



# போதைப்பொருட்கள் இல்லாத தமிழ்நாடு



போதைப்பொருள்  
தடுப்பு மன்றங்கள்  
மற்றும்  
தன்னார்வலர்  
குழுக்களுக்கான  
கையேடு





## முகவரை



போதைப்பொருட்கள் இல்லாத தமிழ்நாடு எனும் இலக்கை நோக்கிய முன்முயற்சியின் ஒரு பகுதியாக இந்தக் கையேட்டை அறிமுகப்படுத்துவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். தனிநபர்களிடமும் குடும்பங்களிலும் சமூகத்திலும் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளைப் பற்றி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதே இந்தக் கையேட்டின் நோக்கமாகும். போதைப்பொருள்கள் பயன்பாடு என்பது நமது இளைஞர்கள் மற்றும் சமூகத்தின் ஆரோக்கியம், நல்வாழ்வு மற்றும் எதிர்காலம் ஆகியவற்றுக்கு தொடர்ந்து அச்சுறுத்தலாக இருந்து வருகிறது. தமிழகத்தில் ஒவ்வொருவரும், குறிப்பாக இளைய தலைமுறையினர், ஆரோக்கியமான, ஆக்கப்பூர்வமான வாழ்க்கையை வாழ ஏதுவாக போதைப்பொருள் இல்லாத மாநிலத்தை உருவாக்க உறுதி பூண்டுள்ளோம். இதில் ஒரு முக்கிய முன்னெடுப்பாக, அனைத்துக் கல்வி நிறுவனங்களிலும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றங்களும் தன்னார்வலர் குழுக்களும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த விழிப்புணர்வுக் கையேடு மேற்கூறிய நோக்கத்திற்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் போதைப்பொருள் குறித்த அறிவும் விழிப்புணர்வும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள், உடல் மற்றும் மன நலனில் அவை ஏற்படுத்தும் சட்டர்தியான விளைவுகள் ஆகியவற்றைக் குறித்தத் துல்லியமான தகவல்களை வழங்குவதன் வாயிலாக, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிலிருந்து விலகியிருக்கும் வகையில் தனிநபர்களிடம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த முடியும். இந்தக் கையேடு மாணவர்கள், பெற்றோர்கள், கல்வியாளர்கள், சமூகத் தலைவர்கள்/ஆர்வலர்கள் ஆகியோருக்கு போதைப்பொருள் பயன்பாடு குறித்த அபாயங்களைப் புரிந்துகொள்ளவும் குழுவாகச் செயல்பட்டு அவற்றைத் தடுக்கவும் வழிகாட்டுகிறது.

போதைப்பொருள் கடத்தல் மற்றும் பயன்பாட்டிற்கு எதிராக தமிழ்நாடு அரசு கடுமையான கொள்கையைக் கடைப்பிடித்து வருகிறது. கடுமையான சட்ட நடைமுறை, மறுவாழ்வுத் திட்டங்கள், சமூக ஈடுபாடு ஆகியவற்றின் வாயிலாக, இந்த அச்சுறுத்தலை நம் சமூகத்திலிருந்து ஒழிப்பதில் உறுதியாக இருக்கிறோம். இருப்பினும், போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான இந்த இயக்கத்தில் ஒவ்வொரு குடிமகனின் முழு ஈடுபாடு தேவைப்படுகிறது. இளைஞர்களுக்கு ஆதரவு அளித்து, வழிகாட்டுவதன் வாயிலாக போதைப்பொருளின் தாக்கத்திலிருந்து அவர்கள் பாதுகாக்கப்படுவதாக உணரும் தழலை நாம் ஒன்றியணர்து உருவாக்க வேண்டும்.

இந்த கையேட்டைத் திறம்பட பயன்படுத்தி, எல்லோரிடமும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன். போதைப்பொருள் இல்லாத நலமான, பாதுகாப்பான, வளமான தமிழ்நாட்டை உருவாக்குவதற்கு ஒன்றியணர்து முயல்வோம்! வெற்றி பெறுவோம்!

*தீர்த்துப்பா*  
தீர்ஜ் குமார் கு.ஆ.ப.

அரசு சட்டதல் தலைமைச் செயலாளர்,  
உள் மதுவிலக்கு மற்றும் ஆயத்தீர்வைத் துறை,  
தலைமைச் செயலகம், சென்னை-09.



## அணிந்துரை



நாம் எதிர்கொள்ளும் மிக முக்கியமான சவால், போதைப் பொருள்களால் ஏற்படும் அச்சுறுத்தல் ஆகும். அதிகரித்துவரும் போதைப்பொருள் கடத்தலும் போதைப்பொருள் பயன்பாடும் சட்டம். ஒழுங்கைக் கீர்க்கலைப்பது மட்டுமல்லாமல், சமூக மற்றும் பொதுச் சுகாதாரப் பிரச்சினையாகவும் உள்ளது. போதைப்பொருள் பயன்பாடு தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களை ஆபத்துக்குள்ளிருப்பது. தமிழ்நாட்டில் குறிப்பாக, இளைஞர்களிடையே போதைப்பொருள் தொடர்பான செயல்பாடுகளின் அதிகரிப்பு, சட்ட அமலாக்கத்துறை உடனடியாகக் கவனம் செலுத்தவேண்டிய அவசியத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. போதைப்பொருள் விநியோகம் மற்றும் தேவையால் ஏற்படும் பிரச்சினையை எதிர்கொள்ள கிரட்டை அணுகுமுறை பின்பற்றப்படுகிறது.

போதைப்பொருள் விநியோகத்தைப் பொருத்தமட்டில், தமிழ்நாடு காவல்துறை போதைப் பொருள் மற்றும் மனோவியல் மருந்துகள் (NDPS) சட்டத்தின்கீழ் குற்றவாளிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு அவர்கள் மீது வழக்குப் பதிவு செய்யப்படுகிறது. இத்தகைய குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடும் குற்றவாளிகளுக்கு எதிராக மேம்படுத்தப்பட்ட கண்காணிப்பு மற்றும் உளவுத்துறை அடிப்படையிலான காவல் விதிமுறைகள் வாயிலாகத் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இதுமட்டுமின்றி, போதைப் பொருள் தொடர்பான வழக்குகளில் பணப் பிரிமாற்றத்தைக் கண்டறியவும் சொத்துக்களை முடக்கவும் நிதி விசாரணை நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டு போதைப்பொருள் வலையமைப்புகளை ஆதரிக்கும் பொருளாதார உள்கட்டமைப்பை அகற்ற நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

போதைப்பொருள் தேவையைப் பொருத்தமட்டில், போதைப் பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதற்கான விதிபுணர்வு மற்றும் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. மாநில அரசு, காவல்துறையுடன் இணைந்து, பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவர்களுக்கான விதிபுணர்வு பிரச்சாரங்களை நடத்தி வருகிறது. இந்த முன்முயற்சிகள், மாணவர்களிடையே போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் ஆபத்துகளை உணர்த்தி. அவர்களைச் சிரியான முடிவுகளை எடுக்க வலுவூட்டுகிறது. இத்தொடர் முன்முயற்சியின் ஒரு பகுதியாக வெளியிடப்படும் இக்கையேடு ஒரு கல்வி வளமாகவும் சமூகத்துடன் இணைந்து செயல்படுவதற்கான கருவியாகவும் அமைகிறது.

தமிழ்நாடு அமாலக்கப்பிரிவு குற்றப் புலனாய்வுதுறையைச் சேர்ந்த காவல்துறைத் தலைவர் டாக்டர் பி.கே. செந்தில் குமாரி ஜிபிஎஸ், காவல்துறை கண்காணிப்பாளர்கள் திரு. ஈ.டி. சாம்சன் ஜிபிஎஸ், திரு. ஏ. மயில்வாகனன் ஜிபிஎஸ், திருமதி வி. ஷியாமனாதேவி, திரு. ஜி. கோபி, காவல்துறைக் கூடுதல் கண்காணிப்பாளர் திரு.எஸ். இலட்சுமணன், துணைக் கண்காணிப்பாளர் சௌகார்ணி. ஜி. ராகவி மற்றும் இயக்க மேலாண்மை அலகு நிபுணர்கள் திரு. அருள்ராஜ் ராஜப்பா, திரு. என். சரவணகுமார் மற்றும் திரு. டி.மரியா ஜஸ்லீல் கால்ஸிங் ஆகியோர் இந்தக் கையேட்டை உருவாக்குவதற்கு எடுத்த முயற்சிகளை நான் பாராட்டுகிறேன். மேலும், இக்கையேடு உருவாக்கத்தில், உள் மதுவிலக்கு மற்றும் ஆயத்தீர்வைத் துறை இணைச் செயலாளர்/இயக்குநர், இயக்க மேலாண்மை அலகு, ஜா. ஆனிமேரி சுவர்ணா ஜெ.எஸ் அவர்களின் தொடர் வழிகாட்டுதல் குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்தக் கையேடு, போதைப்பொருள் இல்லாத சமுதாயத்தை உருவாக்க நாம் மேற்கொண்ட உறுதிப்பாட்டின் பிரதிபலிப்பாகும். இது போதைப் பொருள் பயன்பாட்டின் அச்சுறுத்தலை எதிர்கொள்வதற்கான கூடுதல் முயற்சியின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. இதில் அரசு அதிகாரிகள், சட்ட அமலாக்கத்துறை, கல்வியாளர்கள் மற்றும் மாணவர்கள் ஆகியோர் இணைந்து செயல்படவேண்டும். போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் தாக்கத்திலிருந்து தமிழ்நாட்டு இளைஞர்களைப் பாதுகாத்து, அவர்களின் எதிர்காலத்தை வளமாக்க நாம் அனைவரும் பாடுபடுவோம்.

முனைவர் A. அமல்ராஜ், ஜிபிஎஸ்.

காவல்துறைக் கூடுதல் தலைமை இயக்குநர்,  
அமலாக்கப்பிரிவு குற்றப்புலனாய்வுத் துறை

# பொருளடக்கம்

## அறிமுகம்

அறிமுகம் ..... 6

### 01 போதைப்பொருள்கள் குறித்த அடிப்படை அறிவு

[கார்ட்டின்] உங்கள் சூழலில் மறைந்திருக்கும் போதைப்பொருள்களின் பயன்பாடு	8
1-1 போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்றால் என்ன?	9
1-2 போதைப்பொருள்கள் குறித்த விரிவான விளக்கம்	12
1-3 ஆபத்தான போதைப்பொருள்கள் என்றால் என்ன?	13
1-4 போதைப்பொருள்களின் வகைகள்	15
1-5 எந்தெந்த மருந்துகள் போதைப்பொருள்களாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன?	25
1-6 இந்தியாவில் போதைப்பொருள் தொடர்பான சட்டங்கள்	29

### 02 போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் மனம் மற்றும் உடலில் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்

[கார்ட்டின்] போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தும்போது என்ன நடக்கிறது? .....	30
2-1 மூளையில் ஏற்படும் விளைவுகள்	31
2-2 உடலில் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்	32
2-3 தாங்குதிறன் மற்றும் சார்ந்திருத்தல்	33
2-4 போதைப்பொருள் சார்ந்த மீள்தினைவு (Flashback)	36

### 03 போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் சமூகத்தில் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்

[கார்ட்டின்] ஒருவரது சூழலோடு தொடர்புடைய போதைப்பொருள் பயன்பாடு.....	38
3-1 போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் ஏற்படும் விரும்பத்தகாத நிகழ்வுகள் .....	39
3-2 போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவோரது வாக்குமூலம் .....	40

### 04 ஒருவர் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தக் கட்டாய்ப்படுத்தினால் நாம் மறுப்பது எப்படி?

4-1 அடிப்படை போதைப்பொருள் தடுப்புக் கோட்பாடுகள் .....	41
4-2 போதைப்பொருளை பயன்படுத்த அழைத்தால் என்ன செய்யவேண்டும்? .....	44
4-3 போதைப்பொருளை மறுப்பதற்கான குறிப்புகள் .....	45
4-4 உங்களை மதித்து பாதுகாப்பதற்கான ஐந்து குறிப்புகள் .....	47
4-5 தெரிவ செய்தல் .....	48
4-6 பொதுவான எதிர்வினைகளும் அவற்றைக் கையாளும் முறைகளும் .....	50

### 05 உலக நாடுகளில் போதைப்பொருள்கள் பயன்பாடு

5-1 உலக அளவிலான சட்டவியோத போதைப்பொருள்களின் புழக்கம் .....	52
5-2 உலக நாடுகளில் போதைப்பொருள் பயன்பாடும் அது சார்ந்த சட்டங்களும் .....	54
5-3 இந்தியாவில் மேற்கொள்ளப்படும் விழிப்புணர்வுச் செயல்பாடுகள் .....	55

இக்கையேட்டில்  
இடம்பெற்றுள்ள  
முக்கிய  
கதாபாத்திரங்கள்



திரு. Y  
19 வயது கல்லூரி  
மாணவன்



திரு. X  
மட்டைப் பந்து  
விளையாட்டை  
விரும்பும் 16 வயது  
பள்ளி மாணவன்



திரு. "முடியாது,  
உறுதியாக முடியாது"

## 06 ஆலோசனை சேவைகள்

6-1 தனியுரிமையைப் பாதுகாக்கும் ஆலோசனை சேவைகள் . . . . .	57
6-2 ஆலோசனை சேவைகளுக்கான தகவல் திரட்டு . . . . .	58

இக்கையேட்டில்  
இடம்பெறுவன்ன  
முக்கிய  
கதாபாத்திரங்கள்



திரு. Y  
19 வயது கல்லூரி  
மாணவன்

## 07 தன்னார்வலர் திட்டங்களும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றங்களும்

7-1 முன்னுரை . . . . .	60
7-2 செயல்திட்டம் . . . . .	60
7-3 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம் மற்றும் தன்னார்வலர் திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் . . . . .	61
7-4 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம் மற்றும் தன்னார்வலர் திட்டத்திற்கான விருதுகள் . . . . .	66
7-5 தகுதிக்கான வரன்முறை மற்றும் செயல்திறன் மதிப்பீடு . . . . .	67
7-6 உறுப்பினர்களை தேர்ந்தெடுக்கும் வழிமுறைகள் . . . . .	68
7-7 இதர வழிகாட்டுதல்கள் / வழிமுறைகள் . . . . .	69
7-8 விருதுக்கான முன்மொழிவுகளை அது தொடர்பான ஆவணங்களுடன் சமர்பித்தல் . . . . .	70
7-9 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம் – மாவட்ட விருதுக்கான பரிந்துரைப் படிவம் . . . . .	71
7-10 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம் – மாநில விருதுக்கான பரிந்துரைப் படிவம் . . . . .	76
7-11 தன்னார்வலர் திட்டம் – மாவட்ட விருதுக்கான பரிந்துரைப் படிவம் . . . . .	81
7-12 தன்னார்வலர் திட்டம் – மாநில விருதுக்கான பரிந்துரைப் படிவம் . . . . .	86

## 08 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற செயல்பாடுகள்

8-1 சிறப்புப் பேச்சாளர்கள் பங்கேற்கும் கருத்தரங்குகளை ஏற்பாடு செய்தல் . . . . .	92
8-2 சுவரோட்டி / துண்டுப் பிரசுரப் போட்டியை ஏற்பாடு செய்தல். . . . .	96
8-3 பொது இடங்களில் துண்டுப் பிரசுரங்களை வழங்குதல் . . . . .	100
8-4 போதை மீட்பு மையங்களைப் பார்வையிட ஏற்பாடு செய்தல் . . . . .	105
8-5 உள்ளூர் தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புப்பணி நிலையம், காவல் நிலையம் போன்றவற்றை பார்வையிட ஏற்பாடு செய்தல். . . . .	109
8-6 போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புக்கான விழிப்புணர்வு நடைபயணம் ஏற்பாடு செய்தல். . . . .	113
8-7 போதைப்பொருள் பயன்பாடு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த மிதிவண்டி பேரணி நடத்துதல் . . . . .	117
8-8 போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்ற தலைப்பில் கட்டுரைப் போட்டி நடத்துதல் . . . . .	121
8-9 போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்ற கருப்பொருளில் கல்வி நிறுவன அளவில் விணாடி-விணாப் போட்டிகளை ஏற்பாடு செய்தல் . . . . .	126
8-10 போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்ற கருப்பொருளில் ஒரு பாடலை உருவாக்குதல் . . . . .	132



திரு. X  
மட்டைப் பந்து  
விளையாட்டை  
விரும்பும் 16 வயது  
பள்ளி மாணவன்



திரு. "முடியாது,  
உறுதியாக முடியாது"

8-11 போதைப்பொருள் பயன்பாடு குறித்த வீதி நாடகத்தை	138
ஏற்பாடு செய்தல் .....	
8-12 போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்ற தலைப்பில் ஒவியப்	145
போட்டி நடத்துதல் .....	
8-13 போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்ற தலைப்பில் பேச்சுப் போட்டி	150
நடத்துதல் .....	

இக்கையேட்டில்  
இடம்பெற்றுள்ள  
முக்கியப்  
கதாபாத்திரங்கள்



திரு. Y  
19 வயது கல்லூரி  
மாணவன்

## 09 தன்னார்வலர் திட்டம் - இணையவழி செயல்பாடுகள்

9-1 தகவல் / சுவரொட்டிகளைப் பகிர்தல் .....	156
9-2 இணையவழி கருத்தரங்கை ஏற்பாடு செய்தல் .....	159
9-3 இணையவழி கருத்தரங்கில் பங்கேற்றல் .....	164
9-4 போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வு வினாடி-வினாப் போட்டி .....	169
9-5 வினாடி-வினாப் போட்டியில் பங்கேற்பு .....	173
9-6 சுவரொட்டி தயாரித்தல் .....	177
9-7 முழுக்கத் தொடர்கள் தயாரித்தல் .....	180
9-8 சுயமிகளைப் (Selfie) பதிவிடுதல் .....	184
9-9 "எனக்கு வேண்டாம்" - சமூக ஊடகச் செய்திகள் .....	188
9-10 போதைப்பொருள் தடுப்பு சார்ந்து வல்லுநர்கள் வழங்கும் இணையவழிப் பயிற்சி .....	191
9-11 "எனக்கு வேண்டாம்" என்ற பதிவுக்குறியை பரவலாக்குதல் .....	196

## 10 தன்னார்வலர் திட்டம் - நேரடி செயல்பாடுகள்

10-1 நண்பர்களிடையே போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல் ..	202
10-2 கருத்தரங்கை ஏற்பாடு செய்தல் .....	207
10-3 கருத்தரங்கில் பங்கேற்றல் .....	212
10-4 போதைப்பொருள் தடுப்பு சார்ந்து வல்லுநர்கள் வழங்கும் இணையவழிப் பயிற்சி .....	216
10-5 விழிப்புணர்வு துண்டுப் பிரசரங்களை வழங்குதல் .....	221
10-6 மனித சங்கிலி வாயிலாக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல் .....	225
10-7 நடைபயணம் மற்றும் மிதிவண்டிப் பேரணி நடத்துதல் .....	230
10-8 போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வு குறித்த சைகை நாடகம் / வீதி நாடகம் .....	236
10-9 அருங்கில் உள்ள காவல் நிலைய உதவியுடன் பள்ளி / கல்லூரி வளாகத்தில் "எனக்கு வேண்டாம்" என்ற சுயமி மண்டலம் (Selfie zone) அமைத்தல் .....	242
10-10 வினையாட்டு - கபடி போட்டி / சிலம்பம் / பாரம்பரிய வினையாட்டுகளைக் காட்சிப்படுத்துதல் .....	248



திரு. X  
மட்டைப் பந்து  
வினையாட்டை  
விரும்பும் 16 வயது  
பள்ளி மாணவன்



திரு. "முடியாது,  
உறுதியாக முடியாது"



### பங்கேற்பு

பல்வேறு காரணங்களால், போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுக்கு எதிரான திட்டங்களை உருவாக்கும் பணியில் இளைஞர்களின் பங்கேற்பு முக்கியமானது. அவர்கள் புதுமையான யோசனைகளையும் தீர்வுகளையும் முன்வைக்கின்றனர். அவர்களது கருத்துகளை வெளிப்படுத்தவும், இத்திட்டங்களில் நேரடியாகப் பங்கேற்கவும் வாய்ப்பு வழங்கப்படும்போது, அவர்கள் சிறப்பாக செயல்படுவார்கள். இளைஞர்களைப் பங்கேற்கச் செய்வதன் வாயிலாக இத்திட்டத்தின் நோக்கத்தையும் செயல்படுத்தும் வழிமுறைகளையும் அவர்கள் அறிந்துகொள்கிறார்கள். இது அவர்களை இத்திட்டத்துடன் வலுவாக இணைக்கிறது.



### ஓப்பார் குழு முன்னெடுப்புகள் (Peer to peer)

இளைஞர்களின் கூட்டுப் படைப்புத்திறன், ஆற்றல், நுண்ணறிவு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி ஓப்பார் குழுவினர் எடுக்கும் முன்னெடுப்புகள் இத்திட்டங்களை மேம்படுத்துவதில் முக்கியப் பங்கினை வகிக்கக்கூடும். ஓப்பார் குழுவினர் இணைந்து பணியாற்றும் போது, ஒளிவு மறைவற்ற உரையாடலில் ஈடுபடுகின்றனர், பல்வேறு கருத்துகளைப் பரிமாறிக்கொள்கின்றனர், தங்களது தேவைகளுக்கேற்ப புதுமையான, பொருத்தமான தீர்வுகளை ஒன்றிணைந்து உருவாக்குகின்றனர். இறுதியில், இத்தகைய முன்னெடுப்புகள், திட்டங்களின் செயல்திறனை மேம்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், இளைஞர்களிடையே இத்திட்டம் தங்களுக்கானது என்ற உணர்வு, ஈடுபாடு, பொறுப்புணர்வு ஆகியவற்றை வளர்க்கின்றன.



### கலாச்சார விழிப்புணர்வு

உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் நிலவும் சூழ்நிலைகள், மக்கள் தொகை, கலாச்சார வேறுபாடு ஆகியவை காரணமாக, ஒவ்வொரு சமூகத்திற்கும் ஏற்ற தனித்துவமான தீர்வுகளை உருவாக்குவது அவசியமாகிறது. சில நேரங்களில், போதைப்பொருள் தவிர்ப்புக் குறித்த விழிப்புணர்வுச் செய்திகள், அவையாருக்கு உதவ விரும்புகின்றனவோ அந்த மக்களின் கலாச்சாரத்தையும் பாரம்பரியத்தையும் பொருட்படுத்துவது இல்லை.

**முதலாவதாக,** இக்கையேடு போதைப்பொருள்கள் குறித்த பொதுவான தகவல்களை வழங்குகிறது. குறிப்பாக, இளைஞர்களுக்குப் போதைப்பொருள்கள்

பயன்பாடு குறித்த ஒரு கண்ணோட்டத்தை வழங்குகிறது. உங்கள் பகுதியில் நிலவும் போதைப்பொருள் கலாசாரத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கு இந்தத் தகவல்கள் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

**இரண்டாவதாக,** நகரம், சுற்றுப்புறம் மற்றும் கல்வி நிலையங்களில் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை விரைவாக மதிப்பிடுவதற்கு உதவும் சில வழிமுறைகளையும் உத்திகளையும் இக்கையேடு வழங்குகிறது. ஒருவர், தான் வசிக்கும் பகுதியில் போதைப்பொருள் கலாச்சாரப் பரவலை அறிந்துகொள்வது போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதற்கான அவசியத்தைப் புரிந்துகொள்ள உதவும்.

**மூன்றாவதாக,** ஒருவர் சேகரித்த தகவல்களை பகுப்பாய்வு செய்ய இக்கையேடு வழிகாட்டும். பின்னர் போதைப்பொருள் பயன்பாடு தொடர்பான சிக்கல்கள் இருப்பின் அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கு உதவும்.

**நான்காவதாக,** இளைஞர்களிடம் போதைப்பொருள் பயன்பாடு தொடர்பான பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண பயனுள்ள வழிமுறைகளையும் உத்திகளையும் இந்தக் கையேடு வழங்குகிறது. போதைப்பொருள் தடுப்புத் திட்டத்தை உருவாக்கும்போது இவற்றில் சில பயனுள்ளதாக அமையும்.

**உங்கள் தழவில் மறைந்திருக்கும் போதைப்பொருள்களின் பயன்பாடு**



## இந்தக் கையேட்டை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும்?

இந்தக் கையேட்டில் மூன்று வகையான தகவல்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. அவையாவன:

- போதைப்பொருள்களும் அவற்றின் பயன்பாடு பற்றிய பொதுவான தகவல்களும்.
- தற்போதுள்ள திட்ட அணுகுமுறைகளும் போதைப்பொருள் தடுப்பு உத்திகளும்.
- திட்டங்கள் சார்ந்த பணிமனைகள், சரிபார்ப்புப் பட்டியல்கள் போன்ற செயல்பாடுகள் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர் திட்டங்களின் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

### 1-1 போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்றால் என்ன?



போதைப்பொருள்கள் பயன்பாடு என்பது சமூக நெறிமுறைகளுக்கும் நடைமுறைகளுக்கும் புறம்பாக போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதாகும். இது மட்டுமன்றி, நோய்கள் மற்றும் காயங்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான மருந்துகள் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படுவதும் போதைப்பொருள் பயன்பாடாகும்.

போதைப்பொருள்கள் பயன்பாடு தீங்கு விளைவிக்கும். ஏனெனில், இது மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத உறுப்பான மூளையை நேரடியாகப் பாதிக்கிறது. அத்துடன், போதைப்பொருள் பயன்பாடு மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கும் போதைக்கு அடிமையாவதற்கும் வழிகோலுகிறது. போதைப்பொருளால் மூளை பாதிப்படைந்தால் ஒருபோதும் அது பழைய நிலைக்குத் திரும்பமுடியாது. மேலும், போதைப்பொருள் பயன்பாடு மூளையை மட்டுமல்லாமல் பிற உள் உறுப்புகளையும் பாதிக்கிறது. போதைப்பொருள்களைப் பெற திருட்டு, கொள்ளள, கொலை போன்ற பல்வேறு குற்றங்களைச் செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. போதைப்பொருள்கள் பயன்பாடு குடும்பங்களை மட்டுமின்றி பொது ஒழுங்கையும் சமூகத்தையும் சீர்க்கலைக்கிறது.

போதைப்பொருள்கள் பயன்பாட்டினால் சமூகத்திற்கு பெரும் தீமைகள் ஏற்படுவதால், ஒருமுறை என்றாலும் கூட "வேண்டாம்! வேண்டவே வேண்டாம்!" என்று சொல்லும் உறுதி / விழிப்புணர்வு தேவை.

### இளைஞர்கள் மீதான எதிர்மறை தாக்கம்

மனித மூளை 20 வயது வரை வளரும் என்று கூறப்படுகிறது. எனவே, ஒருவரின் பள்ளிப் பருவம் முக்கியமானது. ஏனெனில், இப்பருவத்தில் மனமும் உடலும் விரைவான வளர்ச்சி அடைகின்றன.

குடும்பம், ஆசிரியர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் உரையாடல்களில் ஈடுபடுவது, நாம் அறிவைப் பெறுவதற்கும் திறனாய்வுச் சிந்தனைத் திறன்களை வளர்ப்பதற்கும் நம்மை நாமே அறிந்துகொள்வதற்கும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

இந்தப் பருவத்தில் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தினால், அது அவர்களின் மூன்றை மற்றும் உடல் வளர்ச்சியையும், மன வளர்ச்சியையும் கட்டுமையாகப் பாதிக்கும்.



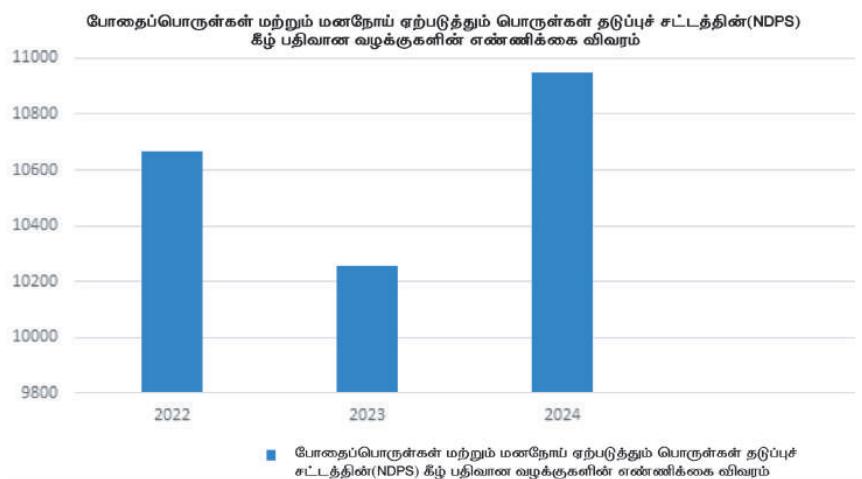
### கிளர்வூட்டிகள் (Stimulants) என்றால் என்ன?

நமது மைய நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டை தற்காலிகமாக அதிகரிக்கும் போதைப்பொருள்கள் கிளர்வூட்டிகள் ஆகும். இவை தீவிர விழிப்புநிலை, ஆற்றல், உடல் செயல்திறன் ஆகியவற்றை செயற்கையாக அளிக்கின்றன.

கிளர்வூட்டிகள் பொதுவாக வெள்ளை அல்லது வெளிர் மஞ்சள் நிற பொடிகளாகவும், நிறமற்ற, ஒளி ஊடுருவும் தன்மையுடைய படிகங்களாகவும் காணப்படுகின்றன. அவற்றைப் பயன்படுத்தும்போது நமது நரம்புகள் தூண்டப்படுகின்றன. அவை அயர்ச்சியையும் சோர்வையும் தற்காலிகமாக நீக்குகின்றன. கிளர்வூட்டிகளின் தாக்கம் நீங்கும்போது கடுமையான அதிருப்தி, சோர்வு, முற்றிலும் ஆற்றலை கீழ்ந்த நிலை ஆகியவை ஏற்படுகின்றன.

இவை மட்டுமன்றி, அவை மனமருட்சியை ஏற்படுத்தி, மனநோய் உருவாக வழிவகுக்கின்றன. போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாக்கும் கீவற்றைப் பயன்படுத்துவது ஆபத்தானது.

### தமிழ்நாட்டில் கடந்த ஆண்டுகளில் பதிவு செய்யப்பட்ட வழக்குகளின் எண்ணிக்கை 2022,2023 & 2024

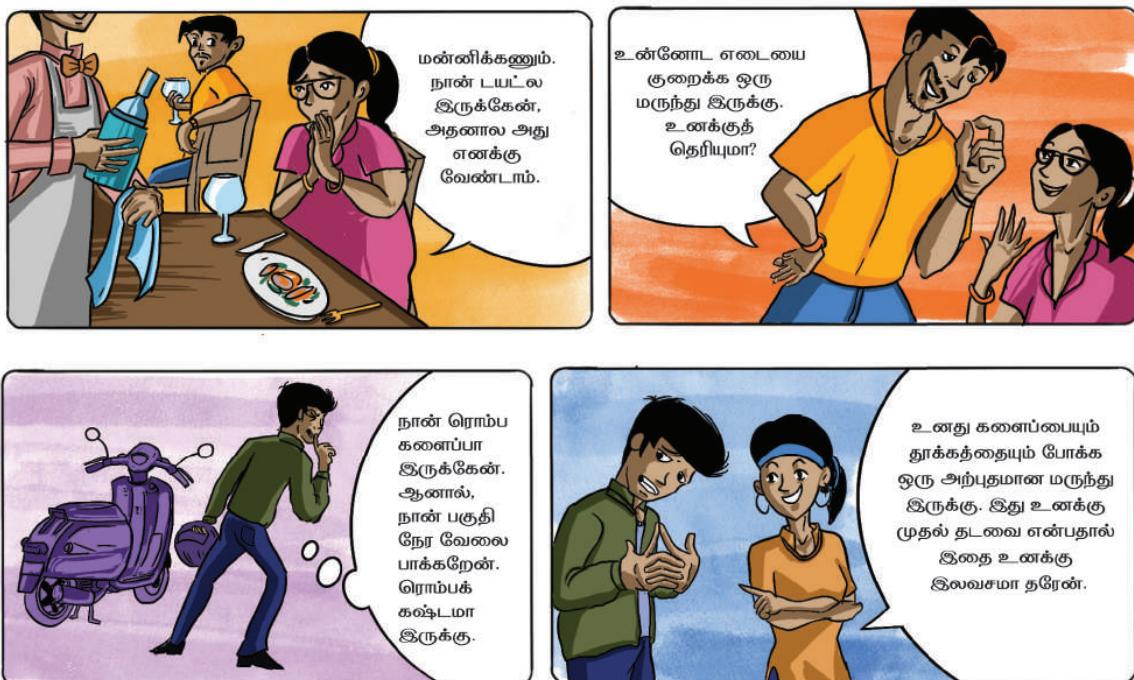


## மென்மையான மற்றும் கவர்ச்சிகரமான சொற்றொடர்களுக்கு எதிராகக் கவனமாகவும் எச்சரிக்கையுடனும் திருத்தல்!

பிற்றின் தூண்டுதல் காரணமாக பலர் சட்டவியரோத மருந்துகளை பயன்படுத்துகிறார்கள். "உனது உடல் எடையைக் குறைக்கும்," "உனக்கு ஆற்றலைத் தரும்," "சிந்தனையைத் தெளிவாக்கும்," "விரும்பத்தகாத விஷயங்களை மறக்கச் செய்யும்" என்பன போன்ற வாக்குறுதிகளுடன் தனிநபர்கள் கவர்ந்து இழுக்கப்படுகின்றனர்.

இது மட்டுமின்றி, "அப்பர்ஸ் (uppers)" "எஸ்" (S) மற்றும் "ஸ்பீட்" (Speed) மற்றும் கஞ்சாவுக்கு "லீஃப்" (leaf) மற்றும் "கிராஸ்" (Grass) போன்ற மறைமுகப் பெயர்களில் கிளர்வூட்டிகள் விற்கப்படுகின்றன.

போதைப்பொருள்களை யாரேனும் வழங்கினால் அதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் அதனை மறுத்து ஆபத்திலிருந்து விலகியிருக்கும் அறிவைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

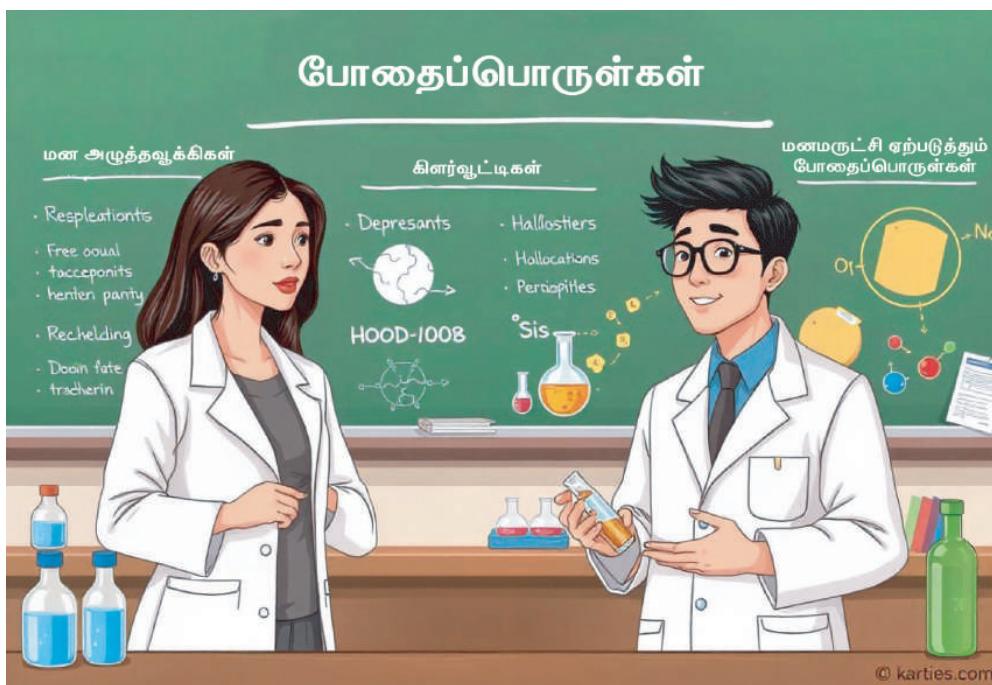


## 1-2 போதைப்பொருள்கள் குறித்த விரிவான விளக்கம்

### போதைப்பொருள்கள் என்றால் என்ன?

இது ஒரு எளிய கேள்வி என்றாலும் அதைத் தெளிவுபடுத்துவது அவசியமாகும். போதைப்பொருள்கள் நமக்குப் பல தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் அல்லது பிறரால் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படும் பொருள்களாக மட்டுமே நாம் கருதக்கூடாது. காரணம், நாம் நமது சமூகங்களில் பயன்படுத்தப்படும் வேறு பொருள்களைப் பற்றி சரியாக அறியாமல் போகும் வாய்ப்புள்ளது.

ஒருவர் தனது மனநிலை, சிந்தனை, நடத்தை ஆகியவற்றை மாற்றும் பொருட்டு உட்கொள்ளும் எந்தவொரு பொருளையும் கிளர்ஷுட்டி எனலாம். இதில் மது, புகையிலை மற்றும் பல்வேறு இயற்கை மற்றும் செயற்கை போதைப்பொருள்களும் அடங்கும். வரலாற்று ரதியாக, பெரும்பாலான கிளர்ஷுட்டிகள் கொக்கைன், ஹூராயின் மற்றும் கஞ்சா போன்ற தாவரங்களிலிருந்து பெறப்பட்டன. 20ஆம் நூற்றாண்டில் வேதிப்பொருள்களிலிருந்து போதைப்பொருள்களைத் தயாரிக்கத் தொடங்கினர். அவை பெரும்பாலும் "மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட" போதைப்பொருள்கள் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன.



## 1-3 ஆபத்தான போதைப்பொருள்கள் என்றால் என்ன?

ஆபத்தான போதைப்பொருள்கள் பெரும்பாலும் "மூலிகைகள்," "நறுமணங்கள்," "நறுமண எண்ணெய்கள்," "நறுமணத் திரவங்கள்" மற்றும் "குளியல் உப்புகள்" என்பன போன்ற மறைமுகப் பெயர்களில் காணப்படுகின்றன. இவை இயற்கையான போதைப்பொருள்களின் வேதிப்பொருள் கட்டமைப்பினைச் செயற்கையாகப் பிரதிபலிப்பவை. எனவே, இவை சட்டபூர்வமானவையோ, பாதுகாப்பானவையோ அல்ல.

போதைப்பொருள்களில் சேர்க்கப்படும் பிற பொருள்கள் எண்ணெண்ண தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்று அறிய முடிவதில்லை. எனவே, அவை பயன்படுத்துவோரின் மூன்றாக்கும் உடலுக்கும் குறைவான தீங்கு விளைவிப்பவை என்று கூற முடியாது. இவற்றில் பிற போதைப்பொருள்களை விடவும் ஆபத்தான பொருள்கள் இருக்கலாம். இவற்றைப் பயன்படுத்தியோர் மரணமடைந்ததாகப் பதிவுகள் உள்ளன. மேலும், அவை பயன்படுத்துவோருக்கு தீங்கு விளைவிப்பதோடு பிறர்க்கும் காயங்கள், உயிரிழப்புகள், சாலை விபத்துகள் போன்ற சம்பவங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

போதைப்பொருள்களை பயன்படுத்துவது, வாங்குவது அல்லது எடுத்துச் செல்வது தடை செய்யப்பட்டிருந்தாலும் இணையதளங்களிலும் பிற வழிகளிலும் விற்கப்படுகின்றன.



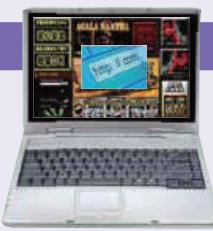
## போதைப்பொருள்கள் எவ்வாறு விற்கப்படுகின்றன?

போதைப்பொருள் விற்பனை செய்வதற்கான சிறப்பு இணையதளங்களில் "மூலிகைகள்," "நறுமணங்கள்," "நறுமண எண்ணெய்கள்," "நறுமண திரவங்கள்," "குளியல் உப்புகள்" போன்ற பெயர்களில் போதைப்பொருள்கள் விற்கப்படுகின்றன.

இவை வழக்கமாக மேற்கண்ட பெயர்களில் விற்கப்படும் "மூலிகைகள்," "நறுமணங்கள்" "நறுமண எண்ணெய்கள்," "நறுமண திரவங்கள்" மற்றும் "குளியல் உப்புகள். ஆகியவற்றிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்ட பொருள்களை உள்ளடக்கியவையாகும்.

**இணைய விற்பனை**

சட்டபூர்வமான மூலிகைகள் மற்றும் நறுமணங்கள் (நறுமணத் திரவியங்கள்), மூலிகைச் சாறு ஆகியவற்றின் பெயரில் போதைப்பொருள்களை விற்கும் இணையதளங்கள் உள்ளன.



\*கீழ்க்காணும் விளைக்க குறிப்புகளைச் சேர்ப்பதான் வாய்வாக அதை சட்டபூர்வமான பொருள்களை விற்பது ஸேன்ற போலியான தொற்றுத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

பொருள்கள்  
குறித்த  
விளைக்க  
குறிப்புகள்

- ◇ இந்தத் தயாரிப்பு ஒரு வாசகணப் பொருளாக விற்கப்படுகிறது.
- ◇ தமிழ் மெய்து இலதை உட் கொள்ள வேண்டாம்.
- ◇ 18 வயதுக்குக் குறைவானவர்கள் இதை வாங்குவது முற்றிலும் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.
- ◇ இந்தத் தயாரிப்புகளில் ஒழுங்குமுறைப்படுத்தப்பட்ட பொருள்கள் எதுவும் சேர்க்கப்படவில்லை.

## 1-4 போதைப்பொருள்களின் வகைகள்



### குஞ்சா ✗ பாதுகாப்பானது

குஞ்சா (\*) பொதுவாக உலர்ந்த நிலைகளாக விற்கப்படுகிறது. சமீப காலமாக தனிநபரே குஞ்சாவை வளர்க்க ஏதுவாக மறைமுகப் பெயர்களில் குஞ்சா விதைகள் இணையத்தில் விற்கப்படுகின்றன.

'குஞ்சா உடலை எதிர்மறையாகப் பாதிக்காது', 'அதைச் சார்ந்திருக்கும் நிலையை ஏற்படுத்தாது' என்பவை போன்ற தவறான தகவல்கள் தொடர்ந்து பரப்பப்படுகின்றன. உண்மையில், குஞ்சா என்பது ஒரு சட்டவிரோத போதைப்பொருள். இது மூன்றையின் நுண்ணறிவு மற்றும் நினைவுக்க் கெயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் மூன்றையின் ஒரு பகுதியான ஹிப்போகாம்பஸ் (hippocampus) மற்றும் பிற உடல் பாகங்களைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது.

குஞ்சாவையும் பயன்படுத்தும் நபர்களின் புலனுணர்வு வேறுபட்டுக் காணப்படுகிறது. அவர்கள் கவனம் செலுத்தும் திறனை இழந்து உணர்வுப்பூர்வமாக உறுதியற்ற நிலையில் கிருப்பர். அது மட்டுமல்லாமல், போதைப்பொருளை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதற்கு, எதையும் செய்ய ஆர்வம் இல்லாமை (ஊக்கக் குறைவுக் கோளாறு), அறிவுசார் செயல்பாட்டுக் குறைவு, குஞ்சாவால் தூண்டப்பட்ட மனநோய் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுவதற்கு விருதான அவர்கள் சமூகத்தோடு ஒன்றி வாழ இயலாமல் போய்விடுகிறது.



(குறிப்பு) லினன் (linen), ராமி (ramie), சணல் (jute), கெனாஃப் (kenaf), மணிலா சணல் (Manila hemp), சிசல் சணல் (sisal hemp) மற்றும் பல்வேறு சணல் வகைகள் (flax) உள்ளன. ஆனால், நிலை குஞ்சாவிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டதை, இவற்றுள் லினன் மற்றும் ராமி போன்றவை ஆடைகளிலும், சணல் மற்றும் கெனாஃப் போன்றவை சணல் பைகள் தயாரிக்கவும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

## கஞ்சா

### இதன் தோற்றம் எப்படி இருக்கும்?

கஞ்சா செடியின் உலர்ந்த பூக்கும் நுணி, பழ நுணி, இலைகள், ஆகியவற்றிலிருந்து மரியுவானா தயாரிக்கப்படுகிறது. இது சாம்பஸ்-பச்சை முதல் பச்சை-பழப்பு வரை பல நிறங்களில் காணப்படுகிறது. இது உலர்ந்த மூலிகை அல்லது தேநீர் இலை போல சொரசொரப்புடன் காணப்படும்.

ஹஷிஷ் என்பது கஞ்சா செடியின் பூக்கும் நுணியிலிருந்து பிரித்து எடுக்கப்பட்டு உலர்த்தி அழுத்தப்பட்ட பிசின் ஆகும். இது துண்டுகளாக விற்கப்படுகிறது. வெளிர் பழப்பில் இருந்து கறுப்பு வரை பல நிறங்களில் இது காணப்படுகிறது. இது மரியுவானாவை விட சக்திவாய்ந்தது.

சிலநேரங்களில், கஞ்சா செடியிலிருந்து சாறு அல்லது பிசின் பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது. இந்த ஹஷிஷ் எண்ணெய் அல்லது கஞ்சா எண்ணெய் கஞ்சாவின் வீரியமிக்க வடிவமாகும். இதனை தேன் எண்ணெய் அல்லது சிவப்பு எண்ணெய் என்றும் அழைக்கிறார்கள். இது, ஏறத்தாழ கறுப்பு வண்ணத்தில் காணப்படும், அடர்த்தியான திரவமாகும். இது சிறிய குப்பிகளில் விற்கப்படுகிறது.

### இது எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது?

மரியுவானா பொதுவாக கையால் சுருட்டப்பட்ட சிகரெட்டுகளாகப் புகைக்கப்படுகிறது. இதனை மேலும், உணவுகளில் சேர்த்துச் சமைத்தும் உண்ணப்படுகிறது. ஹஷிஷ் போதைப்பொருள், புகைக்குழாயிலிட்டுப் புகைக்கப்படுகிறது அல்லது உணவுகளில் சேர்த்து சமைக்கப்பட்டு உண்ணப்படுகிறது. கஞ்சா எண்ணெய் பொதுவாக புகையிலையுடன் சேர்த்தோ அல்லது சிகரெட்டுகளின் மேற்புறம் பூசப்பட்டோ புகைக்கப்படுகிறது. இது அரிதாக நேரடியாகவும் உட்கொள்ளப்படுகிறது.

### கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்

போதைப்பொருளின் வீரியம், பயன்படுத்தும் நபரின் பாலினம், எதை ஆகியவற்றைப் பொருத்து இளைஞர்களிடையே வேறுபட்ட அனுபவங்கள் இருக்கலாம். சிலர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகவும் தங்களால் எதையும் செய்ய முடியும் என்றும் தவறாக நினைக்கிறார்கள். சில நேரங்களில் அவர்கள் வழக்கத்தை விட அதிகமாகப் பேசுகிறார்கள்/சிரிக்கிறார்கள். மரியுவானா அதிகளவு பசியைத் தூண்டுகிறது, கஞ்சா நாடித்துடிப்பை அதிகரிப்பதோடு கண்களைச் சிவப்பாக்குகிறது.

கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவர்கள் காலப்போக்கில் செயல் திறன் குறைந்து மந்த நிலையை அடைகிறார்கள். சிகரெட்டின் புகையில் உள்ளதை விட 50 சதவீதம் தார், கஞ்சா புகையில் அதிகம் உள்ளது. எனவே, கஞ்சாவைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால் நுரையீரல் பற்றுநோய், மற்றும் நாள்பட்ட மூச்சக்குழாய் அழற்சி போன்றவை ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. கஞ்சாவைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால் உளவியல் ரீதியாக அதைச் சார்ந்து இருக்க வேண்டிய நிலை உருவாகும். கஞ்சாவைப் பயன்படுத்தும்போது இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது. கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவதால் நமது உள் இயக்கம் (psychomotor) சார்புடைய செயல்பாடுகளில் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. அதாவது நமது செயல்களை ஒருங்கிணைக்கும் திறனை அது பாதிக்கிறது. வாகனம் ஒட்டுவது, இயந்திரங்களை இயக்குவது போன்றவற்றைச் செய்ய இந்தத் திறன் மிகவும் அவசியமானது.

### മത്രമുകപ് പെയർകൻ

കന്നുകാവാനുതു, പ്ലോ (blow), റേസിൻ (resin), ഹാഷിഷ് (hashish), എൻഡേജിൽ (oil), കിരീൻ (green), കിരാസ് (grass), ഹൂച്ച(hooch), വീട് (weed), ടോപ് (dope), കൻകൻ (pongut), കന്നുകാ (ganja), ലീഫ് (leaf), പാട് (pot), പാങ്കോ (bango), ഹെമ്പ് (hemp), മരിയുവാനാ(marihuana), താപ്-ശംടിക്സ് (thai-sticks), പുത്താ-ശംടിക്സ് (buddha-sticks), ജാമിൻ്റ്-ശംടിക്സ് (joint-sticks), മേരി-ജീൻ(marie-jeanne), സിൻഡേമില്ലാ (sinsemilla), ചരാസ് (charas), ഹാഷ് (hash), കിഫ് (khif), ഷിറ്റ് (shit), ഹൗസ് (H) എൻറുമ് അമൈക്കപ്പട്ടുകിരുതു. സില നേരങ്കരിലും, പിസിപി (PCP) അല്ലതു കിരാക് കൊക്കൈൻ (crack cocaine) പോൺര പിറ ബോറുംകനുടൻ ചേര്ത്തുമ് മരിയുവാനാ പയൻപട്ടുത്തപ്പട്ടുകിരുതു. ഇതുപോൺര ചന്തുപ്പംകരിലും, "പോം" (boat), "അക്" (acc), "ആമ്പ്" (amp) പോൺര ഏരാഞ്ഞാന പെയർകൻിന് പുതിയ പെയർക്കണാം ഒരു അമൈക്കപ്പട്ടുകിന്റെ.



## கொக்கைன் (Cocaine)

கோகோ (coca) எனும் செடியின் இலைகளிலிருந்து கொக்கைன் தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்த இலைகள் வேறுபட்ட அளவுகள் மற்றும் தோற்றங்களில் பசும்-மஞ்சள் நிறத்தில் காணப்படுகின்றன. அதிக விலை காரணமாக கொக்கைன் "போதைப்பொருள்களின் ஷாம்பெயின்" என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதைப் பயன்படுத்தும்போது இதயம் மிக வேகமாகத் துடிக்கிறது. மனம் உயரே பறப்பதும் சோர்வுற்றுக் கிழே விழுவதும் சடுதியில் நடந்துவிடுகின்றன. புகைக்கப்படும் போதைப்பொருளான் கிராக் (crack), கொக்கைனின் மிகவும் வீரியமான வடிவமாகும்.

**இதன் தோற்றம் எப்படி இருக்கும்?**

கொக்கைன் பொதுவாக வெள்ளை நிறத்தில் தூள் போன்று இருக்கும். ஆனால், கிராக் (crack) கடினமான வெள்ளைநிறக் கற்களைப் போல தோற்றமளிக்கும்.

**இது எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது?**

கொக்கைன் பொதுவாக மூக்குவழியாக உறிஞ்சப்படுகிறது. இது ஊசிவழியாக செலுத்தப்படுகிறது அல்லது நுகரப்படுகிறது. கிராக் (crack) புகைக்கப்படுகிறது.

**கொக்கைன் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்**

சிறிதனவு கொக்கைனை நுகர்ந்தாலே உடல் வெப்பநிலை உயரும், இதயத் துடிப்பும் சுவாசிக்கும் வேகமும் அதிகரிக்கும். கிராக்கை (crack) புகைக்கும்போது, இவை மேலும் தீவிரமடைகின்றன. கொக்கையினை அதிகமாக நுகர்வதால் வலிப்பு, பக்கவாதம், பெருமளை ஓரத்தக்கசிவு, இதயச் செயலிழப்பு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. கொக்கைன், கிராக் ஆகியவற்றை நீண்டகாலம் பயன்படுத்துவதால் உளவியல் ரீதியாக இவற்றைச் சார்ந்திருக்கச் செய்வதோடு, நாசித் திசுக்கள் அழிதல், சுவாசப் பிரச்சினைகள், எடையிழப்பு போன்ற பிற உடல்நலப் பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்துகிறது.

**மறைமுகப் பெயர்கள்**

கிராக் (crack), கோக் (coke), சி (C), சார்லி (charlie), நோஸ் கேண்டி (nose candy), டூட் (toot), பாஸுக்கா (bazooka), பிக் சி (big C), கேக் (cake), லேடி (lady), ஸ்டார்ட்-ஸ்ட் (stardust), கோகோ (coco), ஃப்ளேக் (flake), மிஸ்டர் காபி (mister coffee), பிளாஞ்சு (blanche), காக்ஸ் (koks), ஸ்நேய (snow) ஆகியவை கொக்கைனின் மறைமுகப் பெயர்களாகும்.



## ஹெராயின் (Heroin)

ஹெராயின், மார்ஃபினிலிருந்து பெறப்படும் போதைப்பொருள். இது அபினி கசகசாச் செடியிலிருந்து பெறப்படுகிறது. ஹெராயின் உடல், மனம் ஆகியவற்றின் செயல்படும் வேகத்தைக் குறைக்கும் ஒரு போதைப்பொருள். இது மிகவும் வீரியமானதொரு வலி நிவாரணி ஆகும். இதற்கு போதைப்பொருள்களுடன் கலக்கும்போது இது மிகவும் ஆபத்தான பொருளாக மாறுகிறது.

### இதன் தோற்றும் எப்படி இருக்கும்?

ஹெராயின் பொதுவாக கல் அல்லது தூள் போன்று இருக்கும். இது வெள்ளை அல்லது இளஞ்சிவப்பு/இளம் பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும், மேலும், அடர் சாம்பல் அல்லது மென் பழுப்பு நிறத்திலும் காணப்படலாம்.

### இது எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது?

ஹெராயின் ஊசி மூலம் உட்செலுத்தப்படலாம், மூக்குவழி உறிஞ்சப்படலாம், புகைக்கப்படலாம் அல்லது முகரப்படலாம். இப்படி முகர்வது பெரும்பாலும் "டிராகனைத் துரத்துதல்" (chasing the dragon) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

### ஹெராயின் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்

ஹெராயின் ஊசி மூலம் செலுத்தப்படும்போது, பொதுவாக 4 முதல் 6 மணி நேரம் வரை நீடிக்கக்கூடிய சக்தியை ஏற்படுத்துகிறது. ஹெராயினைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால் குமட்டல், வாந்தி, தூக்கம், உடல் சமநிலை இழப்பு, கவனச்சிதறல், பசியின்மை ஆகியவை ஏற்படுகின்றன.

அதிகப்படியான அளவில் பயன்படுத்தும்போது இது மரணத்துக்கு வழிவகுக்கும். ஹெராயினை ஊசி மூலம் செலுத்திக்கொள்வதால் எப்டஸ் தொற்று பரவுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகரிக்கிறது. ஹெராயின் ஊசி போட்டுக்கொள்பவர்கள் பெரும்பாலான நேரங்களில் ஒருவருக்கொருவர் ஊசிகளை மாற்றிப் பயன்படுத்துவதால், தொற்றுநோய்ப் பரவலுக்கு வழிவகுக்கிறது.

### மறைமுகப் பெயர்கள்

ஹேமர் (hammer), ஹார்ஸ் (horse), எச் (H), ஜங்க (junk), நாட் (nod), ஸ்மாக் (smack), வொப்ட் லேடி (white lady), வொப்ட் ஸ்டஃப் (white stuff), ஜாப் பவ்டர் (joy powder) ஆகியன ஹெராயினின் சில மறைமுகப் பெயர்கள் ஆகும்.



## ஆம்ஃபீட்டமைன்கள் (Amphetamines)

ஆம்பீட்டமைன்கள் என்பவை மத்திய நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டுவதன் வாயிலாக விழிப்பு நிலை, கவனம், உந்துதல் ஆகியவற்றை அதிகரிக்கின்றன. இவை கிளர்வூட்டும் மருந்துகளின் ஒரு வகையாகும். ஆம்பீட்டமைன்களில் மிகவும் வீரியமானது "ஐஸ்" (ice) என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது கிராக் (crack) போதைப்பொருளைப் போன்றது.

### இவற்றின் தோற்றும் எப்படி இருக்கும்?

ஆம்பீட்டமைன்கள், வெள்ளை அல்லது வெளிர் பழுப்பு நிறத்தில், தூள் மற்றும் மாத்திரை வடிவத்தில் காணப்படும். "ஐஸ்" (ice) என்றும் அழைக்கப்படுகிற இந்தப் போதைப்பொருள் பொதுவாக நிறமற்ற படிகங்களாக அல்லது ஊசி மூலம் செலுத்திக்கொள்கிற நிறமற்ற திரவமாக காணப்படுகிறது.

### இது எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது?

ஆம்ஃபீட்டமைன்களை விழுங்கலாம், உறிஞ்சலாம், ஊசி மூலம் செலுத்திக் கொள்ளலாம் அல்லது புகைக்கலாம்.

### ஆம்ஃபீட்டமைன்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீய நினைவுகள்

ஆம்பீட்டமைன்கள் இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கும், சுவாசத்தை விரைவுபடுத்தும், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உடல் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கும். மேலும் இவை அதிக வியர்வையை உண்டுபண்ணும். இப்போதைப்பொருளை எடுத்துகொள்பவர்கள் கவலை, ஏரிச்சல், பீதி தாக்குதல்கள் (Panic attack) ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படக்கூடும். இவற்றைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துபவர்களுக்கு உளவியல் ரீதியாக அவற்றை சார்ந்திருக்கும் நிலை ஏற்படலாம். அதிக அளவில் இப்போதைப்பொருளை பயன்படுத்தினால் மரணம் கூட நிகழலாம்.

### மறைமுகப் பெயர்கள்

ஸ்பீட் (speed), ஐஸ் (ice), பிரவன் (Brown), ஃபுட்பால் (Football), ஹூர்ட்ஸ் (Hearts), ஆரஞ்சு (Orange), வேக் அப்ஸ் (Wake ups), பிளாக் பியூட்ட்மஸ் (Black Beauties), கிரிஸ்டல் மெத் (Crystal Meth), கிராக் மெத் (Crack Meth), கேட் (Cat), ஜீஃப் ஆம்ப் (jeff amp), டெக்ஸிலிஸ் (Dexies), ரிப்பர்ஸ் (rippers), பெண்ணீஸ் (bennies), பிரவன்ஸ் (browns), கிரீனீஸ் (greenies), பெப் பில்ஸ் (pep pills) போன்றவை ஆம்ஃபீட்டமைன்களின் மறைமுகப் பெயர்கள் ஆகும்.



## எக்ஸ்டஷி (Ecstasy)

எக்ஸ்டஷி என்பது கிளர்வூட்டிடக்களைப் போன்ற வேதிக் கலவையை சார்ந்த, இரவுக் களியாட்டங்களில் பயன்படுத்தப்படும் மாத்திரை வடிவிலான போதைப்பொருளாகும். இது உடல் மற்றும் உணர்வுத் திறனை அதிகரிப்பதன் வாயிலாக உடலமைப்பை விரைவாகச் செயல்பட வைக்கும் போதைப்பொருளாகும். ஆம்:பீட்டமைன்களைப் போலவே, எக்ஸ்டஷி செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்படுகிறது.

**இதன் தோற்றும் எப்படி இருக்கும்?**

எக்ஸ்டஷி பொதுவாக அளவில் சிறியதாக மாத்திரை வடிவில் காணப்படுகிறது. இந்த மாத்திரைகள் பல வண்ணங்களில் கிடைக்கின்றன. புறாக்கள், முயல்கள் அல்லது ஷாம்பெயின் பாட்டில்கள் போன்ற படங்களுடனும் சில எக்ஸ்டஷி மாத்திரைகள் விற்கப்படுகின்றன. இந்த மாத்திரைகளின் நிறம் அல்லது "வர்த்தகப் பெயர்" பொதுவாக இப்போதைப்பொருள்கள் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளோடு தொடர்பில்லாதது.

**எக்ஸ்டஷி எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது?**

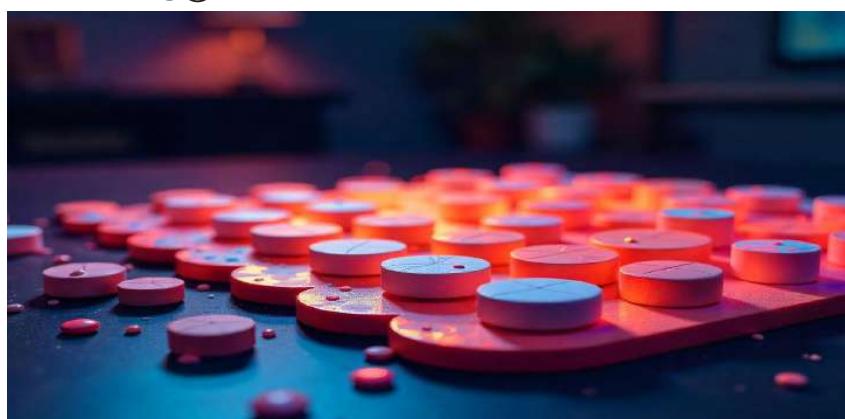
எக்ஸ்டஷி பொதுவாக மாத்திரைகள் வடிவில் விழுங்கப்படுகின்றன.

**எக்ஸ்டஷி மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்**

எக்ஸ்டஷி மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவதால் மகிழ்ச்சியாகவும், அரவணைக்கப்படுவதாகவும், அன்பாகவும், அதிக ஆற்றல் பெற்றது போலவும் உணர்வார்கள். மற்றவர்களுடன் உணர்வுப்பூர்வமாக நெருக்கமாக இருப்பதாக உணர்வார்கள். அவர்கள் வழக்கமாகப் பேசாத அல்லது செய்யாத விஷயங்களைக் குறித்து பேசவார்கள்/செய்வார்கள். இத்தகையப் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திய பிறகு மனச்சோர்வு, அயர்ச்சி (Tiredness) போன்றவை ஏற்படலாம். இப்போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை நிறுத்துவதன் விளைவாக உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்து நீரிழப்பு ஏற்படுவதால் குமட்டல், வாந்தி, இரத்த அழுத்தம், இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பு போன்ற விளைவுகள் ஏற்படலாம். சில சமயங்களில் மரணம் கூட ஏற்படலாம். உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பு மற்றும் நீரிழப்பு அல்லது நீர் இழப்பு காரணமாக மரணம் கூட ஏற்படலாம். எக்ஸ்டஷியை நீண்ட காலம் பயன்படுத்தும்போது மூன்றையும் கல்லீரலையும் பாதிக்கிறது.

**எக்ஸ்டஷியின் மறைமுகப் பெயர்கள்**

ஆடம் (adam), எசென்ஸ் (essence), எம்டிம் (MDM), எம் டி எம் ஏ (MDMA), எக்ஸ் டி சி (XTC), ஈவ் (eve), எம் டி ஏ (MDE), எம் டி இ ஏ (MDEA) போன்றவை எக்ஸ்டஷியின் மறைமுகப் பெயர்கள் ஆகும்.



## முகர்ந்து உள்ளிழுக்கப்படும் மற்றும் கரைப்பான் வடிவிலான போதைப்பொருள்கள்

பசை, பெட்ரோல், தெளிப்பான்கள், மென் திரவம் போன்றவை முகர்ந்து உள்ளிழுக்கப்படும் மற்றும் கரைப்பான் வடிவிலான வேதிப்பொருள்களாகும். இவை போதைப்பொருள்கள் அல்ல என்பதால் சட்டபூர்வமாக கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

### இவற்றின் தோற்றம் எப்படி இருக்கும்?

முகர்ந்து உள்ளிழுக்கப்படும் பொருள்கள் பசை, வண்ணப்பூச்சி இளக்கி, பெட்ரோல், மென் ஏரிபொருள், துப்புரவுக்கான திரவங்கள் போன்று எந்த வடிவிலும் இருக்கும். வழக்கமாக இவை குழாய்கள் அல்லது குப்பிகளில் விற்கப்படுகின்றன.

### இவை எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகின்றன?

பெரும்பாலும், இந்த வேதிப்பொருள்கள் ஒரு கோப்பை அல்லது கொள்கலனின் அடிப்பகுதியில் வைக்கப்படுகின்றன. பின்னர் இந்தக் கோப்பை அல்லது கொள்கலன் மூக்கு மற்றும் வாய் மீது வைத்து நுகரப்படுகிறது. முகர்ந்து உள்ளிழுக்கப்படும் போதைப்பொருளில் ஒரு துணியை நன்னப்பது, அந்தத் துணியை ஒரு பை அல்லது கோணிப்பைக்குள் வைப்பது, பிறகு அந்தப் பையை அல்லது கோணிப்பையை முகத்தின் மீது வைத்து அதிலிருந்து வரும் நீராவியை உள்ளிழுப்பது என பிற முறைகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

### முகர்ந்து உள்ளிழுக்கும் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதனால் எற்படும் தீய விளைவுகள்

முகர்ந்து உள்ளிழுக்கப்படும் போதைப்பொருள்கள் மிகக் குறுகிய காலத்திற்கு போதையைத் தரலாம். அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு அவை சற்று நேரத்துக்கு உணர்ச்சியற்றவராக உணர வைத்து, மயக்கம், குழப்பம், மெதுவாக அதிகரிக்கும் அரைமயக்க நிலை ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகின்றன. இவை தலைவலி, குமட்டல், மயக்கம், வேகமான இதயத் துடிப்பு, கவனச்சிதறல், மனமருட்சி ஆகியவற்றையும் ஏற்படுத்தும். நுரையீரல், சிறுநீரகம், கல்லீரல் ஆகியவற்றில் நீண்ட கால பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மூச்சத் திணறல், வலிப்பு, ஆழ்மயக்கம் (coma) ஆகியவற்றிற்கும் வழிவகுக்கும்.

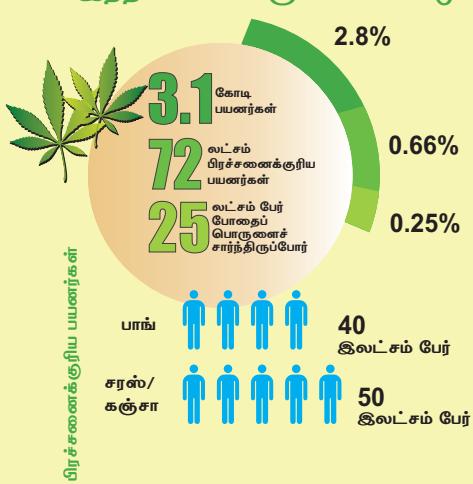


## இந்தியாவில் போதைப்பொருள்கள் பயன்பாட்டு நிலைமை

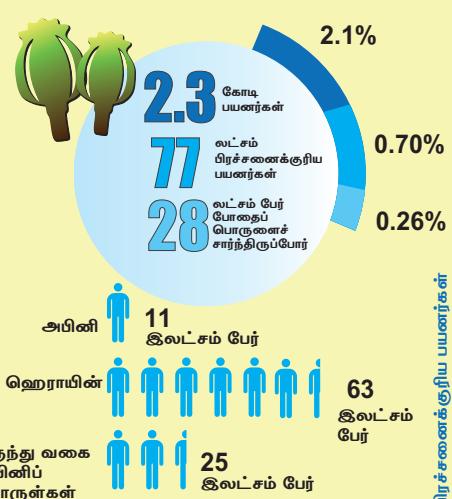
சமூகநிதி மற்றும் அதிகாரமளித்தல் அமைச்சகத்தின் "இந்தியாவில் போதைப்பொருள்கள் பயன்பாட்டின் அளவு மற்றும் முறை குறித்த தேசியக் கணக்கெடுப்பு" (2019) அறிக்கையின்படி, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டு விவரம் பின்வருமாறு:

- 10 முதல் 75 வயதுக்குட்பட்ட 16.1 கோடிப் பேர் (14.6%) தற்போது மது அருந்துபவர்களாக உள்ளனர். அவர்களில் 5.2% பேர் மதுவுக்கு அடிமையானவர்கள்.
- சுமார் 3.1 கோடிப்பேர் (2.8%) கருஞ்சா பயன்படுத்துபவர்கள். சுமார் 72 லட்சம் பேர் (0.66%) கருஞ்சா தொடர்பான பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.
- ஒட்டுமொத்தமாக 2.1% (2.3 கோடி) பேர் அபினிப் பொருள்களை (opiods) பயன்படுத்துபவர்கள். இவர்களுள் கிட்டத்தட்ட 0.26% (28 லட்சம்) பேர் அவற்றைச் சார்ந்திருப்பவர்கள்.
- 18 கோடி (1.08%) பேர் மயக்கழுட்டிகளைப் (sedatives) – மருத்துவம் அல்லது பயன்பாட்டிற்காக பயன்படுத்துகின்றனர்.
- வயதுவந்தோரில் 0.58 சதவீதத்தினர் முகர்ந்து உள்ளிழுக்கும் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இவர்களோடு ஒப்பிட 7% சிறார் மற்றும் பதின்பார்வத்தினர் இவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர். முகர்ந்து உள்ளிழுக்கும் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தும் கிட்டத்தட்ட 18 லட்சம் குழந்தைகளுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது.
- சுமார் 8.5 லட்சம் பேர் ஊசி மூலம் போதைப்பொருள்களை எடுத்துக்கொள்வதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

### இந்தியாவில் கருஞ்சா பயன்பாடு



### இந்தியாவில் அபினிப் பொருள்கள் பயன்பாடு



**கஞ்சாவைப் பயன்படுத்தினால்**

**உணர்வு மாற்றங்கள்**

காலம் யந்தும் இடம் குறித்த  
உணர்வு நிலிப்பைக் கிடைத்



**உணர்ச்சிச்  
சமானியைபின்னையை**

எரிச்சல், பதந்தும் ஏற்படுவது



**சிந்தனையில்  
மாற்றங்கள்**

கவனம் செலுத்த தீவிராகம்



**நிண்ட காலம் தொடர்ந்து  
பயன்படுத்தினால்...**

**கஞ்சாவால் ஏற்படும்  
மனதீரம்கள்**



மனம்படிடி, உணர்வுத்  
நிலிப் போன்ற அழிக்கீகள்  
நோன்றுகின்றன

**அறிவாற்றல்  
செயல்வாடுகளில்  
பின்னையை**

கந்தகள் செய்யும்  
திறங்கள் இழுத்தல்

**உக்கம் குறைதல்**

வந்தச் செயல்வையும்  
செய்வதற்கான உக்கமின்னை



வேண்டாம்,  
வேண்டவே  
வேண்டாம்.

வாங்காதே, பயன்படுத்தாதே,  
பிறரது வற்புறுத்தலுக்கு  
இணங்காதே!

'அது ஆபத்தானதாக  
கிருந்தது'.

'அது ஆபத்தானதான்.  
என்னை  
மொற்றிவிட்டார்கள்'



## 1-5 எந்தெந்த மருந்துகள் போதைப்பொருள்களாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன?

போதைப்பொருள்கள் நமது உடலின் முக்கிய உறுப்பான மூன்றையை (மைய நூற்பு மண்டலத்தை) பெரிதும் பாதிக்கின்றன.

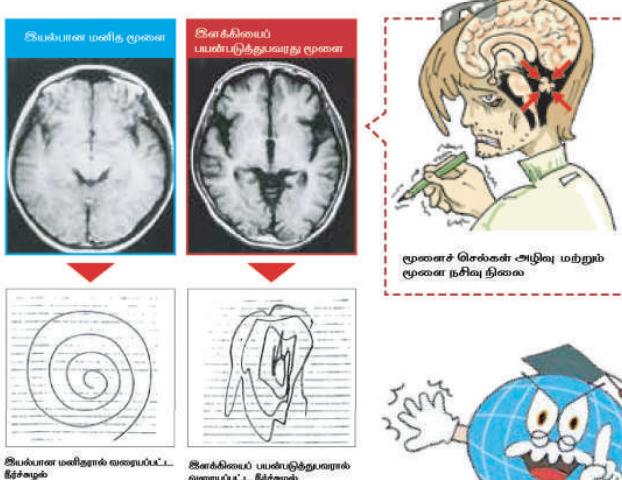
போதைப்பொருள்களின் பயன்பாட்டினால் மூன்றையில் ஏற்படும் தீய விளைவுகளைப் பின்வருமாறு பிரிக்கலாம்:

கிளர்வூட்டும் விளைவுகள்	மனமருட்சி விளைவுகள்	கட்டுப்படுத்தும் விளைவுகள்
 <p>கிளர்வூட்டும் கள் கொக்கைகள் கிழவுகள் தைமுட் ரோகு ஜோரிக் அமில கொக்கைகள்</p>	 <p>எம்டி எம்டி (MDMA) எல்லாம்படி (LSD) மேலிக் காாான் கள் (மனமருட்சிக் காாான் கள்) 2-பி (2C-B)</p>	 <p>மனமிழை மற்றும் குழந்தைகள் புதிய தொழில்கள் மற்றும் தொழில்கள் மூலம் மாற்றுக்கொண்டுள்ளன அலிஸ் செடு கரிமக் கரைப்பான் கள் (நாக்கிள், டெஞ்சின், மகா மெங்கிலை) கஞ்சா (மரியுவானா) கஞ்சா பிளின்</p>



\* மாறாகிவை மற்றும் மருந்துகள் முதல்தாம் பயங்கரமாக வெளியீடு (நிறுத்தும், அவசியமாக ஏற்கும்படியாக மாற்றுக்கொண்டு மாற்றுக்கொண்டு ஏற்கும் உடல்குழு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

### கரிமக் கரைப்பான்கள் (இளக்கிகள், டொலுவீன்)



இளக்கிகளைப் பயன்படுத்துவதால் மூன்றையில் கடுமையான பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. மனமருட்சி, உணர்வுத் திரிபு, பார்த்தல் மற்றும் செவிப்புலன் கூர்த்து குறைதல் ஆகியவை இந்த பாதிப்புகளில் அடங்கும். மூன்றை நூற்புகளில் கோளாறுகள் ஏற்படுவதால் கைகால்கள் மரத்துப்போகும். இது பற்கள் உடைதல், தசை வலுப்பியூப் ஆகியவற்றுக்கும் வழிவகுக்கும். சிறநீரகங்கள், கல்லீரல் போன்ற உள் உறுப்புகளுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும். கடும் நஞ்சாக மாறி உபிரிமிப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

தொடர்ந்து ஒத்தெனப் பயன்படுத்தும்போது மனம், உடல் ஆகியவற்றின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி தடைபடுகிறது.

இளக்கிகளால் மூன்றாக் கொள்கள் அழிவுற்றால் கைகால் நடுக்கம் ஏற்படும்.

## ஆபத்துக் காரணிகள்(Risk Factors)

### தனிநபர் காரணிகள்

வளரிளம் பருவ காலம் எச்சரிக்கையாகச் செயல்பட வேண்டிய காலம். இளைஞர்கள் தங்கள் அடையாளங்களை நிறுவுவதற்கும், "நான் யார்? சமூகத்தில் எனது பங்கு என்ன? நான் என்னவாக இருக்க வேண்டும்?" என்பன போன்ற கேள்விகளுக்கான பதில்களைக் கண்டறிவதற்கும் பெரும் போராட்டத்தைச் சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. இது ஒருபோதும் எளிதான் விஷயம் அல்ல. பெரும்பாலும், இந்தக் காலகட்டத்தில், எதையாவது சாதிக்கவேண்டும் என்ற நோக்கில் தங்களது திறன் குறித்து யோசிக்கும்போது அவர்கள் நம்பிக்கை இழக்கலாம். இந்தச் சூழலில் அவர்கள் "இந்த உலகத்தை மறந்துவிடும்" முயற்சியில் வெவ்வேறு வகையான போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தி தங்களது கவலையைப் போக்க முயலலாம்.

வளர்ச்சியடையாத அல்லது முழுமைபெறாத தனிப்பட்ட திறன்களான முடிவுகள் எடுக்க இயலாமை, மனதில் உள்ளதை வெளிப்படுத்தத் தெரியாமை, தங்களை நிறுபிக்க வேண்டிய தேவை, பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க இயலாமை போன்றவை ஒருவர் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவதற்கான தூழலை உருவாக்குகின்றன.

### தூழல்சார் ஆபத்துக் காரணிகள்

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் தூழல்சார் காரணிகள் பின்வருமாறு:

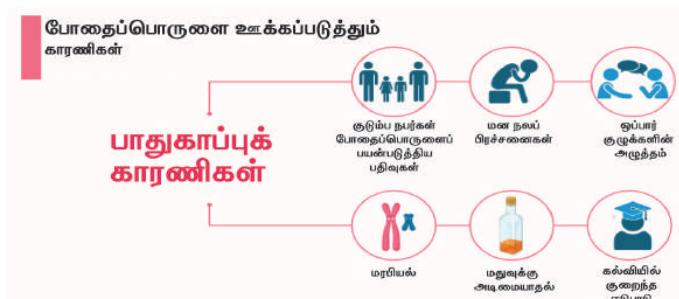
ஒருவரை அவரது பெற்றோர்கள் உணர்வுத்தியாகவும், உடல்ரீதியாகவும் கவனிக்க இயலாத நிலை அல்லது சரியான ஆதரவும் வழிகாட்டுதலும் வழங்க இயலாத நிலை.

**குடும்பம் இல்லாத தனிநபர்கள்:** இவர்கள் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தும் பெற்றோர்கள், சகோதரர்கள் அல்லது சகோதரிகளைக் கொண்டிருத்தல், மன, உடல், பாலியல் அல்லது வாய்மொழி வாயிலான துண்புறுத்தலை அனுபவிப்பவர்களாக இருத்தல். போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தும் ஒரு குழுவுடன் தொடர்பு கொண்டிருத்தல், போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் கலாச்சார மற்றும் மதரீதியான கருத்துகள் அல்லது போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை இயல்பாகக் காட்டும் ஊடகங்கள், விளம்பரங்கள் அமைந்த ஒரு சமூகத்தில் வாழ்பவர்களாக இருத்தல்.

தங்கள் குடும்பத்துடன் அல்லது தனியே தெருக்களில் வசிக்கும் வீட்றிற தனிநபராக இருத்தல், மிகக் குறைந்த கல்வி வாய்ப்புகளைக் கொண்டவராக இருத்தல், ஆக்குபூர்வமான, படைப்பாற்றல் திறனுடைய மற்றும் சவாலான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் வாய்ப்பின்மையால் நேரத்தைக் வீணாகச் செலவிடுபவராக இருத்தல்.

வேலை வாய்ப்புகளற் ற நிலை, வேலை கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையற் ற நிலை. சுகாதார சேவைகள் பெற இயலாத நிலை, இளைஞர்களால் எளிதில் பழகக்கூடியவராகவோ, அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியவராகவோ இல்லாத நிலை.

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுக்க கடுமையான சட்டங்கள் மற்றும் விதிமுறைகள் இல்லாமை அல்லது அவை சரியாக செயல்படுத்தப்படாமை, சட்டபூர்வமான மற்றும் சட்டவிரோதப் போதைப்பொருள்கள் பரவலாகக் கிடைக்கும் நிலை.



## பாதுகாப்புக் காரணிகள்

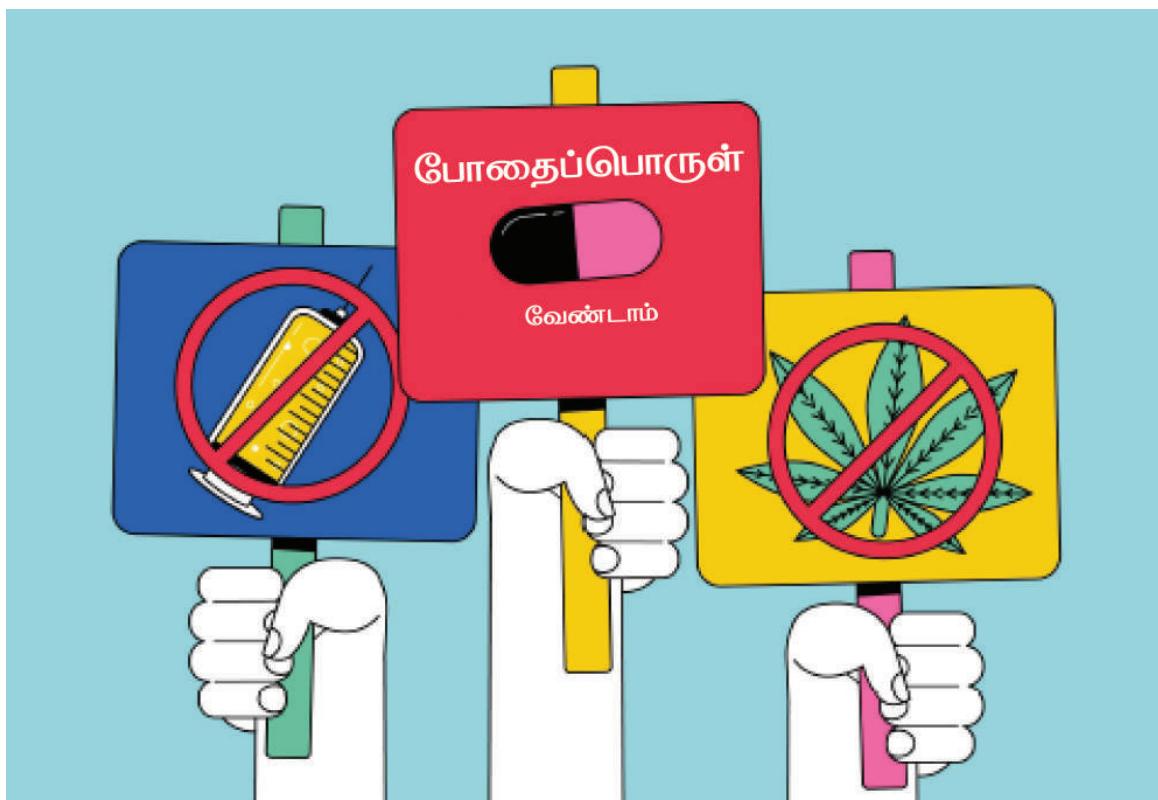
### தனிநபர் காரணிகள்

சவாலான தூழ்நிலைகளைக் கையாளுவதற்கு, தூழ்நிலைகளைப் பகுப்பாய்வு செய்யும் திறன், முடிவுகளை விரைந்து எடுக்கும் திறன், சரியான தகவல்தொடர்பு, அமைதியாக இருத்தல், பேச்சுவார்த்தை நடத்தி சமரசங்களை எட்டுதல் போன்ற நன்கு வளர்ச்சியடைந்த தனிநபர் திறன்கள் அவசியமாகும்.

### சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புக் காரணிகள்

குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள், செல்லப்பிராணிகள் உள்ளிட்டவர்களுடனான நெருக்கமான உறவுகள், அக்கறை, பகிர்தல், பிழைப்பு ஆகியவற்றைக் கொண்ட பிற அர்த்தமுள்ள உறவுகள் போன்றவை போதைப்பொருள்களிலிருந்து விலகி இருக்க உதவுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, இக்கட்டான நேரங்களில் உதவக்கூடிய நற்பண்புகள் கொண்ட ஆதரவான நண்பரைப் பெற்றிருத்தல் அல்லது தங்களை நம்பி வாழும் ஒரு செல்லப்பிராணியைப் பராமரித்தல். இவ்வாறான தூழ்நிலைகளில், ஒருவர் தம்மை மட்டும் அல்லாமல் பிறரையும் பொறுப்புடன் கவனிக்கக் கற்றுக்கொள்கிறார்.

இரு நபரின் உடல் மற்றும் உணர்வுபூர்வமான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யப் போதுமான வளங்கள். எ.கா: கல்வி நிலையங்கள், இளைஞர்களுக்கு ஏற்ற சுகாதாரச் சேவைகள், பொழுதுபோக்கு அம்சங்களுடன் கூடிய சமுதாய மையங்கள், விளையாட்டு வசதிகள், வேலைவாய்ப்புகள்.



## உரத்த சிந்தனை

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் தீய விளைவுகளை மிக முக்கியமானது, இளமைப் பருவத்தில் ஏற்கெனவே பல சவால்களை எதிர்கொள்ளும் இளைஞர்கள் மீது அது ஏற்படுத்தும் தாக்கமாகும். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து இளமைப் பருவத்திற்கு மாறும்போது பல வேறுபட்ட உடல் மற்றும் உணர்வுப்பூர்வமான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. பெரும்பாலான இளைஞர்கள் போதைப்பொருள்களைப் பரிசோதிக்கத் தொடங்கும் காலம் இளமைப் பருவமே. இருப்பினும், இளைஞர்கள் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன. பல சந்தர்ப்பங்களில், இளைஞர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வாக போதைப்பொருளைப் பெற நண்பர்களின் உதவியை நாடுகிறார்கள்.

போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதற்கான காரணங்கள் பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்ப நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடுகின்றன. ஆனால், இதில் ஒரு குறிப்பிட்ட அடிப்படைக் கருத்து உள்ளது. உதாரணமாக, வளர்ந்த நாடுகளைச் சேர்ந்த இளைஞர்களும், வளரும் நாடுகளின் நடுத்தர வர்க்கத்தினரும் கூறும் காரணங்களில் ஒன்று மனச்சோர்வு.

மனச்சோர்வு என்றால் என்ன? எதிலும் ஆர்வம் இன்மை, எதையும் செய்ய விருப்பமின்மை, எந்தச் செயலிலும் உணர்வுபூர்வமாக ஈடுபடுவதற்கான உந்துதல் இல்லாமை, தன்னிடம் இருப்பது தனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பது குறித்த விரக்தி. மனச்சோர்வு என்பது கேளிக்கைக் குறைவினால் ஏற்படுவதல்ல. மாறாக, தனிநபர் திறனை வெளிப்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகள் இல்லாமையே அது அதிக அளவில் ஏற்படுகிறது என்பதை சிந்தித்துப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

இதேபோல், வளரும் நாடுகளைச் சேர்ந்த இளைஞர்கள் மற்றும் ஏழை நிலையில் உள்ள இளைஞர்களுடன் கலந்துரையாடியபோது உணவு, சுகாதாரம், கல்வி மற்றும் வாழ்வாதாரத்திற்கான வாய்ப்பு போன்ற அடிப்படை உரிமைகள் இல்லாமையே அவர்கள் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவதற்கான காரணம் என்பது தெரிய வந்தது.

மேற்கண்ட இரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும், ஒருவரது வாழ்க்கையின் மீது அவருக்குக் கட்டுப்பாடு இல்லாத நிலையே அடிப்படைக் காரணியாகக் கூறப்படுகிறது. அவர்கள் விரும்புவதைச் செய்ய அதிகாரம் இல்லாத போது மனச்சோர்வு ஏற்படுகிறது. அவர்களுக்கு கிடைக்கும் ஒவ்வொரு வாய்ப்பும் அவர்கள் விரும்பாத ஒன்றாகவே அமைகிறது. அது நாம் விரும்பிய வாய்ப்பு இல்லை என்பதை காலப்போக்கில்தான் அறியமுடிகிறது. அடிப்படை உரிமைகள் இல்லாத போது, வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமான பொருள்கள், மருந்துகள், உணவு, தங்குமிடம், தண்ணீர் ஆகியவை கிடைக்காத போது நமக்கு அதிகாரம் இல்லை என்பதை உணரவைக்கிறது.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், இளைஞர்கள் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தூண்டுவது பெரும்பாலும் அவர்களின் இயலாமை உணர்வுதான். இந்த இயலாமை உணர்வு மனச்சோர்வு, பட்டினி, துங்புறுத்தப்படுதல் அல்லது வேலைவாய்ப்புகள் இல்லாமை போன்றவற்றில் வெளிப்படுகிறது. அதிகாரத்தில் இருப்பவர்கள் விருப்பப்பட்டு அதிகாரத்தை இளைஞர்களுக்கு வழங்குவது என்பது அரிதாகக் காணப்படுகிறது. எனவே, இளைஞர்கள் தங்களுக்கு தாங்களே எவ்வாறு அதிகாரம் அளித்துக்கொள்வது மற்றும் தங்கள் வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்துவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

## 1-6 இந்தியாவில் போதைப்பொருள் தொடர்பான சட்டங்கள்.

இந்த ஆவணம், அனைத்துவிதமான தண்டனை சட்டங்களையும் விவரிப்பதற்கு மாறாக, போதைப்பொருள் தொடர்பான குற்றங்களுக்கான தண்டனைகளைக் குறித்து விவரிக்கிறது.

### போதையூட்டும் பானங்கள்

**தமிழ்நாடு மதுவிலக்குச் சட்டம், 1937**

மாநிலத்தில் போதையூட்டும் பானங்களின் உற்பத்தி, விற்பனை மற்றும் நுகர்வு தடை செய்யப்பட்டுள்ளன.

### போதைப்பொருள்கள் மற்றும் மனநிலைக்கு ஊறு செய்யும் மருந்துகள்

**மயக்கமருந்துப் பொருள்கள் மற்றும் மனநிலைக்கு ஊறு செய்யும் பொருள்கள் சட்டம், 1985**

போதைப்பொருள்களின் ஏற்றுமதி, ஒறக்குமதி, உற்பத்தி, எடுத்துச் செல்லுதல், வைத்திருத்தல், பயன்பாடு, பயிரிடுதல் ஆகியவற்றை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

### புகையிலைப் பொருள்கள்

**சிக்ரெட் மற்றும் இதர புகையிலைப் பொருள்கள் சட்டம், 2003**

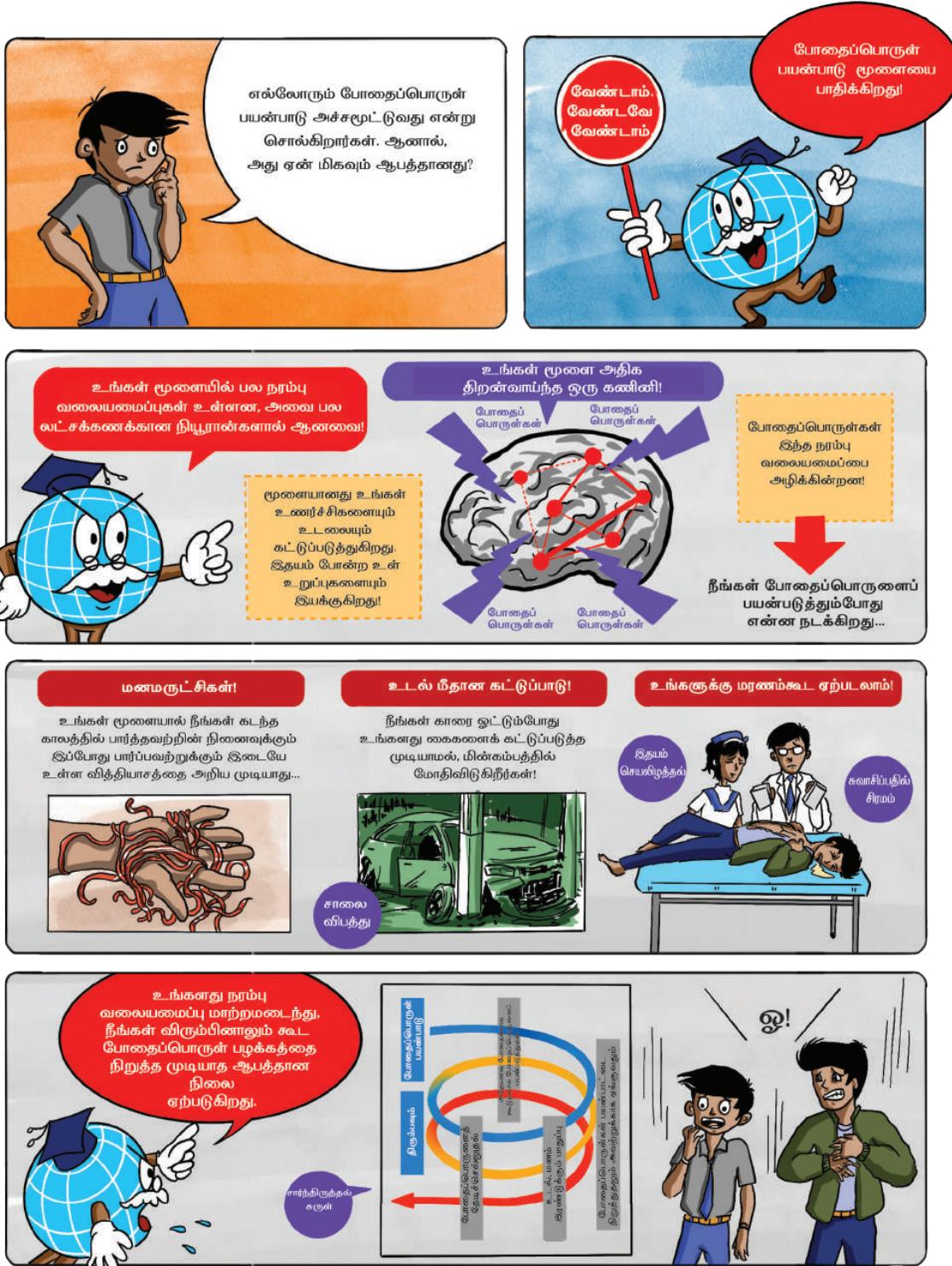
சிக்ரெட்டுகள் மற்றும் புகையில்லா சிக்ரெட்டுகள் உள்ளிட்ட புகையிலைப் பொருள்களின் விற்பனை, விளம்பரம் ஆகியவற்றைத் தடை செய்கிறது.

### மருந்து மற்றும் அழுகுசாதனப் பொருள்கள்

**மருந்து மற்றும் அழுகுசாதனப் பொருள்கள் சட்டம், 1940**

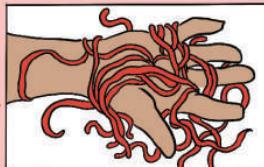
அங்காடுகளில் கிடைக்கும் மருந்து மற்றும் அழுகுசாதனப் பொருள்களின் பாதுகாப்பு, தரம் மற்றும் செயல்திறனை உறுதி செய்கிறது. பொதுச் சுகாதரம், நுகர்வோர் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை உறுதி செய்கிறது.

போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தும்போது என்ன நடக்கிறது?



## 2-1 மூன்றும் ஏற்படும் விளைவுகள்

### 1 மனமருட்சிகள்



உங்களது கடந்தங்கள் நிலையை தற்கால நிலையை ஒன்றிணைக்கின்றன.



### 2 உடல் இயக்கத் திறன் குறைதல்

நான் சொக்கினை வலத்துறைம் திருப்பு வேண்டும், கிழவை வெளியிட வேண்டும்!

என் வியப்படி உடலை இயக்க முடியவில்லை.



### 3 உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடு குறைவு

தையந்தத் துடிக்கச் செய்து

கவாசி!



கட்டடங்கள் உள் உறுப்புகளைச் சென்றதை வதில்லை.



### 4 உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமை

தீர்க்குமின் கிடையும்

அனுதாபம்



உணர்வுக் கட்டுப்பாடு தடைப்படுகிறது



தனி நபர் பிரச்சனைகள்



சமுதாயத்துடன் சேர்ந்து வாழ இயலாமை

2-2 உடலில் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்



**மூளை (Brain)**  
மூளையின் நாற்புள்ளுக்கள் அழிவதால் மூளை நாற்புயாறு (Brain atrophy due to the destruction of brain neurons)  
நிலைமையற்றால் குறைவு, அனையானம் காண்சித்தில் சிக்கல் (Decreased memory, recognition problem)  
கரிக்கான்பாத்திர் காரணமாக ஏற்படும் மாத்திரத்து (Organic solvent-induced psychosis) மாயத்தோற்றும், நிரிப்புறவு (Hallucinations, delusions, etc.)

**கண்கள் (Eyes)**  
பார்த்தல் நிரப்புகள் பார்ப்புயாறு, கண்களின் பிள்ளும் இத்தக்கசிவு (Invasion of optic nerves, occurrence of eye fundus hemorrhage)  
கண் பார்த்தல் குறைத்து, மூழைவுமாக பார்த்தல் இழப்பு (Lowered and loss of eyesight)

**பற்கள் (Teeth)**  
பற்கள் உடைதல் (Teeth crumble)

**மூச்சக் குழங்கள் (Bronchial Tubes)**  
நாற்புயில்: மூச்சக் குழங்களில் சளி படதல் (Invasion of mucus in the lungs) (இருமல் ஏற்படுதல்)

**இதயம் (Heart)**  
இத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பு (Rise in blood pressure)

**உணவுக்குழங்கி, ஓய்ரப்பை (Esophagus, Stomach)**  
இதைப்பைச் சுவரில் வீக்கம் மற்றும் இத்தக்கசிவு (Invasion and hemorrhaging of the stomach lining)  
வழிந்றுவலி, கும்ட்டல், வந்தி (Stomach pain, Nausea, Vomiting)

**ஸ்லூம்பு மண்ணை (Bone Marrow)**  
சிவப்பு இத்த அழுக்கனை உருவாக்க முடியாத நிலை (Inability to produce red blood cells)  
இத்த சோகை (Anemia)

**பிறப்புறுப்புகள் (Genitals)**  
மாதவிடப் பிரச்சனை, கெனப்பெருக்கத்திற்கு குறைத்தல்

## 2-3 தாங்குதிறன் மற்றும் சார்ந்திருத்தல்

### 1 தாங்குதிறன் (Resistance)

தொடர்ந்து போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவதால், உடல் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்த்துக் கொள்கிறது. எனவே, முன்னர் எடுத்த அதே அளவில் போதைப்பொருளை எடுத்துக் கொள்வதால் போதை உணர்வு குறைகிறது. இது நுகர்வு அதிகரிக்க வழிவகுக்கிறது.

ஒருவர் தொடர்ந்து ஒரு போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தும்போது உடலின் தாங்குதிறன் காரணமாக அதன் விளைவுகள் மெதுவாகக் குறைந்துகொண்டே வருகின்றன. எனவே, அவர் அதிக அளவிலும் அடிக்கடியும் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தும் இக்கட்டான தூழலில் சிக்கிக் கொள்கிறார். இதன் விளைவாக, போதைப்பொருளைச் சார்ந்திருப்பது அதிகரித்து மூளைக்கும் உடலுக்கும் தீவிரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.



### 2 சார்ந்திருத்தல் (Dependence)

ஒருவர் போதைப்பொருளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது அதைச் சார்ந்திருக்கும் நிலை உருவாகிறது. எனவே, அவர் அதை நிறுத்த விரும்பினாலும் மிகவும் சிரமப்பட வேண்டியுள்ளது.

பயன்படுத்தும் அனைத்துப் போதைப்பொருள்களும் மூளையின் "வெகுமதி அமைப்பு" (reward system) எனப்படும் நரம்பு மண்டலத்தைப் (A10 நரம்புகள்) பாதிக்கின்றன. இந்த உள்மூளை வெகுமதி அமைப்பு நரம்புத் தூண்டல் கடத்தி தோபமைனைச் (இன்பம், மகிழ்ச்சி, ஊக்கம், உடலியக்கச் செயல்பாடுகளைத் தூண்டுதல்) சுரக்கச் செய்கிறது. பயன்படுத்தப்படும் போதைப்பொருள்கள் இந்த வெகுமதி அமைப்பைத் தூண்டி, தோபமைனை வலுக்கட்டாயமாகச் சுரக்கச் செய்கின்றன. தொடர்ந்து இந்த வெகுமதி அமைப்பைத் தூண்டுவதன் மூலம் நரம்பு மண்டலத்தில் மாற்றியமைக்க முடியாத அளவிலான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் ஒருவர் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க முடியாமல் போகிறது. இது மட்டுமன்றி, போதைப்பொருளின் விளைவுகள் மறைந்துவிடும்போது உண்டாகும் தீவிர அசென்கரிய உணர்வையும் வலியையும் தவிர்க்கும்பொருட்டு மீண்டும் அவர் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துகிறார். இதனால் தான் ஒருவர் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை நிறுத்த விரும்பினாலும் அதனைச் சார்ந்திருக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்.

போதைப்பொருள்களின் தீய விளைவுகள் நீங்கிவிட்டாலும், அவற்றை நாடிச்செல்ல தூண்டும் ஒரு வலுவான ஆசை உருவாகிறது. அடுத்து போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தும்போது அதைச் சார்ந்திருக்கும் நிலை தீவிரமடைகிறது. இது ஒரு தீய தூழலை (பற்றுதல் தூழல்) உருவாக்குகிறது. ஒருமுறை பயன்படுத்திய பின் அடுத்த

முறை பயன்படுத்துவதற்கு இடையிலான கால இடைவெளி குறைவதுடன், பயன்படுத்தும் போதைப்பொருளின் அளவும் அதிகரிக்கிறது. போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவதில் அச்சமூட்டும் விஷயம் அதைச் சார்ந்திருக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுவதுதான். இந்தச் சார்ந்திருத்தலிலிருந்து மீள்வது என்பது ஒரு வாழ்நாள் பிரச்சனையாக மாறுகிறது. ஒருவர் உணராமலே அவர் பயன்படுத்தும் போதைப்பொருளின் அளவு அதிகரிக்கத் தொடங்கும். இப்படி போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தும்போது... போதைப்பொருள்கள் வேலை செய்யவில்லை, இந்த அளவு போதவில்லை என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது. போதைப்பொருளின் தாக்கம் குறைய ஆரம்பிக்கும்போது பயன்படுத்தும் அளவும் மெதுவாக அதிகரிக்கிறது.

### எலிகள் மீதான ஆய்வு

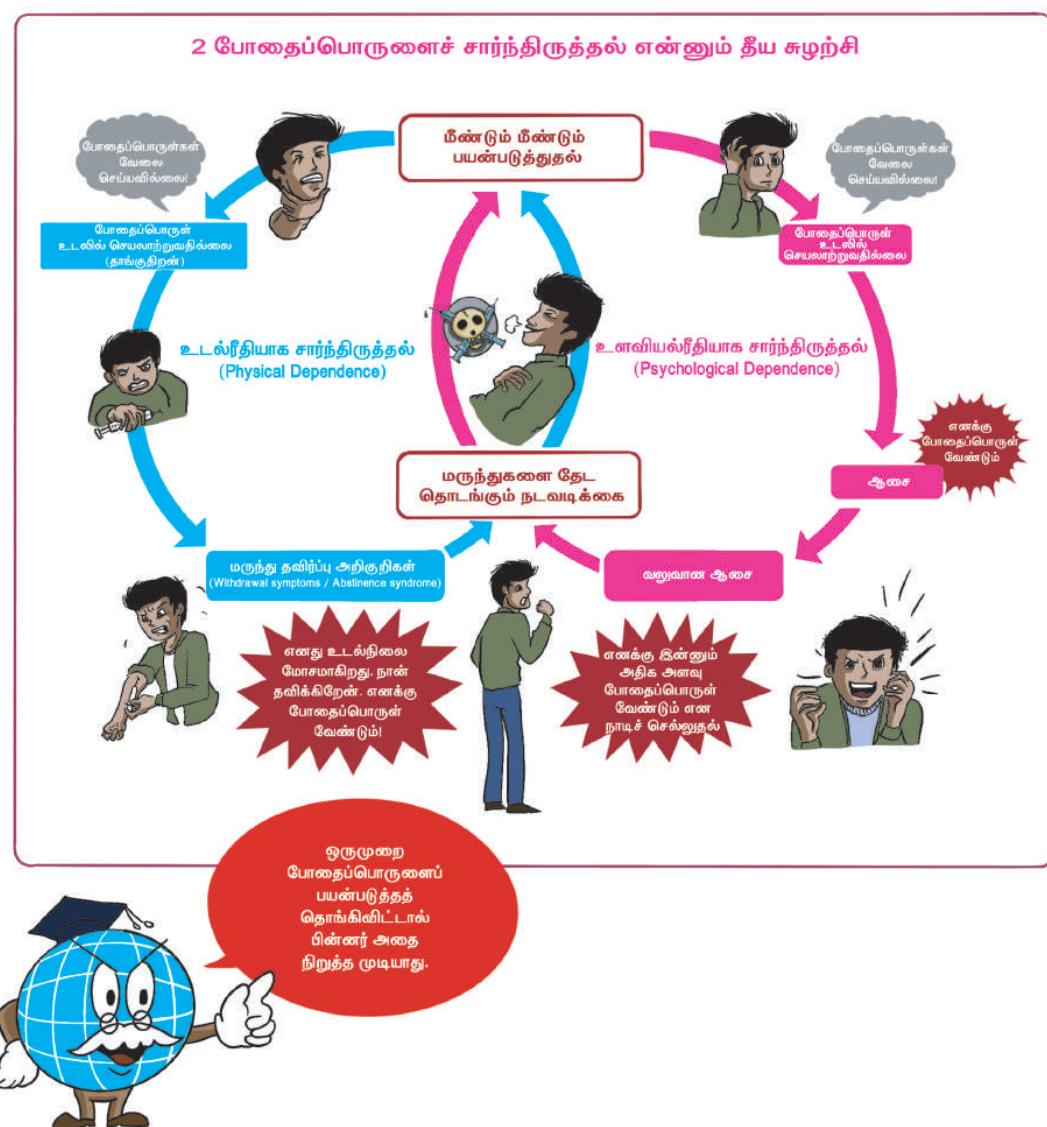
நெம்புகோல் (Lever) அழுத்தப்பட்டதும் மின்முனை ஒன்று நேரடியாக எலிகளது மூளையின் வெகுமதி அமைப்பைத் தூண்டும் வகையிலான ஒர் அமைப்பு உருவாக்கப்பட்டது. மின் ஓட்டம் செலுத்தப்பட்டு டோபமென் (மகிழ்ச்சி தரும் ஹார்மோன்) சரந்ததால், எலிகள் அந்த நெம்புகோலை அழுத்துவதில் முழுமையாக கவனம் செலுத்தின. சில எலிகள் ஒரு மணி நேரத்தில் 1,000 முறைக்கும் மேல், உடல் சொர்வடையும் வரை நெம்புகோலை அழுத்துவதைத் தொடர்ந்தன.

இவ்வாறு, ஒருமுறை பதிந்த உணர்வை மூளை மறப்பது கடினமாகிவிடுகிறது.

## சார்ந்திருத்தவின் வகைகள்

போதைப்பொருள்களத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால் அதனைத் தீவிரமாக சார்ந்திருத்தவைத் தூண்டுகிறது. இதன் காரணமாக, ஒருவர் தனது மன உறுதியினால் மட்டும் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துவது மிகவும் கடினமாகிறது. போதைப்பொருளின் தாக்கம் குறையும்போது, ஏரிச்சலும் மனச்சோர்வும் ஏற்படுகிறது. இதனால் ஒருவர் மீண்டும் போதைப்பொருளை நாடத் தொடங்குகிறார். தனது சுய கட்டுப்பாட்டால் அதைத் தடுக்க முடியாமல் போகிறது. இந்த நிலையில், போதைப்பொருளை நாடும் ஆவல் தீவிரமடைந்து அதைக் கட்டாயம் பயன்படுத்த வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார். (உள்வியல் நிதியாகச் சார்ந்திருத்தல்).

போதைப்பொருள்கள் **உடல்நிதியான சார்ந்திருத்தல்** என்னும் தீய சுழற்சியை ஏற்படுத்தி அதனை மேலும் தீவிரப்படுத்துகின்றன. எனவே, ஒருவர் **போதைப்பொருளைச் சார்ந்திருத்தவை** தனது மனவலிமையால் மட்டும் கட்டுப்படுத்த வியலாத நிலை ஏற்படுகிறது.

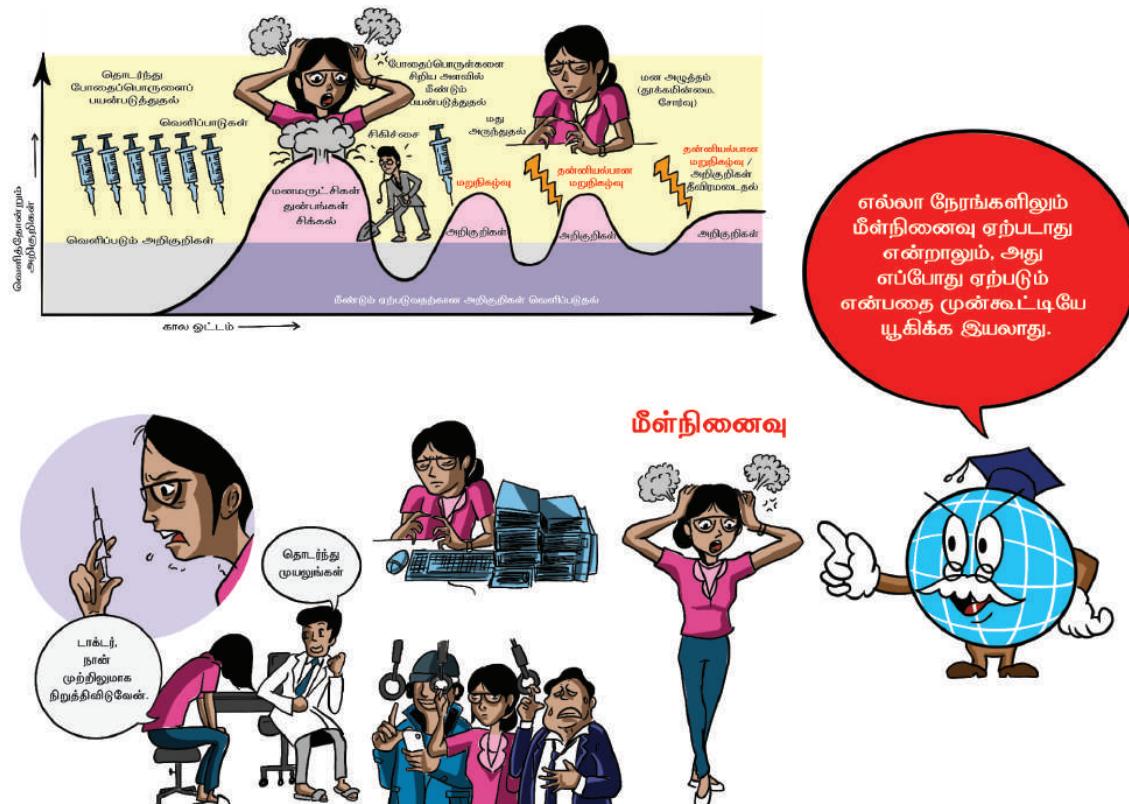


## 2-4 போதைப்பொருள் சார்ந்த மீள்நினைவு (Flashback)

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் அழிக்கப்பட்ட மூளை நரம்புத் தொடர்மைப்புகளைச் சரிசெய்ய இயலாது. அதைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடரும்.

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் மனநோய் அறிகுறிகள் இருந்தால், (அதாவது மனமருட்சிகள், மாயத்தோற்றங்கள் போன்றவை) ஏற்பட்டால் சிகிச்சை மூலம் மேலோட்டமாக நிவாரணம் பெற்றதாகத் தோன்றினாலும், அடிப்படையில் அது அப்படியே இருக்கும். இதனால் இந்த அறிகுறிகள் எளிதாக மீண்டும் ஏற்படலாம்.

ஒரு நபர் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை நிறுத்திவிட்டு இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பியதாகத் தோன்றினாலும், சிறிய மன அழுத்தங்கள் மற்றும் பிற காரணங்களால் திமெரென் மனமருட்சிகள், மாயத்தோற்றங்கள் ஆகியவை மீண்டும் தோன்றும். இது மீள்நினைவு (Flashback) எனப்படுகிறது. மது அருந்துவதும் கூட இந்த மீள்நினைவை (Flashback) ஏற்படுத்தலாம்.

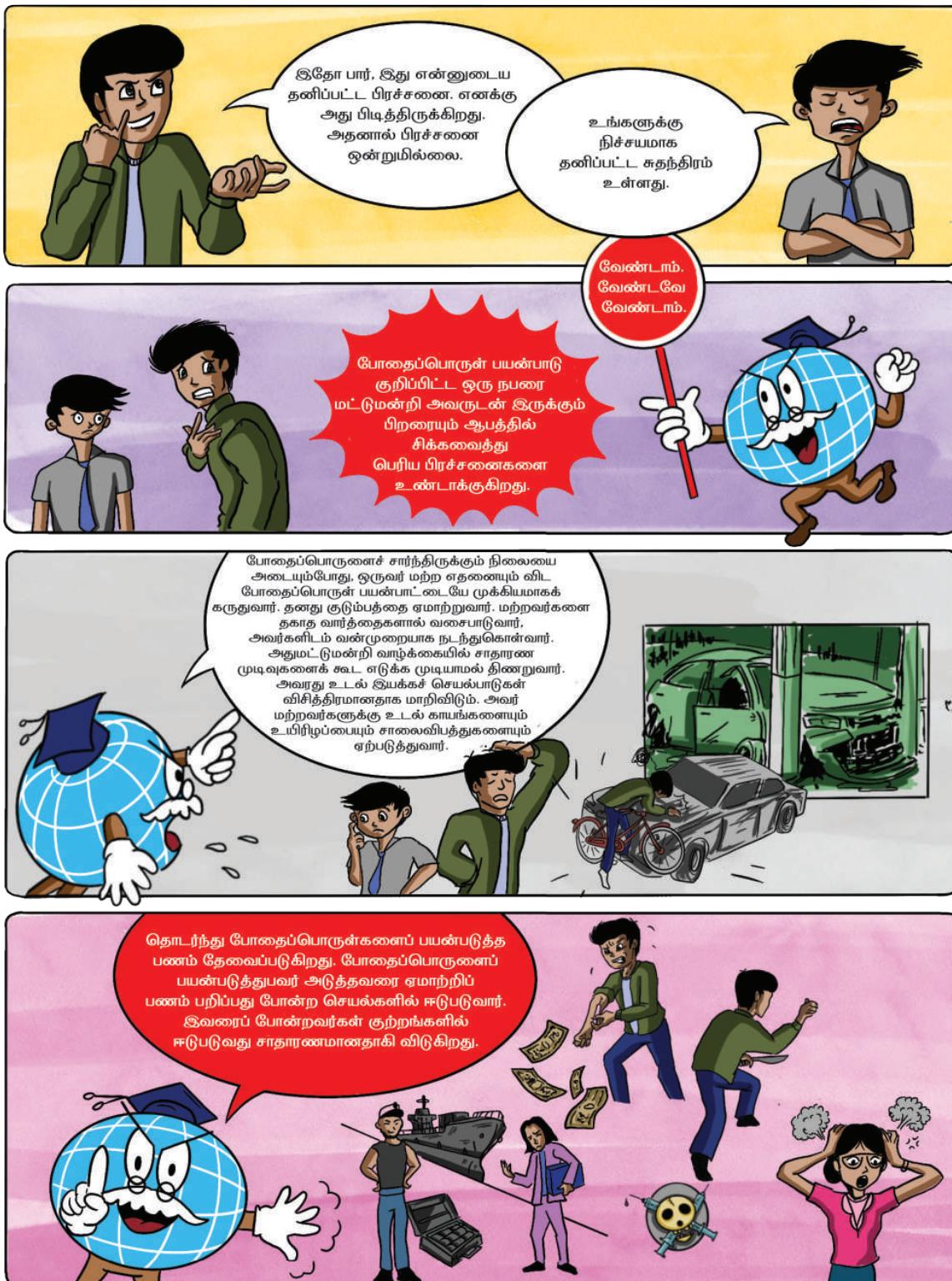


## மீள்நினைவு: எடுத்துக்காட்டு

நான் சுமார் 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, என்னுடைய 29ஆவது வயதில் கிளர்வூட்டும் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்தியிருந்தேன். வேலையில் மிகவும் முழுமூராக இருந்தேன். தொடர்ந்து பல கீருவுகளாக தூக்கமில்லை. திமெரென் எனது இதயம் வேகமாகத் துடித்தது. உடல் முழுவதும் உரோமங்கள் சிலிர்த்து குத்திட்டு நிற்பது போல இருந்தது. சிந்தனையில் தெளிவில்லை. "எனக்கு மீள்நினைவு ஏற்படுகிறது!" என்று நினைத்தேன். இது நான் கிளர்வூட்டும் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தியபோது எப்படி இருந்ததோ அப்படியே இருந்தது. அதனால், எனக்கு மன அழுத்தம் அல்லது கணைப்பு ஏற்பட்டால், ஊசியை எடுத்து போதைப்பொருளை உட்செலுத்திக்கொள்வது போல உணர்ந்தேன். இந்த உணர்வால் நான் திகைத்துப்போனேன். அந்த உணர்வு மீண்டும் எப்போது என்னைத் தாக்கும் என்று நினைக்கும்போது கவலையாக இருக்கிறது.

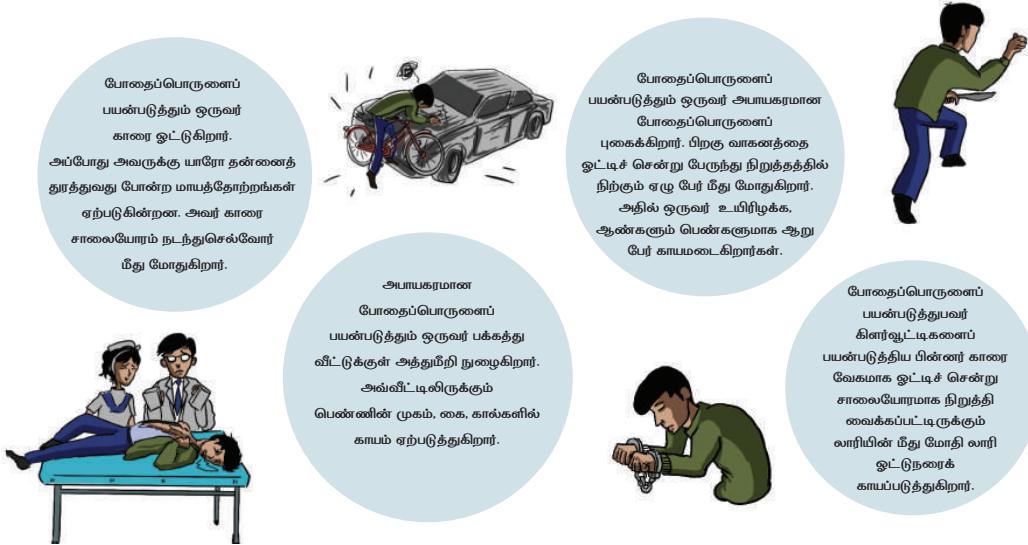
\*மேலே குறிப்பிடப்பட்டது மறுநினைவுக்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டு. இதைத் தவிர, மது அருந்துதல், மன அழுத்தம் மற்றும் பலவும் இந்த மறுநினைவைத் தூண்டலாம். வேறுபல அறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

ஒருவரது தழுவோடு தொடர்புடைய போதைப்பொருள் பயன்பாடு



### 3-1 போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் விரும்பத்தகாத நிகழ்வுகள்

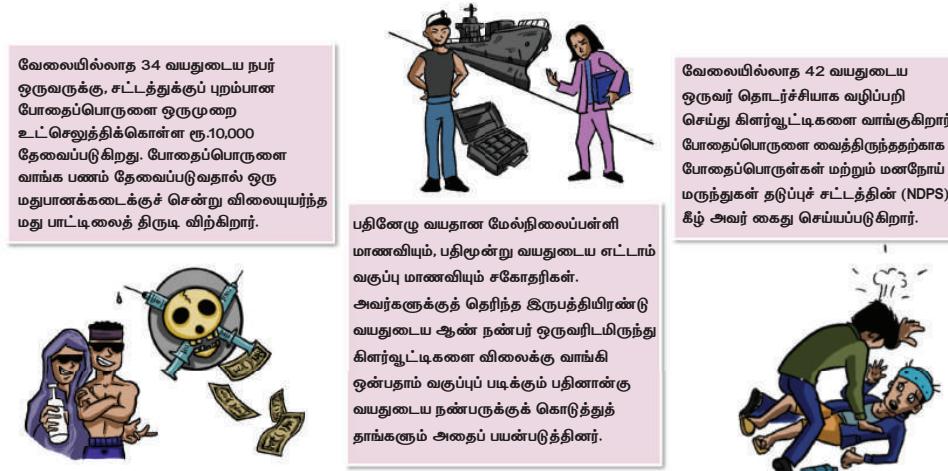
போதைப்பொருள் பயன்பாடு மூன்றையின் செயல்பாட்டையும் அமைப்பையும் மாற்றுகிறது. இதனால் முடிவெடுப்பதில் தடுமாற்றம், விசித்திரமான உடல் இயக்கச் செயல்பாடுகள், மனமருட்சிகள், மாயத்தோற்றங்கள் ஆகியன ஏற்படுகின்றன. இவ்வித மாற்றங்கள் பலவகையான இடையூறுகளை ஏற்படுத்தும் செயல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.



### போதைப்பொருளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தத் தூண்டும் நிகழ்வுகள்

போதைப்பொருளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தக் கண்டிப்பாகப் பணம் தேவைப்படுகிறது. போதைக்கு அடிமையாக இருக்கும் நிலை தொடரும் போது, ஒருவர் வாழ்க்கையில் மற்ற எல்லாவற்றையும் விட போதைப்பொருள் பயன்பாட்டையே முக்கியமாகக் கருதுவார். இதனால் அவர் சுயக்கட்டுப்பாட்டை இழக்கிறார். போதைப்பொருளுக்காக எதையும் செய்யத் துணியும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்.

எனவே, பணத்திற்காக ஆரம்பத்தில் குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் ஏமாற்ற நினைக்கிறார். பின்னர் அப்பழக்கம் படிப்படியாக அதிகரிக்கிறது.



### 3-2 போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவோரது வாக்குமூலம்

#### எடுத்துக்காட்டு 1

இதைக் கலைஞரான முறைவர் எனக்கு கஞ்சா கொடுத்தபோது அதைப் பயன்படுத்த தொடர்கினேன். கிருப்பினும், எனது செந்த உயரில் இது எல்லோருக்கும் தெரியவந்ததால் நான் குறிவைக்கப்பட்டு, உயரில் இது எல்லோருக்கும் தெரியவந்ததால் நான் குறிவைக்கப்பட்டு. எனக்கு கைது செய்யப்பட்ட தண்டனை தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டது. நான் அதை ஒரு வாய்ப்பாகப் பயன்படுத்தி நல்வகையாக வாய்க்கையைத் தொடர்கினேன். எனக்கு மனையை, குழந்தைகள் என குடும்ப வாய்க்கை அமைந்தது.

ஆனால், மீண்டும் கஞ்சா கொடுத்த பயன்படுத்தியதால் என் மனையில் என்னை முறைவர் தொடர்க்கையைத் தொடர்கினேன். அதன் பிறகு, உடனே எவ்வளரு பெண்ணை திருமணம் செய்துகொண்டேன். ஆனால், நீண்டும் கஞ்சா கைவத்திற்குந்ததற்காக கைது செய்யப்பட்டேன்.

தீர்த்தப் பற்றிச் சிற்றிக்கரும்போது கஞ்சாவை எனது வாய்க்கை சீரிக்கப்பட்டுவிட்டது என்பதை உணர்ந்தேன். நான் என்னைச் சார்ந்திருந்தவுக்கருக்கும் பெயித் துன்பத்தை ஏற்படுத்திவிட்டேன். சார்ந்திருந்தவுக்கருக்கும் என்னைச் சீரிக்கப்பட்டுவிட்டது என்பதை உணர்ந்தேன். நான் என்னைச் சீரிக்கப்பட்டுவிட்டது என்பதை உணர்ந்தேன்.

#### எடுத்துக்காட்டு 3

மாணவி ஒருவர் உயர்விலைப் பார்ஸியில் படித்து வந்தார். அவர், அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றுவந்தார். தென்னில் விளையாட்டிலும் சிறந்து விளங்கினார். கிருப்பினும், அவருக்கு ஒரு முத்த மாணவியுடன் பிரச்சனை ஏற்பட்டது. அதன் காரணமாக அவர் பெண்னில் விளையாடுவதை விட்டு விவகினார்.

இதை அவர் ஒரு தேர்வியாக எடுத்துகொண்டார். தீணல் அவருது படிப்பு பாதிக்கப்பட்டது. மன அழுத்தத்தைப் போக்க வேலன்டும் என்று கூறி அடிக்கடி வெளியே சென்றார். மேலும், நன்சுக்காலுடன் மனமலிப்பு மஞ்சங்களுக்குச் சென்று நேர்த்தைக் குழித்தார். எப்போதாவது மது அருந்தவும் தொடர்கினேன்.

ஒரு நாள், மனமலிப்பு மன்றத்தில் தான் அறிந்த நன்சுக்கள் கிளர்வுட்டிக்கொத்த நந்து, “கிளர்வைப் பயன்படுத்தினால், நி மிகவும் நந்தாக உண்ணாம். உடல் எடுப்பது குறையும்” என்று கூறினார். பசை, கிளர்வுட்டிக்கொத்த வழங்கியின் நன்சுகள் மாணவிக்கு அசாதாரணமானவர்களாகத் தோன்றவில்லை. எனவே, மாணவி ஒரு கிளர்வுட்டியை உச்சியும் எடுத்துக்கொண்டார். விவரவிலேயேஅதற்கு அடிமொழிகிட்டார். அவர் பார்ஸிக்குச் செல்வதை நிறுத்தினார். கடைசிலில் ஒருநாள் தனது நன்சுக்காலுடன் சேர்த்து அவரும் கைது செய்யப்பட்டார். மின்னர் பார்ஸியிலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டார்.

போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தினால்  
உங்களின் வாய்க்கையையே  
அது அழித்துவிடும்.



#### எடுத்துக்காட்டு 2

அப்போது, நான் உயர்விலைப் பள்ளிப் படிப்பை முடித்துவிட்டு, பகுதி தேவையை வெய்த் தொடர்க்கிழந்தேன். எனக்குப் பூக்கமில்லைத் தாழ்வுப்பை மன அழுத்தம் ஏற்பட்டது. அதனால் நன்சுக்காட்டும் மது அருந்தி, மகிழ்ச்சியாக கிருந்து மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக்கொண்டேன்.

ஒரு நாள் என் நன்சுக்காலுடன் ஒருவர் எனக்கு கிராஸ் (கஞ்சாவை) வழங்கினார். முதல் முறையாக கஞ்சாவையைப் பயன்படுத்தியிருந்தேன். எனது உடல் முழுவதும் ஒருவிதமான மற்றும் ஏற்படுவதை உணர்ந்தேன். அது எனக்கு தினங்பாக கிருந்து, கிருப்பினும், அதைத் தொடர்ந்து யென்பது சொல்ல முடியாது. ஒரு முறை எனத்துக்கு ஒருவிதமான மற்றும் கஞ்சா மூலம் கிடைத்த மகிழ்ச்சனையை நான் விரும்பினேன். என்னையியாமலேயே தொடர்ந்து பஸ்ராள்கள் அதைப் பயன்படுத்தினேன்.

கஞ்சா வைத்திருந்தால் கைது செய்யப்பட மாட்டின் என்று எனக்குச் சொல்லப்பட்டது. ஆனால், கஞ்சா உண்ணமலில் சட்டவிபோதானது எனது தேர்வை நீண்டு தேரியவந்தது. கிருப்பினும், கஞ்சா இல்லாத வாய்க்கையை என்னால் கற்பினை செய்ய முடியவில்லை, நான் அதற்கு அடிமையானேன்.

இன்னர், ஒருநாள் நான் கைது செய்யப்பட்டேன். கஞ்சா ஒரு சட்டவிபோது போதுமான என்றும் அது மிகவும் ஆதநானது என்பதையும் எனக்குக் கவனித்துறையினர் உணர்த்தினர். நான் உள்ளுக்குள் உறைந்து போனேன்.

#### எடுத்துக்காட்டு 4

நான் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தியபோதில்லை பதற்றமாக உணர்ந்தேன். பரிசிலில் பயணிக்கும்போது கவல்துறை என்னைப் பின்தொடர்க்கிறது என்ற கற்பினை தோன்றும். சில சமயங்களில் எனக்குப் பின்னால் கிளக்கும் அலுவலக உழுவியக்களை முழு பலத்தட்டன் அடித்துவிட்டு ஓடிவிடுவேன்.

போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்திவிட்டு வாகைம் ஒட்டும்போது ஒருவர் மீது போதிலிட்டு, சில சிலையை உணர்த்துவது தெரிந்துவிடும். என்ற பயத்தில் அங்கிருந்து ஒடிவிட்டேன். என்னால் பாதிக்கப்பட்டது ஒரு குழித்தை என்பதைப் பின்னர் அறிந்தேன்.

ஆர்வம் காரணமாக கஞ்சாவை (Cannabis) பயன்படுத்திப் பார்த்தேன். பின்னர் கிளர்வுட்டிக்காலுக்கு அடிமையானேன். மனம் வழுநினைவும் நந்தத்தை மாற்ற முடியாது. ஆனால், கஞ்சாவை நான் முதலிலேயே பயன்படுத்தாமல் இருந்திருக்கலாம்.



#### 4-1 அடிப்படை போதைப்பொருள் தடுப்புக் கோட்பாடுகள்

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதற்காக திட்டங்களை உருவாக்கும்போது, பின்பற்ற வேண்டிய சில அடிப்படைக் கோட்பாடுகள் உள்ளன. இவை உங்கள் முன் உள்ள விருப்பத் தேர்வுகளை எந்த வகையிலும் கட்டுப்படுத்துவதற்காக அல்ல, மாறாக போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புத் துறையில் பணியாற்றியவர்களின் பொதுவான அறிவின் சார்த்தை அளிப்பதற்காகவே உள்ளன.

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புத் திட்டங்கள் சமுதாய அடிப்படையில் அமைந்திருக்க வேண்டும். அதாவது, அவை ஒட்டுமொத்த சமுதாயத்தையும் அல்லது குறைந்தபட்சம் அதன் மிக முக்கியமான அங்கங்களையாவது உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும்.

உங்கள் திட்டம்/கவனம் செலுத்தும் குறிக்கோள் மிகவும் குறுகியதாகக் கிருக்கக்கூடாது. எடுத்துக்காட்டாக, இது ஒரு கஞ்சா எதிர்ப்பு திட்டம் என்று மட்டும் கூறி, உங்கள் சமுதாயத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மற்ற போதைப்பொருள்களைப் புறக்கணிக்கக் கூடாது. எல்லா வகையான போதைப்பொருள்கள் பயன்பாடும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புடையவை. எனவே, நீங்கள் அனைத்துப் போதைப்பொருள்களையும் கஞ்சா எதிர்ப்புத் திட்டத்தில் சேர்ப்பது குறித்துப் பரிசீலிக்க வேண்டும்.

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைப் பொருத்தவரை இளைஞர்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள் என்பதால், இத்திட்டங்களின் குறிக்கோள்கள் அனைத்தும் அவர்களை மையப்படுத்தியே கிருப்பினும், அவர்களது வாழ்க்கை நிலை மற்றும் சமூகச் சூழல் ஆகிவற்றில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் பிற குழுக்களையும் இதில் ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

'வருமுன் காப்பதே சாலச் சிறந்தது' என்ற பழமொழி மிக சரியானது. இளைஞர்கள் போதைப்பொருள் பயன்படுத்தத் தொடங்குவதை ஆரம்பத்திலேயே தடுப்பது, அவர்கள் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கிய பின்னர் தலையிட்டு அவற்றைக் கைவிட அவர்களுக்கு உதவுவதை விட மிகவும் பயனுள்ளது. இதை நாம் மனதில் கொள்வது அவசியம். ஏனென்றால், உங்களது திட்டங்களில் ஏற்கெனவே போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தும் சில இளைஞர்களுக்கு ஆரோக்கியமான, படைப்பாற்றல் மிகக் மாற்று வழிகளை வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டிருந்தாலும், உங்கள் சமுதாயத்தில் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தொடங்கக்கூடிய ஒர் இளைஞர் திரள் உள்ளது என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. மேலும், இவர்கள் மீதும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

**உங்கள் சிந்தனைக்கான சில அடிப்படைக் கூறுகள் பின்வருமாறு:**

**உடல் நலத்தை மேம்படுத்துதல்**

அடிப்படை சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்குத் தேவைகளை உள்ளடக்கிய தனிப்பட்ட, கலாச்சார நடைமுறைகள் மூலமும் ஒருவரது உடல்நலத்தை மேம்படுத்தலாம். இதன் பொருள் என்னவென்றால், உங்கள் ஒட்டுமொத்த சமுதாயத்திலும், ஒவ்வொரு தனிநபரிடத்திலும் நலமான வாழ்க்கை முறைகளை ஊக்குவிக்கும் பொதுவான நடைமுறைகளை நீங்கள் ஆதரிக்க வேண்டும். மேலும், உடல் மற்றும் மனநலத்தை பாதிக்கும் செயல்களைத் தவிர்க்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

**மக்களை மையப்படுத்துதலும் சமூகத் தொடர்பை ஊக்குவித்தலும்**

சமுதாயத் திறன்கள் சமுதாயச் சூழல்களில் மிகச் சிறப்பாக கற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன. எனவே, அனைத்துச் செயல்பாடுகளிலும் சமுதாயத்

தொடர்பு வலுவாக அமைந்திருக்க வேண்டும். ஒட்டுமொத்தச் சூழலை மேம்படுத்தும் உத்திகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். இளைஞர்களும் முதியவர்களும் சேர்ந்து பங்கேற்கக்கூடிய செயல்பாடுகளை ஏற்பாடு செய்தால், வெவ்வேறு தலைமுறைகளுக்கு இடையேயான புரிதலும் ஒத்துழைப்பும் மேம்படும். இது இளைஞர்கள் தங்கள் பெற்றோருடனும் சமுதாயத்தில் அவர்களது வாழ்க்கையில் தாக்கம் செலுத்தும் பிற பெரியவர்களுடனும் தொடர்பு கொள்ள உதவும்.

**உள்ளுரிமை இளைஞர்களின் ஈடுபாடு மற்றும் கலாச்சார மதிப்புகளுக்கு மரியாதை அளித்தல்.**

உங்களின் அனைத்துச் செயல்பாடுகளும், குறிப்பிட்ட பகுதியைச் சேர்ந்த இளைஞர்களை நன்கு ஈடுபடுத்தும் வண்ணம் அமைந்திருக்க வேண்டும். திட்டங்கள் மூலம் ஊக்குவிக்க முயற்சிக்கும் விழுமியங்கள், சமூகங்களின் கலாச்சார மரபுகளுக்கு மதிப்பளிப்பவையாக இருக்க வேண்டும்.

### **நேர்மறையான மாற்று வழிகளை ஊக்குவித்தல்**

"நேர்மறை" என்பது உள்ளுரிமை இளைஞரின் தூமலில் பார்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு சொல். மேலும், இது இளைஞர்களின் தேவைகளையும் அவர்களுக்கு எது ஈர்க்கக்கூடியதாக உள்ளது என்பதையும் புரிந்து கொண்டு செயல்பட வேண்டிய ஒன்று. மக்களைப் பயமுறுத்தி அவர்களின் வழிகளை மாற்ற முயல்வதற்குப் பதிலாக, உங்கள் அனைத்து உத்திகளும் சமூகத்தில் விரும்பத்தக்க மரபுகளையும் நடைமுறைகளையும் வலுப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். நிச்சயமாக, இது நீங்கள் காணும் தவறான விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசவேகடோது என்று அர்த்தமல்ல. மாறாக, மக்களைக் கட்டாயப்படுத்தி அவற்றைத் தடுக்க முயற்சிப்பதை விட அவற்றைப் பற்றி நிதானமாகப் பேசி மனமாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதே சிறந்தது.

### **ஆய்வு மற்றும் அனுபவங்களிலிருந்து அறிந்து கொள்பவை**

உங்கள் அனைத்துச் செயல்பாடுகளும் ஏற்கனவே நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சியின் ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும்:

- (அ) போதைப்பொருள்பயன்பாடு தொடர்பான பிரச்சனைகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது;
- (ஆ) பிரச்சனைகளுக்கான காரணங்களை எவ்வாறு கண்டறிவது;
- (இ) அடையாளம் காணப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்குச் சாத்தியமான தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எவ்வாறு கண்டறிவது;
- (ஈ) தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எவ்வாறு திறம்பட செயல்படுத்துவது;
- (உ) உங்கள் செயல்பாடு/திட்டத்தின் செயல்திறனை எவ்வாறு மதிப்பிடுவது.

### **நின்ட காலக் கண்ணோட்டம்**

உங்கள் திட்டங்கள் நின்ட கால அடிப்படையில் ஒரு தூம்நிலையைப் பார்க்கும் வகையில் இருக்க வேண்டும். சமூக தூமலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் மதிப்புகளை ஏற்றுக்கொள்வது மற்றும் இடைவினையாற்றுதல், உள்ளுரிமை இளைஞர்களுக்காக அமைந்திருக்க வேண்டும். இதில் சமூகத்தின் ஆகியவை கடினமான மற்றும் அதிக நேரம் தேவைப்படும் பணிகளாகும்.

### **குறிப்பிட்ட மக்கள் தொகை**

தெருவோரம் வசிக்கும் குழந்தைகள், அகதிகள், சிறுபான்மை இளைஞர்கள் மற்றும் சில சந்தர்ப்பங்களில், இளம் பெண்கள் போன்ற பாதிப்புக்கு உள்ளாகக்கூடிய சமூகத்தின்

குறிப்பிட்ட தேவைகளை அடையாளம் கண்டு தீர்வு காணவேண்டும்.

### சமுதாய மேம்பாடு

பெரும்பாலும், நீங்கள் பணிபுரியும் சமூகங்களில் காணப்படும் வளங்களில் பற்றாக்குறையும் இளைஞர்களுக்கு குறைவான வாய்ப்புகளும் இருக்கலாம். பொருளாதார மற்றும் சமூக முன்னேற்றத்திற்கான வாய்ப்பு அமைய வேண்டும் என போதைப்பொருள் தடுப்புத் திட்டங்கள் வலியுறுத்துகின்றன. வறுமையில்



உள்ள சமூகங்களில், கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் சமூக சேவைகள், வீட்டுவசதி, துப்புரவு அல்லது வருமானம் ஈட்டும் செயல்பாடுகள் போன்ற சமூக மேம்பாட்டு பணிகளுடன் இத்திட்டங்கள் இணைக்கப்பட வேண்டும். இதைச் செய்ய, உள்ளூர் அரசு அதிகாரிகள், உள்ளூரில் உள்ள உங்கள் உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள், அப்பகுதியில் உள்ள செல்வந்தர்கள் மற்றும் செல்வாக்கு மிக்கவர்கள் / பிற சமூக ஆர்வலர்களிடம் உதவியை எதிர்பார்க்கலாம். இவை அனைத்திலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியவில்லை என்றாலும் நீங்கள் தோல்வியடையவில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். ஆனால், இந்த பிரச்சனைகளைக் கருத்தில் கொண்டு, அவற்றை எதிர்கொள்ள புதுமையான வழிகளில் முயலாமல் இருந்தால், நீங்கள் வெற்றி வாய்ப்புகளை இழக்க நேரிடலாம்.

### நினைவில் கொள்ளுங்கள்

நீண்ட கால அடிப்படையில் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தொடர்ந்து திறம்படக் குறைப்பதில் சிறந்ததொரு அணுகுமுறையோ அல்லது உத்தியோ அறிவியல்பூர்வமாக இதுவரை நிறுப்பிக்கப்படவில்லை. இருப்பினும், இளைஞர்களுக்கான போதைப்பொருள் பயன்பாடு தடுப்புத் திட்டங்களை வடிவமைக்கும்போது எந்தவிதமான சூறுகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும் என்பது குறித்து நிபுணர்கள், பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் இளைஞர்கள் மத்தியில் ஒரு கருத்தொற்றுமை உள்ளது. எல்லா இளைஞர்களும் ஒரே மாதிரியானவர்கள் அல்லர். மேலும், அவர்கள் அனைவரும் சமமாக பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள் அல்லர். நாம் மேற்கொள்ளும் உத்திகள், இலக்கு மற்றும் குழுக்களுக்கு ஏற்றவாறு கவனமாக வடிவமைக்கப்பட வேண்டும்;

வெவ்வேறு உத்திகளை ஒருங்கே பயன்படுத்துவது போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுப் பிரச்சனையை அணுகுவதற்கு மிகவும் சிறந்த வழியாக இருக்கலாம். மிகச்சிறந்த முறையில், அறிவு, மனப்பான்மை, நடத்தை அணுகுமுறை ஆகியவற்றை உடல்நல மேம்பாடு, தன்மதிப்பை உருவாக்குதல் மற்றும் எதிர்ப்புத் திறன்களின் வளர்ச்சியுடன் இணைக்க வேண்டும். உங்கள் உத்திகள் தனிநபர்களின் ஆற்றலை ஊக்குவிக்கவும், மன அழுத்த தூழ்நிலைகளிலும் தனிநபர்களைப் பாதுகாக்கும் சூறுகளை மேம்படுத்தவும் முயல வேண்டும். போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தும்படி கட்டாயப்படுத்துபவர்களை எதிர்க்கும் திறனை நாம் இளைஞர்களுக்கு வழங்க வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒப்பார் குழுக்களுடனான தகவல் தொடர்பு மற்றும் உறவுகளில், ஒத்த வயதினர் சுடி, கலைகளைப் பாராட்டுதல், விளையாட்டில் ஈடுபடுதல், மற்றும் சுயமரியாதையை உருவாக்கும் பிற பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பது ஆகிய எளிதில் அணுகக்கூடிய வாய்ப்புகளை இளைஞர்களுக்கு வழங்குவது அவசியமாகும்.

4-2 போதைப்பொருளை பயன்படுத்த அழைத்தால் என்ன செய்யவேண்டும்?



போதைப்பொருள்கள் பொதுவாக பொழுதுபோக்கு கையல்களில் ஈடுபடுவோராலும் சில கெட்டவர்களாலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது என நீங்கள் நினைக்கலாம். ஒருப்பினும், ஒர் கிணைய வழிபில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், கிருபதுகளில் கிருப்போரில் ஜான்துபேரில் ஒருவரும் வளரிளம்பருவத்தினரில் ஏழுபேரில் ஒருவரும் தங்களுக்கு தெரிந்த பஸர் போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் எனக் கருத்து தெரியித்துள்ளனர்.



கடந்த மூன்று வருடங்களில் உங்கள் பகுதியில் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தியவர்களைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா/கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?



ஆதாரம்: போதைப்பொருள் சார்ந்த உலகளாவிய அறிக்கை, 2024

போதைப்பொருளை உச்சிமூலம் எடுத்துக்கொள்வதைவிட குடாக்கிப் புகைப்பதன் வாயிலாக எடுத்துக்கொள்ளும் கிளர்வுட்டிகள் எவ்வித தடயங்களையும் ஏற்படுத்தாது என்கிற தவறான தகவல் சமீபகாலமாக பரவிவருகிறது. கன்னாப்பீஸ் பயன்பாடு பெரிய அளவிலான சேதத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை என்கிற ஒரு தவறான தகவலும் பரவி வருகிறது. இவ்வாறு, போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்த தூண்டும் குழ்நிலை எளிதில் உருவாக்கப்படுகிறது.

### போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தத் தூண்டுபவை

- ஒருமுறைதானே, பரவாயில்லை
- தீந்தப் பொருளை எடுத்துகொண்டு கொஞ்சம் விளையாடுவோம்
- என்னிடம் ஒரு சவார்ஸ்யமான பொருள் கிருக்கிறது
- தீநு உனது எட்டையைக் குறைக்கும்
- எல்லோரும் இதைச் செய்கிறார்களே (நீ மட்டும் தான் இதை செய்யவில்லை)
- வாழ்க்கை என்பது அனுபவங்களைக் கொண்டது

- தீநு உனது தூக்கத்தைப் போக்கி, படிக்க உதவும்
- கொஞ்சம் முயற்சி செய்து பார்
- நீ எரிச்சல் அடைவது குறையும், புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்
- தீநு வெறும் ஊட்டச்சத்து தான்
- நீ மிகச்சிறந்த உணர்வை அனுபவிப்பாய்
- நான் உன்னைக் கவனித்துக் கொள்வேன்
- அடுத்த முறை பணம் கொடுத்தால் போதும்



### 4-3 போதைப்பொருளை மறுப்பதற்கான குறிப்புகள்

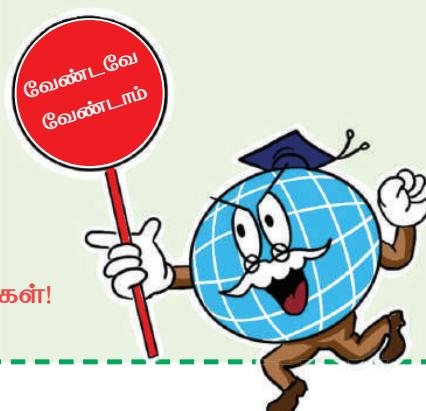


### உங்களை நீங்கள் மதிப்பது இன்றியமையாதது



நீங்கள் எதை மறுக்கவேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளாங்கள் அவ்வாறு மறுத்தால், நண்பர்கள் நம்மை விட்டு விலகிச் செல்வார்களோ அல்லது நம்மைக் கேளி செய்வார்களோ என்ற தவறான எண்ணம் நம்மை கவலைக்குள்ளாக்கும். இருப்பினும், ஒரு முறை மட்டும் போதைப்பொருளை பயன்படுத்தினால் கூட அது நம்முடைய எதிர்காலத்தை அழித்துவிடும். உங்களுடைய குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் பற்றி மனதில் கொள்ளுங்கள். போதைப்பொருள் உங்களை மட்டுமல்லாமல் உங்களோடு இருப்பவர்களையும் பாதிக்கிறது.

போதைப்பொருளை உறுதியாக மறுத்துவிடுங்கள்!



## சிந்தியுங்கள்

இதற்கு முந்தைய பக்கத்தில், போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்த அழைத்தால் எவ்வாறு உறுதியாக மறுப்பது என அறிந்தோம். ஒருப்பினும், நமக்கு வேண்டியவர்களே போதைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் நிகழ்வுகளில் என்ன செய்யவேண்டும்? போதைப்பொருள்கள் பல்வேறு வடிவங்களில் நம்மைக் குழப்பமடையச் செய்கின்றன.

கீழ்க்காணும் ஒரு தனிநபர் நிகழ்வுகளில் 'A' என்பாரின் நண்பனாக நீங்கள் ஒருந்தால் என்ன செய்வீர்கள் என சிந்தியுங்கள்.

### தனிநபர் நிகழ்வு 1

சுகுதி நேர வேலையில் பணிபிரியும் வயதில் மூத்த ஒரு நபரால் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்த அழைக்கப்படுகிறான் 'A'. முதல் முறை அவன் எப்படியோ மறுத்தாலும் ஓரள்டாவது முறை அதற்காக அழைக்கப்பட்டான் என்ன செய்வது எனக் கவலைப்படுகிறான்.

நீங்கள் 'A' மின் நண்பனாக ஒருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்?

### தனிநபர் நிகழ்வு 2

'A' கடைசியில் மறுக்க முடியாமல் போதைப்பொருளைப் பெற்றுக்கொண்டான். வெளியில் யாரிடமாவது இதைப் பற்றிச் சொன்னால் உண்ணைக் கொன்று விடுவேன் என அந்த வயதில் மூத்த நபர் மிரட்டனார். ஒருப்பினும், காலப்போக்கில் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்த அஞ்சி என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் தொடர்ந்து கவலைப்பட்டான்.

நீங்கள் 'A' மின் நண்பனான ஒருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்?



### 1 போதைப்பொருளால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க பொறுப்புள்ள பேரியோர்கள் தேவை.....

போதைப்பொருள் சார்ந்த பிரச்சனைகளைத் தனி நபரால் மட்டுமே தீர்க்க முடியாது. போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்த விருப்பமில்லாத பலர் நன்பர்களின் வற்புறுத்தலாலும் அச்சுறுத்தலாலும் அதைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கிவிட்டால் அது உங்கள் வாழ்க்கையைச் சீரமித்துவிடும். இது உண்மையில் நமக்கு கவலையளிக்கும் ஒன்று. எனவே, உடனடியாக நம்பத்தகுந்த ஒருவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

### 2 போதைப்பொருள் பயன்படு சார்ந்த பிரச்சனையில் வருகிறது என்ற ஒன்றில்லை.....

போதைப்பொருள் பயன்படு குறித்து ஒருவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது, நன்பர்களை வருகிறீர்க்கும் செயல் என்று சிலருக்குத் தவறாகத் தோன்றலாம். ஆனால், அவர்களிடம் இதைப் பற்றி பேசாமல் ஒருப்பதும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிலிருந்து அவர்களை மீட்காமல் ஒருப்பதும்தான் உண்மையில் அவர்களை வருகிப்பதாகும்.

## 4-4 உங்களை மதித்து பாதுகாப்பதற்கான ஐந்து குறிப்புகள்

நீங்கள் ஓர் ஈடுசெய்ய முடியாத, மதிப்புமிக்க நபர்கள். எனவே, நீங்களே உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் பிறரைப் பாதுகாக்கும் உணர்வும் உங்களுக்குள் இருந்தால், எதிர்மறையான காரணிகளிலிருந்து நீங்கள் விலகி இருக்கலாம். உங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றி வலுவான எண்ணம் இருந்தால், நீங்கள் வெற்றியடைவீர்கள்.

சரி, "உங்களை மதிப்பதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் ஐந்து குறிப்புகள்" குறித்து ஒன்றாகச் சிந்திப்போம்!

**படி 1**

**நீங்கள் மதிக்கும் மக்களைப் பட்டியலிடுங்கள்**

தயவு செய்து கவனமாகச் சிந்தியுங்கள்.  
நீங்கள் யாரை மதிக்கிறீர்கள்?  
சிலரால் ஒன்றிரண்டு நபர்களை மட்டுமே அவ்வாறு நினைவுசூற முடியும் என்பது சரியே. இது மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதற்கான ஒரு போட்டி அல்ல. எனவே, மதிப்பிடும் உணர்வைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். யானுயம் நிறைக்க முடியவில்லையே என்று கவனல்லபடுபவர்களும் இருக்கலாம். உண்மையில், நீங்கள் அவ்வாறு உணராவிட்டாலும், உங்களுக்கு நிச்சயமாகப் பழக்கமான நபர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.  
பின்னர், சிரிது நேரம் கழித்துக் கவனமாகச் சிந்தியுங்கள்.

**படி 3**

**நீங்கள் விரும்பும் பொருள்களைப் பட்டியலிடுங்கள்:**

நீங்கள் எதை விரும்புகிறீர்கள்?  
விளையாட்டு, படிப்பு, பொழுதுபோக்கு, பால்கள், மக்களைச் சிரிக்க வைப்பது போன்ற பல செயல்களைப் பற்றி யோசியுங்கள். மற்றவர்கள் உங்களிடம் பார்க்கும் செயல்களை விட, உண்மையில் நீங்கள் என்ன விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பட்டியலிடுங்கள்.

**படி 2**

**உங்களை மதிக்கும் நபர்களைப் பட்டியலிடுங்கள்**

உங்களை வைந்து பெற்றோர்கள், நீங்கள் ஆலோசனை பெற்ற ஆசிரியர்கள், மற்றும் மாணவர்கள்...  
உங்களை மதிக்கும் நபர்களை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

**படி 4**

**நீங்கள் முன்னேறிச் செல்ல செய்ய விரும்பும் செயல்களையும் உங்கள் எதிர்காலக் கணவுகளையும் பட்டியலிடுங்கள்:**

தற்போது உங்கள் குறிக்கொள்கள் என்ன? நீங்கள் எங்கு செல்ல விரும்புகிறீர்கள்? நீங்கள் செல்ல விரும்பும் பர்ஸி, நீங்கள் செய்ய விரும்பும் தொழில், யைணம், நீங்கள் பார்க்க விரும்பும் உலகப் பாரம்பரியதாங்கள் போன்ற எதையும் யோசிக்க முடியாதவர்கள், அடுத்த வரை இறுதியில் நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி யோசியுங்கள். நீங்கள் செல்ல விரும்பும் இடம், நீங்கள் சாப்பிட விரும்பும் உணவு, அல்லது நீங்கள் படிக்க விரும்பும் நடக்கச்சுவைப் புத்தகம் போன்ற எதுவாக இருந்தாலும் சரி.

**படி 5**

**போதைப்பொருள்கள் பற்றிய உங்கள் சரியான புரிதலை அதிகரித்து தன்னமிக்கக்கையை வளர்க்கவும் ↗**

உலகம் தகவல்களால் நிரும்பி வழிகிறது. பலவேறு மக்கள் பலவற்றைச் சொன்னாலும், உங்களுக்குப் போதுமான புரிதல் இருந்தால் மட்டுமே நீங்கள் தவறான தகவல்களைக் கேட்டுத் தடுமாற மாட்டுமார்கள். சரியான ஆதாரங்களிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்றால் மட்டுமே தன்னமிக்கக்கையுடன் உங்கள் எதிர்காலத்தைப் பாதுகாக்கலாம்.

#### 4-5 தெரிவு செய்தல் (Making choices)

போதைப்பொருள்கள் மற்றும் மதுவைப் பயன்படுத்துவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றில் சில கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. குழுவோடு இணைந்திருப்பதற்கு:

- பிரச்சனைகளை மறக்க
- யதார்த்த நிலையிலிருந்துத் தப்பித்துக் கொள்ள
- தளர்வாக இருக்க
- கிளர்ச்சியாளராக
- ஆர்வத்தால்
- சலிப்படைவதால்
- எல்லோருடனும் பழக
- வேடிக்கையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க
- மற்றவர்களும் இதைச் செய்கிறார்கள் என்பதால்

மேற்கூறிய காரணங்கள் நபருக்கு நபர் மாறுபடினும், மற்றவர்களுடன் முரண்பட வேண்டிய அல்லது மறுக்க வேண்டிய தூழ்நிலைகள் சில நேரங்களில் கையாளுவதற்கு கடினமாகவும் பொருத்தமற்றதாகவும் உணரலாம்.

போதைப்பொருள் மற்றும் மதுவைப் பயன்படுத்துவதற்கு நீங்கள் ஆசைப்படலாம் அல்லது உங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கப்படலாம். இவை போன்ற தூழ்நிலைகளை சமாளிக்க கீழ்க்காணும் அனுகுமுறைகளைக் கையாளலாம்:

- தெரிவ 1: தூழ்நிலைகளைத் தவிர்க்கவும்
- தெரிவ 2: சாக்குபோக்குச் சொல்லவும்
- தெரிவ 3: விலகிச் செல்லவும்
- தெரிவ 4: உறுதியாக இருக்கவும்
- தெரிவ 5: ஒரே பதிலை எப்போதும் கூறவும்

#### தெரிவ 1: தூழ்நிலைகளைத் தவிர்க்கவும்

போதைப்பொருள் அல்லது மது அருந்த வற்புறுத்தப்படும் போது அதை எதிர்க்க இயலாத தூழ்நிலையில் அக்குழுவை முற்றிலும் தவிர்ப்பது சிறந்தது. போதைப்பொருள் அல்லது மது பயன்படுத்தாதவர்களுடன் உங்கள் நேரத்தைச் செலவிட முயற்சிக்கவும். போதைப்பொருள் மற்றும் மதுவைப் பயன்படுத்தமாட்டேன் என்ற உங்கள் முடிவை ஏற்றுக் கொள்ளும் நல்ல நண்பர்களோடு சேருங்கள். வேறு நல்ல செயல்படுகளில் ஈடுபடுங்கள் மற்றும் புதிய மனிதர்களைச் சந்தியுங்கள்.

#### தெரிவ 2: ஏதேனும் ஒரு காரணத்தைக் கூறவும்

ஒரு நபர் தாம் செய்ய விரும்பாதவற்றிலிருந்து விடுபட சரியான காரணத்தைக் கூறுவது. எடுத்துக்காட்டாக:

- "வேண்டாம், நன்றி. என் பெற்றோர்கள் விரைவில் என்னை அழைத்துச் செல்ல வருகிறார்கள்."
- "முன்பு ஒருமுறை நான் இதைப் பயன்படுத்தியபோது எனக்கு மிகவும் கசப்பான அனுபவும் ஏற்பட்டது".
- "நான் விரைவில் செல்ல வேண்டும்".

- "நான் மருந்து உட்கொள்வதால், இன்றிரவு எனக்கு எதுவும் வேண்டாம்".
- "வேண்டாம், நன்றி, நான் விழிப்புடன் இருந்து மற்றவர்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்கிறேன்".

### **தெரிவு 3: வெளியேறவும்**

இருவர் உங்களுக்கு போதைப்பொருள் வழங்கினால், நீங்கள் கீழ்க்காணும் ஏதேனும் ஒரு காரணத்தைக் கூறி அங்கிருந்து விலகிச் செல்லுங்கள்.

"நான் கழிவறைக்குச் செல்ல வேண்டும்"

"அங்கே இருப்பது ஏற்சலா தானே? நான் அவளைப் பார்க்கவேண்டும், அவளைப் பார்த்துப் பல மாதங்கள் ஆகிவிட்டன"

### **தெரிவு 4: உறுதியாக இருக்கவும்**

இருவர் தனது தேவைகள், விருப்பங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைத் தெளிவாகத் தெரியப்படுத்துவது உறுதியான கருத்தாடல் ஆகும். அதே நேரத்தில் அது மற்றவர்களை மதிக்கும் வகையில் இருக்க வேண்டும். உறுதியாக இருக்கக் கற்றுக்கொள்வதற்குப் பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. எனவே, அது இயல்பாக வராவிட்டாலும் கவலைப்பட வேண்டாம்.

உறுதியான கருத்தாடல் மூன்று படிகளை உள்ளடக்கியது:

1. பதிலைக் கூறுதல்
2. காரணத்தைக் கூறுதல்
3. புரிதலை வெளிப்படுத்துதல்

பின்வருவது உறுதியான கருத்தாடலுக்கு ஒர் எடுத்துக்காட்டு:

மணி: ஒரு மாத்திரை மட்டும் எடுத்துக்கொள். உன் பெற்றோர்களுக்குத் தெரியாது.

மதி: வேண்டாம், எனக்கு அதில் விருப்பமில்லை. அவர்களுக்கு இதன் தீய விளைவுகளைப் பற்றித் தெரியாது.

இந்தப் புரிதலை வெளிப்படுத்துவதன் வாயிலாக மற்றவர்கள் தொடர்ந்து அழுத்தம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கலாம். சிலர் இன்னும் முயற்சி செய்யலாம். ஆனால், பெரும்பாலானவர்கள் அதை நிறுத்திவிடுவார்கள்.

### **தெரிவு 5: ஒரே பதிலை எப்போதும் கூறவும்**

'வேண்டாம்' என்று பணிவாகத் தொடர்ந்து கூறுதல். எடுத்துக்காட்டாக:

பரணி: இன்றிரவு என்னுடன் வா.

மாறன்: வேண்டாம், நன்றி. நான் மனமகிழ் மன்றத்திற்கு வர விரும்பவில்லை.

பரணி: இந்த ஒரு முறை மட்டும்.

மாறன்: வேண்டாம், நன்றி.

பரணி: பொதுவாக நீ மிகவும் வேடிக்கையை விரும்புவன் தானே .

மாறன்: இன்றிரவு வேண்டாம், நன்றி.

பரணி: வா, நீ தான் என் சிறந்த நண்பன்.

மாறன்: ஆமாம். ஆனால், வேண்டாம். நன்றி. இன்றிரவு வர விரும்பவில்லை.

## 4-6 பொதுவான எதிர்வினைகளும் அவற்றைக் கையாளும் முறைகளும்

### I. பீதியடைதல்

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் ஏற்படும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட அச்சம், கவலை மற்றும் மாயத்தோற்றங்கள் காரணமாக பீதி ஏற்படுகிறது. அது நிகழும்போது மிகவும் பயமுட்டுவதாக இருந்தாலும் காலப்போக்கில் குறையும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

#### அறிகுறிகள் யாவை?

- வியர்த்தல் மற்றும் நடுக்கம் ஏற்படுதல்
- நெருஞ்சு வலி மற்றும் மூச்சுத் திணைறல்
- இதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல்
- மரண பயத்தை உணர்தல்
- தலைச்சுற்றல், தலைவலி மற்றும் மயக்கம் ஏற்படுதல்
- 'தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலை' என்ற உணர்வு
- பதிலளிக்காத நிலை

#### பீதியடைந்தவருக்கு உதவும் வழிகள்:

- அவரை அமைதிப்படுத்தி, இந்த உணர்வு தானாக மறையும் என்பதை நினைவுட்டுங்கள்.
- கூட்டமோ, பிரகாசமான வெளிச்சமோ கிள்ளாத ஒரு குறுமையான, அமைதியான இடத்திற்கு அவரை அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- ஆழமாக மெதுவாக மூச்சு விடச் செய்யுங்கள்.

### II. உடல் வெப்பமடைதல் மற்றும் நீரிழப்பு

போதைப்பொருள்களை உட்கொண்டு, போதுமான நீர் அருந்தாதவர்களுக்கு உடல் வெப்பமடைதல் (Overheating) மற்றும் நீரிழப்பு (Dehydration) ஏற்படும். எக்ஸ்டஷி (Ecstasy), மெத்தாம்பீட்டமின் (Methamphetamine) போன்ற கிளர்வூட்டிகள் உடல் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கின்றன. மேலும், இவற்றை ஆஸ்கஹால் உடன் சேர்த்து அருந்தினால், உடலில் நீரிழப்பு மேலும் அதிகமாகும். எனவே, இத்தகைய கிளர்வூட்டிகளை எடுத்துகொள்பவர்கள் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் அரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். மிக வேகமாக அதிக அளவு தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

#### அறிகுறிகள் யாவை?

- உடல் வெப்பமடைதல், மயக்கம், தளர்ச்சி, களைப்பு அல்லது தலைச்சுற்றல்
- தெளிவாகப் பேச இயலாமை
- தலைவலி
- வாந்தி
- சிறுநீர் கழிக்க இயலாமை அல்லது சிறுநீர் அடர்த்தியாக, கருமையாக மாறுதல்
- நடனம் அல்லது கடும் உடல் உழைப்பின்போது கூட வியர்வை வராமல் போதல்
- மயக்கம், கீழே விழுதல் அல்லது வலிப்பு (Convulsions) ஏற்படுதல்

## உடல் வெப்பமடைந்து நீரிழப்பு ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது?

- அவரை ஒரு குளிர்ந்து, அமைதியான இடத்திற்குக் (First Aid பகுதி அல்லது 'Chill-out' அறை) கொண்டு செல்லவும்.
- குளிர்ந்த தண்ணீர் கொடுத்து, மெதுவாகக் குடிக்கச் செய்யவும்.
- யாராவது ஒருவர் தொடர்ந்து அவருடன் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

## III. மிகையான தூக்கக் கலக்கம்

போதைப்பொருள்கள் (ஆல்கஹால் உட்பட) பயன்படுத்தியதால் மிகையான தூக்கக் கலக்கத்தில் இருந்தால், அவர்கள் உறங்கி உணர்விழக்க நேரிடலாம். எனவே, ஆழ்வுலன்ஸ் வருந்வரை காத்திருக்கும் நேரத்தில் அவர்களை விழித்திருக்கச் செய்வது அவசியமாகும்.

## மிகையான தூக்கக் கலக்கத்தில் இருந்தால் என்ன செய்வது?

- ஆழ்வுலன்ஸை அழைக்கவும். ஆனால், அவர்களைத் தனியாக விடக்கூடாது.
- அவர்களை விழித்திருக்க செய்யவும்; அவர்களை நடக்க வைக்கவோ அல்லது உங்களுடன் பேச வைக்கவோ முயற்சிக்கவும்.
- காபி கொடுக்காதீர்கள் அல்லது அவர்களை அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்க முயற்சிக்காதீர்கள்.
- வியர்வை மூலம் இழந்த உப்புகளை ஈடுசெய்ய உப்பு சேர்த்த உணவுகள் (உதாரணம்: சிப்ஸ், வேர்க்கடலை) கொடுக்கவும்.
- அவர்களை விசிறியால் குளிர்விக்கவும்.
- அறிகுறிகள் தொடர்ந்து இருந்தால், உடனடியாக முதல் உதவி பெற, 108 அவசர எண்ணை அழைக்கலாம் அல்லது அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லலாம்.

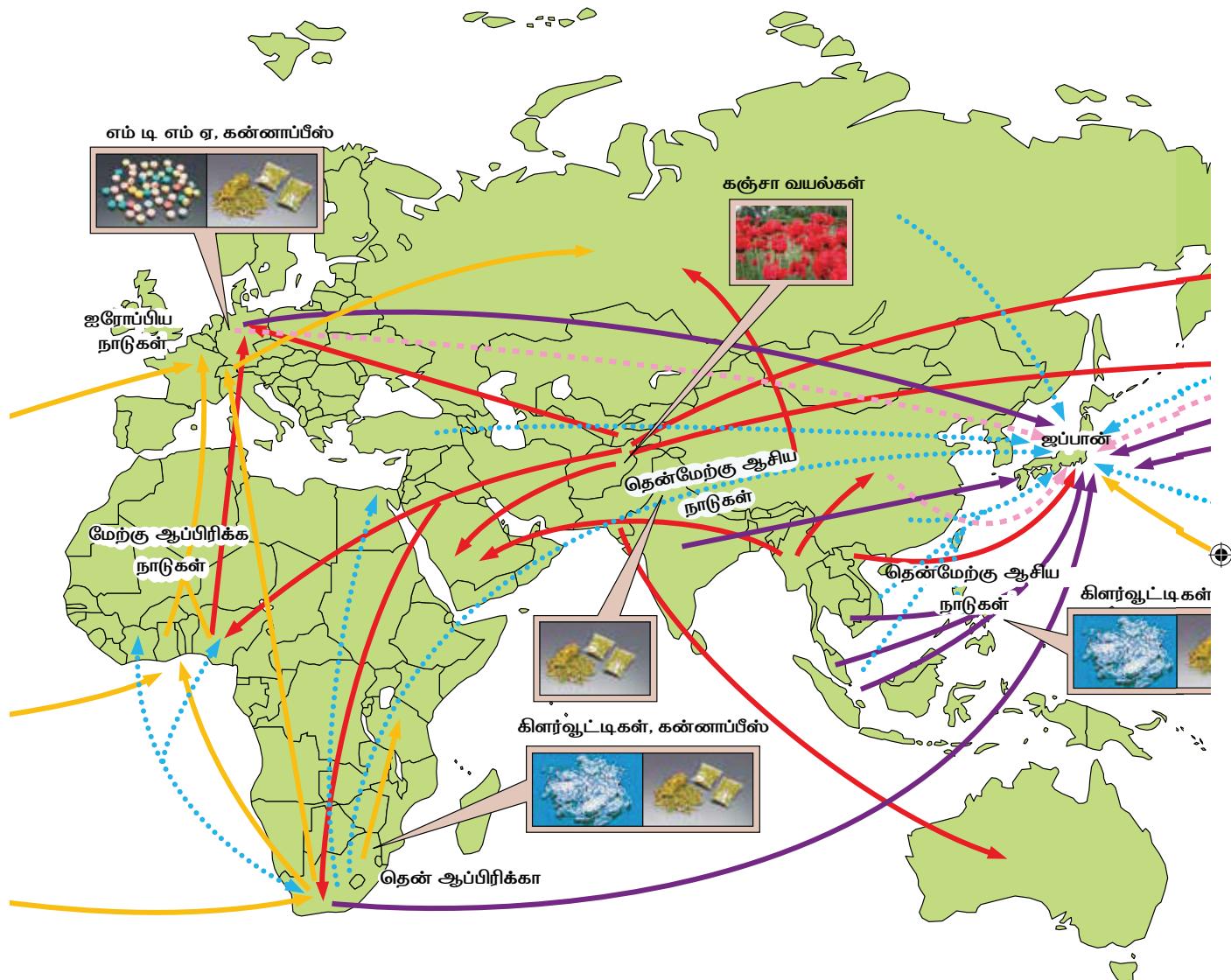
## IV. வலிப்பு

அதிக அளவு ஆல்கஹால் அல்லது சில போதைப்பொருள்களை உட்கொள்ளும்போது வலிப்பு (Convulsions / Seizures) ஏற்படும்.

## வலிப்பு ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது?

- ஆழ்வுலன்ஸை உடனடியாக அழைக்கவும்.
- அவர்களைச் சுற்றி ஆபத்தான பொருள்கள் இருந்தால் அகற்றவும் (சுர்மையான பொருள்கள், கண்ணாடி போன்றவை).
- அவர்களின் ஆடையைத் தளர்த்தவும் (கழுத்துப் பட்டை, பெல்ட் போன்றவை).
- தலையை மெதுவாக தாங்கிப் பிடிக்கவும் (தலையைண அல்லது மென்மையான பொருளால்).
- அவர்களின் வாயில் எதுவும் வைக்காமல் இருத்தல் அல்லது அவர்களின் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்த முயற்சிப்பது அவசியம்.

5-1 உலக அளவிலான சட்டவிரோத போதைப்பொருள்களின் பழக்கம்





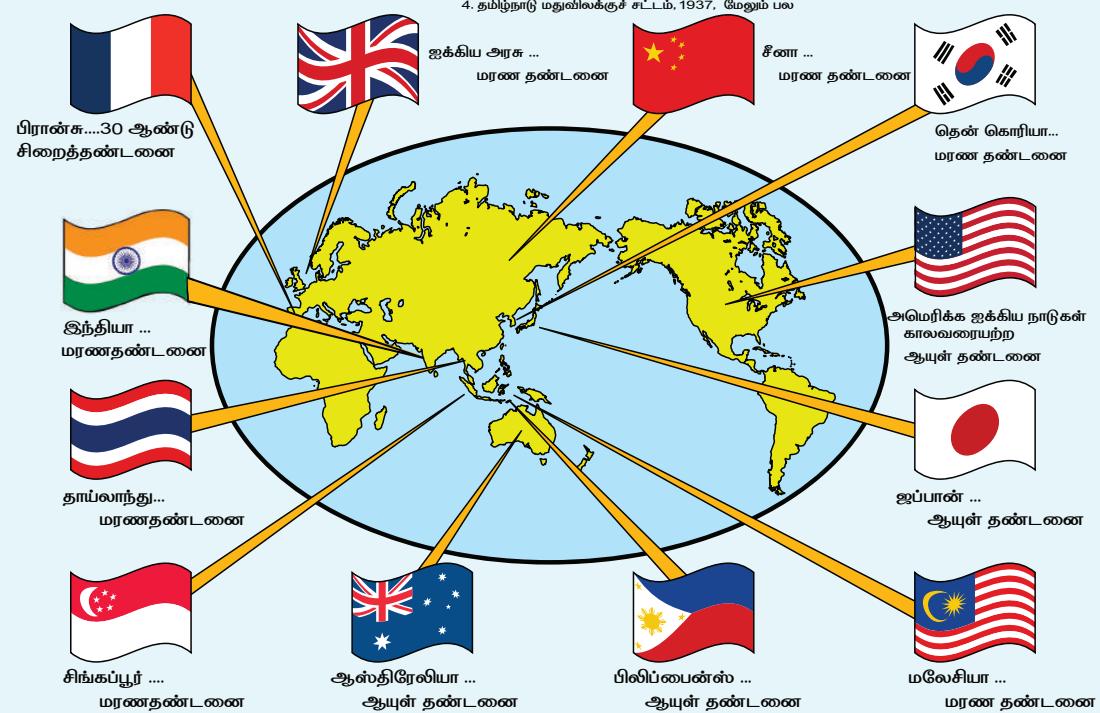
**5-2 உலக நாடுகளில் போதைப்பொருள் பயன்பாடும் அது சார்ந்த சட்டங்களும்**

போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவது குற்றமாகும். இதற்கான சட்டங்கள்/விதிமுறைகள் மற்றும் தண்டனைகள் நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடுகின்றன. ஆனால், எல்லா நாடுகளிலும் போதைப்பொருள் குற்றமங்களுக்கு எதிராக மிகக் கடுமையானத் தண்டனைகள் விதிக்கப்படுகின்றன. சில நாடுகளில், மரண தண்டனை வரை விதிக்கப்படுகிறது. மேலும், வெளிநாட்டினர் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது கண்டறியப்பட்டால் அவற்களும் தண்டனைக்கு உள்ளாவார்கள்.

போதைப்பொருள் பயன்பாடு கடுமையான தண்டனைக்கும் சர்வேதச பிரச்சனையாகும்



**உலகின் பல்வேறு நாடுகளில் விதிக்கப்படும் அதிகப்பட்ச தண்டனை**



## 5-3 இந்தியாவில் மேற்கொள்ளப்படும் விழிப்புணர்வுச் செயல்பாடுகள்

### அ) போதைப்பொருளுக்கு எதிரான இயக்கங்கள் (DAD)

முதல் போதைப்பொருள் ஒழிப்பு மாநாடு 10.08.2022 அன்று மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களால் நடத்தப்பட்டது. அதனைத் தொடர்ந்து 11.08.2022 அன்று போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான இயக்கத்தின் அடையாளமாக ஒரு பெரிய அளவிலான உறுதிமொழி ஏற்பு நடத்தப்பட்டது.

அதன்பிறகு போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான இயக்கங்கள் குறித்த நான்கு திறனாப்வுக் கூட்டங்கள் முறையே 10.10.2022 03.01. 2023 22.11.2023 16.05. 2024 ஆகிய தேதிகளில் மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களால் நடத்தப்பட்டன.



### ஆ) இயக்க மேலாண்மை அலகு (MMU)

போதைப்பொருள் இல்லாத தமிழ்நாடு என்ற கொள்கையை உறுதிசெய்ய, துறை சார்ந்த பங்கேற்பாளர்களின் செயல்பாடுகளை வழிநடத்தவும், ஒருங்கிணைக்கவும் மேலாய்வு செய்யவும் இயக்க மேலாண்மை அலகு அமைக்கப்பட்டது. அதன்படி, அரசு கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர், உள்துறை, மதுவிலக்கு மற்றும் ஆயத்தீர்வைத் துறையின் நேரடிக் கட்டுப்பாட்டில் இயக்க மேலாண்மை அலகு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.



இந்த அலகு, போதைப்பொருள், கிளர்வூட்டிகள், கருஞ்சா, ஆபத்தான போதைப்பொருள்கள் ஆகியவற்றின் தீய விளைவுகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுக்கிறது.

### இ) பிற விழிப்புணர்வு செயல்பாடுகள்

- சென்னையில் உள்ள மன நல காப்பகம், மன நலம் சார்ந்த சேவைகளையும் போதை மீட்பு சிகிச்சையையும் அளித்து வருகிறது. அது மட்டுமன்றி, மாநிலம் முழுவதும் உள்ள மருத்துவக் கல்லூரிகள் மற்றும் மருத்துவமனைகளில் 25 போதை மீட்பு மையங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.
- பள்ளி, கல்லூரிபோன்ற கல்விநிறுவனங்களில் மாணவர்களை உறுப்பினர்களாகக் கொண்ட 15,000 க்கும் மேற்பட்ட போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.
- எல்லா கல்வி நிறுவனங்களுக்கும் 'போதைப்பொருள் இல்லாத தமிழ்நாடு' என்ற சின்னத்துடன் சுடிய காட்சிப் பலகைகளும் உதவி எண்களும் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

**எ) போதைப்பொருள் தடுப்பு ஒருங்கிணைப்புக் குழுக் கூட்டம் (NCORD)**

போதைப்பொருள் கடத்தல் மற்றும் பயன்பாட்டைத் தடுக்கும் நடவடிக்கைகளை மதிப்பாய்வு செய்வதற்காக, பல்வேறு மத்திய மற்றும் மாநில அரசுத் துறைகளின் பிரதிநிதிகளின் பங்கேற்புடன், தலைமைச் செயலாளர் அவர்களால் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மாநில அளவிலான போதைப்பொருள் தடுப்பு ஒருங்கிணைப்புக் குழுக்கூட்டங்கள் நடத்தப்படுகின்றன.

போதைப்பொருள் தடுப்பு, சட்டப்படியான நடவடிக்கை மற்றும் மறுவாழ்வு ஆகியவற்றிற்கான உத்திகளை வகுப்பதற்காக, மாவட்ட ஆட்சியர் தலைமையில் மாவட்ட அளவிலான போதைப்பொருள் தடுப்பு ஒருங்கிணைப்புக் குழுக்கூட்டம், ஒவ்வொரு மாதமும் நடைபெறுகிறது.

மாவட்ட காவல் துறைக் கண்காணிப்பாளர் (SP) இதன் உறுப்பினர். போதைப்பொருள் தடுப்பு ஒருங்கிணைப்புக் குழுக்கூட்டங்களில், பள்ளிகள், கல்லூரிகள், சமூக நலன், சுகாதாரம், உணவுப் பாதுகாப்பு, மருந்து நிருவாகத் துறைகள் மற்றும் உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

**ஏ) நஷா முக்த பாரத் அபியான் (Nasha Mukt Bharat Abhiyan)**

நஷா முக்த பாரத் அபியான் ("போதைப்பொருள் தடுப்பு - இயக்கம்" / Drug – Free Campaign) என்பது போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை எதிர்த்துப் போராடவும், போதைப்பொருள் இல்லாத சமூகத்தை ஊக்குவிக்கவும் இந்திய அரசால் தொடங்கப்பட்ட ஒர் இயக்கமாகும். இந்த இயக்கம் போதைப்பொருள் மற்றும் மதுவுக்கு அடிமையாதலால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல், போதைப்பொருளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சை மற்றும் மறுவாழ்வு வசதிகளை ஏற்படுத்துதல், போதைப்பொருள் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளைத் தடுப்பதில் சமூகத்தின் பங்களிப்பை வளர்த்தல் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறது.

### 6-1 தணியுரிமையைப் பாதுகாக்கும் ஆலோசனை சேவைகள்

ஆலோசனை சேவை என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட துறையில் உள்ள நிபுணர்கள் அல்லது வஸ்லுநர்கள் உதவியை நாடுவதைக் குறிக்கும். இங்கு சிக்கல்களுக்கான தீர்வுகளைத் தேடும் தணிநபர்கள், அமைப்புகள் அல்லது வணிக மையங்களுக்கு ஆலோசனை, வழிகாட்டுதல் நிபுணத்துவம் ஆகியவற்றை வழங்குகிறார்கள்.

போதைப்பொருள் குறித்த கவலை அல்லது சந்தேகங்கள் இருந்தால், அருகிலுள்ள நம்பத்தகுந்த ஒரு பொறுப்பான நபரிடம் ஆலோசனை பெறவும். இல்லை என்றால், வேறு ஒரு நிபுணரை அணுகவும்.



இது போன்ற நிகழ்வுகளை எதிர்கொண்டால், தயவு செய்து சிறிதும் தாமதிக்காமல் ஆலோசனை பெறவும். தணிநபர் சுதந்திரத்தைப் பாதுகாக்கும் வகையிலான நம்பகமான ஆலோசனைகளை வழங்க இந்தியா முழுவதும் ஆலோசனை சேவை மையங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

## 6-2 ஆலோசனை சேவைகளுக்கான தகவல் திரட்டு

மாநில காவல்துறைக் கட்டுப்பாட்டு அறை .....	100
பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் நலம் .....	1091
குழந்தை உதவி எண் .....	1098
போதைப்பொருள் கட்டுபாட்டு ஆணையம் .....	10581
இணைய குற்றங்கள் சார்ந்த உதவி எண் .....	1930
பெண்கள் உதவி எண் .....	181
தேசிய கட்டணமில்லா உதவி எண் .....	1800-11-0031
தேசிய போதை மீட்பு சிகிச்சை மைய உதவி எண் .....	011-2610-5385
NIMHANS உதவி எண் .....	080-2699-5000
AIIMS உதவி எண் .....	011-2658-8500
தேசிய புகையிலை மறுப்பு சேவை மைய உதவி எண் (NTQLS) .....	1800-11-2356

### இணைய வளங்கள்

1. தேசிய மனநலம் மற்றும் நரம்பியல் நிறுவனத்தின் (NIMHANS) அதிகாரப்பூர்வ வலைத்தளம்
2. அனைந்திந்திய மருத்துவ அறிவியல் கழகம் (AIIMS) வலைத்தளம்
3. அநாமதேய போதைப்பொருள் இந்திய இணையத்தளம்
4. அநாமதேய மதுபானங்கள் இந்திய இணையத்தளம்
5. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தகவல் மறுவாழ்வு மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம் (DAIRRC) இணையத்தளம்

### கைபேசி செயலி

1. "போதைப்பொருட்கள் இல்லாத தமிழ்நாடு செயலி
2. NDDTC's "போதைப்பொருள் தடுப்பு உதவி எண் செயலி
3. NIMHANS's "மன நல செயலி



போதைப் பொருள் தடுப்பு மன்றம்  
மற்றும் தன்னார்வலர் திட்டம்

## 7. தன்னார்வலர் திட்டங்களும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றங்களும்



### 7.1. முன்னுரை

மாணவர்களுக்குப் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் தீய விளைவுகள் குறித்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதை முதன்மை நோக்கமாகக் கொண்டு போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றங்கள் 2022-ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டு, இன்றளவும் செயல்பட்டு வருகின்றன. போதைப்பொருள் இல்லாத தமிழ்நாடு (Drug free Tamilnadu) என்பது அதன் குறிக்கோள் ஆகும்.

### 7.2. செயல்திட்டம்

மாணவர்களிடையே போதைப்பொருள் தடுப்பு விழிப்புணர்வை நிலையாக ஏற்படுத்தும் நோக்கத்தின் அடிப்படையிலும் மாணவர்களை இம்முயற்சியில் பங்கேற்பாளர்களாக ஈடுபடுத்தும் வகையிலும் இரண்டு வகையான செயல்திட்டங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

- ❖ நாட்டு நலப்பணித் திட்டம் (NSS), தேசிய மாணவர் படை (NCC), சிவப்பு நாடாக் குழு (RRC), இளையோர் செஞ்சிலுவை சங்கம் (JRC) ஆகிய அமைப்புகளின் தன்னார்வலர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் 30 மணிநேர தன்னார்வச் செயல்பாடுகள்.

#### 7.2.1. கல்வி நிறுவனங்களில் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றங்களை ஏற்படுத்துதல்.

கல்வி நிறுவனங்களில் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றங்கள்: தற்போது பள்ளிகளிலும் பிற கல்வி நிறுவனங்களிலும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஒவ்வொரு கல்வி நிறுவனமும் ஜந்து

தன்னார்வலர்களை உள்ளடக்கிய போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தை ஏற்படுத்தி, திட்ட அலுவலரின் தலைமையில் செயல்பட வேண்டும்.

### 7.2.2. தன்னார்வலர் குழுச் செயல்பாடுகள்

தன்னார்வலர் குழுவில் அதிகப்பட்சம் 100 நபர்கள் இருக்கலாம். நாட்டு நலப்பணித் திட்டம் (NSS), தேசிய மாணவர் படை (NCC), சிவப்பு நாடாக் குழு (RRC), இனையோர் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் (JRC) ஆகிய அமைப்புகள் போதைப்பொருள் தடுப்பு விழிப்புணர்வு செயல்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கு முன், கல்வி நிறுவனங்களின் திட்ட அலுவலரின் ஒப்புதலைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். தன்னார்வலர்கள் குறைந்தது 30 மணி நேரம் போதைப்பொருள் தடுப்பு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நேரடி, இணையவழிச் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பது இன்றியமையாதது. ஒவ்வொரு தன்னார்வலரும் கீழ்க்காணும் செயல்பாடுகளை நிறைவு செய்ய வேண்டும்.

- இணையவழிச் செயல்பாடுகள் :** ஒவ்வொரு அலகின் (NSS/NCC/RRC/YRC) தன்னார்வலர்களும் சமூக வலைதளங்கள் வாயிலாக, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான விழிப்புணர்வுச் செயல்பாடுகளில் குறைந்தது 30 மணிநேரம் பங்கேற்க வேண்டும்.
- நேரடிச் செயல்பாடுகள்:** ஒவ்வொரு அலகின் (NSS/NCC/RRC/YRC) தன்னார்வலர்களும் நேரடியான வகுப்புகள், கருத்தரங்களுகள் வாயிலாக போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான விழிப்புணர்வு செயல்பாடுகளில் குறைந்தது 30 மணிநேரம் பங்கேற்க வேண்டும்.
- இணையவழி, நேரடிச் செயல்பாடுகள்:** ஒவ்வொரு அலகின் (NSS/NCC/RRC/YRC) தன்னார்வலர்களும் சமூக வலைதளங்களிலும் நேரடியான வகுப்புகளிலும் கருத்தரங்களிலும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான விழிப்புணர்வுச் செயல்பாடுகளில் 15 மணிநேரம் பங்கேற்க வேண்டும்.

### 7.3. போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம் மற்றும் தன்னார்வலர் திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் :

தமிழ்நாடு உள், மது விலக்கு மற்றும் ஆயத்தீர்வைத் துறையின் 14.10.2024 தேதியிட்ட அரசாணை எண். 52 ஆனது போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றங்களின் செயல்பாடுகளை தெளிவாக வரையறுக்கிறது. போதைப்பொருள்களால் சமுதாயத்தில் ஏற்படும் தீய விளைவுகளுக்குத் தீர்வு காண, இத்திட்டத்தின் தன்னார்வலர்கள் இணையவழியிலும் நேரடியாகவும் செயல்படுவார்கள்.

### 7.3.1 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம்:

#### நோக்கங்கள்

- ❖ போதைப்பொருள்கள் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீக்கைகள் குறித்து, மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல். போதைப்பொருள் சட்டத்திற்குப் புறம்பானது என்பதை மாணவர்கள் அறிந்துள்ளனர். ஆனால், அது அறவழியிலும் சட்ட விதிமுறைகளின்படியும் தவறானது என்ற உணர்வை சமுதாயத்திலும் சுக மாணவர்களிடமும் ஊட்டுவதற்கு வழிவகைகள் ஏதும் இல்லை.
- ❖ மாணவர்களை ஒவ்விழிப்புணர்வுச் செயல்களில் பங்கேற்கச் செய்வதால், தொடர்ந்து அதிகரித்துக் கொண்டேயிருக்கும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் தீங்கிலிருந்துச் சமுதாயத்தையும் மாணவர்களையும் பாதுகாத்தல். போதைப்பொருள் ஒல்லாத வளாகம் என்பதை உறுதிப்படுத்தும் பொறுப்பை மாணவர்களை ஏற்கச் செய்து, தங்கள் பள்ளி, சமுதாயம் ஆகியவற்றைப் பாதுகாத்தல்.
- ❖ இத்தகையப் பறப்புரைகளில் தாங்களும் ஒர் அங்கம் என்னும் உணர்வை மாணவர்கள் பெற்றிருப்பார்கள். இன்றைய இனைஞர்கள் போதைப்பொருள்களினால் ஏற்படும் அச்சுறுத்தல்களுக்கு இரையாகின்றனர். "நண்பர் குழுவில் ஒருவராக இருத்தல்" (Fit In) "எது குறித்தும் கவலை கொள்ளாமல் இருப்பதுபோல் காட்டிக் கொள்ளுதல்" (Seem Cool), மனச்சோர்வு, தாங்கள் பிடிப்பாட்டோம் என்ற எண்ணம் ஆகியன இதற்குக் காரணங்களாக அமைகின்றன.
- ❖ போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு விழிப்புணர்வினால், போதைப்பொருள்கள் ஒல்லாத நிறுவனங்கள் என தங்களைத் தாங்களே அறிவித்துகொள்ள கல்வி நிறுவனங்களை ஊக்குவித்தல்.
- ❖ மாணவர்களின் பெற்றோர்களிடையே நம்பிக்கை உணர்வை உருவாக்குதல்.
- ❖ உடல்நலமிக்க, வலிமைமிகு அடுத்த தலைமுறையை உருவாக்குதல்.

#### போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் செயல்பாடுகள் (ADC):

- ❖ இம்மன்றத்தின் செயல்பாடுகள் அனைத்தையும் ஒரு கல்வியாண்டின் இறுதிக்குள், அதன் உறுப்பினர்களும் இணை மன்றங்களும் செயல்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ சிறப்புப் பேச்சாளர்களை அழைத்துக் கருத்தரங்குகளை நடத்திப் பங்கேற்றல்.
  - உள்ளூர் மருத்துவ அலுவலர்கள்
  - உள்ளூர் காவல் அலுவலர்கள்
  - உள்ளூர் நிறுவாகப் பணியாளர்கள்
  - பிற வஸ்லுநர்கள்

- ❖ எழுச்சியூட்டும் முழுக்கத்தொடர்களைக் கொண்ட சுவரோட்டிகள்/ துண்டறிக்கைகளை உருவாக்கும் போட்டிகளை ஏற்பாடு செய்தல். நடுவர் குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வெற்றியாளர்கள் முறையாக அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ இம்மன்றத்தின் பொறுப்பாசிரியர்களின் மேற்பார்வையில், பொது இடங்களில் துண்டறிக்கைகளை வழங்குதல்.
- ❖ போதைப்பொருள் மீட்பு மையங்களைப் பார்வையிட ஏற்பாடு செய்தல்.
- ❖ மன்ற உறுப்பினர்கள், உள்ளூர் தீயணைப்பு நிலையம், காவல் நிலையம் ஆகியவற்றை நேரில் சென்று பார்த்து, ஏதேனும் எதிர்பாராத நிகழ்வுகளின் போது புகார் அளிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுதல்.
- ❖ இம்மன்ற பொறுப்பாசிரியர்கள் வாயிலாக நடைபயணம் ஏற்பாடு செய்து போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- ❖ இம்மன்ற பொறுப்பாசிரியர்கள் மிதிவண்டிப் பேரணியை ஏற்பாடு செய்து போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- ❖ நிறுவன அளவில் போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வுப் பொருண்மையில் கட்டுரைப்போட்டியினை நடத்தி, நடுவர் குழுவினால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட படைப்புகளை மாவட்ட அளவிலான குழு / மாவட்டக் கல்வி அலுவலருக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- ❖ போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்து நிறுவன அளவில் வினாடி-வினா போட்டியை ஏற்பாடு செய்தல்.
- ❖ போதைபொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல் சார்ந்த பாடல்களை உருவாக்குதல்.
- ❖ வீதி நாடகங்கள் வாயிலாக நிறுவன வளாகத்திற்கு உள்ளேயும்/ வெளியேயும் விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்துதல்.
- ❖ விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்த புதிய உத்திகளைக் கையாளுதல்.

### 7.3.2 தன்னார்வலர் திட்டம்

**நோக்கங்கள்:**

- ❖ மக்களிடையே பரந்த அளவில் விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்துதல்.
- ❖ இப்பணியில் நாட்டு நலப்பணித் திட்டம் (NSS), தேசிய மாணவர் படை (NCC) போன்ற அமைப்புகளில் உள்ள தன்னார்வலர்களைத் தொடர்ச்சியாகப் பங்கு பெறசெய்தல்.
- ❖ போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பது குறித்து நிலையான, தொடர்ச்சியான விழிப்புணர்வுப் பரப்புரைகளை உறுதிப்படுத்துதல்.
- ❖ மாணவர்களை மையப்படுத்தி பரப்புரைகள் இருப்பினும், மறைமுகமாக சமுதாயத்திலும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் அமைதல்.

- ❖ போதைப்பொருள்கள் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான தன்னார்வலர் குழுவினை உருவாக்குதல்.
- ❖ ஆண்டு முழுவதுமான தொடர் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளச் செய்தல்.
- ❖ இவ்விழிப்புணர்வுச் செயல்பாடுகளை ஊடகங்களின் கவனத்திற்குக் கொண்டு சென்று பரவலாக்குதல்.

தமிழ்நாடு உள், மது விலக்கு மற்றும் ஆயத்தீர்வைத் துறையின் 14.10.2024 தேதியிட்ட அரசாணை எண் 52இல், மேற்கண்ட நோக்கங்களின் அடிப்படையில் தன்னார்வலர்களுக்கான 30 மணி நேர இணையவழி, நேரடிச் செயல்பாடுகள் பின்வருமாறு விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

#### இணையவழி செயல்பாடுகள்:

செயல்பாடுகள்	அதிகப்பட்சக் காலம்
சமூக ஊடகங்களில் செய்திகளையும் / சுவரொட்டிகளையும் பகிர்தல்	2 மணிநேரம்
வலையரங்குகளை ஏற்பாடு செய்தல்	5 மணிநேரம்
வலையரங்குகளில் பங்கேற்றல்	3 மணிநேரம்
போதைப்பொருள்கள் குறித்த வினாடி-வினா தயாரித்தல்	5 மணிநேரம்
போதைப்பொருள்கள் குறித்த வினாடி-வினாவில் பங்கேற்றல்	2 மணிநேரம்
சுவரொட்டிகள் தயாரித்தல்	2 மணிநேரம்
செயல்பாடுகள்	அதிகப்பட்சக் காலம்
முழுக்கத்தொடர்கள் எழுதுதல்	2 மணிநேரம்
சுயமியை (Selfie) ஊடகத்தில் பதிவிடுதல்	2 மணிநேரம்
"எனக்கு வேண்டாம்" என்ற பொருளில் சமூக ஊடகங்களில் தகவல்களைப் பதிவிடுதல்	2 மணிநேரம்
வலையரங்கில் வல்லுநர்களுடன் பங்கேற்றல்	3 மணிநேரம்
"எனக்கு வேண்டாம்" என்ற பதிவுக்குறியைப் # (Hashtag) பரவலாக்குதல்	2 மணிநேர

### நேரடிச் செயல்பாடுகள்:

செயல்பாடுகள்	அதிகபட்சக் காலம்
நண்பர்களிடையே போதைப்பொருள்கள் குறித்த விழிப்புணர்வைப் பகிர்தல்	3 மணிநேரம்
கருத்தரங்குகளை ஏற்பாடு செய்தல்	5 மணிநேரம்
கருத்தரங்குகளில் பங்கேற்றல்	2 மணிநேரம்
வல்லுநர்களுடன் ஒருங்கிணைந்து, போதைப்பொருள்கள் தடுப்பு, விழிப்புணர்வுச் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளுதல்	3 மணிநேரம்
விழிப்புணர்வுத் துண்டிக்கைகளை வழங்குதல்.	3 மணிநேரம்
விழிப்புணர்வு மனிதச்சங்கிலி நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்தல்	3 மணிநேரம்
மிதிவண்டிப் பேரணி (5 கி.மீ.), நடைபயணம் (Walkathon) (3 கி.மீ.) ஏற்பாடு செய்தல்	3 மணிநேரம்
போதைப்பொருள் குறித்த விழிப்புணர்வுப் பாடல்கள் / சைகை நடிப்பு / வீதி நாடகங்கள் ஏற்பாடு செய்தல்	3 மணிநேரம்
அருகில் உள்ள காவல்நிலைய உதவியுடன், "எனக்கு வேண்டாம்" என்ற சுயமி எடுத்துக் கொள்ளும் பகுதியைக் (Selfie Zone) கல்லூரியில் ஏற்படுத்துதல்.	2 மணிநேரம்
விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்துதல்	3 மணிநேரம்

#### 7.4. போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம் மற்றும் தன்னார்வலர் திட்டத்திற்கான விருதுகள்:

##### 7.4.1. விருதுகள் வழங்குவதன் நோக்கம்

புதுமையான அனுகுமுறைகள் வாயிலாக, தன்னார்வச் செயல்பாடுகளில் சிறந்த பங்களிப்பை வழங்கும் தன்னார்வலர் திட்ட, போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற தன்னார்வலர்களை அங்கீரித்து விருதுகள் வழங்கி அவர்களை ஊக்குவிப்பதே ஒவ்விருதுகள் வழங்குவதன் நோக்கமாகும்.

##### 7.4.2 விருதுகளின் தன்மை

பின்வரும் விருதுகள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

##### 7.4.3 மாவட்ட அளவில் வழங்கப்படும் விருதுகள் :

விருதுகளின் வகை

விருதுகளின் வகை	விருதுகளின் எண்ணிக்கை	விருதுகளின் மதிப்பு
சிறந்த தன்னார்வலர் குழு மற்றும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம்	தன்னார்வலர் குழுவிற்கு - 3 மற்றும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்திற்கு - 3	முதல் பரிசு சான்றிதழுடன் ரூபாய் 15000 /- (சிறந்த தன்னார்வலர் திட்டம், போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற வளர்ச்சிக்காக)
		இரண்டாம் பரிசு சான்றிதழுடன் ரூபாய் 10,000 /- (சிறந்த தன்னார்வலர் திட்டம், போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற வளர்ச்சிக்காக)
		மூன்றாம் பரிசு சான்றிதழுடன் ரூபாய் 5000 /- (சிறந்த தன்னார்வலர் திட்டம், போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற வளர்ச்சிக்காக)

மேற்கண்ட நிதியானது தன்னார்வலர் திட்டம், போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் பணிகளுக்காக மாவட்ட ஆட்சியரால் வழங்கப்படும்.



#### 7.4.4 மாநில அளவில் வழங்கப்படும் விருதுகள் :

விருதுகளின் வகை	விருதுகளின் எண்ணிக்கை	விருதுகளின் மதிப்பு
சிறந்த தன்னார்வலர் குழு மற்றும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம்	தன்னார்வலர் குழுவிற்கு 3 மற்றும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்திற்கு 3	முதல் பரிசு ரூபாய் 1,00,000 /, சான்றிதழ், சுழற்கோப்பை, (தன்னார்வலர் திட்டம், போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற வளர்ச்சிக்காக)
		இரண்டாம் பரிசு ரூபாய் 75,000 /, சான்றிதழ், சுழற்கோப்பை (தன்னார்வலர் திட்டம், போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற வளர்ச்சிக்காக)
		மூன்றாம் பரிசு ரூபாய் 50,000/, சான்றிதழ், சுழற்கோப்பை (தன்னார்வலர் திட்டம், போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற வளர்ச்சிக்காக)

தன்னார்வலர் திட்டம் மற்றும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்திற்கான நிதி தமிழ்நாட்டின் அமலாக்கப்பிரிவு - குற்றப் புலனாய்வுத்துறையால் (EB-CID) வழங்கப்படுகிறது.

மேலும் மேற்கண்ட விருதுகளைத் தவிர மாவட்ட, மாநில அளவிலான குழுக்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான தன்னார்வலர்களுக்குப் பாராட்டுச் சான்றிதழ் வழங்கலாம்.

#### 7.5. தகுதிக்கான வரன்முறை மற்றும் செயல்திறன் மதிப்பீடு:

**தகுதிக்கான வரன்முறைகள்:** பின்வரும் வரன்முறைகள் விருதிற்கான தகுதிகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

- ❖ தன்னார்வலர் திட்டம் (NSS/NCC/YRC/RRC), போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற (ADC) தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கை ஒன்றைக்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ திட்ட அலுவலர் (ADC), போதைப்பொருள்கள் இல்லாத தமிழ்நாடு இயக்கத்தின், இயக்க மேலாண்மை அலகில் (MMU) பயிற்சி பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ ஒரு நிறுவனத்தில் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட குழுக்கள் (NSS/NCC/RRC/YRC) செயல்படும்பொழுது ஒவ்வொரு குழுவும் விருதிற்கான முன்மொழிவுகளைத் தணித்தனியாக அனுப்புதல் வேண்டும்.

- ❖ திட்ட அலுவலர்களோ தன்னார்வலர்களோ மாண்பமை நீதிமன்றத்தால் தண்டிக்கப்பட்டு இருக்கக்கூடாது. மேலும், அவர்கள் மீது எந்த வழக்கும்/ விசாரணையும் நிலுவையில் இருக்கக்கூடாது.
- ❖ தன்னார்வலர் திட்டத்தின் தன்னார்வலர்கள் குறைந்தது 20 மணி நேரம் இச்சேவைகளில் ஈடுபட்டு இருக்க வேண்டும். போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத் தன்னார்வலர்கள் 60% செயல்பாடுகளைச் செய்து முடித்திருக்க வேண்டும்.
- ❖ அனைத்துத் தன்னார்வலர்களும் ஆயத்தப் பயிற்சிகளை முடித்திருக்க வேண்டும்.
- ❖ தன்னார்வலர்கள் 25 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக இருத்தல் கூடாது.

## **7.6. உறுப்பினர்களை தேர்ந்தெடுக்கும் வழிமுறைகள்:**

**7.6.1. தேர்வுக் குழுக்கள்:** மேல்நிலைப்பள்ளிகள்/ கல்லூரிகள் அளவில் தொடங்கி மாநில அளவிலான குழு உறுப்பினர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது பல்வேறு கட்டங்களில் புறவயமாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். பல்வேறு கட்டங்களிலும் தேர்வுக்குழு பின்வருமாறு அமைக்கப்பட வேண்டும்.

**7.6.2. பள்ளி, கல்லூரி அளவிலான குழுக்கள்:** பள்ளி, கல்லூரி அளவில் உள்ள குழுக்களில் தலைமையாசிரியர் / முதல்வர் (தலைவர்), திட்ட அலுவலர் (ஒருங்கிணைப்பாளர்), தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த நபர் ஒருவர் (இந்தத் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த நபர் அதே நிறுவனம் அல்லது பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்தவராக இருத்தல் கூடாது) ஆகியோர் இடம் பெற்றிருப்பர்.

**7.6.3 பல்கலைக்கழகங்களின் / பள்ளிகளின் மண்டல அளவிலான குழுக்கள்:** இக்குழுவில் துணைவேந்தர் அல்லது பதிவாளர் / முதன்மைக் கல்வி அலுவலர் தலைவர் ஆவார். பொறுப்பு அலுவலர் (Nodal Officer) அதன் ஒருங்கிணைப்பாளர் (Convenor) ஆவார். மாணவர் நல அலுவலர் / மாவட்டக் கல்வி அலுவலர், தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த நபர்கள் ஒருவர் (இந்த தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த நபர்கள் அதே நிறுவனம் அல்லது பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக இருத்தல் கூடாது) ஆகியோர் இடம் பெற்றிருப்பர்.

**7.6.4. மாவட்ட அளவிலான குழுக்கள் :** மாவட்ட ஆட்சியரே இக்குழுவின் தலைவர். இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள்: மாவட்டக் காவல் கண்காணிப்பாளர், முதன்மைக்கல்வி அலுவலர், மண்டலக் கல்லூரிக்கல்வி இணை இயக்குநர் (RJD), மாவட்ட நாட்டு நலப்பணித்திட்ட பொறுப்பு அலுவலர் (Nodal), தேசிய மாணவர் படை (NCC) அல்லது சிவப்பு நாடாக் குழு (RRC) அல்லது இளையோர் செஞ்சிலுவை சங்கம் (JRC) அமைப்பின் மாவட்டத் தொடர்பு அலுவலர். குழுவின் உறுப்பினர்களை மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர், காவல்துறை கூடுதல் கண்காணிப்பாளர் / அமலாக்கப் பணியகம் – குற்றப் புலனாய்வுத்

துறையின் துணைக் காவல் கண்காணிப்பாளர் (உறுப்பினர் செயலர்) ஆகியோர் தேர்ந்தெட்டுக்கிறார்கள்.

**7.6.5 மாநில அளவிலான குழுக்கள்:** இக்குழுவின் தலைவர் காவல்துறை கூட்டுதல் இயக்குநர் ஆவர். குழு உறுப்பினர்கள்: ஆணையர் / கல்லூரிக் கல்வி இயக்குநர், ஆணையர்/ பள்ளிக் கல்வி இயக்குநர், துணை இயக்குநர், தேசிய மாணவர் படை (உறுப்பினர்கள்), திட்ட இயக்குநர் (உறுப்பினர் செயலர்), போதைப்பொருள் இல்லாத தமிழ்நாடு இயக்கம், இயக்க மேலாண்மை அலகு (MMU).

### 7.7. தீரவழிகாட்டுதல்கள் / வழிமுறைகள் :

- ❖ விருதிற்கான பரிந்துரைகள் தகுதியின் அடிப்படையில் வரிசைப்படுத்தப்பட வேண்டும். வரையறுக்கப்பட்ட எண்ணிக்கைக்குட்பட்ட பங்கேக்ர்பாளர்களின் பெயர்கள் பரிசீலிக்கப்படும். மீதமுள்ளதை நிராகரிக்கப்படும்.
- ❖ சரிபார்ப்புப் பட்டியல், பரிந்துரைக்கப்பட்ட படிவத்தில் நிரப்பப்பட்டு முன்மொழிவுடன் இணைக்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ விருது பெறுபவரைத் தேர்வு செய்வது, மாவட்டங்களிலிருந்துப் பெறப்பட்ட முன்மொழிவுகள், ஆவணங்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்திருக்கும். இருப்பினும் முன்மொழிவுகளின் உள்ளடக்கத்தில் முரணான தகவல்கள் இருப்பின் தமிழ்நாடு காவல்துறையின் அமலாக்கப் பணியகம் - கூடுதல் இயக்குநர் (EB-CID) வழியாக உரிய மாவட்டத்திலிருந்து விளக்கம் பெற்று அல்லது அலுவலர்களை நேரில் அனுப்பி ஆய்வு செய்து விருது வழங்கலாம்.
- ❖ விண்ணப்பதாரர்களால் வழங்கப்பட்ட முன்மொழிவுகளில் உள்ள தகவல்களைச் சரிபார்ப்பது மாவட்ட நிருவாகத்தின் பொறுப்பாகும். முன்மொழிவில் விண்ணப்பதாரர் அளித்த தவறான தகவல்களுக்குத் தமிழ்நாடு அரசு எவ்விதத்திலும் பொறுப்பாகாது. விருதுத் தேர்வின் எந்த நிலையிலும் முன்மொழிவில் கொடுக்கப்பட்ட தகவல்களில் தவறுகள் கண்டறியப்பட்டால் விருதுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட பெயர் நீக்கப்படும்.
- ❖ விண்ணப்பதாரர்களால் முன்மொழிவில் கொடுக்கப்பட்ட விவரங்களுக்கு (சரிபார்ப்புப் பட்டியல், இணைக்கப்பட்ட படிவம்) உரிய சான்று / ஆவணம் இணைக்கப்பட வேண்டும். உரிய சான்றுகள் இணைக்கப்படாதிருப்பின், குறிப்பிட்ட பிரிவில் உள்ள தகவல் மதிப்பீட்டுக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படாது. அதற்குப் பூஜ்ஜிய மதிப்பெண் மட்டுமே வழங்கப்படும்.

- ❖ எந்த ஒரு பள்ளியும், கல்லூரியும் மாவட்ட அளவில் அதிகபட்சம் இரண்டு விருதுகள் மட்டுமே பெற வியலும். ஒரு மாவட்டம், மாநில அளவில் ஒரு விருது மட்டுமே பெற வியலும்.

#### 7.8. விருதுக்கான முன்மொழிவுகளை அது தொடர்பான ஆவணங்களுடன் சமர்பித்தல்:

- ❖ விருதுக்கான முன்மொழிவானது உரிய படிவத்தில் உரிய துறைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.
- ❖ தன்னார்வலர் திட்டம், போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றங்களுக்கு (ADC) வழங்கப்படும் விருதுகளுக்கான விண்ணப்பம் 75 பக்கங்களுக்கு மிகாமல் இருத்தல் வேண்டும். அதற்கும் அதிகமான பக்கங்களைக் கொண்ட விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.
- ❖ விண்ணப்பங்களில் புகைப்படங்களையோ, செய்தித்தாள்களில் வெளியிடப்படும் செய்திகளையோ வெட்டி ஒட்டக்கூடாது. தொடர்புடைய ஆவணங்கள், சான்றிதழ்கள் மட்டுமே இணைக்கப்பட வேண்டும். விண்ணப்பத்தில் ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் பக்க எண் இடப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.
- ❖ முழுமையாக நிரப்பப்படாத விண்ணப்பங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படாது. அது குறித்த எந்தவொரு தகவலும் விண்ணப்பதாரருக்கு அளிக்கப்படாது.
- ❖ தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தன்னார்வலர் திட்ட, போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற (ADC) உறுப்பினர்கள் ஆகியோர் விருது வழங்கும் விழாவிற்கு அழைக்கப்படுவர்.

## 7.9 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம் – மாவட்ட விருதுக்கான பரிந்துரைப் படிவம்

திட்ட அலுவலரின்  
கடவுச்சீட்டு அளவு  
புகைப்படத்தை ஒட்டவும்.  
(மேலும் 2  
புகைப்படங்களை  
இணைக்கவும்)

1	வட்டம் / ஒன்றியத்தின் பெயர்	
2	கல்லூரி/பள்ளியின் பெயர்-முகவரி & தொடர்பு விவரங்களுடன் (மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
3	பல்கலைக்கழகம்/வாரியத்தின் பெயர்	
4	கல்லூரி/பள்ளி முதல்வரின் பெயர் & தொடர்பு விவரங்கள் (மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
5	திட்ட அலுவலரின் பெயர் (பெரிய எழுத்துகளில்) & தொடர்பு விவரங்கள் (மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
6	திட்ட அலுவலரின் பெயர் (தமிழில்)	
7	பாலினம்	
8	விருதுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் பெயர், மன்றம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட தேதி	
9	போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத் திட்ட அலுவலராகப் பணியாற்றிய காலம்.	----- முதல் ----- வரை.
10	திட்ட அலுவலர், இயக்க மேலாண்மை அலகில் (MMU) பயிற்சி நெற்றுள்ளவரா? ஆம், எனில் சான்றிதழை இணைக்கவும்.	

11	இந்த கல்வி ஆண்டில் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் கீழ் ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டத் தன்னார்வவர்களின் எண்ணிக்கையையும் இன்றைய நிலவரப்படி மன்றத்தில் பதிவு செய்த தன்னார்வவர்களின் எண்ணிக்கை	
12	திட்ட அலுவலர் நீதிமன்றத்தால் தண்டிக்கப்பட்டுள்ளாரா, அவருக்கு எதிராக ஏதேனும் வழக்கு/ விசாரணை நிலுவையில் உள்ளதா?  (கல்லூரி/பள்ளியின் தகுதிவாய்ந்த அதிகாரியிடமிருந்து சான்றிதழ் தினைக்கப்பட வேண்டும்)	ஆம் ( )  இல்லை ( )  (சான்றிதழை தினைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)
13	பிற குறிப்புகள், ஏதேனும் இருந்தால்	

### தருதி வரன்முறை:

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மைநிலை
1	போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம் 2024-ஆம் ஆண்டில் தொடங்கப்பட்டுள்ளதா?	ஆம்/இல்லை
2	போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை வழிகாட்டு நெறிமுறைகளின்படி உள்ளதா?	ஆம்/இல்லை
3	திட்ட அலுவலர் குறைந்தது 1 வருடம் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் திட்ட அலுவலராகப் பணி முடித்துள்ளாரா? (2025 பிப்ரவரி 28-ஆம் தேதிப்படி)	ஆம்/இல்லை
4	திட்ட அலுவலருக்கு இயக்க மேலாண்மை அலகு (MMU) / மாவட்ட முதன்மைக் கருத்தாளர்களால் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளதா?	ஆம்/இல்லை
5	திட்ட அலுவலர் மாண்புமை நீதிமன்றத்தினால் தண்டிக்கப்பட்டுள்ளாரா, அவருக்கு எதிரான வழக்கு/விசாரணை ஏதேனும் நிலுவையில் உள்ளதா?	ஆம்/இல்லை

## செயல்பாடு/ சாதனைகள்

வி. எண்	அளவுகோல்	உண்மைநிலை	
		ஜனா- அக்டோபர்	நவம்பர் – மார்ச்
1	<p>கருத்தரங்குகள்:</p> <p>அ. நடத்தப்பட்ட கருத்தரங்குகளின் எண்ணிக்கை</p> <p>ஆ. கலந்து கொண்ட கருத்தரங்குகளின் எண்ணிக்கை</p> <p>(1அ, &amp; ஆ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)</p>		
2	<p>போட்டி:</p> <p>அ. நடத்தப்பட்ட சுவரொட்டி / துண்டறிக்கைப் போட்டிகளின் எண்ணிக்கை</p> <p>ஆ. சுவரொட்டி / துண்டறிக்கைப் போட்டிகளில் பங்கேற்ற மாணவர்களின் எண்ணிக்கை</p> <p>இ. நடத்தப்பட்ட முழுக்கத் தொடர் எழுதும் போட்டிகளின் எண்ணிக்கை</p> <p>ஈ. முழுக்கத் தொடர் எழுதும் போட்டிகளில் கலந்துகொண்ட மாணவர்களின் எண்ணிக்கை</p> <p>உ. நடத்தப்பட்ட கட்டுரைப் போட்டிகளின் எண்ணிக்கை</p> <p>ஊ. கட்டுரைப் போட்டிகளில் பங்கேற்ற மாணவர்களின் எண்ணிக்கை</p> <p>எ. நிறுவன அளவில் நடத்தப்பட்ட வினாடி-வினாப் போட்டிகளின் எண்ணிக்கை</p> <p>ஏ. வினாடி-வினாப் போட்டிகளில் கலந்துகொண்ட மாணவர்களின் எண்ணிக்கை</p> <p>(2அ, ஆ, இ, ஈ, உ, ஊ, எ &amp; ஏ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)</p>		

வி. எண்	அளவுகோல்	உண்மைநிலை	
		ஜனா- அக்டோபர்	நவம்பர் - மார்ச்
3	<p>வழங்குதல்:</p> <p>அ. பொது இடங்களில் வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கை</p> <p>ஆ. துண்டறிக்கைகள் வழங்குவதற்காக நடத்தப்பட்ட முகாம்களின் எண்ணிக்கை</p> <p>(அ. &amp; ஆ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்.....)</p>		
4	<p>பார்வையிடல்கள்:</p> <p>அ. போதை மறுவாழ்வு மையம் எத்தனை முறை பார்வையிடப்பட்டது?</p> <p>ஆ. தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புப்பணி நிலையம் எத்தனை முறை பார்வையிடப்பட்டது?</p> <p>இ. காவல் நிலையம் எத்தனை முறை பார்வையிடப்பட்டது?</p> <p>ஈ. இது தொடர்புடைய வேறு ஏதேனும் நிறுவனங்கள் பார்வையிடப்பட்டிருந்தால் அதனையும் குறிப்பிடவும்</p> <p>(அ. ஆ, இ, &amp; ஈ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)</p>		
5	<p>விழிப்புணர்வு நடைபயணம்/மிதிவண்டிப் பேரணி அ.நடத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வு நடைபயணங்களின் எண்ணிக்கை</p> <p>ஆ. நடத்தப்பட்ட மிதிவண்டிப் பேரணிகளின் எண்ணிக்கை</p> <p>(அ. &amp; ஆ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)</p>		

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மைநிலை	
		ஐஞ்- அக்டோபர்	நவம்பர் - மார்ச்
6	அ. போதைப்பொருள் தடுப்பு என்ற கருத்தை மையமாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட வீதி நாடகங்களின் எண்ணிக்கை		
	ஆ. மாணவர்கள் முன்னிலையில் கல்வி நிலைய வளாகத்தில் நிகழ்த்தப்பட்ட வீதி நாடகங்களின் எண்ணிக்கை		
	இ. பொது மக்கள் முன்னிலையில் நிகழ்த்தப்பட்ட வீதி நாடகங்களின் எண்ணிக்கை		
	ஈ. போதைப்பொருள் தடுப்பு என்ற மையக்கருத் தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட சைகை நாடகங்களின் எண்ணிக்கை		
	உ. மாணவர்கள் முன்னிலையில் கல்வி நிலைய வளாகத்தில் நிகழ்த்தப்பட்ட சைகைநாடகங்களின் எண்ணிக்கை		
	ஊ. பொதுமக்கள் முன்னிலையில் நிகழ்த்தப்பட்ட சைகை நாடகங்களின் எண்ணிக்கை (அ, ஆ, இ, ஈ, உ, & உ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்.)		
7	நடத்தப்பட்ட புதுமையான நிகழ்வு வேறு ஏதேனும் இருப்பின் அதன் விவரம் (சான்றுகளை இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்.)		

**குறிப்பு:** மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விவரங்கள் அனைத்தும் முன்மொழியில் கொடுக்கப்பட்டவற்றுடன் ஒத்துப்போக வேண்டும். வேறுபாடுகள் காணப்படின் முன்மொழியு நிராகரிக்கப்படும்.

**விண்ணப்பதாரரால் வழங்கப்பட்ட மேற்கண்ட தகவல்கள் அனைத்தும் சரியானவை எனச் சான்றளிக்கப்படுகிறது.**

திட்ட அலுவலரின்  
கையொப்பம்

நிறுவனத் தலைவரின்  
கையொப்பம்  
(முத்திரையுடன்)

## 7.10 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம் – மாநில விருதுக்கான பரிந்துரைப் படிவம்

திட்ட அலுவலரின்  
கடவுச்சீட்டு அளவு  
புகைப்படத்தை ஒட்டவும்.  
(மேலும் 2  
புகைப்படங்களை  
இணைக்கவும்)

1	மாவட்டத்தின் பெயர்	
2	கல்லூரி/பள்ளியின் பெயர்-முகவரி & தொடர்பு விவரங்களுடன் (மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
3	பஸ்கலைக்கழகம்/வாரியத்தின் பெயர்	
4	கல்லூரி/பள்ளி முதல்வரின் பெயர் & தொடர்பு விவரங்கள் (மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
5	திட்ட அலுவலரின் பெயர் (பெரிய எழுத்துகளில்) & தொடர்பு விவரங்கள் (மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
6	திட்ட அலுவலரின் பெயர் (தமிழில்)	
7	பாலினம்	
8	விருதுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் பெயர், நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட தேதி	
9	போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத் திட்ட அலுவலராகப் பணியாற்றிய காலம்.	----- முதல் ----- வரை.
10	திட்ட அலுவலர் இயக்க மேலாண்மை அலகில் (MMU) பயிற்சி பெற்றுள்ளவரா? (ஆம், ஏனில் சான்றிதழை இணைக்கவும்.)	

11	இந்த கல்வி ஆண்டில் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் கீழ் ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்ட தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கையையும் இன்றைய நிலவரப்படி மன்றத்தில் பதிவு செய்த தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கையையும் குறிப்பிடவும்.	
12	<p>திட்ட அலுவலர் மாண்பமை நீதிமன்றத்தால் தண்டிக்கப்பட்டுள்ளாரா, அவருக்கு எதிராக வழக்கு/விசாரணை ஏதேனும் நிலுவையில் உள்ளதா?</p> <p>(கல்லூரி / பள்ளியின் தகுதிவாய்ந்த அதிகாரியிடமிருந்து சான்றிதழ் இணைக்கப்பட வேண்டும்)</p>	ஆம் ( ) இல்லை ( )
13	பிற குறிப்புகள், ஏதேனும் இருந்தால்	

### தகுதி வர்ணமுறை:

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மைநிலை
1	போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றம் 2024-ஆம் ஆண்டில் தொடங்கப்பட்டுள்ளதா?	ஆம்/இல்லை
2	போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை வழிகாட்டு நெறிமுறைகளின்படி உள்ளதா?	ஆம்/இல்லை
3	திட்ட அலுவலர் குறைந்தது 1 வருடம் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் திட்ட அலுவலராகப் பணி முடித்துள்ளாரா? (2025 பிப்ரவரி 28-ஆம் தேதிப்படி)	ஆம்/இல்லை
4	திட்ட அலுவலருக்கு இயக்க மேலாண்மை அலகு (MMU) / மாவட்ட முதன்மைக் கருத்தாளர்களால் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளதா?	ஆம்/இல்லை
5	திட்ட அலுவலர் மாண்பமை நீதிமன்றத்தினால் தண்டிக்கப்பட்டுள்ளாரா, அவருக்கு எதிரான வழக்கு/ விசாரணை ஏதேனும் நிலுவையில் உள்ளதா?	ஆம்/இல்லை

**செயல்பாடு / சாதனைகள்**

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மையிலை	
		ஜன் - அக்டோபர்	நவம்பர் - மார்ச்
	<b>கருத்தரங்குகள்:</b> அ. நடத்தப்பட்ட கருத்தரங்குகளின் எண்ணிக்கை		
1	ஆ. கலந்து கொண்ட கருத்தரங்குகளின் எண்ணிக்கை  <i>(1அ, &amp; ஆ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)</i>		
	<b>போடி</b> அ. நடத்தப்பட்ட சுவரொடி/துண்டறிக்கைப் போடிகளின் எண்ணிக்கை		
	ஆ. சுவரொடி/துண்டறிக்கைப் போடிகளில் பங்கேற்ற மாணவர்களின் எண்ணிக்கை		
	இ. நடத்தப்பட்ட முழுக்கத் தொடர் எழுதும் போடிகளின் எண்ணிக்கை		
	ஈ. முழுக்கத் தொடர் எழுதும் போடிகளில் கலந்துகொண்ட மாணவர்களின் எண்ணிக்கை		
2	உ. நடத்தப்பட்ட கட்டுரைப் போடிகளின் எண்ணிக்கை		
	ஊ. கட்டுரைப் போடிகளில் பங்கேற்ற மாணவர்களின் எண்ணிக்கை		
	எ. நிறுவன அளவில் நடத்தப்பட்ட வினாடி-வினாப் போடிகளின் எண்ணிக்கை		
	ஏ. வினாடி-வினாப் போடிகளில்கலந்துகொண்ட மாணவர்களின் எண்ணிக்கை  <i>(2 அ, ஆ, இ, ஈ, உ, ஊ, எ &amp; ஏ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)</i>		

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மையிலை	
		ஜன் - அக்டோபர்	நவம்பர் - மார்ச்
3	<b>வழங்குதல்:</b> அ. பொது இடங்களில் வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கை		
	<b>ஆ. துண்டறிக்கைகள் வழங்குவதற்காக            நடத்தப்பட்ட முகாம்களின் எண்ணிக்கை</b> <b>(3அ, &amp;ஆ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை            இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)</b>		
4	<b>பார்வைகள்:</b> அ. போதை மீட்பு மையம் எத்தனை முறை பார்வையிடப்பட்டது?		
	<b>ஆ. தீயதைப்பு மற்றும் மீட்புப்பணி நிலையம்            எத்தனை முறை பார்வையிடப்பட்டது?</b>		
	<b>இ. காவல் நிலையம் எத்தனை முறை            பார்வையிடப்பட்டது?</b>		
	<b>ஈ. இது தொடர்புடைய வேறு ஏதேனும்            நிறுவனங்கள் பார்வையிடப்பட்டிருந்தால்            அதனையும் குறிப்பிடவும்</b> <b>(4அ, ஆ, இ, &amp; ஈ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை            இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)</b>		
5	<b>விழிப்புணர்வு நடைபயணம்/மிதிவண்டிப் பேரணி</b> அ. நடத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வு நடைபயணங்களின் எண்ணிக்கை		
	<b>அ. நடத்தப்பட்ட மிதிவண்டிப் பேரணிகளின்            எண்ணிக்கை</b> <b>(5அ, &amp;ஆ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை            இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)</b>		
6	<b>அ. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு என்ற            கருத்தை மையமாக்குவதை            உருவாக்கப்பட்ட வீதி நாடகங்களின்            எண்ணிக்கை</b>		
	<b>ஆ. மாணவர்கள் முன்னிலையில் கல்வி நிலைய            வளாகத்தில் நிகழ்த்தப்பட்ட வீதி            நாடகங்களின் எண்ணிக்கை</b>		

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மையிலை	
		ஜனன் – அக்டோபர்	நவம்பர் – மார்ச்
6	இ. பொது மக்கள் முன்னிலையில் நிகழ்த்தப்பட்ட வீதி நாடகங்களின் எண்ணிக்கை		
	ஈ. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு என்ற மையக்கருத்தையொட்டி ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட சைகைநாடக நிகழ்வுகளின் எண்ணிக்கை		
	உ. மாணவர்கள் முன்னிலையில் கல்வி நிலைய வளாகத்தில் நிகழ்த்தப்பட்ட சைகை நாடகங்களின் எண்ணிக்கை		
	ஊ. பொதுமக்கள் முன்னிலையில் நிகழ்த்தப்பட்ட சைகை நாடகங்களின் எண்ணிக்கை  (6 அ, ஆ, இ, ஈ, உ, & ஊ ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை தினைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்.)		
7	வேறு ஏதேனும் புதுமையான நிகழ்வு நடத்தப்பட்டிருப்பின் அதன் விவரம்  (சான்றுகளை தினைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்.)		

**குறிப்பு:** மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விவரங்கள் அனைத்தும் முன்மொழியில் கொடுக்கப்பட்டவற்றுடன் ஒத்துப்போக வேண்டும். வேறுபாடுகள் காணப்படின் முன்மொழியு நிராகரிக்கப்படும்.

**விண்ணப்பதாரரால் வழங்கப்பட்ட மேற்கண்ட தகவல்கள் அனைத்தும் சரியானதை எனச் சான்றளிக்கப்படுகிறது.**

திட்ட அலுவலரின்  
கையொப்பம்

நிறுவனத் தலைவரின்  
கையொப்பம்  
(முத்திரையுடன்)

மாவட்ட ஆட்சியரின்  
கையொப்பம்  
(முத்திரையுடன்)

காவல்துறை  
கண்காணிப்பாளரின்  
கையொப்பம்  
(முத்திரையுடன்)

## 7.11 தன்னார்வலர் திட்டம் – மாவட்ட விருதுக்கான பரிந்துரைப் படிவம்

**திட்ட அலுவலரின்**  
**கடவுச்சீட்டு அளவு**  
**புகைப்படத்தை ஒட்டவும்.**  
**(மேலும் 2**  
**புகைப்படங்களை**  
**இணைக்கவும்)**

1	வட்டம் /ஒன்றியத்தின் பெயர்	ஆம்/இல்லை
2	கல்லூரி/பள்ளியின் பெயர்–முகவரி & தொடர்பு விவரங்களுடன் (மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
3	பல்கலைக்கழகம்/வாரியத்தின் பெயர்	
4	கல்லூரி/பள்ளி முதல்வரின் பெயர் & தொடர்பு விவரங்கள் (மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
5	திட்ட அலுவலரின் பெயர் (பெரிய எழுத்துகளில்)& தொடர்பு விவரங்கள் மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
6	திட்ட அலுவலரின் பெயர் (தமிழில்)	
7	பாலினம்	
8	விருதுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் பெயர், நடைமுறைப்படித்தப்பட்ட தேதி	
9	போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற திட்ட அலுவலராகப் பணியாற்றிய காலம்.	----- முதல் ----- வரை.
10	திட்ட அலுவலர் இயக்க மேலாண்மை அலகில் (MMU) பயிற்சி பெற்றுள்ளவரா?  ஆம், எனில் சான்றிதழை இணைக்கவும்.	

11	இந்த கல்வி ஆண்டில் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் கீழ் ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்ட போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற தன்னார்வவலர்களின் எண்ணிக்கையையும் இன்றைய நிலவரப்படி மன்றத்தில் பதிவு செய்த தன்னார்வவலர்களின் எண்ணிக்கையையும் குறிப்பிடவும்.	
12	<p>திட்ட அலுவலர் மாண்பமை நீதிமன்றத்தால் தண்டிக்கப்பட்டுள்ளாரா, அவருக்கு எதிராக வழக்கு/ விசாரணை ஏதேனும் நிலுவையில் உள்ளதா?</p> <p>(கல்லூரி/பள்ளியின் தகுதிவாய்ந்த அதிகாரியிடமிருந்து சான்றிதழ் இணைக்கப்பட வேண்டும்)</p>	ஆம் ( ) இல்லை ( ) (சான்றிதழை இணைத்து பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)
13	பிற குறிப்புகள், ஏதேனும் இருந்தால்	

### தகுதி வரன்முறை:

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மைநிலை
1	தன்னார்வவலர் திட்டத்தின் வழிகாட்டு நெறிமுறைகளின்படி தன்னார்வவலர்களின் எண்ணிக்கை உள்ளதா?	ஆம்/இல்லை
2	திட்ட அலுவலருக்கு இயக்க மேலாண்மை அலகு (MMU) / மாவட்ட முதன்மைக் கருத்தாளர்களால் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளதா?	ஆம்/இல்லை
3	திட்ட அலுவலர் மாண்பமை நீதிமன்றத்தினால் தண்டிக்கப்பட்டுள்ளாரா, அவருக்கு எதிரான வழக்கு/ விசாரணை ஏதேனும் நிலுவையில் உள்ளதா?	ஆம்/இல்லை

### செயல்பாடு/ சாதனைகள் (2024 ஆம் ஆண்டில்)

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மைநிலை	
		ஜனன் – அக்டோபர்	நவம்பர் – மார்ச்
1	<p>கிணையம்/ சமூக ஊடகத்தின் வழியே விழிப்புணர்வு</p> <p>சமூக ஊடகங்களில் பகிரப்பட்ட போதைப்பொருள் பயண்பாட்டுத் தடுப்பு விழிப்புணர்வு செய்திகள்/ சுவரோட்டிகளின் எண்ணிக்கை</p>		

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மையிலை	
		ஜன் - அக்டோபர்	நவம்பர் - மார்ச்
2	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட வலையரங்குகளின் எண்ணிக்கை.		
3	பங்கேற்ற, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான வலையரங்குகளின் எண்ணிக்கை.		
4	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட இணையவழி/சமூக ஊடக வழி வினாடி-வினா நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கை.		
5	பங்கேற்ற, போதைப்பொருள்பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான இணையவழி/சமூக ஊடக வழி விழிப்புணர்வு வினாடி-வினா நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கை.		
6	இணையத்தில் / சமூக ஊடகங்களில் பதிவிடப்பட்ட போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான சுவரொட்டிகளின் எண்ணிக்கை		
7	இணையத்தில் / சமூக ஊடகங்களில் எழுதிய போதைப்பொருள் நுகர்வு தொடர்பான முழுக்கத்தொடர்களின் எண்ணிக்கை		
8	இணையத்தில் / சமூக ஊடகங்களில் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாகப் பதிவிட்ட சுயமிகளின் எண்ணிக்கை		
9	சமூக ஊடகங்களில் பகிரப்பட்ட "எனக்கு வேண்டாம்" - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான செய்திகளின் எண்ணிக்கை		
10	வல்லுநர்களுடன் பங்கேற்ற, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு என்ற கருப்பொருளில் இணையவழியில் நடைபெற்ற புத்தாக்க நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கை (1,2,3,4,5,6,7,8,9 & 10 ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்துப் பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்.)		

வி. எண்	அளவுகோல்	உண்மையிலை	
		ஜான் - அக்டோபர்	நவம்பர் - மார்ச்
11	நேரடிச் செயல்பாடுகள்  நண்பர்களுடன் பகிர்ந்துகொண்ட போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு குறித்த விழிப்புணர்வுகளின் எண்ணிக்கை.		
12	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்த கருத்தரங்குகளின் எண்ணிக்கை		
13	பங்கேற்ற, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான கருத்தரங்குகளின் எண்ணிக்கை		
14	வல்லுநர்களுடன் இணைந்து ஏற்பாடு செய்த போதைப்பொருள் நுகர்வு தடுப்பு தொடர்பான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கை		
15	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கை.		
16	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்த மனிதச்சங்கிலி நிகழ்வுகளின் எண்ணிக்கை		
17	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்த விழிப்புணர்வு நடைபயணங்களின் எண்ணிக்கை		
18	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்த மிதிவண்டிப் பேரணிகளின் எண்ணிக்கை		
19	கல்வி நிலைய வளாகத்தில் மாணவர்கள் முன்னிலையில் / அப்பகுதி பொதுமக்கள் முன்னிலையில் நிகழ்த்தப்பட்ட சைகை நாடகங்களின் எண்ணிக்கை		
20	கல்வி நிலைய வளாகத்தில் மாணவர்கள் முன்னிலையில் / அப்பகுதி பொதுமக்கள் முன்னிலையில் நிகழ்த்தப்பட்ட வீதி நாடகங்களின் எண்ணிக்கை		

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மையிலை	
		ஜன் - அக்டோபர்	நவம்பர் - மார்ச்
21	அருகிலுள்ள காவல் நிலையத்தின் உதவியுடன் "எனக்கு வேண்டாம்" என்ற மையக்கருத்து அடிப்படையில் நடத்தப்பட்ட சுயமி மண்டல நிகழ்வுகளின் எண்ணிக்கை		
22	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொற்பாக நடத்தப்பட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளின் எண்ணிக்கை  (11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, & 22 ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்துப் பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)		

**குறிப்பு:** மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விவரங்கள் அனைத்தும் முன்மொழிவில் கொடுக்கப்பட்டவற்றுடன் ஒத்துப்போக வேண்டும். வேறுபாடுகள் காணப்படின் முன்மொழிவு நிராகரிக்கப்படும்.

**விண்ணப்பதாரரால் வழங்கப்பட்ட மேற்கண்ட தகவல்கள் அனைத்தும் சரியானவை எனச் சான்றளிக்கப்படுகிறது.**

திட்ட அலுவலரின்  
கையொப்பம்

நிறுவனத் தலைவரின்  
கையொப்பம்  
(முத்திரையுடன்)

## 7.12 தன்னார்வத் திட்டம் – மாநில விருதுக்கான பரிந்துரைப் படிவம்

திட்ட அலுவலரின்  
கடவுச்சீட்டு அளவு  
புகைப்படத்தை ஒட்டவும்.

(மேலும் 2  
புகைப்படங்களை  
இணைக்கவும்)

1	மாவட்டத்தின் பெயர்	
2	கல்லூரி/பள்ளியின் பெயர்–முகவரி & தொடர்பு விவரங்களுடன் (மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
3	பல்கலைக்கழகம்/வாரியத்தின் பெயர்	
4	கல்லூரி/பள்ளி முதல்வரின் பெயர் & தொடர்பு விவரங்கள் (மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
5	திட்ட அலுவலரின் பெயர் (பெரிய எழுத்துகளில்) & தொடர்பு விவரங்கள் (மின்னஞ்சல் முகவரி & தொலைபேசி எண்)	
6	திட்ட அலுவலரின் பெயர் (தமிழில்)	
7	பாலினம்	
8	விருதுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் பெயர், மன்றம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட தேதி	
9	போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத் திட்ட அலுவலராகப் பணியாற்றிய காலம்.  ஆம், எனில் சான்றிதழை இணைக்கவும்.	----- முதல் ----- வரை.
10	திட்ட அலுவலர், இயக்க மேலாண்மை அலகில் (MMU) பயிற்சி பெற்றுள்ளவரா?	

11	இந்த கல்வி ஆண்டில் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் கீழ் ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்ட போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கையையும் இன்றைய நிலவரப்படி மன்றத்தில் பதிவு செய்த தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கையையும் குறிப்பிடவும்.	
12	திட்ட அலுவலர் மாண்பமை நீதிமன்றத்தால் தண்டிக்கப்பட்டுள்ளாரா, அவருக்கு எதிராக வழக்கு/ விசாரணை ஏதேனும் நிலுவையில் உள்ளதா? (கல்லூரி / பள்ளியின் தகுதிவாய்ந்த அதிகாரியிடமிருந்து சான்றிதழ் இணைக்கப்பட வேண்டும்)	ஆம் ( ) இல்லை ( ) (சான்றிதழை இணைத்துப் பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)
13	பிற குறிப்புகள், ஏதேனும் கிருந்தால்	

### தகுதி வரண்முறை:

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மைநிலை
1	தன்னார்வலர் திட்டத்தின் வழிகாட்டு நெறிமுறைகளின்படி தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கை உள்ளதா?	ஆம்/இல்லை
2	திட்ட அலுவலருக்கு, இயக்க மேலாண்மை அலகு (MMU) / மாவட்ட முதன்மைக் கருத்தாளர்களால் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளதா?	ஆம்/இல்லை
3	திட்ட அலுவலர் மாண்பமை நீதிமன்றத்தால் தண்டிக்கப்பட்டுள்ளாரா, அவருக்கு எதிரான வழக்கு / விசாரணை ஏதேனும் நிலுவையில் உள்ளதா?	ஆம்/இல்லை

### செயல்பாடு/ சாதனைகள்

வ. எண்	அளவுகோல்	உண்மைநிலை	
		ஜன் – அக்டோபர்	நவம்பர் – மார்ச்
1	இணையம்/ சமூக ஊடகத்தின் வழியே விழிப்புணர்வு சமூக ஊடகங்களில் பகிரப்பட்ட போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு சார்ந்த விழிப்புணர்வு தகவல்கள்/சுவரொட்டிகளின் எண்ணிக்கை		
2	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட வலையரங்குகளின் எண்ணிக்கை.		

வி. எண்	அளவுகோல்	உண்மைநிலை	
		ஜனன் - அக்டோபர்	நவம்பர் - மார்ச்
3	பங்கேற்ற, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட வலையரங்குகளின் எண்ணிக்கை.		
4	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட இணையவழி/சமூக ஊடக வழி வினாடி-வினா நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கை.		
5	பங்கேற்ற, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக இணையவழி/சமூக ஊடக வழி விழிப்புணர்வு வினாடி-வினா நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கை.		
6	இணையத்தில் / சமூக ஊடகங்களில் பதிவிடப்பட்ட போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான சுவரொட்டிகளின் எண்ணிக்கை		
7	இணையத்தில் / சமூக ஊடகங்களில் எழுதிய போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான முழுக்கத்தொடர்களின் எண்ணிக்கை		
8	இணையத்தில் / சமூக ஊடகங்களில் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான பதிவிட்ட சுயமிகளின் எண்ணிக்கை		
9	சமூக ஊடகங்களில் பகிரப்பட்ட "எனக்கு வேண்டாம்" -போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான செய்திகளின் எண்ணிக்கை		
10	வல்லுநர்களுடன் பங்கேற்ற, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு என்ற கருப்பொருளில் இணையவழி நடைபெற்ற புத்தாக்க நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கை (1,2,3,4,5,6,7,8,9 & 10 ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்துப் பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்.)		
11	நேரடிச் செயல்பாடுகள் நண்பர்களுடன் மேற்கொண்ட போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு குறித்த விழிப்புணர்வுக் கலந்துரையாடல்களின் எண்ணிக்கை.		
12	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்த கருத்தரங்குகளின் எண்ணிக்கை		

வி. எண்	அளவுகோல்	உ_ண்மைநிலை	
		ஜனன் – அக்டோபர்	நவம்பர் – மார்ச்
13	பங்கேற்ற, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான கருத்தரங்குகளின் எண்ணிக்கை		
14	வல்லுநர்களுடன் இணைந்து ஏற்பாடு செய்த போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கை		
15	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக வழங்கப்பட்ட துண்டிக்கைகளின் எண்ணிக்கை.		
16	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்த மனிதச்சங்கிலி நிகழ்வுகளின் எண்ணிக்கை		
17	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்த விழிப்புணர்வு நடைபயணங்களின் எண்ணிக்கை		
18	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்த மிதிவண்டிப் பேரணிகளின் எண்ணிக்கை		
19	கல்வி நிலைய வளாகத்தில் மாணவர்கள் முன்னிலையில் / அப்பகுதி மக்கள் முன்னிலையில் நிகழ்த்தப்பட்ட மௌனமொழி நாடகம் / சைகை நாடகங்களின் எண்ணிக்கை		
20	கல்வி நிலைய வளாகத்தில் மாணவர்கள் முன்னிலையில் / அப்பகுதி மக்கள் முன்னிலையில் நிகழ்த்தப்பட்ட வீதி நாடகங்களின் எண்ணிக்கை		
21	அருகிலுள்ள காவல் நிலையத்தின் உதவியுடன் "எனக்கு வேண்டாம்" என்ற கருப்பொருளில் நடத்தப்பட்ட சுயமி மண்டல நிகழ்வுகளின் எண்ணிக்கை		

வி. எண்	அளவுகோல்	உண்மைநிலை	
		ஜனன் - அக்டோபர்	நவம்பர் - மார்ச்
22	<p>போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளின் எண்ணிக்கை (11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, &amp; 22 <b>ஆகியவற்றுக்கான சான்றுகளை இணைத்துப் பக்க எண்ணைக் குறிப்பிடவும்)</b></p>		

**குறிப்பு:** மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விவரங்கள் அனைத்தும் முன்மொழிவில் கொடுக்கப்பட்டவற்றுடன் ஒத்துப்போக வேண்டும். வேறுபாடுகள் காணப்படின் முன்மொழிவு நிராகரிக்கப்படும்.

விண்ணப்பதாரரால் வழங்கப்பட்ட மேற்கண்ட தகவல்கள் அனைத்தும் சரியானதை எனச் சான்றளிக்கப்படுகிறது.

திட்ட அலுவலரின்  
கையொப்பம்

நிறுவனத் தலைவரின் கையொப்பம்  
(முத்திரையுடன்)

மாவட்ட ஆட்சியரின் கையொப்பம்  
(முத்திரையுடன்)

காவல்துறை கண்காணிப்பாளரின்  
கையொப்பம்  
(முத்திரையுடன்)



# போதைப்பொருள் தடுப்பு

## மன்ற செயல்பாடுகள்

# 01 சிறப்பு பேச்சாளர்கள் பங்கேற்கும் கருத்தரங்களை ஏற்பாடு செய்தல்



## நோக்கம்:

போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்தத் தகவல்களை, வல்லுநர் தலைமையிலான கருத்தரங்கள் வழியாக வழங்கி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல். போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளையும் அவற்றிற்கான தீர்வுகளையும் குறித்த ஆழமான புரிதலை வளர்த்தல்.

## செயல்படுத்தும் விதம்:

### 1. கருத்தரங்கைத் திட்டமிடுதல்:

- சிறப்புப் பேச்சாளர்களைக் கண்டறிதல்:
  - பின்வரும் துறைசார் வல்லுநர்களை அமைத்தல்:
    - உள்ளூர் மருத்துவ அலுவலர்
    - உள்ளூர் காவல்துறை அலுவலர்
    - உள்ளூர் நிருவாகப் பணியாளர்
    - பிற வல்லுநர்கள் (எ.கா., உளவியலாளர்கள், சமூகப்பணியாளர்கள் அல்லது மறுவாழ்வுசார் வல்லுநர்கள்)
  - நிகழ்ச்சி நிரல் தயாரித்தல்:
    - தலைப்புகள்:
      - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் உடல்நலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.
      - போதைப்பொருள் பயன்பாடு, கடத்தலின் சட்டவிளைவுகள்.
      - போதைப்பொருள் தடுப்பு, மறுவாழ்வுக்கான சமூக உதவி அமைப்புகள்.
      - மாற்றத்தைத் தூண்டும் தனிப்பட்ட அனுபவங்கள் அல்லது தனியாள் ஆய்வுகள்.

## 2. நிகழ்வை விளம்பரப்படுத்துதல்:

- மாணவர்கள், பணியாளர்களுக்கு இந்நிகழ்வு குறித்துப் பள்ளிகளில் நேரடியாக அறிவிப்பதுடன் சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள் வழியாகவும் தெரிவித்தல்.
- கருத்தரங்கம் குறித்த ஆர்வத்தை உருவாக்க அதன் நிகழ்ச்சிநிரல், பேச்சாளர்களது சுயவிவரங்களைப் பகிர்தல்.

## 3. பார்வையாளர்களை ஈடுபடுத்துதல்:

- கேள்வி பதில்களுக்கு வாய்ப்பு வழங்கும் வகையில் கலந்துரையாடல் அமர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்தல்.
- கருத்தரங்கின் இன்றியமையாத கருத்தைத் துண்டறிக்கைகள் மூலம் சுருக்கமாகக் கூறுதல்.

## 4. கருத்தரங்கிற்குப் பின்தைய செயல்பாடுகள்:

- கருத்தரங்கின் தாக்கத்தை மதிப்பீடு செய்யும் பொருட்டு பின்னாட்டத்திற்கான அமர்வு நடத்துதல்.
- இன்றியமையாத கருத்துகளைப் பள்ளி அறிவிப்புப் பலகையிலும் சமூக ஊடகங்களிலும் பகிர்தல்.

**போதைப்பொருள் தடுப்புமன்ற உறுப்பினர்களுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்:**

### 1. போதைப்பொருள் தடுப்புமன்ற உறுப்பினர்களின் பணி:

- நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பு: ஒருக்கை வசதி, ஒலிபெருக்கி உள்ளிட்ட ஏற்பாடுகளை ஒருங்கிணைத்தல்.
- விளம்பரம்: கருத்தரங்கை விளம்பரப்படுத்தத் தேவையானவற்றை வடிவமைத்து வழங்குதல்.
- ஆவணப்படுத்தல்: கருத்தரங்கைப் (காணோலி / ஒலிப்பதிவு) பதிவுசெய்து எதிர்காலப் பயன்பாட்டிற்காக குறிப்புகள் எடுத்துக் கொள்ளுதல்.
- ஈடுபடுத்துதல்: கேள்வி - பதில் அமர்வுகளுக்கும் பின்னாட்டங்களைப் பெறுவதற்கும் உரிய வழிகாட்டுதல்.

### 2. பங்கேற்பு இலக்கு:

- ஒரு கருத்தரங்கிற்குக் குறைந்தது 10 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்கள்.
- ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தாமாக முன்வந்து குறைந்தது ஒரு பணியையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்:**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு/அளவீடு
நடத்தப்பட்ட கருத்தரங்களின் எண்ணிக்கை	கல்வியாண்டில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டக் கருத்தரங்குகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஒரு கல்வியாண்டில் குறைந்தது 2 கருத்தரங்கள்.

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	கிளக்கு/அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	ஒரு கருத்தரங்கில் பங்கு பெற வேண்டிய பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 50 பங்கேற்பாளர்கள்
பங்கேற்கும் கருத்தாளர்கள்	அழைக்கப்பட்ட கருத்தாளர்களின் எண்ணிக்கை, கருத்தரங்க நிகழ்வுகளைக் குறித்த பின்னாட்டம்	ஒரு கருத்தரங்கில் குறைந்தது 2 கருத்தாளார்
கருத்தரங்குப் பின்னாட்டம்	கருத்தரங்கு ஏற்படுத்திய விளைவுகளைப் பற்றி பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்துப் பெறப்பட்ட பின்னாட்டம்.	குறைந்தது 80% நேர்மறையான பின்னாட்டம்
விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் படைப்புகள்	கருத்தரங்கின்போது வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கை.	ஒரு கருத்தரங்கிற்குக் குறைந்தது 100 துண்டறிக்கைகள்.
சமூக ஊடகப் பார்வையாளர்கள்	கருத்தரங்கு தொடர்பான பதிவுகள், விருப்பக்குறிகள், பகிற்வுகள், கருத்துகளின் எண்ணிக்கை.	ஒரு கருத்தரங்கிற்குக் குறைந்தது 200 சமூக ஊடகப் பார்வையாளர்கள்.

### கருத்தரங்கு - மதிப்பீட்டு முறை

வகை	வரண்முறை	அதிகப்பட்ச புள்ளிகள்
நடத்தப்பட்ட கருத்தரங்குகளின் எண்ணிக்கை	ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட ஒரு கருத்தரங்கிற்கு 1 புள்ளி	2
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	50 பங்கேற்பாளர்களுக்கு 1 புள்ளி	3
பங்கேற்கும் கருத்தாளர்கள்	அழைக்கப்பட்ட ஒரு சிறப்பு அழைப்பாளருக்கு 1 புள்ளி (அதிகப்பட்ச 2 புள்ளிகள்).	2
கருத்தரங்கிற்கான பின்னாட்டம்	20 நேர்மறையான கருத்துக்கு 1 புள்ளி.	3
விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் படைப்புகள்	வழங்கப்படும் 50 படைப்புகளுக்கு 1 புள்ளி.	3

வகை	வரண்முறை	அதிகபட்ச புள்ளிகள்
சமூக உள்டகப் பார்வையாளர்கள்	பதிவுகள், விருப்பக்குறிகள், பகிர்வுகள் வாயிலாக பகிரும் 100 பேருக்கு 1 புள்ளி.	3
தன்னார்வலர் பங்கேற்பு	ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்கும் 5 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களுக்கு 1 புள்ளி (4 புள்ளிகள் வரை).	4

### மொத்த அதிகபட்சப் புள்ளிகள்: 20

#### பரிந்துரைக்கப்படும் தலைப்புகள்:

- போதைப்பொருள்கள் குறித்த அடிப்படை அறிவு.
- போதைப்பொருள்கள் மனதிலும் உடலிலும் ஏற்படுத்தும் தீங்குகள்.
- போதைப்பொருளால் சமுதாயத்தில் ஏற்படுகின்ற தாக்கம் / விளைவுகள்.
- அளவுக்கு அதிகமாக போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் இறப்புகள்: தகவல்களும்/ புள்ளி விவரங்களும்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல், சட்டப்படியான தண்டனைகள்.
- போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படுகின்ற நிதி, மனவெழுச்சிசார் பிரச்சனைகள்.
- புகையிலைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்.
- போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதால் மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் தீங்குகள்.
- மதுஅருந்துதல், மதுவிற்கு அடிமையாவதால் ஏற்படும் சீர்குலைவுகள்.
- பள்ளிகளில் போதைப்பொருள்கள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல்.
- போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தக் காரணமாகவுள்ள மனுடனைச்சலைக் கையாளும் முறைகள்.
- குழந்தைகளிடமிருந்து போதைப்பொருள்கள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு.
- போதைப்பழக்கம் என்னும் தீமையை எதிர்த்துப் போராட உதவும் நலமான வாழ்வியல் முறை.
- போதைக்கு அடிமையாகும் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுதல்.
- போதைப்பொருள்கள் பயன்படுத்துவதால் சிறாருக்கு ஏற்படும் விளைவுகள்.
- இன்றைய தலைமுறையும் போதைப்பொருள்களும்.
- உணர்வு மோதல்களைச் சரிசெய்வதற்குச் சமூக ஆதரவு.
- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கான அடிப்படைக் காரணிகளை அறிதலும் சரிசெய்தலும்.
- சமுதாயத்தில் போதைப்பொருளை எதிர்த்துப் போராடுவதற்குத் தேவையான தனிநபர் பொறுப்பும் சமூகப் பொறுப்பும்.
- போதைப்பொருள்கள் தொடர்பான தடுப்புச் சட்டங்கள்.
- போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதன் விளைவுகள்.

# 02 சுவரோட்டி / துண்டுப் பிரசரப் போட்டியை ஏற்பாடு செய்தல்

## போதைப்பொருள்

பயன்பாட்டிற்கும் கடத்தலுக்கும்  
எதிரான பண்ணட்டு நாள்



## நோக்கம்:

தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் படைப்பாற்றல்மிக்க சுவரோட்டிகளையும் துண்டிக்கைக்களையும் தயாரிக்க உள்க்குவித்து, போதைப்பொருள் பயன்பாடு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல். அதே நேரத்தில் இவற்றை உருவாக்கிய பங்கேற்பாளர்களுக்குப் பரிசுகள் அளித்து பாராட்டுதல்.



## செயல்படுத்துதல்

### 1. போட்டியைத் திட்டமிடுதல்:

- **கருப்பொருள்:**
  - போதைப்பொருள்களின் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல், மறுவாழ்வு, போதைப்பழக்கம் இல்லாத வாழ்வின் முக்கியத்துவம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துதல்.
- **வகைகள்:**
  - சுவரோட்டிகள் (கையால் / கணினி வாயிலாக வரையப்பட்டவை).
  - துண்டிக்கைகள் (உரிய தகவல்களுடன் பார்வையை ஈர்க்கும் வகையில் இருத்தல்).
- **மதிப்பிட்டு வரன்முறை:**
  - படைப்புத்திறன், தனித்திறமை.
  - கருப்பொருளுக்குப் பொருத்தமானதாக இருத்தல்.
  - தகவல் தெளிவு.
  - கண்கவர் தன்மை.

## 2. போட்டிகளை விளம்பரப்படுத்துதல்

- பள்ளி / கல்லூரிகளில் அறிவிப்புப் பலகைகள், சமூக ஊடகங்கள் ஆகியவற்றின் வாயிலாக போட்டிகளை அறிவித்தல்.
- போட்டிக்கான விதிகள், காலவரையறை, மதிப்பீட்டு முறைகள் ஆகியவற்றைப் பகிர்தல்.

## 3. போட்டியை நடத்துதல்:

- சமர்ப்பிக்கும் செயல்முறை :
  - படைப்புகளைச் சமர்ப்பிக்க வேண்டிய தேதியை வரையறுத்தல்.
  - நேரடியாகவும் இணையவழியிலும் போட்டியில் பங்கேற்பதற்கான பதிவை மேற்கொள்ளச் செய்தல்.
- நடுவர் குழு:
  - ஆசிரியர்கள், சிறப்பு வல்லுநர்கள், மாணவப் பிரதிநிதிகள்.
- பாராட்டு:
  - வெற்றி பெற்றவர்களுக்குச் சான்றிதழ், கோப்பை அல்லது பரிசு அளித்தல்.
  - போட்டியில் வெற்றி பெறும் சுவரொட்டிகள் / துண்டறிக்கைகளை, அறிவிப்புப்பலகை, நூலுகங்கள் போன்ற பொது இடங்களில் பார்வைக்கு வைத்தல், மேலும் சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாகவும் பகிர்தல்.

## 4. போட்டிக்குப் பிந்தைய செயல்பாடுகள் :

- போட்டியில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிறந்த துண்டறிக்கைகளைப் பொது இடங்களிலும் விழிப்புணர்வுப் பரப்புரையின்போது வழங்குதல்.
- வெற்றி பெற்ற சுவரொட்டியைச் சமூகவலைதளங்களில் பகிர்ந்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

## பங்கேற்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்:

### 1. போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களின் பணி:

- விளம்பரப்படுத்துதல்: சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாகவும் வாய்மொழியாகவும் போட்டி குறித்த விழிப்புணர்வைப் பரப்புதல்.
- ஏற்பாடு செய்தல்: போட்டிக்கான படைப்புகளைச் சேகரித்து ஒழுங்கமைத்தல், மதிப்பீடு வழங்குவதற்கான இடத்தை ஏற்பாடு செய்தல்.
- நடுவர் குழுவுக்கு உதவுதல்: மதிப்பெண் வழங்குதலிலும், பின்னாட்டம் சேகரிப்பதிலும் நடுவர் குழுவிற்கு உதவுதல்.
- பாராட்டுதல்: விருது வழங்கும் விழாவை நடத்தி, வெற்றி பெறும் சுவரொட்டிகள் / துண்டறிக்கைகளைக் காட்சிப்படுத்துதல்.

**2. பங்கேற்பு இலக்கு:**

- போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் குறைந்தது 10 உறுப்பினர்களைக் கொண்டு போட்டிகளை நடத்த வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தானாக முன்வந்து குறைந்தது ஒரு பணியையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள் :**

முக்கியச் செயல்பாட்டு குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு / எண்ணிக்கை
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	போட்டியில் பங்கேற்ற மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 50 பங்கேற்பாளர்கள்
பதிவுகளின் எண்ணிக்கை	சுவரோட்டிகள், துண்டறிக்கைகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 50 பதிவுகள்
நடுவர் குழுவின் பின்னூட்டம்	சமர்ப்பிக்கப்பட்ட படைப்புகளின் தரம், புதுமை குறித்து நடுவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட பின்னூட்டம்	குறைந்தபட்ச 80% நேர்மறைப் பின்னூட்டம்
வெற்றி பெற்றவர்களைப் பாராட்டுதல்	வெற்றி பெற்று, பரிசு பெற்றோரின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 3 வெற்றியாளர்கள் (1ஆவது, 2ஆவது, 3ஆவது இடம்)
விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் படைப்புகள்	போட்டிக்குப் பின் வழங்கப்பட்ட சுவரோட்டிகள் அல்லது துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கை.	குறைந்தது 100 படைப்புகளாவது வழங்கப்பட வேண்டும் / காட்சிப்படுத்த வேண்டும்.
சமூக ஊடகப் பார்வையாளர்கள்	போட்டி குறித்து இடுகைகள், விருப்பக்குறிகள், பகிரவுகள், கருத்துகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 200 பார்வையாளர்கள்

**சுவரோட்டி / துண்டறிக்கைகளுக்கான மதிப்பிட்டு அட்டவணை:**

வகை	வர்ணமுறை	அதிகப்பட்ச புள்ளிகள்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	10 பங்கேற்பாளர்களுக்கு 1 புள்ளி	3
பதிவுகளின் எண்ணிக்கை	10 பதிவுகளுக்கு 1புள்ளி	3
நடுவர் குழுவின் பின்னூட்டம்	20% நேர்மறைப் பின்னூட்டத்திற்கு 1 புள்ளி	3

வகை	வரண்முறை	அதிகப்பட்ச புள்ளிகள்
வெற்றியாளர்களைப் பாராட்டுதல்	பாராட்டப்பெற்ற ஒரு வெற்றியாளருக்கு 1 புள்ளி (3 புள்ளிகள் வரை)	3
விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் படைப்புகள்	வழங்கிய/ காட்சிப்படுத்திய 50 படைப்புகளுக்கு 1 புள்ளி	3
சமூக ஊடகப் பார்வையாளர்கள்	100 நபர்களின் ஒடுகை, விருப்பம், பகிரவிற்கு 1 புள்ளி	3
தன்னார்வலரின் பங்கேற்பு	ஆர்வமுடன் பங்கேற்ற ஒவ்வொரு 5 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களுக்கு 1 புள்ளி (2 புள்ளி வரை).	2

மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்: 20

# 03 பொது இடங்களில் துண்டுப் பிரசுரங்களை வழங்குதல்



## நோக்கம்:

உரியதகவல்கள் அடங்கிய துண்டறிக்கைகளைப் பொது இடங்களில் வழங்குவதால் அவை அதிக எண்ணிக்கையிலான பார்வையாளர்களைச் சென்றடைவதை உறுதி செய்தல். போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

## செயல்படுத்தும் விதம்:

### 1. வடிவமைத்தல்:

- துண்டறிக்கைகளை வடிவமைத்தல்
  - சேர்க்கப்பட வேண்டிய இன்றியமையாத தகவல்கள்:
    - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் விளையும் தீமைகள்
    - சேவை எண்கள், உதவும் வளங்கள்
    - ஊக்கமுட்டும் முழுக்கத்தொடர்கள் (எ.கா."போதை வேண்டாம், வாழ்வு வேண்டும்")
    - அடர்நிறம், தெளிவான எழுத்துருக்களையும் காட்சியமைப்புகளையும் பயன்படுத்தி, ஈர்க்கும் வகையில் துண்டறிக்கைகளை உருவாக்குதல்.
  - துண்டறிக்கைகளை அச்சிடுத்தல்:
    - போதுமான துண்டறிக்கைகள் அச்சிடிக்கப்பட்டதை உறுதிசெய்தல் (ஒரு நிகழ்வுக்குக் குறைந்தது 200 பிரதிகள்)

## 2. மக்கள் கூடும் இடங்களைக் கண்டறிதல்:

- அதிக எண்ணிக்கையில் மக்கள் கூடும் இடங்களைத் தெரிவு செய்தல்:
  - பூங்காக்கள்
  - பேருந்து நிறுத்தங்கள்
  - சந்தைகள்
  - பள்ளிகள் / கல்லூரிகள்
  - சமுதாய மையங்கள்

## 3. துண்டறிக்கைகள் வழங்குதலுக்கான ஏற்பாடுகள்:

- போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களைக் கொண்டு ஆசிரியர்களின் கண்காணிப்பின்கீழ் சிறு குழுக்களை அமைத்தல்.
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் குறிப்பிட்ட இடங்களை ஒதுக்கீடு செய்து பரவலாகத் துண்டறிக்கைகள் வழங்கப்படுவதை உறுதி செய்தல்
- மக்களை எவ்வாறு அணுகுவது? துண்டறிக்கைகளின் முக்கியத்துவத்தை எவ்வாறு விளக்குவது? என்பனவற்றைப் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களுக்கு எடுத்துரைத்தல்.

## 4. பொதுமக்களை ஈடுபடுத்துதல்:

- துண்டறிக்கைகள் வழங்கும்போது தனிநபர்களுடன் உறையாடுதலை ஊக்குவித்தல்.
- போதைப்பொருள் தடுப்பிற்கான அடிப்படை விளாக்களுக்குப் பதிலளித்தல், கூடுதல் தகவல்களை அறிய பிற வளங்களை அறிமுகப்படுத்துதல்.

## 5. துண்டறிக்கை வழங்குதலுக்குப் பின்தையச் செயல்பாடுகள்:

- துண்டறிக்கை வழங்கிய செயல்பாடுகளுக்கான பின்னாட்டத்தைப் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களிடமும் ஆசிரியர்களிடமும் பெறுதல்.
- துண்டறிக்கைகள் வழங்குதல் தொடர்பான புகைப்படங்களையும் அந்நிகழ்வின் முக்கியக் கூறுகளையும் சமூக ஊடகங்களில் பகிர்ந்து செய்தியைப் பரவலாக்குதல்.

## துண்டறிக்கை வழங்குதலில் பங்கேற்பதற்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்:

### 1. போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களின் பணி:

- துண்டறிக்கைகள் வழங்குதல்: பொதுமக்களை அணுகி துண்டறிக்கைகளை வழங்குதல்.
- தேவையான வசதிகளை ஏற்பாடு செய்தல்: துண்டறிக்கைகளை ஒரிடத்தில் பாதுகாப்பாக வைத்து பிற இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல்வதை நிருவகித்தல்.
- ஆவணப்படுத்துதல்: வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கையைப் பதிவு செய்து புகைப்படத்துடன் ஆவணப்படுத்துதல்.

### 2. பங்கேற்பு இலக்கு:

- ஒவ்வொரு நிகழ்வுக்கும் போதைப்பொருள் தடுப்புமன்ற உறுப்பினர்கள் குறைந்தது 10 பேர் இருக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு தன்னார்வலரும் குறைந்தது 20 துண்டறிக்கைகளையாவது வழங்க வேண்டும்.

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்:**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு / எண்ணிக்கை
வழங்கப்பட்ட துண்டிக்கைகளின் எண்ணிக்கை	நிகழ்வில் வழங்கப்பட்ட துண்டிக்கைகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஒரு நிகழ்வுக்குக் குறைந்தது 200 துண்டிக்கைகள்
போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை	நிகழ்வில் பங்கு கொண்ட போதைத் தடுப்பு, உறுப்பினர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	போதைத் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்கள் குறைந்தது பத்து நபர்கள்
பொதுமக்களின் ஈடுபாடு	துண்டிக்கை வழங்குதலின்போது உரையாடலில் ஈடுபட்டோரின் எண்ணிக்கை	உரையாடலில் ஈடுபட்டோர் குறைந்தது 50 நபர்கள்
ஆசிரியர்களின் மேற்பார்வை	நிகழ்வினை மேற்பார்வை செய்யும் ஆசிரியர்கள்	ஒரு குழுவிற்குக் குறைந்தது ஒர் ஆசிரியர்
சமூக ஊடகப் பார்வையாளர்கள்	பதிவுகள், விருப்பக்குறிகள், பகிர்வுகள், கருத்துகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 200 நபர்களைச் சென்றடைதல்.
பின்னாட்டம் பெறுதல்	செயல்பாட்டின் தாக்கம் குறித்த பின்னாட்டங்களைப் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களிடமிருந்தும் ஆசிரியர்களிடமிருந்தும் பெறுதல்.	குறைந்தது 80% நேர்மறையான பின்னாட்டம் பெறுதல்.

துண்டிக்கை வழங்கும் செயல்பாட்டினை மதிப்பீடு செய்தல்:

வகை	அளவுகோல்	அதிகப்தச புள்ளிகள்
வழங்கப்பட்ட துண்டிக்கைகளின் எண்ணிக்கை	வழங்கப்பட்ட 50 துண்டிக்கைகளுக்கு ஒரு புள்ளி	4
போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை	�டுபாட்டுடன் பங்குபெற்ற, 5 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களுக்கு ஒரு புள்ளி	3
பொதுமக்கள் ஈடுபாடு	உரையாடலில் ஈடுபடும் 20 நபர்களுக்கு ஒரு புள்ளி	5

வகை	அனவுகோல்	அதிகப்தச புள்ளிகள்
ஆசிரியர்களின் மேற்பார்வை	மேற்பார்வையிடும் ஒவ்வொரு ஆசிரிய உறுப்பினருக்கும் ஒரு புள்ளி (அதிகப்தசம் 2 புள்ளி )	2
சமூக ஊடகப் பார்வையாளர்கள்	100 நபர்களின் பதிவுகள், விருப்பக்குறிகள், பகிர்வுகளுக்கும் கருத்துகளுக்கும் 1 புள்ளி	3
பின்னாட்டம் பெறுதல்	போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களிடமிருந்தும் ஆசிரியர்களிடமிருந்தும் பெற்ற ஒவ்வொரு 20% நேர்மறை பின்னாட்டத்திற்கும் 1 புள்ளி	3

### மொத்த அதிகப்தசப் புள்ளிகள் : 20

**போதைப்பொருள் தடுப்புத் துண்டறிக்கைகளுக்கான கவர்க்கூடிய முழுக்கத்தொடர்கள்:**

#### 1. தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சுருக்கமான முழுக்கத்தொடர்கள் :

- "உங்கள் வாழ்க்கை விலைமதிப்பற்றது, அதைப் போதைப்பொருள்களால் வீணாக்காதீர்!"
- "வலிமையுடன் இருங்கள்! போதைப்பொருள்களிடமிருந்து விலகியிருங்கள்!"
- "போதைப்பொருள்கள் உங்கள் எதிர்காலத்தைச் சீரழிக்கும், விலகியிருங்கள்!"
- "போதை வேண்டாம். வாழ்க்கை வேண்டும்."
- "போதைப்பொருள் வேண்டாம் என்பதே வீவேகம்."
- "வீரனாயிருங்கள்! வீழ்ந்துவிடாதிருங்கள்."
- "கனவுகளை அழிக்கும் போதைப்பொருள், கவனமாயிருங்கள்"

#### 2. சிந்தனையைத் தூண்டும் முழுக்கத்தொடர்கள் :

- " வாழ நினை, போதைப்பொருளை மற."
- "போதைப்பொருள் உங்களுடைய அடையாளம் அல்ல."
- போதையல்ல, சாதனையே உங்கள் உயரம்!"
- "சுதந்திரமாய் இருப்பீர்! எதற்கும் அடிமையாகாதீர்"
- "உன் வாழ்க்கை உன் கையில் – அதைப் போதையில் இழந்துவிடாதே."

#### 3. எழுச்சியூட்டும் முழுக்கத்தொடர்கள் :

- "போதைப் பொருளை விலக்கிடுங்கள்! நீங்களாகவே இருங்கள்!"
- "போதைப்பொருள் வேண்டாம் என்பதே பலம்."
- "போதையைத் தவிர்ப்பீர், மனதை உடலை எதிர்காலத்தைக் காப்பீர்!"
- "போதையிலிருந்து விலகுங்கள்! இயல்பாயிருங்கள்!"
- "போதை விலங்கை உடைத்தெறி! வாழ்க்கைப் பாதையை உருவாக்கு!"

**4. வேடிக்கையான வாசகங்கள் (சிறாருக்காக):**

- "வீணாகாதே! வீரனாகு!"
- "போதைப்பொருளைத் தவிர்த்தி! கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்திடு!"
- "மகிழ்ச்சிக்குத் தேவையில்லை போதைப்பொருள்!"
- "வீரர்கள் போதைக்கு அடிமையாவதில்லை"
- "போதைப்பொருள்களில்லா வாழ்வே வாழ்வு!"

**5. சமுதாயம், ஒப்பார் குழு - ஆதாவ:**

- "அனைவரும் இனைந்தால் போதை எனும் அடிமைச் சங்கிலியை உடைத்தெறியலாம்."
- "போதையைத் தவிர்த்தி! நண்பர்களைக் காத்திடு!"
- "போதை வேண்டாம் என்று சொல்! முன்னேறிச் செல்."

# 04 போதை மீட்பு மையங்களை பார்வையிட ஏற்பாடு செய்தல்



## நோக்கம்:

போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாப் கிருத்தலின் சவால்கள், மறுவாழ்வு செயல்முறைகள் குறித்த நேரடி அறிவைப் பெறுவதோடு போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல் குறித்த விழிப்புணர்வையும் பிறரது நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்க்கும் உணர்வையும் மாணவர்கள் பெறுவார்கள்.

## செயல்படுத்தும் விதம்:

### 1. இடங்களைப் பார்வையிடத் திட்டமிடல்:

- போதை மீட்பு மையங்களைக் கண்டறிதல்
  - உள்ளுரில் உள்ள போதை மீட்பு மையம், மறுவாழ்வு மையங்களுடன் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுதல்.
  - மறுவாழ்வு மையங்கள், போதை மீட்பு மையங்களைப் பார்வையிடும்போது அவை மன்ற நோக்கங்களுக்கு இசைவாக இருப்பதை உறுதி செய்தல்.
- முன் அனுமதி பெறுதல்
  - கல்வி நிறுவனத்திடமும் போதை மீட்பு மையத்திடமும் முன் அனுமதி பெறுதல்.
  - மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் / பாதுகாவலர்கள் ஆகியோரிடமிருந்து முன் அனுமதி பெறுதல்.

**2. பார்வையிடலுக்கு முந்தைய திட்டமிடல்:**

- **விளக்குதல்:**
  - பார்வையிடுதலின் நோக்கத்தினை மாணவர்களுக்கு விளக்குவதற்கு ஓர் அமர்வினை ஏற்பாடு செய்தல்.
  - பார்வையிடும்போது மந்தனைத்தன்மையையும் மரியாதையுடன் நடந்துகொள்வதையும் குறித்துக் கலந்துரையாடுதல்.
- **வினாக்கள் தயாரித்தல்**
  - மறுவாழ்வு மையப் பணியாளர்கள் அல்லது மறுவாழ்வு பெறுவோர்களிடம் (அனுமதித்தால் மட்டுமே) கேட்கவேண்டிய வினாக்களைத் தயாரிக்க மாணவர்களை உள்கக்கப்படுத்துதல்.
  - மறுவாழ்வுக்கான நடைமுறைகள், மறுவாழ்வு பெறுவோர் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள், தடுப்பு நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் அளித்தல்.

**3. மறுவாழ்வு மையங்களைப் பார்வையிடும் பொழுது:**

- **திட்டமிட்ட பார்வையிடல்:**
  - மறுவாழ்வு மையங்களில் வழங்கப்படும் சேவைகளைப் புரிந்துகொள்ளவும் வசதிகளைக் கூர்ந்து நோக்கவும் மாணவர்களை அனுமதித்தல்.
- **கலந்துரையாடல் அமர்வு:**
  - மையங்களின் பணியாளர்களுடன் கலந்துரையாடலுக்கு ஏற்பாடு செய்தல் (எ.கா. மனநல ஆலோசகர்கள், மருத்துவர்கள் அல்லது சமூகப் பணியாளர்கள்)
    - போதைக்கு அடிமையாவதற்கான காரணங்களும் விளைவுகளும்.
    - போதைப் பழக்கத்திலிருந்து மீண்டவர்களின் அனுபவங்கள்
    - மறுவாழ்வு பெறுதலில் சமூகம், குடும்பம் ஆகியவற்றின் பங்கு
  - மறுவாழ்வு பெறுவோருடன் உரையாடுதல்: (அனுமதிக்கப்பட்டால் மட்டும்)
    - மறுவாழ்வு பெறுபவர்களின் அனுபவங்களைப் புரிந்துகொள்ள ஏதுவாக மரியாதையுடன் கலந்துரையாடுதல்.

**4. பார்வையிடுதலுக்குப் பின்தைய செயல்பாடுகள்:**

- **மீன்நோக்கு அமர்வு:**
  - மையங்களைப் பார்வையிட்டதற்குப் பிறகு கலந்துரையாடுதல் அல்லது கட்டுரை எழுதுதல் வாயிலாக மாணவர்கள் அறிந்தவற்றை வெளிப்படுத்தச் செய்தல்.
- **விழிப்புணர்வுப் பரப்புறை:**
  - பார்வையிடும் பொழுது கிடைத்த உள்ளார்ந்த அனுபவங்களைக் கொண்டு சுவரொட்டிகள், துண்டிலிக்கைகள் தயாரித்தல் அல்லது சமூக உடன்களில் தகவல்களைப் பதிவிடுதல் வாயிலாக விழிப்புணர்வைப் பரவலாக்குதல்.

**பங்கேற்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்:**

**1. போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களின் பணிகள்:**

- **இருங்கிணைத்தல்:** போதை மீட்பு மையங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு உரிய வசதிகளைச் செய்தல்.

- ஆவணப்படுத்துதல்: பார்வையிட்ட இடங்களைக் குறித்துக் குறிப்பெடுத்தல், (அனுமதிக்கப்பட்டால்) புகைப்படம் எடுத்தல், முக்கியத் தகவல்களைப் பதிவு செய்தல்.
- சடுபடுத்துதல்: கலந்துரையாடி, பார்வையிடலில் முழுமையான பங்கேற்றபை உறுதி செய்தல்.

## 2. பங்கேற்பு திளக்கு:

- ஒரு பார்வையிடுதலுக்குக் குறைந்தது 10 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்கள்.
- ஒவ்வொரு தன்னார்வலரும் குறைந்தது ஒரு பணியையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்:**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	திளக்கு / எண்ணிக்கை
பார்வையிட்ட இடங்களின் எண்ணிக்கை	போதை மீட்பு மையங்களைப் பார்வையிட்டதன் எண்ணிக்கை	ஒரு கல்வியாண்டிற்குக் குறைந்தது 2 பார்வையிடல்கள்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பார்வையிடலில் பங்கு பெற்ற மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஒரு பார்வையிடலுக்கானக் குறைந்தளவு பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை: 20
கலந்துரையாடல் அமர்வுகள்	மையப் பணியாளர்கள், மறுவாழ்வு பெறுவோர் கலந்துரையாடிய அமர்வுகளின் எண்ணிக்கை	ஒரு பார்வையிடலுக்கானக் குறைந்தளவு அமர்வு - 1
பார்வையிடலுக்குப் பிந்தைய செயல்பாடுகள்	விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதற்காக உருவாக்கப்பட்ட படைப்புகள் அல்லது மேற்கொண்ட பரப்புறைகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 2 செயல்பாடுகள் எடுத்துக்காட்டு: சுவரொட்டி, கட்டுரைகள் அல்லது சமூக வலைதளப் பதிவுகள்
பின்னாட்டம் பெறுதல்	பார்வை மேற்கொண்டதன் சிறப்பு குறித்து, மாணவர்களிடமும் ஆசிரியர்களிடமும் பின்னாட்டங்களைப் பெறுதல்	குறைந்தது 80% நேர்மறை பின்னாட்டம்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு / எண்ணிக்கை
தன்னார்வலர்களின் பங்கேற்பு	மையங்களைப் பார்வையிடுதலை ஏற்பாடு செய்து, செயல்பாட்டில் ஆர்வமுடன் பங்கேற்ற போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை	போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்தது 10.

போதைமீட்பு மையங்களைப் பார்வையிடுதலுக்கான மதிப்பீட்டு அட்வதை:

வகை	வரண்முறை	அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்
பார்வையிட்ட இடங்களின் எண்ணிக்கை	ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட ஒவ்வொரு பார்வையிடுதலுக்கும் ஒரு புள்ளி (3 புள்ளிகள் வரை)	3
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	ஒவ்வொரு 10 பங்கேற்பாளர்களுக்கும் 1 புள்ளி (4 புள்ளிகள் வரை)	4
கலந்துரையாடல் அமர்வுகள்	நடைபெற்ற ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் 1 புள்ளி (4 புள்ளிகள் வரை)	4
பார்வையிடுதலுக்குப் பிந்தைய செயல்பாடு	நடைபெற்ற ஒவ்வொரு விழிப்புணர்வு செயல்பாட்டிற்கும் 1 புள்ளி (4 புள்ளிகள் வரை)	4
பின்னாட்டம் பெறுதல்	பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்துப் பெறப்பட்ட ஒவ்வொரு 20% நேர்மறைப் பின்னாட்டத்திற்கும் 1 புள்ளி	3
தன்னார்வலரின் பங்கேற்பு	ஆர்வமுடன் பங்கேற்ற ஒவ்வொரு 5 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களுக்கும் 1 புள்ளி (2 புள்ளிகள் வரை)	2

மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள் :20

# 05

## உள்ளுர் தீயகணப்பு மற்றும் மீட்புப்பணி நிலையம், காவல் நிலையம் போன்றவற்றை பார்வையிட ஏற்பாடு செய்தல்



### நோக்கம்:

அவசர கால சேவைகள், சட்ட அமலாக்கத் துறைகளின் கடமைகள், பொறுப்புகள் ஆகியவைக் குறித்து மாணவர்களை அறியச் செய்தல். ஏதேனும் தீய நிகழ்வு ஏற்பட்டால் காவல்துறையில் முறையான புகாரினை எழுத்து வடிவில் அளிப்பதற்கான விழிப்புணர்வை மாணவர்களுக்கு ஏற்படுத்துதல்.

### செயல்படுத்தும் விதம்:

#### 1. பார்வையிடலைத் திட்டமிடல்:

- ஒடங்களைக் கண்டறிதல்.
  - உள்ளுர் தீயகணப்பு மற்றும் மீட்புப்பணி நிலையங்கள், காவல் நிலையங்கள் அல்லது தொடர்புடைய பிற நிறுவனங்களுடன் ஒண்டித்து செயல்படுதல்.
  - நிறுவன உயர் அலுவலர்கள், கல்வி தொடர்பான பார்வையிடலை விரும்பி அனுமதிப்பதை உறுதி செய்தல்.
- முன் அனுமதி பெறுதல்
  - உரிய நிறுவன உயர் அலுவலர்களிடம் முன் அனுமதி பெறுதல்.
  - மாணவர்களின் பெற்றோர் / பாதுகாவலர் ஆகியோரிடம் இருந்து ஒப்புதல் பெறுதல்.

**2. பார்வையிடலுக்கு முந்தைய ஏற்பாடுகள்:**

- அமர்வின் சுருக்கம்
  - அவசரகால சேவைகளைப் புரிந்துகொள்வதன் முக்கியத்துவத்தையும் அச்சேவை நிறுவனங்களைப் பார்வையிடுவதன் நோக்கத்தையும் மாணவர்களுக்கு விளக்குதல்.
  - காவல்நிலையத்தில் அளிப்பதற்கான புகார் விண்ணப்பத்தை எழுதும் முறை, அதில் இடம்பெறவேண்டிய இன்றியமையாத விவரங்கள் குறித்துக் கலந்துரையாடுதல்.
- வினாக்கள் தயாரித்தல்
  - அலுவலர்களிடம் கேட்கவேண்டிய வினாக்களைத் தயாரிக்க மாணவர்களை ஊக்குவித்தல்:
    - எவ்வாறு அவசரகாலங்களில் திறம்படப் புகாரளிப்பது?
    - அவசரகாலங்களில் காவல் / தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புப்பணித் துறை எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் யானவ?
    - புகாரளிக்கும்போது தவிர்க்கவேண்டியவை யானவ?

**3. பார்வையிடலின் போது பின்பற்ற வேண்டியவை:**

- திட்டமிட்ட பார்வையிடல்:
  - தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புப்பணி நிலையங்கள், காவல் நிலையங்கள் போன்றவற்றின் செயல்பாடுகளைக் கூற்றுத் தோக்கிப் புரிந்துகொள்ளச் செய்தல்.
- கலந்துரையாடல் அமர்வு:
  - அலுவலர்களுடன் கலந்துரையாடலை ஏற்பாடு செய்தல்:
    - பொதுமக்களின் பாதுகாப்பினை உறுதிசெய்வதில் துறையின் பங்கு.
    - அவசரநிலை அல்லது குற்றங்கள் குறித்துப் புகார் அளிக்கும் வழிமுறைகள்.
    - புகார்களைக் கையாளும் முறையினை உண்மை நிகழ்வின் வாயிலாக விளக்குதல்.
- புகார் விண்ணப்பம் எழுதுவதற்கான பணிமனை:
  - காவல் நிலையத்தில் எவ்வாறு புகார் அளிப்பது என்பதை மாணவர்களைப் புகார் விண்ணப்பம் எழுதச் செய்து விளக்குதல்.
  - புகார் விண்ணப்பத்தில் இடம்பெறவேண்டிய இன்றியமையாத சுறுகளாவன:
    - நிகழ்வு நடந்த நாள், நேரம்.
    - நிகழ்வின் விவரம் (எண்ண, எங்கே, எப்பொழுது, எப்படி)
    - விண்ணப்பதாரர், சாட்சியளிப்பவரின் பெயர், தொடர்பு எண்கள் (ஏதேனும் இருப்பின்...)

#### 4. பார்வையிடலுக்குப் பிந்தைய செயல்பாடுகள்:

- மீன்னோக்கு அமர்வு:
  - பார்வையிட்ட இடங்களைப் பூரித்த மாணவர்களின் புரிதலை அறியும்பொருட்டு கலந்துரையாடல் அல்லது கட்டுரை எழுதச் செய்தல்.
- நடைமுறைப் பயன்பாடு:
  - ஒரு கற்பனை நிகழ்வை மனதில் கொண்டு மாணவர்களைப் புகார் விண்ணப்பம் எழுதச் செய்தல்.

#### பங்கேற்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்:

##### 1. போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களின் பணிகள்:

- ஒருங்கிணைத்தல்: போதை மீட்பு மையங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு உரிய வசதிகளை ஏற்பாடு செய்தல்.
- ஆவணப்படுத்துதல்: பார்வையிட்ட இடங்களைப் பற்றி குறிப்பெடுத்தல், (அனுமதிக்கப்பட்டால்) புகைப்படம் எடுத்தல், இன்றியமையாத தகவல்களைப் பதிவு செய்தல்.
- ஈடுபடுத்துதல்: கலந்துரையாடி, பார்வையிடலின்போது முழுமையான பங்கேற்பை உறுதி செய்தல்.

##### 2. பங்கேற்பு திடீக்கு:

- ஒரு பார்வையிடலுக்குக் குறைந்தது 10 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்கள்.
- ஒவ்வொரு தன்னார்வலரும் குறைந்தது ஒரு பணியையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

#### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	திடீக்கு / எண்ணிக்கை
பார்வையிடல்களின் எண்ணிக்கை	தீயணைப்பு நிலையம், காவல் நிலையம்— பார்வையிட்டவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஒரு கல்வியாண்டுக்குக் குறைந்தது இரண்டு முறை பார்வையிடுதல்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பார்வையிட்ட மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஒரு பார்வையிடுதலுக்குக் குறைந்தது 20 பங்கேற்பாளர்கள்
கலந்துரையாடல் அமர்வுகள்	அலுவலர்களுடன் நடத்தப்பட்ட அமர்வுகளின் எண்ணிக்கை	ஒரு பார்வையிடுதலுக்குக் குறைந்தது ஒர் அமர்வு
புகார் விண்ணப்பம் எழுதும் திறன்கள்	பார்வையிடலுக்குப் பின் முறையான புகார் விண்ணப்பத்தை எழுதத் தெரிந்த மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 80% பங்கேற்பாளர்கள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு / எண்ணிக்கை
பார்வையிடுதலுக்குப் பிந்தைய செயல்பாடுகள்	மேற்கொண்ட தொடர்பணி செயல்பாடுகளின் எண்ணிக்கை (மாதிரி புகார் எழுதுதல்)	ஒரு பார்வையிடல் நிகழ்விற்குக் குறைந்தது ஒரு செயல்பாடு
பின்னாட்டம் பெறுதல்	பார்வையிடல் நிகழ்வின் செயல்திறன் குறித்து, மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் ஆகியோரிடம் பெறப்பட்ட பின்னாட்டம்	குறைந்தது 80% நேர்மறைப் பின்னாட்டம் (கருத்து)

தீயகணப்பு மற்றும் மீட்புப்பணி / காவல் நிலையங்களைப் பார்வையிடும் நிகழ்விகளை மதிப்பீடு செய்யும் முறை

வகை	வரண்முறை	அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்
பார்வையிடுதலின் எண்ணிக்கை	ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு பார்வையிடுதலுக்கும் ஒரு புள்ளி (3 புள்ளிகள் வரை)	3
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	10 பங்கேற்பாளர்களுக்கு 1 புள்ளி (5 புள்ளிகள் வரை)	5
கலந்துரையாடல் அமர்வுகள்	நடைபெற்ற ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் 1 புள்ளி (3 புள்ளிகள் வரை)	2
புகார் விண்ணப்பம் எழுதும் திறன்	புகார் விண்ணப்பத்தை முறையாக எழுதும் 20% பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒரு புள்ளி	4
பார்வையிடுதலுக்குப் பிந்தைய செயல்பாடுகள்	செயல்படுத்தப்பட்ட ஒவ்வொரு தொடர் செயல்பாட்டிற்கும் 1 புள்ளி வீதம் (3 புள்ளிகள் வரை)	3
பின்னாட்டம் பெறுதல்	பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட ஒவ்வொரு 20% நேர்மறைப் பின்னாட்டத்திற்கும் 1 புள்ளி	3

மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள் :20

# 06

## போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புக்கான விழிப்புணர்வு நடைபயணம் ஏற்பாடு செய்தல்



### நோக்கம்:

சமுதாயத்தின் நலனைக் கருத்தில் கொண்டு போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் குறித்த விழிப்புணர்வு நடைபயணம் ஏற்பாடு செய்தல்; அந்நிகழ்வில் அனைவரையும் பங்கேற்கச் செய்து போதைப்பொருளில்லா வாழ்விற்கு வழிகாட்டுதல்.

### செயல்படுத்தும் விதம்:

#### 1. நடைபயணத்தைத் திட்டமிடல்:

- கருப்பொருள்:
  - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதை மையமாகக் கொண்டு பின்வருவன போன்ற முழுக்கத்தொடர்களை உருவாக்கவேண்டும்.
    - "வாழ்வு வேண்டும், போதைப்பொருள் வேண்டாம்"
    - "திடமாய் இரு, போதைப்பொருள் தவிர"
  - நடைபயணப் பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்தல்:
    - எளிதில் செல்லக்கூடிய பாதுகாப்பான பாதையைத் தேர்வு செய்யவேண்டும். (எ.கா. பூங்கா, முதன்மையான தெருக்கள் அல்லது பள்ளி/ கல்லூரி வளாகம்)
    - தேவையெனில், உரிய அலுவலர்களிடம் முன் அனுமதி பெறவேண்டும்.

- நாள், நேரம் முடிவு செய்தல்:
  - பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க ஏற்ற வகையில் நாளையும் நேரத்தையும் முடிவு செய்யவேண்டும்.
- 2. நிகழ்வை விளம்பரப்படுத்துதல்:
  - விழிப்புணர்வுப் பரப்புரை:
    - நடைபயணத்தை விளம்பரப்படுத்தும் வகையில் சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
    - மையக்கருத்து, நோக்கம், நடைபயணத்தின் பாதை போன்ற நிகழ்வு குறித்த தகவல்களைப் பொதுவில் பகிர்தல்.
  - பங்கேற்பாளர்களுக்கு அழைப்பு விடுத்தல்:
    - மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோரை நடைபயணத்தில் கலந்து கொள்வதற்கு ஊக்கப்படுத்துதல்.
- 3. நடைபயணத்தை ஏற்பாடு செய்தல்:
  - தயாரித்தல்:
    - போதைப்பொருள் தடுப்பு, தீங்குகள் குறித்த கருத்தைக் கவரும் முழக்கத்தொடர்களும் தகவல்களும் அடங்கிய கைப்பதாகைகள், பதாகைகள், துண்டறிக்கைகள் ஆகியவற்றை உருவாக்குதல்.
    - பயணப் பாதையில் குடிநீர், முதலுதவி போன்ற வசதிகளை ஏற்பாடு செய்தல்.
  - மேற்பார்வை:
    - பங்கேற்பாளர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யும் வகையில், ஆசிரியர், போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
  - நடைமுறைப்படுத்துதல்:
    - போதைப்பொருள் தடுப்பினைக் குறித்த உறுதிமொழி ஏற்று அல்லது சிற்றுறை நிகழ்த்தி நடைபயணத்தைத் தொடங்கவேண்டும்.
    - விழிப்புணர்வைப் பரப்பும் வகையில் பாதையோரம் நிற்பவர்களிடம் துண்டறிக்கைகளை வழங்க வேண்டும்.
- 4. நடைபயணத்திற்குப் பின்தைய செயல்பாடுகள்:
  - மீள்நோக்கு அமர்வு:
    - நடைபயணம் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை அறிய பங்கேற்பாளர்களிடம் பின்னாட்டம் பெறுதல் அல்லது கலந்துரையாடுதல்.
  - சமூக ஊடகங்களின் வாயிலாகச் செய்திகளைப் பகிர்தல்:
    - நடைபயணம் சென்ற செய்தியைப் பரப்பும் வண்ணம், சமூக ஊடகங்களில் அந்நிகழ்வு குறித்தப் புகைப்படம், காணோலி போன்றவற்றைப் பகிர்தல்.

**தன்னார்வ பங்கேற்பாளர்களின் வழிகாட்டுதல்கள்:**

**1. போதைப்பொருள் தடுப்புமன்ற உறுப்பினர்களின் பணிகள்:**

- விளம்பரப்படுத்துதல்: நடைபயணம் குறித்த விழிப்புணர்வை வாய்மொழியாகவும் சமூக ஊடகங்கள், சுவரொட்டிகள் வாயிலாகவும் பரவலாக்குதல்.

- ஏற்பாடு செய்தல்: போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்த வாசகங்கள் அடங்கிய கைப்பதாகைகள், பதாகைகள் போன்றவற்றையும் முதலுதவிப் பெட்டி, குடிநீர்வசதி ஆகியவற்றையும் ஏற்பாடு செய்தல்.
- மேற்பார்வையிடுதல்: பங்கேற்பாளர்கள் சரியான பாதையில் ஒழுங்குடன் செல்வதை உறுதி செய்தல்.
- ஈடுபடுத்துதல்: நடைபயணத்தின்போது பாதையோரம் நிற்போரிடம் துண்டறிக்கைகளை வழங்கி, கலந்துரையாடுதல்.

## 2. பங்கேற்பு இகைக்கு:

- நடைபயண நிகழ்வை மேற்கொள்ள குறைந்தது 15 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்கள் தேவை.
- ஒவ்வொரு தன்னார்வலரும் குறைந்தது ஒரு பணியையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்:

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இகைக்கு / அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பங்கேற்ற மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோரின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 50 பங்கேற்பாளர்கள்
நடைபயணப் பாதையின் மொத்த தூரம்	நடைபயணத்தில் நிறைவு செய்த தூரம்	குறைந்தது 2 கி.மீ
விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் படைப்புகள்	நடைபயணத்தின் போது பயணபடுத்தப்பட்ட பதாகைகள், துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 200 துண்டறிக்கைகள்
சமூகப் பங்கேற்பு	நடைபயணத்தின் போது கலந்துரையாடலில் பங்கேற்ற பாதையோரம் நிற்போரின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 50 நபர்கள் பங்கேற்க வேண்டும்
சமூக ஊடகப் பார்வையாளர்கள்	நடைபயணப் பதிவுகள், விருப்பக்குறிகள், பகிர்வுகள், கருத்துகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 300 சமூக ஊடகப் பார்வையாளர்கள்
பின்னுட்டம் பெறுதல்	நடைபயணம் குறித்தப் பங்கேற்பாளர்களின் பின்னுட்டத்தைப் பெறுதல்	குறைந்தது 80 % நேர்மறை பின்னுட்டம்

**நடைபயணத்திற்கான மதிப்பிட்டு முறை:**

வகை	விளக்கம்	அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	ஒவ்வொரு 20 பங்கேற்பாளர்களுக்கும் 1 புள்ளி (3 புள்ளிகள் வரை)	5
நடைபயணப் பாதையின் மொத்த தூரம்	ஒவ்வொரு 1 கி. மீட்டருக்கும் 1 புள்ளி (2 புள்ளிகள் வரை)	3
விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் படைப்புகள்	வழங்கப்பட்ட ஒவ்வொரு 50 துண்டறிக்கைகளுக்கும் 1 புள்ளி (3 புள்ளிகள் வரை)	3
சமூகப் பங்கேற்பு	பாதையோரம் நிற்கும் ஒவ்வொரு 20 பேருக்கும் 1 புள்ளி	3
சமூக ஊடகப் பார்வையாளர்கள்	பதிவுகள், பகிர்வுகள், ஆகியவற்றைச் சமூக ஊடகத்தில் பார்வையிடும் ஒவ்வொரு 100 பார்வையாளர்களுக்கும் 1 புள்ளி	3
பின்னுாட்டம் பெறுதல்	ஒவ்வொரு 20 பங்கேற்பாளர்களின் நேர்மறை பின்னுாட்டங்களுக்கும் 1 புள்ளி	3

**மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள் :20**

# 07

## போதைப்பொருள் பயன்பாடு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த மிதிவண்டி பேரணி நடத்துதல்



### நோக்கம்:

போதைப்பொருள் இல்லாத ஆரோக்கியமான வாழ்வியல் சூழலை மேம்படுத்தவும் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீமைகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த வகையிலான மிதிவண்டிப் பேரணியை நடத்துதல்.

### செயல்படுத்தும் விதம்:

#### 1. மிதிவண்டிப் பேரணியைத் திட்டமிடுதல்:

- கையக்கருத்து:
  - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதை நோக்கமாக கொண்ட சில முழுக்கத்தொடர்கள்
    - போதையில்லா வாழ்வை நோக்கி அடியெடுத்து வைப்போம்.
    - நலமான வாழ்வை வரவேற்போம், போதைப்பொருளைத் தவிர்ப்போம்.
  - மிதிவண்டிப் பேரணிப் பாதையைத் தெரிவு செய்தல்:
    - பாதுகாப்பான, எளிதில் அணுகக் கூடிய பாதையைத் தெரிவு செய்தல். (எ.கா முக்கிய வீதிகள், பூங்காக்கள் அல்லது பள்ளி / கல்லூரி வளாகங்கள்)
    - தேவைப்படின் உள்ளுர் அலுவலர்களிடம் வழித் தடங்களுக்கான முன் அனுமதி பெறுதல்.

- நாள், நேரம் – முடிவு செய்தல்:
  - அதிக எண்ணிக்கையில் பங்கேற்பாளர்கள் வருகை தருவதற்கு ஏற்ற வகையில் நாளையும் நேரத்தையும் முடிவு செய்யவேண்டும்.

### 2. மிதிவண்டிப் பேரணியை விளம்பரப்படுத்துதல்:

- விழிப்புணர்வுப் பறப்புரை:
  - சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள் வழியாக அறிவிப்புகள் செய்து பேரணியை விளம்பரப்படுத்துதல்.
  - பேரணியின் மையக்கருத்து, செல்லும் பாதை, நோக்கம் போன்றவை உள்ளிட்ட விவரங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல்.
- பங்கேற்பாளர்களுக்கு அழைப்பு விடுத்தல்:
  - மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், பொதுமக்களைப் பேரணியில் பங்கேற்க அழைப்பு விடுத்தல்.

### 3. மிதிவண்டிப் பேரணியை ஏற்பாடு செய்தல்:

- முன்னேற்பாடுகள்:
  - போதைப்பொருள்களின் தீங்குகளைப் பரப்பும் வகையில் கருத்தைக் கவரும் முழுக்கத்தொடர்கள், தகவல்களுடன் கூடிய கைப்பதாகைகள், பதாகைகள், துண்டறிக்கைகள் போன்றவற்றைத் தயாரித்தல்.
  - பேரணி செல்லும் பாதையில் குடிநீர், முதலுதவி வசதிகளை ஏற்பாடு செய்தல்.
  - பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரும் தலைக்கவசம் அணிந்திருப்பதையும் அவர்களின் மிதிவண்டி நல்ல நிலையில் இருப்பதையும் உறுதிசெய்தல் வேண்டும்.
- மேற்பார்வை:
  - பங்கேற்பாளர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யும் வகையில் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களை ஆசிரியர்கள் தெரிவ செய்ய வேண்டும்
- செயல்படுத்துதல்
  - போதைப்பொருள் எதிர்ப்பு குறித்த சிற்றுரை அல்லது உறுதிமொழியுடன் பேரணியைத் தொடங்குதல்.
  - பேரணி நடக்கும்போது பார்வையாளர்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் துண்டறிக்கைகளை வழங்குதல்.

### 4. மிதிவண்டிப் பேரணிக்குப் பிந்தைய செயல்பாடுகள்:

- மீன்நோக்கு அமர்வு
  - பேரணியின் தாக்கத்தை மதிப்பிடுவதற்குக் கலந்துரையாடல் அல்லது பின்னாட்ட அமர்வை நடத்துதல்.
- சமூக ஊடகத்தில் பரப்புரை
  - பேரணியின் புகைப்படங்கள், காணொலிகள் போன்றவற்றை விளம்பரப்படுத்த ஊடகங்களில் பகிர்தல்.

### தன்னார்வலர்களின் பங்கேற்புக்கான வழிகாட்டுதல்கள்:

#### 1. போதைப்பொருள் தடுப்புமன்ற உறுப்பினர்களின் பணிகள்:

- விளம்பரப்படுத்துதல்: மிதிவண்டிப்பேரணி குறித்த விழிப்புணர்வை வாய்மொழியாகவும் சமூக ஊடகங்கள், சுவரோட்டிகள் ஆகியன வாயிலாகவும் பரவலாக்குதல்.
- ஏற்பாடு செய்தல்: போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்த வாசகங்கள் அடங்கிய கைப்பதாகைகள், பதாகைகள் போன்றவற்றையும் முதலுதவிப் பெட்டி, குடிநீர்வசதி ஆகியவற்றையும் ஏற்பாடு செய்தல்.
- மேற்பார்வையிடுதல்: பங்கேற்பாளர்கள் சரியான பாதையில் ஒழுங்குடன் செல்வதை உறுதி செய்தல்.
- ஈடுபடுத்துதல்: மிதிவண்டிப்பேரணியின் போது பாதையோரம் நிற்போரிடம் துண்டிக்கைகளை வழங்கி, கலந்துரையாடுதல்.

#### 2. பங்கேற்பு கிளக்கு:

- மிதிவண்டிப்பேரணி நிகழ்வை மேற்கொள்ள குறைந்தது 15 போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்கள் தேவை.
- ஒவ்வொரு தன்னார்வலரும் குறைந்தது ஒரு பணியையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்:

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	கிளக்கு / அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பங்கேற்ற மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோரின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 50 பங்கேற்பாளர்கள்
நடைபயணப் பாதையின் மொத்த தூரம்	பேரணியில் நிறைவு செய்த தூரம்	குறைந்தது 5 கிலோ மீட்டர்.
விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் படைப்புகள்	பேரணியின் போது பயணபடுத்தப்பட்ட பதாகைகள், துண்டிக்கைகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 200 துண்டிக்கைகள்
சமூகப் பங்கேற்பு	பேரணியின் போது கலந்துரையாடலில் பங்கேற்ற பாதையோரம் நிற்போரின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 50 நபர்கள்.
சமூக ஊடகப் பார்வையாளர்கள்	பேரணியின் பதிவுகள், விருப்பக்குறிகள், பகிர்வுகள், கருத்துகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 300 நபர்கள்
பின்னுட்டம் பெறுதல்	பேரணி குறித்த பங்கேற்பாளர்கள், ஆசிரியர்கள் ஆகியோரின் பின்னுட்டங்களைப் பெறுதல்	குறைந்தது 80% நேர்மறையான பின்னுட்டம்

**மிதிவண்டிப் பேரணி நிகழ்வின் மதிப்பீடு:**

வகை	வரண்முறைகள்	அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	ஒவ்வொரு 20 பங்கேற்பாளருக்கும் 1 புள்ளி (அதிகப்பட்சம் 5 புள்ளிகள்)	5
பேரணிப்பாதை	ஒவ்வொரு 2 கி.மீட்டருக்கு 1 புள்ளி (அதிகப்பட்சம் 3 புள்ளிகள்)	3
வழங்கப்பட்ட விழிப்புணர்வுப் படைப்புகள்	வழங்கப்படும் ஒவ்வொரு 50 துண்டறிக்கைகளுக்கும் 1 புள்ளி (அதிகப்பட்சம் 3 புள்ளிகள்)	3
சமூகப் பங்கேற்பு	பங்கேற்ற ஒவ்வொரு 20 பார்வையாளருக்கும் 1 புள்ளி (அதிகப்பட்சம் 3 புள்ளிகள்)	3
சமூக ஊடகத்தில் பார்வையிட்டோர்	பதிவுகள், விருப்பக்குறிகள், பகிர்வுகள் வாயிலாக சென்றடைந்த ஒவ்வொரு 100 பேருக்கு 1 புள்ளி	3
பின்னுட்டம் பெறுதல்	பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்துப் பெறப்பட்ட ஒவ்வொரு 20% நேர்மறையான பின்னுட்டத்திற்கும் 1 புள்ளி	3

**மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள் : 20**

# 08

## போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்ற தலைப்பில் கட்டுரைப் போட்டி நடத்துதல்



### நோக்கம்:

மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வையும், சவர் சிற்றனைத் திறனையும் மேம்படுத்தும் வகையில் கட்டுரைப்போட்டி யை நடத்தி, அதன் வாயிலாக மாணவர்கள் போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்த தங்கள் எண்ணங்கள், கருத்துகள், தீர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதை ஊக்குவித்தல்.

### செயல்படுத்தும் விதம்:

#### 1. போட்டி யைத் திட்டமிடுதல்

- கருப்பொருள்:
  - போதைப்பொருள் தடுப்பு, தனிநபர்கள், சமூகத்தின் மீதான அதன் தாக்கம், அதை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான வழிகள் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துதல்.
  - தலைப்புகளுக்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள்:
  - "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் இளைஞர்களின் பங்கு"
    - "குடும்பத்திலும் சமுதாயத்திலும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் பாதிப்பு"
    - "போதைப்பொருள் இல்லாத வாழ்க்கை: எதிர்காலம் குறித்த எனது தொலைநோக்கு"

- வகைகள்:
  - வயது அல்லது பயிலும் வகுப்பின் அடிப்படையில் பங்கேற்பாளர்களைக் குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். (வாய்ப்பு இருப்பின்)
- சொற்களின் எண்ணிக்கை:
  - கட்டுரைக்கான சொற்களின் எண்ணிக்கையை வரையறுத்தல் (எ.கா 500 - 800 சொற்கள்)

#### 2. போட்டியை விளம்பரப்படுத்துதல்:

- பள்ளி /கல்லூரி அறிவிப்புப் பலகைகள், சமூக ஊடகங்கள், வகுப்புகளில் அறிவித்தல் ஆகியவற்றின் வாயிலாக போட்டியை விளம்பரப்படுத்துதல்.
- போட்டி விதிகள், காலவரையறை, மதிப்பீட்டு முறை ஆகியவற்றை விளம்பரப்படுத்துதல்.

#### 3. போட்டியை நடத்துதல்:

- சமர்ப்பிக்கும் முறை:
  - கட்டுரை சமர்பிப்பிதற்கான காலத்தை வரையறுத்தல்.
  - தாள் வடிவிலும் மின்னணு வடிவிலும் கட்டுரைகளைப் பெறுதல்.
- நடவர்கும்:
  - ஆசிரியர்கள், வல்லுநர்கள் ஆகியோர் அடங்கியநடவர்குமுறை அமைத்தல்.
- கட்டுரைகளைத் தெரிவு செய்வதற்கான மதிப்பீட்டு முறை:
  - மையக்கருத்துடனான பொருத்தப்பாடு (3 மதிப்பெண்கள்)
  - படைப்பாற்றல், தற்படைப்பாற்றல் (2 மதிப்பெண்கள்)
  - கருத்தின் தெளிவும் பொருத்தப்பாடும் (2 மதிப்பெண்கள்).
  - இலக்கணம், எழுத்துப்பிழையின்மை, கருத்து ஒருங்கமைவு (2 மதிப்பெண்கள்).
  - சொற்களின் எண்ணிக்கை வரையறைக்குட்பட்டு இருத்தல் (1 மதிப்பெண்).

#### 4. போட்டிக்குப் பிந்தைய செயல்பாடுகள்:

- பாராட்டுதல்:
  - முதல் 3 வெற்றியாளர்களுக்குச் சான்றிதழ்கள், கோப்பைகள் அல்லது பரிசுகள் வழங்குதல்.
  - சிறந்த கட்டுரைகளைப் பள்ளி அறிவிப்புப்பலகைகளில் காட்சிப்படுத்துதல் அல்லது நிறுவனத்தின் செய்தி இதழ்களில் அல்லது கீணையதளத்தில் வெளியிடுதல்.
- மாவட்ட அளவிலான குழு / மாவட்டக் கல்வி அலுவலரிடம் சமர்ப்பித்தல்:
  - மதிப்பீடு செய்தலுக்காக சிறந்த கட்டுரைகளை, மாவட்ட அளவிலான குழு அல்லது மாவட்டக் கல்வி அலுவலருக்கு அனுப்புதல்.

## பங்கேற்பதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்:

### 1. போதைப்பொருள் தடுப்புக் குழு உறுப்பினர்களின் பணி:

- விளம்பரப்படுத்துதல்: சுவரோட்டி, ஊடகங்கள், வாய்மொழி வாயிலாக போட்டி குறித்த விளம்பரப்படுத்துதல்.
- ஏற்பாடு செய்தல்: கட்டுரைகளைப் பெறுதலும், சமர்பித்தலும்.
- நடுவர் குழுவுக்கு உதவுதல்: நடுவர் குழுவிற்கு மதிப்பெண் வழங்குதலிலும், பின்னாட்டம் சேகரிப்பதிலும் உதவுதல்.
- பாராட்டுதல்: விருது வழங்கும் விழாவை நடத்தி, வெற்றி பெற்ற கட்டுரைகளைக் காட்சிப்படுத்துதல்.

### 2. பங்கேற்பு இலக்கு:

- போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றத்தின் குறைந்தது 5 உறுப்பினர்களைக் கொண்டு போட்டிகளை நடத்த உதவ வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தானாக முன்வந்து குறைந்தது ஒரு பணியையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

## முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்:

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு / எண்ணிக்கை
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	போட்டியில் பங்கேற்கும் மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 30 பங்கேற்பாளர்கள்
கட்டுரைகளின் தரம்	தகுதியான கட்டுரைகளின் சதவீதம்	குறைந்தது 80% கட்டுரைகள் தகுதி பெற்றிருத்தல்
வெற்றி பெற்றவர்களைப் பாராட்டுதல்	வெற்றி பெற்று, பரிசு பெற்றோரின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 3 வெற்றியாளர்கள் (1ஆவது, 2ஆவது, 3ஆவது இடம்)
மாவட்டக் கல்வி அலுவலரிடம் சமர்ப்பித்தல்	மாவட்ட அளவிலான குழு/ மாவட்டக் கல்வி அலுவலரிடம் சமர்ப்பித்த கட்டுரைகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 3 கட்டுரைகள்.
பின்னாட்டம் பெறுதல்	போட்டியின் தாக்கத்தைக் குறித்து பங்கேற்பாளர்களிடமிரும் ஆசிரியர்களிடமிரும் பின்னாட்டம் பெறுதல்	குறைந்தது 80% நேர்மறையான பின்னாட்டம்

**கட்டுரைப் போட்டிக்கான மதிப்பீட்டு முறை (மொத்தம் 10 மதிப்பெண்கள்)**

வகை	வரன்முறை	அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்கள்
மையக்கருத்துடனான பொருத்தப்பாடு	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல் என்னும் மையக்கருத்து கையாளப்பட்டிருக்கும் விதம்	3
படைப்பாற்றல், உண்மைத் தன்மை	தலைப்பை மையப்படுத்திய தனித்துவமிக்க கருத்துகளும் புதுமையான அணுகுமுறைகளும்	2
தெளிவு, கருத்து ஒருங்கமைவு	கருத்துகளின் தொடர்ச்சியும் தெளிவான கருத்து வெளிப்பாடுகளும்	2
இலக்கணமும் கட்டுரையின் அமைப்பும்	இலக்கணப்படி அமைந்திருத்தல், பிழையின்மை, கட்டுரையின் அமைப்பு ஆகியன	2
சொற்கள் எண்ணிக்கை வரம்புக்குட்பட்டிருத்தல்	பரிந்துரைக்கப்பட்ட சொற்களின் வரம்புக்குள் கட்டுரையை நிறைவு செய்தல்	1

**மொத்த அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்கள்:10**

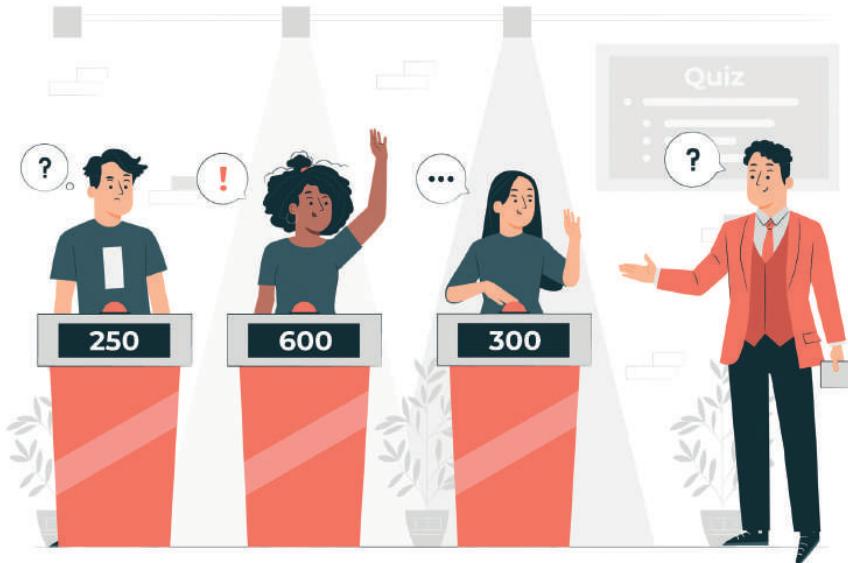
போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பது குறித்த கட்டுரைப் போட்டியின் தலைப்பு:

1. இளைஞர்களிடையே போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் கல்வியின் பங்கு.
2. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டில் ஒத்தவுயதினர் தரும் நெருக்கடிகளும் அதிலிருந்து மீள்வதற்கான வழிகளும்.
3. குடும்பங்களிலும் சமுதாயத்திலும் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் .
4. போதைக்கு அடிமையாவதைத் தடுப்பதில் மனநல விழிப்புணர்வின் இன்றியமையாமை.
5. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை ஊக்குவிப்பதில் அல்லது தடுப்பதில் சமூக ஊடகங்களின் பங்கு.
6. "போதை ஒழிப்பு சார்ந்த பரப்புரையில் இளைஞர்களின் பங்கு.
7. "விளையாட்டுகளும் பாடத்திட்டம் சாராத செயல்பாடுகளும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை எவ்வாறு தடுக்கின்றன?
8. "வளரிளாம்பருவத்தினரிடையே போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு"
9. போதைப்பொருள் பயன்பாடு, மனஅழுத்தம், மனப்பதற்றம் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பும் தடுக்கும் உத்திகளும்.
10. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைக் குறைப்பதில் அரசின் பங்கு.

11. போதைப் பழக்கத்தைத் தடுப்பதில் சமுதாயத்தின் பங்கு.
12. பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்தைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் விளைவுகளும் தடுப்பு நடவடிக்கைகளும்"
13. போதைக்கு அடிமையாதலை எதிர்த்துப் போராடுவதில் மறுவாழ்வு மையங்களின் பங்கு
14. போதைப்பொருள் தடுப்பு விழிப்புணர்வுப் பரப்புரையில் சமூக ஊடகங்களின் பங்களிப்பு
15. மாணவர்களிடையே போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் ஆபத்துகளை எடுத்துரைப்பதில் பள்ளியின் பங்கு.
16. தவறான கண்ணோட்டத்தைத் தகர்த்தல்: போதைப்பொருள்களின் தீங்குகள் குறித்த வெளிப்படையான உரையாடல்களை ஊக்குவித்தல்.
17. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைக் கண்காணிப்பதிலும் தடுப்பதிலும் தொழில்நுட்பத்தின் பங்கு.
18. பண்பாடு - மரபுசார் விழுமியங்களைக் கொண்டு போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல்.
19. சமுதாயத்தில் போதைப்பொருள் பயன்பாடு ஏற்படுத்தும் நீண்டகால விளைவுகளும், குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளும்".
20. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான போராட்டத்தில் இளைஞர்கள் தலைமையேற்றல் .

# 09

## போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்ற கருப்பொருளில் கல்வி நிறுவன அளவில் வினாடி-வினாப் போட்டிகளை ஏற்பாடு செய்தல்



### நோக்கம்:

போதைப்பழக்கத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள், அதைத் தடுக்கும் முறைகள் குறித்த அறிவை மேம்படுத்தி, கல்வி தொடர்பான வினாடி-வினாப் போட்டிகளை நடத்தி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.

### செயல்படுத்தும் விதம்:

#### 1. வினாடி - வினா நிகழ்வைத் திட்டமிடல்:-

- மையக்கருத்து:
  - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டு தடுப்பு, அதன் தாக்கம், தொடர்புடைய தலைப்புகள் முதலியவற்றில் கவனம் செலுத்துதல்.
  - போதைப்பொருள்களின் வகைகளும் அவற்றின் தீய விளைவுகளும்.
  - போதைப்பழக்கம் தொடர்பான சட்டங்களும் தண்டனைகளும்.
  - மறுவாழ்வு, உதவும் அமைப்புகள்
  - போதைப்பழக்கம் தொடர்பான உலகளாவிய, தேசிய அளவிலான புள்ளி விவரங்கள்.
- வடிவமைப்பு:
  - வினாடி - வினா நடத்தும் முறையினை முடிவு செய்தல்
  - தனிநபர் அல்லது குழு (எ.கா; ஒரு குழுவிற்கு 2-3 உறுப்பினர்கள்)

- சுற்றுகளின் எண்ணிக்கை (எ.கா. முதல் சுற்று, அரையிறுதி, இறுதிப்போட்டி)
- வினாக்களின் வகைகள் (எ.கா. பலவுள் தெரிவு, சரியா / தவறா, விரைவுச்சுற்று, காணொலி)
- போட்டிக்கான கால அளவு
  - ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குதல் (எ.கா. ஒரு வினாடி - வினா நிகழ்விற்கு 1 மணி நேரம்)
- 2. வினாடி - வினா நிகழ்வை விளம்பரப்படுத்துதல்:
  - பள்ளி /கல்லூரி அறிவிப்புப் பல்கைகள், சமூக ஊடகங்கள், வகுப்புகளில் அறிவித்தல் ஆகியவற்றின் வாயிலாகப் போட்டியை விளம்பரப்படுத்துதல்.
  - போட்டியின் விதிமுறைகள், பதிவு செய்தல், பதிவு செய்வதற்கான கடைசி நாள் ஆகியவற்றை அறிவித்தல்.
- 3. வினாடி - வினா நடத்துதல்:
  - வினா தயாரித்தல்:
    - போதைப்பொருள்களின் தீங்குகள், தடுப்பு முறைகள் குறித்த 50 - 100 வினாக்கள் அடங்கிய வினாவங்கி தயாரித்தல்.
    - எளிய, மிதமான, கடினமானக் கேள்விகள் அடங்கிய வினா வங்கி தயார் செய்தல்.
    - உண்மையான புள்ளி விவரங்களை ஆதாரமாகப் பயன்படுத்துதல்
  - நடுவர் குழு:
    - வினாடி-வினாப் போட்டி நடத்த நடுவர்கள் (ஆசிரியர்/வல்லுநர்) குழுவை அமைத்தல்.
  - போட்டிக்கான சுற்றுகள்:
    - முதல் சுற்று : பங்கேற்பாளர்கள் / அணிகளைத் தெரிவு செய்ய, எழுத்துத் தேர்வு அல்லது இணையவழித் தேர்வு நடத்துதல்.
    - வினாடி - வினாவைப் பல சுற்றுகளில் பின்வருமாறு நடத்துதல்.
      - பொது விழிப்புணர்வுச்சுற்று
      - விரைவுச்சுற்று
      - காணொலிச் சுற்று (போதைப்பழக்கத்தின் தீமைகளுக்கான முழக்கத்தொடர்கள், படங்கள், காணொலிகள் ஆகியவற்றைக் கண்டறிதல்)
  - மதிப்பிட்டு முறை:
    - சரியான விடைகளுக்கு மதிப்பெண்களை வழங்குதல், எதிர்மறை மதிப்பெண் முறை இருந்தால் தவறான விடைகளுக்கு மதிப்பெண்களைக் கழித்தல்.
- 4. வினாடி - வினாப் போட்டிக்குப் பின்தைய செயல்பாடுகள்:
  - பாராட்டுதல்:
    - முதல் 3 வெற்றியாளர்கள் / அணிகளுக்குச் சான்றிதழ்கள், கோப்பைகள், பரிசுகள் வழங்குதல்.
    - வெற்றியாளர்களின் பெயர்களை அறிவிப்பு பல்கைகள் / சமூக ஊடகங்களில் வெளியிடுதல்.
  - விழிப்புணர்வுப் பரப்புறை:
    - வினாடி - வினாவின் இன்றியமையாத கருத்துகளைக் கல்வி நிறுவனத்துடன் பகிர்தல்.

**பங்கேற்பிற்கான வழிகாட்டுதல்:**

**1. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புக் குழு உறுப்பினர்களின் பணிகள்:-**

- விளம்பரப்படுத்துதல்: வினாடி - வினா குறித்த தகவலைப் பொதுமக்களிடமும் சமூக ஊடகங்களிலும் நேரடியாகவும் பரப்புதல்.
- ஏற்பாடு செய்தல்: வினாடி-வினாப் போட்டி நடத்த இடம், இருக்கைகள், தேவையான பொருள்கள் போன்றவற்றை (நிறுத்துக் கடிகாரம், பட வீழ்த்திகள்) ஏற்பாடு செய்தல்
- வினாக்கள் தயாரித்தல்: வினா வங்கித் தயாரித்தலிலும் சரிபார்த்தலிலும் உதவுதல்
- மதிப்பெண்கள் வழங்குதல், ஆவணப்படுத்துதல்: மதிப்பெண் வழங்குதல் உட்பட வினாடி-வினாப் போட்டியின் பல சுற்றுகளை ஆவணப்படுத்துதல்

**2. பங்கேற்பு திடைக்குகள்:**

- போதைப்பொருள் தடுப்புக் குழுவின் குறைந்தது 10 உறுப்பினர்கள் பங்கேற்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு தன்னார்வலரும் குறைந்தது ஒரு பணியையாவது செய்ய வேண்டும்.

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	வினாடி-வினாப் போட்டியில் பங்கேற்கும் மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 30 பங்கேற்பாளர்கள் அல்லது 10 அணிகள்
கேள்விகளின் தரம்	ஆர்வமுட்டும் வகையிலான, பொருத்தமான, துல்லியமான கேள்விகளின் விழுக்காடு	குறைந்தது 90% தரமான கேள்விகள்
போட்டி நடத்தப்பட்ட சுற்றுகள்	சிறப்பாக நடத்தப்பட்ட வினாடி - வினாப் போட்டிச் சுற்றுகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 3 சுற்றுகள் எ.கா (முதல் நிலை, அரை இறுதி, இறுதிப்போட்டி)
வெற்றியாளர்களைப் பாராட்டுதல்	பரிசு பெற்ற வெற்றியாளர்களின்/ அணிகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 3 வெற்றியாளர்கள் / அணிகள் (1ஆவது, 2ஆவது 3ஆவது)
பின்னுட்டம் பெறுதல்	வினாடி-வினா நிகழ்வினைக் குறித்துப் பங்கேற்பாளர்களிடமும் ஆசிரியர்களிடமும் பின்னுட்டம் பெறுதல்	குறைந்தது 80% நேர்மறையான பின்னுட்டம்

**வினாடி - வினாப் போட்டியின் மதிப்பிட்டு முறை:**

வகை	வரண்முறை	அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	ஒவ்வொரு 10 பங்கேற்பாளர்களுக்கும் 1 புள்ளி (அதிகபட்சம் 3 மதிப்பெண்கள்)	3
வினாக்களின் தரம்	பொருத்தமான துல்லியமான ஒவ்வொரு 20% வினாக்களுக்கும் 1 புள்ளி	3
சுற்றுகளின் எண்ணிக்கை	ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் 1 புள்ளி (அதிகபட்சம் 3 மதிப்பெண்கள்)	3
வெற்றியாளர்களைப் பாராட்டுதல்	ஒவ்வொரு வெற்றியாளர் அல்லது ஒர் அணிக்கும் 1 - புள்ளி (அதிகபட்சம் 3 புள்ளிகள் )	3
பின்னுட்டம் பெறுதல்	பங்கேற்பாளர்களிடம் பெறப்படும் ஒவ்வொரு 20% நேர்மறையான பின்னுட்டத்திற்கும் 1 - புள்ளி	3

### மொத்த அதிகபட்சப் புள்ளிகள்:15

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல் குறித்த 15 எடுத்துக்காட்டு வினாக்கள் (பலவுள் தெரிவு, ஆம் / கீல்க்கை, சரியா/தவறா?) கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. போதைப்பழக்கத்தைத் தடுப்பதற்கான மிகச் சரியான வழி எது?
  - (அ) ஒத்த வயதுடையவர்கள் தரும் அழுத்தத்தைத் தவிர்த்தல்.
  - (ஆ) போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் வரும் ஆபத்தைக் குறித்து அறிந்திருத்தல்.
  - (இ) விளையாட்டு போன்ற நலம்தரும் செயல்களில் ஈடுபடுதல்.
  - (ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்

விடை: (ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்
2. பின்வருவனவற்றுள் வளரிளாம் பருவத்தினர் போதைப்பொருளைப் பயன்பாட்டைத் தொடங்குவதற்குப் பொதுவான காரணம் எது?
  - (அ) ஆர்வம்
  - (ஆ) ஒப்பார்குழுவின் அழுத்தம்
  - (இ) மன அழுத்தம் அல்லது பதற்றம்
  - (ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்

விடை: (ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்
3. தமிழ்நாட்டில் மது அருந்துவதற்கான சட்டபூர்வ வயது என்ன?
  - (அ) 16 வயது
  - (ஆ) 18 வயது
  - (இ) 21 வயது
  - (ஈ) சட்டம் வயதை வரையறுக்கவில்லை.

விடை: (இ) 21 வயது

- 4) பின்வருவனவற்றுள் எது மன அழுத்தத்தை ஈடுசெய்ய நலமான வழி அல்ல?
- (அ) நம்பிக்கைக்குரிய பெரியவர்களிடம் பேசுதல்
  - (ஆ) தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தல்
  - (இ) பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட போதைப்பொருள் பயன்படுத்துதல்
  - (ஈ) மனநிறைவு தரும் செயல்களைச் செய்தல்
- விடை: (இ) பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட போதைப்பொருள் பயன்படுத்துதல்
- 5) போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவதால் பாதிக்கப்படும் முதன்மையான உறுப்பு எது?
- (அ) கிதயம்
  - (ஆ) மூனை
  - (இ) கல்லீரல்
  - (ஈ) நுரையீரல்
- விடை: (ஆ) மூனை
- 6) ஒருவர் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதைக் கண்டறிவதற்கான அறிகுறிகள் யாவை?
- (அ) நடத்தையில் திடீர் மாற்றம்
  - (ஆ) பொழுதுபோக்குச் செயல்பாடுகளில் ஆர்வமின்மை
  - (இ) பள்ளிச் செயல்பாடுகளில் செயல்திறன் குறைதல்
  - (ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்
- விடை: (ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்
- 7) நண்பர் ஒருவர் உங்களுக்குப் போதைப்பொருள் கொடுத்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?
- (அ) வேண்டாம் என்று பணிவாகக் கூறி விலகிச் செல்லுதல்
  - (ஆ) மோதலைத் தவிர்க்க அதை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்
  - (இ) நம்பிக்கைக்குரிய பெரியவர்களிடம் புகார் அளித்தல்
  - (ஈ) அ & இ மட்டும்
- விடை: (ஈ) அ & இ மட்டும்
- 8) போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நீண்டகால விளைவு எது?
- (அ) மேம்பட்ட நினைவாற்றல்
  - (ஆ) அடிமையாதல்
  - (இ) சிறந்த உடல் ஆரோக்கியம்
  - (ஈ) ஆற்றல் அதிகரித்தல்
- விடை: (ஆ) அடிமையாதல்
- ஆம் / இல்லை வினாக்கள்
- 9) போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது மனச்சோர்வு, பதற்றம் போன்ற மனநலப் பிரச்சனைகளுக்கு வழி வகுக்கும்.
- விடை: ஆம்
- 10) சரியான நேரத்தில் உதவி செய்வதன் வாயிலாக போதைப்பழக்கத்திலிருந்து மீள இயலுமா?
- விடை: ஆம்

11) அனைத்து வகையான மருந்துகளையும் அளவுடன் பயன்படுத்தினால் தீங்கு ஏற்படுத்துமா?

**விடை:** இல்லை (மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகள் தீங்கு ஏற்படுத்தாது.)

12) வளரிளம் பருவத்தினரிடையே போதைப்பழக்கம் ஏற்பட நண்பர்கள் கொடுக்கும் அழுத்தம் ஒரு காரணியாக அமைகிறதா?

**விடை:** ஆம்

#### சரியா / தவறா வினாக்கள்

13) போதைப்பழக்கம் என்பது போதைப்பொருள் பயன்படுத்தும் நபரை மட்டுமே பாதிக்கிறது, அவரின் குடும்பத்தினரையும் சமூகத்தையும் பாதிப்பதில்லை.

**விடை:** தவறு

14) ஒரே ஒருமுறை போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவது போதைப் பழக்கத்திற்கு வழிவகுக்காது.

**விடை:** தவறு

15. ஒருவர் போதைப்பொருள்களின் ஆபத்தைப் பற்றி அறிந்திருப்பது சரியான முடிவெடுக்க உதவும்.

**விடை:** சரி

# 10

## போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்ற கருப்பொருளில் ஒரு பாடலை உருவாக்குதல்



### நோக்கம்:

மாணவர்களிடையே போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் ஆபத்துகள், தனிநபர்கள், சமுதாயம் ஆகியவற்றின் மீதான தாக்கம், போதையில்லா வாழ்வின் இன்றிமையாமை ஆகியவற்றைப் படைப்பூக்கம் மிகுந்த பாலின் வழியே வெளிப்படுத்துதல். இச்செயல்பாடு இசையை ஓர் ஊடகமாகப் பயன்படுத்தி விழிப்புணர்வைப் பரப்ப மாணவர்களை ஊக்குவிப்பதுடன் பிறருக்கும் ஆர்வமுட்டுகிறது.

### செயல்படுத்தும் விதம்:

#### 1. மையக்கருத்து: பாடல் எழுதுவதற்குத் திட்டமிடுதல்

##### ○ கருப்பொருள்:

- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல், அவற்றினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள், போதைப்பொருள் இல்லாத வாழ்வின் நன்மைகள் ஆகியவற்றைக் கவனத்தில் கொள்ளுதல். மையக்கருத்துகளுக்கான எடுத்துக்காட்டு:
  - "போதை வேண்டாம், வாழ்க்கை வேண்டும்"
  - "போதைப் பழக்கத்திலிருந்து மீள்வோம்"
  - "போதையில்லா நானைய உலகை உருவாக்குவோம்"

- பாடல் அமைப்பு:
  - தணிப்பாடல், இருவர் பாடல், குழுப்பாடல்
  - வகைகள் ராப், பாப், நாட்டார் பாடல் அல்லது பிற.
- கால அளவு:
  - பாடலுக்கான கால அளவை வரையறை செய்தல் (எ.கா 3-5 நிமிடங்கள்)

### 2. விளம்பரப்படுத்துதல் :

- பள்ளி / கல்லூரி அறிவிப்புப் பலகைகள், சமூக ஊடகங்கள், வகுப்பறைகள் ஆகியவற்றில் அறிவித்தல் வாயிலாகப் பாடல் எழுதும் போட்டியை விளம்பரப்படுத்துதல்.
- போட்டிக்கான விதிமுறைகள், காலக்கெடு, மதிப்பீட்டு வரண்முறைகள் ஆகியவற்றைப் பகிர்தல்.

### 3. போட்டியைநடத்துதல்:-

- முன்னேற்பாடு
  - பங்கேற்பாளர்களே பாடல் எழுதி, இசையமைக்க ஊக்குவித்தல்.
  - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புக் கருத்துகளை மையமாக வைத்துப் பாடல் எழுத வழிகாட்டுதல்.
- சமர்ப்பிக்கும் செயல்முறைகள்:-
  - பாடலைச் சமர்ப்பிக்கக் காலக்கெடு வரையறுத்தல்.
  - ஒவி, காணொலி வடிவங்களில் பாடல்களைப் பெறுதல் அல்லது போட்டியை நேரடி நிகழ்ச்சியாக நடத்துதல்.
- நடுவர் குழு:-
  - இசை ஆசிரியர்கள், ஆசிரியர்கள், வஸ்லுநர்கள் அடங்கிய நடுவர் குழுவை அமைத்தல்.
- மதிப்பீட்டு வரண்முறைகள்
  - மையக்கருத்துடனான பொருத்தப்பாடு (3 மதிப்பெண்கள்)
  - தற்படைப்பாற்றல் (3 மதிப்பெண்கள்)
  - இசைநயம், பாடும் திறன் (2 மதிப்பெண்கள்)
  - கருத்துத் தெளிவு (2 மதிப்பெண்கள்)

### 4. போட்டிக்குப் பிந்தைய செயல்பாடுகள்:

- பாராட்டுதல்:
  - முதல் மூன்று வெற்றியாளர்களுக்குச் சான்றிதழ்கள், கோப்பைகள் அல்லது பரிசுகள் வழங்குதல்.
  - போட்டியில் தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடல்களை நிறுவனத்தின் சமூக ஊடகத்தளங்களில் பகிர்தல்.
- விழிப்புணர்வுப் பரப்புரை:
  - போதைப்பழக்கம் தடுப்பு மீதான விழிப்புணர்வுப் பரப்புரை அல்லது நிகழ்வுக்காக பாடல்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

### பங்கேற்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

#### 1. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு மன்றத்தின் பணி.

- விளம்பரப்படுத்துதல்: சுவரோட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள், வாய்மொழி வாயிலாக விளம்பரம் செய்தல்.
- ஏற்பாடு செய்தல்: நிகழ்ச்சி நடத்தும் இடம், ஒலி-ஒளி அமைப்பு, ஒளிப்பதிவுக் கருவி (தேவைப்படின்) ஆகியவற்றை ஏற்பாடு செய்தல்.
- நடுவர் குழுவுக்கு உதவுதல்: மதிப்பீடு, பின்னாட்டம் பெறுதல் ஆகிய பணிகளில் நடுவர் குழுவிற்கு உதவுதல்.
- பாராட்டுதல் : விருது வழங்கும் விழாவில் வெற்றிபெற்ற பாடல்களை ஒலிக்கச் செய்து பாராட்டுதல்.

#### 2. பங்கேற்பு திலக்கு:

- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு மன்றத்தின் குறைந்தது 5 உறுப்பினர்களைக் கொண்டு நிருவகித்தல்.
- ஒவ்வொரு தன்னார்வலரும் குறைந்தது ஒரு பணியையாவது மேற்கொள்ளுதல்.

#### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	திலக்கு/ அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	செயல்பாட்டில் பங்கேற்கும் மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 10 பங்கேற்பாளர்கள் / குழுக்கள்
பாடல்களின் தரம்	தகுதிபெற்ற பாடல்களின் சதவீதம்	குறைந்தது 80% தகுதிபெற்ற பாடல்கள்
வெற்றியாளர்களைப் பாராட்டுதல்	பாராட்டும் பரிசும் பெற்ற வெற்றியாளர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 3 வெற்றியாளர்கள் (1ஆவது இடம், 2ஆவது இடம், 3ஆவது இடம்)
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	பாடல்களைக் (நேரலை, அல்லது வலைதளம்) கேட்டவர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 100 நபர்கள்
பின்னாட்டம் பெறுதல்	செயல்பாடு குறித்துப் பங்கேற்பாளர்களிடமும் ஆசிரியர்களிடமும் பின்னாட்டம் பெறுதல்	குறைந்தது 80% நேர்மறையான பின்னாட்டம்

பாடல் நிகழ்வின் மதிப்பீட்டு முறை (மொத்தம் 10- மதிப்பெண்கள்):

வகை	வரண்முறை	அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்
மையக்கருத்துஉடனான பொருத்தப்பாடு	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல் என்னும் மையக்கருத்து பாடல்களில் வெளிப்படுத்தப்பட்ட விதம்	3
தற்படைப்பாற்றல்	தனித்துவமான பாடல் வரிகள், இசை, மையக்கருத்தைப் புதுமையாக அணுகும் விதம்	3
இசைநயம், பாடும் திறன்	இசைநயம், லயம், ஒட்டுமொத்தப் பாடும் திறன்	2
கருத்துத் தெளிவு	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பைத் தெளிவுடன் வெளிப்படுத்தும் பாடல்	2

### மொத்த அதிகபட்சப் புள்ளிகள்:10

#### எடுத்துக்காட்டுப் பாடல்கள்

##### பாடல் 1

பல்லவி

படிக்கும் மாணவர்களே இந்தப் பாட்டக் கேளுங்க  
தேவையில்லாம் அல்பாயுசல் போயிடாதீங்க  
சவல்லிப் போடாதீங்க ஒங்க படிப்பப் பாருங்க  
ஹான்ஸ் போடாதீங்க பெத்ததாயப் பாருங்க  
படிக்கும் மாணவர்களே மாணவர்களே...  
இந்தப் பாட்டக் கேளுங்க தேவையில்லாம் அல்பாயுசல் போயிடாதீங்க  
சவல்லிப் போடாதீங்க ஒங்க படிப்பப் பாருங்க  
ஹான்ஸ் போடாதீங்க பெத்ததாயப் பாருங்க  
பீடி சிகரெட் கஞ்சா போதை  
இது எல்லாத்தையும் விட்டுவிடு நண்பனுக்குச் சொல்லிக்கொடு  
மாணவர்களே இந்தப் பாட்டக் கேளுங்க  
தேவையில்லாம் அல்பாயுசல் போயிடாதீங்க...ஆமா போயிடாதீங்க.....

சரணம்

சிகரெட்ட வல்ச்சினா கேன்சரு வந்துரும்  
ஹான்ஸ் சவல்லிப் போட்டனா கை காலு ஊந்துடும்  
வாழுற ஒரு வாழ்க்கை சிறப்பா வாழுணும்  
வாழுற ஒரு வாழ்க்கை சிறப்பா வாழுணும்  
உன்ன பெத்த அப்பா அம்மாக்குப் பேரு புகழ் சேக்கணும்  
உன்னுக்குள் திறம இருக்கு முன்னேறி நீங்க ஒடுங்க  
கெட்டப் பழக்கத்த நீங்க கத்துகினா கேடுங்க  
உன்னுக்குள் திறம இருக்கு முன்னேறி நீங்க ஒடுங்க

இந்தப் பாட்டக் கேட்டுத் திருந்திக்கோ  
இந்தப் பாட்டக் கேட்டுத் திருந்திக்கோ  
இல்ல ஜஸ் பாக்ஸ்ல படுத்துக்கோ

மாணவர்களே இந்த பாட்டக் கேளுங்க  
தேவயில்லாம் அல்பாய்சல போயிடாதீங்க  
ஆமா போயிடாதீங்க

#### சரணம்

படிக்கும் பள்ளியில் ஹான்ஸ் போடக்கவடாது  
இனிமேலும் பண்ணீங்கன்னாக் காவல் துறை உடாது  
இனிமேலும் பண்ணீங்கன்னாக் காவல் துறை உடாது  
எங்கன்னா தப்பி நடந்தா வீடியோ எடுத்து வேஷர் பண்ணு  
10581 நம்பருக்குக் கால் பண்ணு  
10581 நம்பருக்குக் கால் பண்ணு  
ஹான்ஸல்லாம் விக்காதீங்கன்னு  
எல்லா இடத்துல பேண் பண்ணிட்டோம்  
சுல்லிப்ப போடாதீங்கன்னு  
நிறைய தடவ வார்ன் பண்ணிட்டோம்

ஹான்ஸல்லாம் விக்காதீங்கன்னு  
எல்லா இடத்துல பேண் பண்ணிட்டோம்  
சுல்லிப்ப போடாதீங்கன்னு  
நிறைய தடவ வார்ன் பண்ணிட்டோம்...

மாணவர்களே  
கெட்டபழக்கம் எல்லாம் வேணாங்க  
நம்ம நல்வழியில போலாங்க  
மாணவர்களே இந்தப் பாட்டக் கேளுங்க.....

#### பாடல் 2

#### பல்லவி

பல போதையால அழிஞ்சிபோன மனிதனே  
நல்ல விழிப்புணர்வுக்குப் பாட்ட நானும் ஏழுதுனேன்

குடியினால குடும்பத்த நீ மறக்குற  
அந்த போதையில சுயநினைவ இழக்குற

நீ குடிக்கும் போது உனக்கு இருக்கும் தேனா  
இந்தக் குடியினாலே வாழ்க்கப் போகும் வீணா

நினைக்குறண்டா திருந்தி வாழ  
அப்படி திருந்தலனா ரோஜாமால (2)

### அனுபல்லவி

பல போதையால் அழிஞ்சிபோன மனிதனே  
நல்ல விழிப்புணர்வுக்குப் பாட்டநானும் எழுதுனேன்  
குடியினால் குடும்பத்த நீ மறக்குற  
அந்த போதையில சுயநினைவ இழக்குற

### சரணம்

குடியால் குடும்பம் தெருவுல நிக்குது  
சின்ன பசங்களும் கஞ்சா அடிக்குது

பெண்ட கிளாஸ் கூட தாண்டல  
படிக்கிற வயசல கல்லிப் போடுற  
சொன்னா கேளு வேணா தம்பி

பேரன்ஸ் இருக்குறாங்க உங்கள நம்பி  
கல்லிப்பு போட்டாப் பல்லு உடைஞ்சிக்கும்  
கொஞ்ச நாள் போனா நரம்பு வலிச்சுக்கும்

நான் சொல்றணா கெட்டப் பழக்கம்  
கொஞ்ச நாளு போன உன் உடம்ப உருக்கும்

அழிக்கனும்டா போதைப்பொருள்  
இது எங்க போயி முடியும் தெரியல

(2)

### சரணம்

சரக்கு கஞ்சா போதை மாத்திரை  
நீ நரம்ப பார்த்து ஊசி ஏத்துற

கஷ்டப்பட்டு காச கரைக்கிற  
நீ பெத்த தாய போட்டு அடிக்கிற

வாயிபுல்லா ஹான்ஸ் மாவ  
வாயில ஒட்டை ஆனா அட்மிட் ஆவ

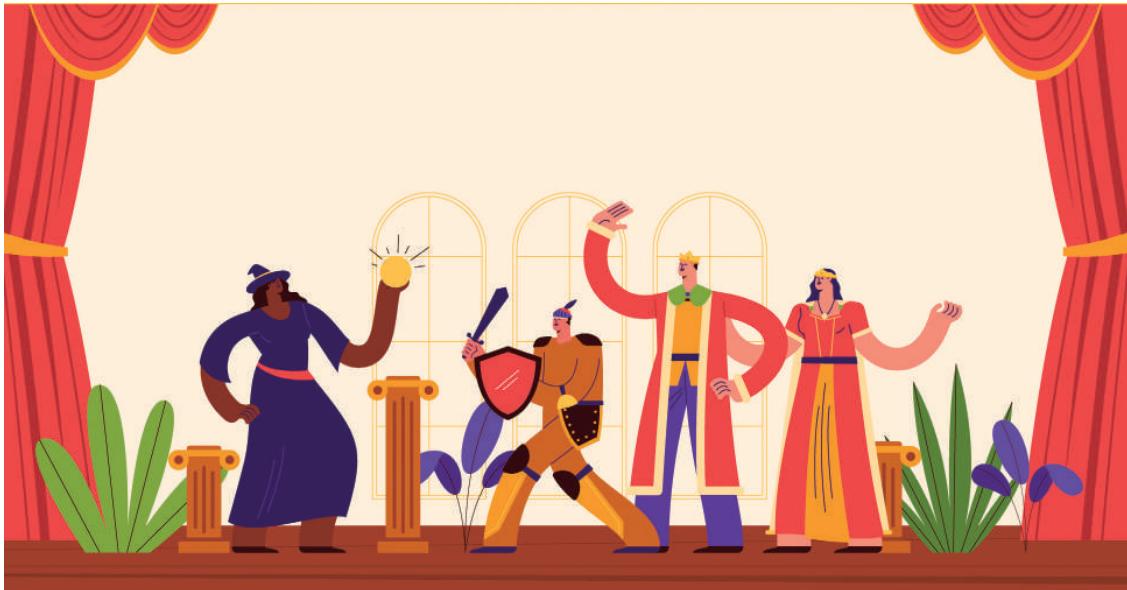
நோ ஸ்மோகிங் போர்ட மாட்டி வைச்சான்  
அதையும் பார்த்துட்டு புகையில புடிச்சான்

நான் சொல்றத கேளு வேணா கெட்டப் பழக்கம்  
கொஞ்ச நாளு போன உன் உடம்ப உருக்கும்

அழிக்கனும்டா போதைப்பொருள்  
இது எங்க போயி முடியும் தெரியல

அழிக்கனும்டா போதைப்பொருள்  
இது எங்க போயி முடியும் தெரியல

# 11 போதைப்பொருள் பயன்பாடு குறித்த வீதி நாடகத்தை ஏற்பாடு செய்தல்



## நோக்கம்:

தனிநபரிடமும் சமுதாயத்திடமும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் தீமை, அதன் தாக்கம், அதைத் தடுத்தவின் முக்கியத்துவம் ஆகியவை குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த, நாடகம், கதை சொல்லுதல் ஆகிய திறன்களைப் பயன்படுத்துதல். கல்வி நிறுவனங்களுக்குள்ளும் பொது இடங்களிலும் அதிக எண்ணிக்கையிலான பார்வையாளர்களை ஈர்த்துத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியவை வீதி நாடகங்கள். எனவே, அவை வாயிலாக போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

## செயல்படுத்தும் விதம்:

### 1. வீதி நாடகத்தைத் திட்டமிடல்

- மையக்கருத்து
  - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல், அவற்றினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள், போதைப்பொருள் இல்லாத வாழ்வின் நன்மைகள் ஆகியவற்றைக் கவனத்தில் கொள்ளுதல்.
  - மையக்கருத்துகளுக்கான எடுத்துக்காட்டு:
    - "போதை வேண்டாம், வாழ்க்கை வேண்டும்"
    - "போதைப் பழக்கத்திலிருந்து மீள்வோம்"
    - "போதையில்லா சமுதாயம் நோக்கி ஒருங்கிணைவோம்"

- நாடகம் எழுதுதல்:
  - பின்வரும் சிறப்புக் கூறுகளைக் கொண்டு தாக்கம் ஏற்படுத்தும் குறு நாடகம் (10 - 15 நிமிடங்கள்) ஒன்றை எழுதுதல்:
    - போதைப்பொருள் யயன்பாட்டிற்கானக் காரணங்கள். (ஒப்பார் குழு அழுத்தம், மன அழுத்தம் போன்றவை)
    - விளைவுகள் (உடல்நலப் பிரச்சனைகள், குடும்பப் பிரச்சனைகள், சட்டச் சிக்கல்கள்)
    - தீர்வுகள் (மறுவாழ்வு, உதவி அமைப்புகள், விழிப்புணர்வு)
  - பார்வையாளரை ஈர்க்க மனவெழுச்சி, நகைச்சுவை, சிந்தனை ஆகியவற்றைத் தூண்டும் கூறுகளை நாடகத்தில் சேர்த்தல்.
- குழு அமைத்தல்:
  - நடிகர்கள், வர்ணனையாளர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் உள்ளிட்ட 8-12 பங்கேற்பாளர்களைக் கொண்ட குழுவை அமைத்தல்.
- ஒத்திகைகள்:
  - நாடகத்தை சீராக நடத்துதலையும் ஒருங்கிணைப்பையும் உறுதிசெய்யும் வகையில் தொடர்ந்து ஒத்திகைப் பார்த்தல்.

## 2. வீதி நாடகத்தை ஏற்பாடு செய்தல்

- இடத்தைத் தெரிவு செய்தல்
  - மக்கள் நடமாட்டம் அதிகம் உள்ள இடங்களைத் தெரிவு செய்தல். எ.கா :
    - கல்வி நிறுவன வளாகம் (மைதானங்கள், அரங்கங்கள்)
    - பொது இடங்கள் (பூங்காக்கள், சந்தைகள், பேருந்து நிறுத்தங்கள்)
- விளம்பரப்படுத்துதல்:
  - நிகழ்ச்சிகளைச் சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள், வாய்மொழி வாயிலாக அறிவித்தல்.
  - முழுக்கத் தொடர்களைப் பயன்படுத்துதல்.
    - "கவனி, கற்றுக்கொள், செயல்படு: போதைப்பொருள் வேண்டாம் என்று சொல்."
    - "போதைப்பொருள் இல்லாத எதிர்காலத்தை உருவாக்க ஒன்றியைவோம்".
- ஏற்பாடு செய்தல்
  - அடிப்படையான அரங்கப் பொருள்கள், உடைகள், எளிதில் எடுத்துச் செல்லத்தக்க ஒலியமைப்புச் சாதனம் (தேவையெனில்) போன்றவற்றை ஏற்பாடு செய்தல்.
  - பொதுவெளியில் நாடக நிகழ்விற்கான அனுமதி பெறப்பட்டதை உறுதிசெய்தல்.
- செயல்படுத்துதல்
  - அதிகப்படியான மக்களைச் சென்றடைவதற்காக பல்வேறு இடங்களில் வீதி நாடகத்தை நடத்துதல்.
  - வீதி நாடகத்தில் பார்வையாளர்களை பங்கேற்கச் செய்தல். (எ.கா. வினாக்கள் கேட்டல் அல்லது அவர்களது எண்ணங்களைப் பகிர அழைத்தல்)

### 3. நாடக நிகழ்வுக்குப் பிந்தையச் செயல்பாடுகள்:

- கலந்துரையாடல்:
  - வீதி நாடகத்திற்குப் பிறகு விழிப்புணர்வுச் செய்தியை வலுவூட்டப் பார்வையாளர்களுடன் சிறு கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுதல்.
  - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல் குறித்த தகவல்கள், உதவி எண்கள் ஆகியவை அடங்கிய துண்டறிக்கைகள் அல்லது சிற்றேடுகளை வழங்குதல்.
- பின்னாட்டம் பெறுதல்
  - வீதி நாடகத்தின் தாக்கத்தை மதிப்பிடுவதற்காக பார்வையாளர்களிடமிருந்து பின்னாட்டம் பெறுதல்.

**பங்கேற்பிற்கான வழிகாட்டுதல் :**

#### 1. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களின் பணி

- நாடகம் எழுதுதல்: நாடகத்தை எழுதுவதற்கும் செம்மைப்படுத்துவதற்கும் உதவுதல்.
- விளம்பரப்படுத்துதல்: சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள், அறிவிப்புகள் ஆகியவற்றின் வாயிலாக, விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வீதி நாடகத்தை விளம்பரப்படுத்துதல்.
- ஏற்பாடு செய்தல்: அரங்கப் பொருள்கள், உடைகள் ஆகியவற்றை ஏற்பாடு செய்தல். பொது இடங்களில் வீதி நாடகம் நடத்துவதற்கான அனுமதி பெறல்.
- பார்வையாளர்களை ஈடுபெடுத்துதல்: வீதி நாடகத்திற்குப் பிறகு பார்வையாளருடன் கலந்துரையாடுதல், துண்டறிக்கைகளை வழங்குதல்.

#### 2. பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை

- போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்கள் குறைந்தது 10 பேர் நாடக நிகழ்வை நிருவகிக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு தன்னார்வலரும் குறைந்தது ஒரு பணியையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

#### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	கிளக்கு / அளவீடு
நிகழ்த்துதல்களின் எண்ணிக்கை	நடத்தப்பட்ட வீதி நாடகங்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 3 வீதி நாடகங்கள் (வளாகம் / பொது இடங்கள்)
பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	வீதி நாடகத்தைப் பார்த்த மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஒரு நிகழ்ச்சிக்கு குறைந்தது 100 பார்வையாளர்கள்
நாடகத்தின் தரம்	நாடகம் ஈர்க்கக் கூடியதாகவும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகவும் கீருந்ததாக உணர்ந்த பார்வையாளர்களின் விழுக்காடு	குறைந்தது 80% நேர்மறையான பின்னாட்டம்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு / அளவீடு
பார்வையாளர்களின் ஈடுபாடு	வீதி நாடகத்தின் போதும் அதற்குப் பின்னரும் இடைவினையாற்றிய பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	ஒவ்வொரு நாடக நிகழ்வுக்கும் குறைந்தது 20 பார்வையாளர்கள்
வழங்கப்பட்ட விழிப்புணர்வு சார்ந்த படைப்புகள்	வீதி நாடகத்திற்குப் பிறகு வழங்கப்பட்ட துண்டிக்கைகள் அல்லது சிற்றேடுகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 200 துண்டிக்கைகள் அல்லது சிற்றேடுகள் வழங்குதல்
பின்னுாட்டம் பெறுதல்	வீதி நாடகத்தின் தாக்கம் குறித்து பங்கேற்பாளர்கள், பார்வையாளர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட பின்னுாட்டம்	குறைந்தது 80% நேர்மறையான பின்னுாட்டம்

வீதி நாடகத்திற்கான மதிப்பிட்டு முறை (மொத்தம் 15 மதிப்பெண்கள்)

வகை	வரண்முறை	அதிகபட்ச மதிப்பெண்
மையக்கருத்துஞான தொடர்பு	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பை வீதி நாடகம் சிறப்பாக எடுத்துரைத்த விதம்	5
நாடகம், நிகழ்த்துதலின் தரம்	படைப்பாற்றல், தெளிவு, கதை, நடிப்பு ஆகியவற்றின் தாக்கம்	5
பார்வையாளர்களின் ஈடுபாடு	வீதி நாடகத்தின் போதும் அதற்குப் பிறகும் பார்வையாளர்களின் ஈடுபாடும் இடைவினையும்	3
வழங்கப்பட்ட விழிப்புணர்வு சார்ந்த படைப்புகள்	பார்வையாளர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட துண்டிக்கைகள் அல்லது சிற்றேடுகளின் எண்ணிக்கை	1
பின்னுாட்டம் பெறுதல்	பங்கேற்பாளர்கள், பார்வையாளர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட நேர்மறைப் பின்னுாட்டம்	1

அதிகபட்ச மொத்த மதிப்பெண்கள்: 15

**வீதி நாடகத்தின் மாதிரி வடிவம்:**

**1. அறிமுகம் (2 நிமிடங்கள்)**

- வர்ணனையாளர் மையக்கருத்தினை அறிமுகப்படுத்தி, நாடகத்துக்கானச் சூழலை உருவாக்குதல்.
- எடுத்துக்காட்டு: இளைஞர் ஒருவர் தம் ஒப்பார் குழுவின் வற்புறுத்தலால் முதன் முறையாக போதைப்பொருளை பயன்படுத்த முயலுதல்.

**2. பிரச்சனைகளைக் காட்சிப்படுத்துதல் (5 நிமிடங்கள்)**

- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளை காட்சிப்படுத்துதல் (உடல்நலப் பிரச்சனைகள், குடும்பப் பிரச்சனைகள், சட்டச் சிக்கல்கள்).
- பார்வையாளர்களின் மனதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் உணர்ச்சிகரமான வசனங்களைப் பயன்படுத்தி போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாவதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை முன்னிலைப்படுத்துதல்.

**3. தீர்வு (3 நிமிடங்கள்)**

- உதவியை நாடுதல், மறுவாழ்வு, ஆதாவு அமைப்புகளின் முக்கியத்துவம் போன்ற தீர்வுகளை முன்வைத்தல்.
- மனதில் பதியும் வகையிலான செய்தி அல்லது எழுச்சியூட்டும் முழக்கத்தொடர்களுடன் நிறைவு செய்தல். (எடுத்துக்காட்டு: "போதைப்பொருளை நிராகரிப்போம்; நல்வாழ்வை வரவேற்போம்")

**4. பார்வையாளர்களுடன் கலந்துரையாடல் (5 நிமிடங்கள்)**

- பார்வையாளர்களிடம் வினாக்கள் கேட்டல், அவர்களின் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்தல்.
- விழிப்புணர்வுத் துண்டறிக்கைகளை வழங்குதல், உதவி எண்களை வழங்குதல்.

**கனவுகள் மெய்ப்பட - போதை எதிர்ப்பு**

ஆனந்த என்ற இளைஞர் சிறிய கிராமம் ஒன்றில் வசித்து வந்தான். அவனது மனதில் அமெரிக்கா சென்று சிறந்த பொறியாளராக வேண்டும் என்ற மிகப்பெரிய கனவு இருந்தது. அவன் குடும்பப் பிரச்சனைகளைத் தாண்டி வாழ்வில் முன்னேற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் இருந்தான்.

**காட்சி 1: கனவுகள், தீர்மானம்**

(இடம்: கிராமப்புறம் - ஆனந்த தனது குடும்பத்தாருடன் பேசுகிறான்)

- ஆனந்தின் தந்தை, அவரது மகன் சென்னையில் உள்ள புகழ்பெற்ற கல்லூரியில் சேர்ந்ததைக் குறித்துப் பெருமையாகப் பேசுகிறார்.
- ஆனந்த, நல்ல பொறியாளராக வேண்டும் என்ற தனது கனவையும் குடும்பத்தை நெருக்கடிகளில் இருந்து மீட்க வேண்டும் என்ற தனது உறுதியையும் தந்தையிடம் பகிர்கிறான்.

தந்தை: 'என் மகன் ஒருநாள் நம் கிராமத்தின் பெருமையாக மாறுவான். அவன்தான் நம் குடும்பத்தின் எதிர்காலம்'.

ஆனந்த: 'நான் முழு மனதையும் படிப்பில் செலுத்துவேன், அப்பா. நம் கனவுகள் நிறைவேறும்.' (ஆனந்தின் குடும்பத்தினர் ஆனந்தை மிகவும் சோகத்துடன் கல்லூரிக்கு வழியனுப்பி வைக்கிறார்கள்).

### காட்சி 2: புதிய உலகம்

(ஆனந்த் கல்லூரியில் சேர்ந்ததும், படிப்பில் முதலிடம் பெறுகிறான். பல நல்ல நண்பர்கள் அறிமுகம் ஆகிறார்கள், மீராவும் அறிமுகம் ஆகிறாள்.

அவள் அறிவாற்றல், நேர்மறை எண்ணம், உறுதியான மனநிலை,  
பிரச்சனைகளுக்கு உகந்த தீர்வுகளைப் பரிந்துரைக்கும் திறன், ஆழமான சமூகப் பொறுப்புணர்வு போன்ற பண்புகளைக் கொண்டவள்.

(இந்நிலையில் போட்டியாலும் மன அழுத்தத்தாலும் ஆனந்த் பாதிக்கப்படுகிறான்.)

**நண்பர் 1:** ஆனந்த், நீ எப்போதும் படிப்பிலேயே மூழ்கியிருக்கிறாய்! கொஞ்சம் ரிலாக்ஸ் (Relax) ஆகிக்க!

**ஆனந்த:** நான் கவனம் செலுத்த வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் இருக்கிறேன். வேற எதையும் யோசிக்கிற நிலையில் இல்ல.

(அவனது நண்பர்களில் ஒருவனான அர்ஜான், போதைப்பொருள் கலாச்சாரத்தை அறிமுகப்படுத்துகிறான்)

**அர்ஜான்:** இது உன்னுடைய மன அழுத்தத்தை முற்றிலும் மறக்க வைக்கும்! ஒருமுறை முயற்சி செய்து பாரு.

ஒருமுறை தானே.....என்ன ஆகிடப் போகிறது என்று தவறாக நினைத்து ஆனந்த் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துகிறான். (ஆனந்த் முதலில் தயங்கினாலும் போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்தி பிறகு அதற்கு அடிமையாகிறான். காட்சி மௌலிகைகளை மறைகிறது.)

### காட்சி 3: வீழ்ச்சி

(பின்னர் ஆனந்த் படிப்பிலும், வாழ்க்கையிலும் திசைமாறுகிறான்)

**பேராசிரியர்:** ஆனந்த், நீ இப்படி இருக்க மாட்டாயே. வகுப்புகளுக்கும் வருவதில்லை. செயல்திட்டங்களையும் சரியாகச் செய்வதில்லை. என்ன பிரச்சனை உனக்கு?

**ஆனந்த:** எல்லாம் சரியாகவே இருக்கிறது. சார்.

(என்று கூறி கல்லூரியிலிருந்து ஆனந்த் வேகமாக வெளியே செல்கிறான். மீரா அவன் நிலையைக் கவனிக்கிறாள். அவனைப் பின்தொடர்ந்து சென்று)

**மீரா:** ஆனந்த், நீ ரொம்ப மாறிட்டே, இது நீ இல்ல, என்ன நடக்குது?

**ஆனந்த:** மீரா, என் விஷயத்தில் தலையிடாதே, என்னாலயும் சரி. உன்னாலயும் சரி, எதுவும் மாறாது.

(போதை மிகுதியால் அவன் சரிந்து விழுகிறான். அவனது வாழ்வு சீர்க்கலைந்து போகிறது.)

### காட்சி 4 : தேடல்

ஆனந்த் அருகில் மீரா தவித்துப்போய் நிற்கிறாள். பதற்றத்துடன் போன் செய்கிறாள். மீராவின் தோழி அவனைத் தேடி வருகிறாள். ஆனந்தின் நிலை அறிந்து, போதை மறுவாழ்வு மையத்தின் நோக்கத்தையும் அதன் அவசியத்தையும் எடுத்துக் கூறுகிறாள். ஆனந்தை போதை மறுவாழ்வு மையத்தில் சேர்க்குமாறு கூறிச் செல்கிறாள்.

### காட்சி 5: விழிப்புணர்வு

(ஆனந்த் போதை மறுவாழ்வு மையத்தில் கண் விழிக்கிறான். மீரா அவனருகில் இருக்கிறாள்)

மீரா: ஆனந்த், நீ உன்னை மட்டுமில்ல. உனது இலட்சியம், குடும்பம் எல்லாத்தையும் சேர்த்துதான் அழித்திருக்கிறாய். உனது கனவுகள் எல்லாம் பொய்யாகிவிட்டன.

(ஆனந்த் எதுவும் சொல்லாமல் அழுகிறான்.)

மீரா: காலம் கடந்துவிடவில்லை. உன்னால் மீண்டு வர முடியும். அதுக்கு உதவத்தான் இந்த போதை மறுவாழ்வு மையமும் உள்ளது. நானும் உனக்கு உதவியா இருப்பேன்.

### காட்சி 6: மீட்பு

(காலம் செல்லச்செல்ல, ஆனந்த் மீண்டும் கல்வியிலும் வாழ்க்கையிலும் முன்னேற்றம் காணத் தொடங்குகிறான்)

ஆனந்த்: நான் எல்லோருக்கும் ஒன்றைச் சொல்ல விரும்புகிறேன். வாழ்க்கையில் சவால்கள் வரும். சில நேரங்களில் தாங்க முடியாத துயரங்களை நீங்கள் சந்திக்கலாம், ஆனால், ஒருபோதும் அதற்கு போதைப்பொருள் தீர்வாக இருக்க முடியாது. அது உங்கள் கனவுகளையும் வாழ்க்கையையும் அழித்து விடும். போதைப்பொருள் தற்காலிகத் தீர்வை மட்டுமே தரும். ஆனால், அது நிரந்தரப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி விடும். உதவி கேட்பதற்குத் தயங்காதீர்கள். எப்போதும் உதவி செய்யவும் வழிகாட்டவும் பல்வேறு ஆதரவு அமைப்புகள் இருக்கின்றன. போதை வேண்டாம், வாழ்க்கை வேண்டும் என்று சொல்லுங்கள்.

மீரா: உங்கள் கனவுகள் முக்கியம் போதைப்பொருளால் அதை அழிக்க வேண்டாம்.

(ஆனந்த் கூறி முடித்ததும் அனைத்து மாணவர்களும் கைதட்டுகிறார்கள்)

(காட்சி முடிவில் மேடையில் சிறந்த வாசகங்கள் ஒளிர்கின்றன. கனவுகளைப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள், போதையை விலக்குங்கள்!)

# 12 போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்ற தலைப்பில் ஒவியப் போட்டி நடத்துதல்



## நோக்கம்:

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பது குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கில், அது குறித்து மாணவர்கள் தங்களின் எண்ணங்கள், மனவெழுச்சிகள், தீர்வுகள் ஆகியவற்றைக் கலை வடிவில் வெளிப்படுத்த ஊக்கப்படுத்துதல். ஒவியங்கள் வாயிலாகக் கடை சொல்லி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

## செயல்படுத்தும் விதம்:

### 1. போட்டியினைத் திட்டமிடல்:

- கையக்கருத்து:
  - போதைப்பொருள் பயன்பாடு தடுப்பு, தனிமனிதன், சமூகத்தின் மீது போதைப்பொருளின் தாக்கம், அதை எதிர்த்துப் போராடுவது ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளுதல்.
  - தலைப்புகள் (எடுத்துக்காட்டு):
    - போதைப்பொருள் வேண்டாம், வாழ்க்கை வேண்டும்
    - போதையில்லா உலகமே எனது இலக்கு.
    - போதைப்பொருள்களினால் குடும்பங்கள், சமுதாயத்தில் ஏற்படும் தாக்கம்.
    - போதையில்லா சமுதாயத்தை உருவாக்குவதில் இளைஞர்களின் பங்கு.

- பங்கேற்பாளர்களை வகைப்படுத்துதல்:
  - பங்கேற்பாளர்களை வயது, பயிலும் வகுப்பின் அடிப்படையில் (இயன்றால்) வகைப்படுத்திப் பிரித்தல்.
- வரைவதற்குத் தேவையான பொருள்கள், அளவு:
  - பயன்படுத்த வேண்டிய பொருள்களைக் குறிப்பிடுதல் (எடுத்துக்காட்டு: பென்சில், மெழுகுப்பென்சில் (Crayon), நீர் வண்ணங்கள் (water colour) கணிகியில் உருவாக்கப்பட்ட படங்கள்), ஒவியத்தின் அளவு (எடுத்துக்காட்டு: A3 அல்லது A4 தாள்)
- காலக்கெடு (இயன்றால்):
  - நேரடி நிகழ்வாக நடத்தப்பட்டால் காலக்கெடு வரையறுக்கப்பட வேண்டும். (எடுத்துக்காட்டு 2-3 மணி)

### 2. போட்டிகள் நடத்துவதை விளம்பரப்படுத்துதல்:

- பள்ளி / கல்லூரி அறிவிப்புப் பலகைகள், சமூக ஊடகங்கள், வகுப்பறையில் ஒவியப் போட்டியை அறிவித்தல்.
- போட்டிக்கான விதிமுறைகள், காலக்கெடு, மதிப்பீட்டு முறைகள் ஆகியவற்றைப் பகிர்தல்.
- போட்டியினை விளம்பரப்படுத்த சுவரொட்டிகள், பதாகைகளைப் பயன்படுத்துதல்.

### 3. போட்டியினை நடத்துதல்:

- சமர்ப்பிக்கும் முறை:
  - ஒவியங்களைச் சமர்ப்பிக்க காலக்கெடுவினை நிற்றியித்தல்.
  - வரைந்த ஒவியங்களை நேரடியாகவும் (பொருந்தினால்) எண்ம வடிவிலும் பெறுதல்.
- நடவர் குழு:
  - கலை ஆசிரியர்கள், ஆசிரியர்கள், வல்லுநர்கள் ஆகியோர் கொண்ட குழுவினை நிறுவன அளவில் உருவாக்குதல்.
- மதிப்பீட்டுக் கூறுகள்:
  - மையக்கருத்துடனான தொடர்பு. (3 மதிப்பெண்)
  - தற்படைப்பாற்றல். (3 மதிப்பெண்)
  - கலைத்திறனும் நுட்பமும். (2 மதிப்பெண்)
  - வெளிப்படுத்துதலும் கண்கவரும் தன்மையும். (2 மதிப்பெண்)

### 4. போட்டிக்குப் பிந்தைய செயல்பாடுகள்:

- பாராட்டுதல்:
  - முதல் மூன்று ஒடங்களை வென்ற வெற்றியாளர்களுக்குச் சான்றிதழ்கள், கோப்பைகள் அல்லது பரிசுகள் வழங்குதல்.
  - வெற்றிபெற்ற ஒவியங்களை அறிவிப்புப் பலகைகள், பள்ளி அளவிலான கண்காட்சிகள் அல்லது நிறுவன வலைதளத்தில் காட்சிப்படுத்துதல்.
- மாவட்ட அளவிலான குழுவிடம் / மாவட்டக் கல்வி அலுவலரிடம் சமர்ப்பித்தல்:
  - சிறந்த ஒவியங்களை, மாவட்ட அளவிலான குழு அல்லது மாவட்டக் கல்வி அலுவலருக்கு மேல்மதிப்பீடு செய்யும் பொருட்டு அனுப்புதல்.

## பங்கேற்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்:

### 1. போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களுக்கான பணி:

- விளம்பரப்படுத்துதல்:
  - சுவரோட்டிகள், சமூக வலைதளம், வாய்மொழி ஆகியவற்றின் வாயிலாக போட்டி குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- ஏற்பாடு செய்தல்:
  - ஒப்படைக்கப்பட்ட ஒவியங்களைச் சேகரித்து ஒருங்கமைத்தல்.
- நடுவர் குழுவுக்கு உதவுதல்:
  - மதிப்பீடு செய்வதற்கும் பின்னாட்டத்தைப் பெறுவதற்கும் நடுவர் குழுவுக்கு உதவி செய்தல்.
- பாராட்டுதல்:
  - பரிசுளிப்பு விழாவை ஏற்பாடு செய்தல், வெற்றி பெற்ற ஒவியங்களைக் காட்சிப்படுத்துதல்.

### 2. பங்கேற்பு சார்ந்த திலக்கு:

- போட்டியை நிருவகிக்க போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களுக்குறைந்தது 5 பேர்.
- தன்னார்வலர்கள் ஒவ்வொருவரும் குறைந்தது ஒரு பணியையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	திலக்கு / எண்ணிக்கை
பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	போட்டியில் பங்குபெறும் மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 30 பங்கேற்பாளர்கள்
ஒவியங்களின் தரம்	மதிப்பீட்டுக் கூறுகளுக்கு உட்பட்ட ஒவியங்களின் விழுக்காடு	குறைந்தது 80% ஒவியங்கள் மதிப்பீட்டுக் கூறுகளுக்கு உட்பட்டு இருத்தல்.
வெற்றியாளர்களைப் பாராட்டுதல்	பாராட்டி பரிசுளிக்கப்பட்ட வெற்றியாளர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 3 வெற்றியாளர்கள் (1ஆவது, 2 ஆவது, 3 ஆவது இடம்)
மாவட்டக் கல்வி அலுவலரிடம் சமர்ப்பித்தல்	மாவட்ட அளவிலான குழு / மாவட்டக் கல்வி அலுவலருக்கு அனுப்பப்பட்ட ஒவியங்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 3 ஒவியங்கள்
பின்னாட்டம் பெறுதல்	பங்கேற்பாளர்கள், ஆசிரியர்களிடமிருந்து போட்டி குறித்த பின்னாட்டம் பெறுதல்	குறைந்தது 80% நேர்மறைப் பின்னாட்டம்

**ஓவியப் போட்டிக்கான மதிப்பீட்டு முறை (மொத்தம்: 10 மதிப்பெண்கள்):**

வகை	வரன்முறை	அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்
மையக்கருத்துடனான பொருத்தப்பாடு	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல் என்னும் மையக்கருத்து ஓவியத்தில் சிறப்பாக கையாளப்பட்டிருக்கும் விதம்	3
தற்படைப்பாற்றல்	தலைப்பு சார்ந்த தனித்துவமிக்க கருத்துகளும் புதுமையான அணுகுமுறைகளும்	3
ஓவியத்திறனும் நுட்பமும்	பயன்படுத்திய ஊடகத்தில் தேர்ச்சி, ஒட்டுமொத்த ஓவியத் திறனை வெளிப்படுத்துதல்	2
வெளிப்படுத்துதலும் கண்கவரும் தன்மையும்	ஒட்டுமொத்த வெளிப்பாட்டுத் திறன், கண்கவரும் வகையில் ஓவியத்தை உருவாக்கும் திறன்	2

**அதிகப்பட்ச மொத்த மதிப்பெண்கள்: 10**

**ஓவியப் போட்டிக்கான மாதிரித் தலைப்புகள்:**

- "போதைப்பொருள் வேண்டாம், வாழ்க்கை வேண்டும்."
- "போதையில்லா உலகமே எனது ஓலக்கு."
- "போதைப்பொருள்களினால் குடும்பங்கள், சமுதாயத்தில் ஏற்படும் தாக்கம்."
- "போதையில்லா சமுதாயத்தை உருவாக்குவதில் ஓளைஞர்களின் பங்கு."
- "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் கல்வியின் பங்கு."
- "போதைக்கு அடிமை என்னும் விலங்கை உடைத்தல். "
- "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை எதிர்க்கும் போராட்டத்தில் விழிப்புணர்வின் பங்கு. "
- "போதையில்லா உடலும் ஆரோக்கியமான மனமும். "
- "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு. "
- "போதைப்பொருள் பயன்பாடு சமுதாயத்தில் ஏற்படுத்தும் தொடர் விளைவுகள்."
- "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிலிருந்து விடுபடுவதில் விளையாட்டுகள், பொழுதுபோக்குகளின் பங்கு".
- "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல் குறித்த விழிப்புணர்வைப் பரப்புவதில் ஊடகங்களின் பங்கு."
- "போதையில்லா எதிர்காலமே எனது கனவு. "
- "போதையில்லா வாழ்வு குறித்த பரப்புரையை முன்னெடுப்பதில் ஓளைஞர்களின் பங்கு."

15. "பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்."
16. "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் மனநலத்தின் முக்கியத்துவம்."
17. "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுக்கு வழிவகுப்பதில் ஒப்பார்குமுனின் அழுத்தமும் அதைச் சமாளிப்பதற்கான வழிமுறைகளும்."
18. "போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாதலுக்கு எதிரான போராட்டத்தில் சமுதாயத்தின் ஒத்துழைப்பு."
19. "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் சமூகத்தில் ஏற்படும் நீண்டகால விளைவுகள்."
20. "போதைக்கு அடிமையானவர்கள் குறித்த தவறான கண்ணேராட்டத்தை மாற்றுதல்."

# 13 போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்ற தலைப்பில் பேச்சுப் போட்டி நடத்துதல்



## நோக்கம்:

மேடைப்பேச்சு வாயிலாக மாணவர்களிடம் விழிப்புணர்வு, நம்பிக்கை, சவர்ச்சிந்தனையை வளர்த்து போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினைத் தடுத்தல் குறித்த தங்களின் எண்ணங்கள், கருத்துகள் அதற்கானதீர்வுகளை வெளிப்படுத்த ஊக்குவித்தல்,

## செயல்படுத்தும் விதம்:

### 1. போட்டியினைத் திட்டமிடல்:

- கையக்கருத்து:
  - போதைப்பொருள் பயன்பாடு தடுப்பு, தனிமனிதன், சமூகத்தின் மீது போதைப்பொருளின் தாக்கம், அதை எதிர்த்துப் போராடுவது ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளுதல்.
  - தலைப்புகள் (எடுத்துக்காட்டு):
    - "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினைத் தடுப்பதில் இளைஞர்களின் பங்கு"
    - போதைப்பொருள்களினால் குடும்பங்கள், சமுதாயத்தில் ஏற்படும் தாக்கம்."
    - "போதைப்பொருள் இல்லாத எதிர்காலமே எனது கணவு."
    - "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் மனநலத்தின் முக்கியத்துவம்."

- பங்கேற்பாளர்களை வகைப்படுத்துதல்:
  - பங்கேற்பாளர்களை வயது, பயிலும் வகுப்பின் அடிப்படையில் (இயன்றால்) வகைப்படுத்திப் பிரித்தல்.
- கால வரையறை:
  - பேச்சுப்போட்டிக்கான கால வரையறையை நிர்ணயித்தல். (எ.கா., 3-5 நிமிடங்கள்)
- மொழி:
  - கல்வி நிறுவனத்தின் விருப்பத்தைப் பொருத்து ஆங்கிலம் அல்லது உள்ளூர் மொழியைத் தேர்ந்தெடுத்துப் போட்டியில் பங்குபெற பங்கேற்பாளர்களை அனுமதிக்கலாம்.

## 2. பேச்சுப் போட்டியினை விளம்பரப்படுத்துதல்:

- பள்ளி / கல்லூரி அறிவிப்புப் பல்கலைகள், சமூக ஊடகங்கள், வகுப்பறையில் அறிவித்தல் ஆகியவற்றின் வாயிலாக பேச்சுப் போட்டியை அறிவித்தல்.
- போட்டிக்கான விதிமுறைகள், காலக்கெடு, மதிப்பிட்டு வரண்முறைகள் ஆகியவற்றைப் பகிர்தல்.
- சுவரொட்டிகள், பதாகைகளைப் பயன்படுத்தியும் வாய்மொழி வாயிலாகவும் போட்டியினை விளம்பரப்படுத்துதல்.

## 3. போட்டியை நடத்துதல்:

- சமர்ப்பித்தல்:
  - பெயர்களை முன்கூட்டியே பதிவு செய்யவும் பேச்சுப்போட்டிக்கான தலைப்புகளை அளித்து ஒப்புதல் பெறவும் (தேவைப்படின்) பங்கேற்பாளர்களிடம் அறிவுறுத்த வேண்டும்.
- நடுவர் குழு:
  - மொழி ஆசிரியர்கள், ஆசிரியர்கள், வல்லுநர்கள் அடங்கிய நிறுவன அளவிலான நடுவர் குழுவை அமைக்க வேண்டும்.
- மதிப்பிட்டுக் கூறுகள்:
  - பேச்சுப்போட்டியின் உள்ளடக்கம், மையக்கருத்துடனான தொடர்பு. (3 மதிப்பெண்கள்)
  - தெளிவு, சரளமாகப் பேசுதல், சரியான உச்சரிப்பு (3 மதிப்பெண்கள்)
  - கருத்தை வெளிப்படுத்தும் விதம், குரல் ஏற்றத்தாழ்வு (2 மதிப்பெண்கள்)
  - தண்ணம்பிக்கை, மேடையில் பேசும் விதம் (2 மதிப்பெண்கள்)

## 4. போட்டிக்குப் பின்தைய செயல்பாடுகள்:

- பாராட்டுதல்:
  - முதல் 3 வெற்றியாளர்களுக்கு விருது, பாராட்டுச் சான்றிதழ், வெற்றிக் கோப்பைகள் அல்லது பரிசுகள் வழங்குதல்.
  - சிறந்த பேச்சுகளின் காணோலி அல்லது எழுத்து வடிவத்தை கல்வி நிறுவன வலைதளம் அல்லது சமூக ஊடகத்தில் பகிர்தல்.
- மாவட்ட அளவிலான குழு / மாவட்டக் கல்வி அலுவலரிடம் சமர்ப்பித்தல்:
  - சிறந்த பேச்சுகளின் காணோலி அல்லது எழுத்து வடிவத்தை மாவட்ட அளவிலான குழு அல்லது மாவட்டக் கல்வி அலுவலருக்கு மேல்மதிப்பீடு செய்யும் பொருட்டு அனுப்புதல்.

**பங்கேற்பதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்:**

**1. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்களின் பணி:**

• விளம்பரப்படுத்துதல்:

- சுவரோட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள், வாய்மொழி ஆகியவற்றின் வாயிலாக மாணவர்களிடையே போட்டி குறித்த விழிப்புணர்வைப் பரவலாக ஏற்படுத்துதல்.

• ஏற்பாடு செய்தல்:

- போட்டியில் பங்கேற்பதற்கான பதிவு செய்யும் செயல்முறையை ஒருங்கமைத்து போட்டி சமூகமாக நடப்பதை உறுதிப்படுத்துதல்.

• நடுவர் குழுவுக்கு உதவுதல்:

- மதிப்பீட்டிலும் பின்னாட்டம் பெறுவதிலும் நடுவர் குழுவுக்கு உதவுதல்.

• பாராட்டுதல்:

- பரிசளிப்பு விழாவை ஏற்பாடு செய்து, சிறந்த பேச்சுகளின் கருத்துகளை மக்களிடம் பகிர்தல்.

**2. பங்கேற்பு திடீக்கு:**

- போட்டியை நடத்திட போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்ற உறுப்பினர்கள் குறைந்தது 5 பேர் இருக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு தன்னார்வலரும் குறைந்தது ஒரு பணியையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	போட்டியில் பங்கேற்கும் மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை.	குறைந்தது 20 பங்கேற்பாளர்கள்
பேச்சின் தரம்	மதிப்பீட்டு வரண்முறைப்படி அமைந்த பேச்சுகளின் விழுக்காடு	குறைந்தது 80% பேச்சுகள்
வெற்றியாளர்களைப் பாராட்டுதல்	பாராட்டப்பட்டு பரிசு பெற்ற வெற்றியாளர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 3 வெற்றியாளர்கள் (1ஆவது, 2ஆவது, 3ஆவது இடம்)
மாவட்டக் கல்வி அனுவலரிடம் சமர்ப்பித்தல்	மாவட்ட அளவிலான குழு/ மாவட்டக் கல்வி அனுவலரிடம் அனுப்பப்பட்ட பேச்சுகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 3 பேச்சுகள் சமர்ப்பிக்கப்படுதல்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	அளவீடு
பின்னுாட்டம் பெறுதல்	போட்டியில் பங்கேற்பவர்கள், ஆசிரியர்களிடமிருந்து பெறப்படும் பின்னுாட்டம்	குறைந்தது 80% நேர்மறையான பின்னுாட்டம்

ஒவியப் போட்டிக்கான மதிப்பிட்டு முறை (மொத்தம்: 10 மதிப்பெண்கள்):

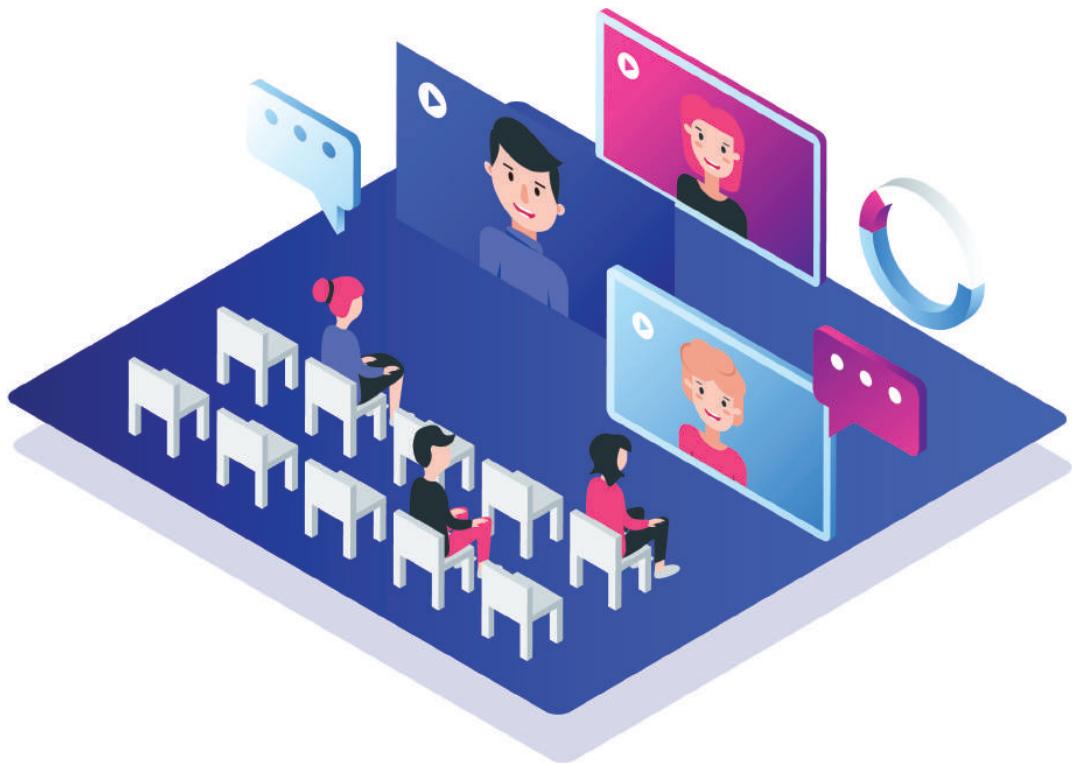
வகை	வரன்முறை	அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்
உள்ளடக்கம், பொருத்தப்பாடு	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல் என்னும் மையக்கருத்து பேச்சில் சிறப்பாக கையாளப்பட்டிருக்கும் விதம்	3
தெளிவு, சரளமான பேச்சு	உச்சரிப்பு, சரளமாகப் பேசுதல், பேச்சில் தெளிவு	3
கருத்தை வெளிப்படுத்தும் விதம், குரல் ஏற்றத்தாழ்வு	குரல் ஏற்றத்தாழ்வு, தொனி, உணர்வுபூர்வமான பேச்சு	2
தன்னம்பிக்கை, மேடையில் பேசும் விதம்	நம்பிக்கை, உடல்மொழி பார்த்து வையாளர்களை ஈர்க்கும் திறன்	2

அதிகபட்ச மொத்த மதிப்பெண்கள்: 10

பேச்சுப் போட்டிக்கான மாதிரித் தலைப்புகள்:

- "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் இளைஞர்களின் பங்கு."
- "போதைப்பொருள்களினால் குடும்பங்கள், சமுதாயத்தில் ஏற்படும் தாக்கம்."
- போதையில்லா உலகமே எனது இலக்கு."
- "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் மனாலத்தின் முக்கியத்துவம்."
- "இளைஞர்களிடையே போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் கல்வியின் பங்கு."
- "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுக்கு வழிவகுப்பதில் ஒப்பார்குமுவின் அழுத்தமும் அதைச் சமாளிப்பதற்கான வழிமுறைகளும்."
- "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் விழிப்புணர்வின் முக்கியத்துவம்."
- "வளரிளாம் பருவத்தினரிடையே போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு."

9. "தவறான கண்ணேணாட்டத்தை மாற்றுதல்: போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் ஏற்படும் தீமைகள் குறித்து வெளிப்படையாக உரையாடுதை ஊக்குவித்தல்."
10. "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதில் பள்ளியின் பங்கு."
11. "போதைப்பொருள் பயன்பாடு தடுப்பு குறித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதில் ஊடகங்களின் பங்கு"
12. "மனாழுத்தம், பதற்றம், போதைப்பொருள் பயன்பாடு ஆகியவைகளுக்கு ஒட்டையிலான தொடர்பு: தடுப்பு உத்திகள்"
13. "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைக் குறைப்பதில் அரசின் பங்கு."
14. "போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் சமுதாயத்தின் பங்கு."
15. "பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகளும் அவற்றைத் தடுக்கும் முறைகளும்."



# தன்னார்வலர் திட்டம்

## இணையவழி செயல்பாடுகள்

# 01 தகவல் / சுவரோட்டிகளைப் பகிர்தல் (2 மணி நேரம்)

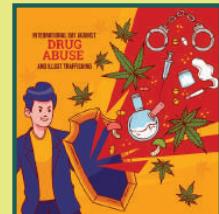
## நோக்கம் :

போதைப்பொருள்கள் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் தீமைகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வைக் கண்கவர் படங்கள், கருத்துகள் வாயிலாக பரப்புதல்.

### செயல்படுத்தும் விதம்:

#### 1. சுவரோட்டிகள் தயாரித்தல்

- எளிதில் புரிந்து கொள்ளத்தக்க, கண்கவர் கருத்துப் படங்கள் நிறைந்த சுவரோட்டிகளைப் பின்வரும் தகவல்களை உள்ளடக்கி உருவாக்குதல்.
- தகவல்கள்:
  - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் உடல்நலம், உறவுமுறை, பணி ஆகியவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்புகளைச் சுட்டிக்காட்டுதல்.
  - புள்ளிவிவரங்கள்: நம்பகத்தன்மையுள்ள புள்ளிவிவரங்களின் அடிப்படையில் பிரச்சனையின் தீவிரத்தன்மையை விளக்குதல்.
  - முழுக்கத்தொடர்கள்: கவனத்தை ஈர்க்கக்கூடிய, எழுச்சியூட்டும் தொடர்களைப் பயன்படுத்துதல்.



#### 2. பல்வேறு தளங்கள் வாயிலாக பகிர்தல் (எ.கா):

- சமூக வலைதளங்கள்: விழிப்புணர்வு கருத்துகள் பெரும்பாலானோரைச் சென்றடைய Instagram, Facebook, Twitter போன்ற பிற தளங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- பள்ளி தகவல்பலகை : அச்சிடப்பட்ட சுவரோட்டிகளை அனைவரும் பார்க்கக் கூடிய இடங்களான தகவல் பலகை, பொதுப் பயன்பாட்டுக்குரிய இடங்கள் ஆகியவற்றில் காட்சிப்படுத்துதல்.



#### 3. சக மாணவர் பங்கேற்றபை ஊக்குவித்தல் :

- சுவரோட்டிகள் / தகவல்களை மாணவர்கள் தாங்களாகவே உருவாக்க ஊக்குவித்தல்.
- இவ்வாறு, மாணவர்கள் உருவாக்கியவற்றை மாணவர்கள் தாம் சார்ந்த குழுக்களிடையே பரப்புவதன் வாயிலாக அதிகமானோரைச் சென்றடையச் செய்தல்.



## பங்கேற்பதற்கான வழிமுறைகள்:

### 1. தகவல் பகிர்தல் சார்ந்த கிளக்கு:

- இந்நிகழ்வின்போது ஒவ்வொரு பள்ளியும் குறைந்தது 120 தகவல்கள் அல்லது சுவரோட்டிகளைப் பகிர வேண்டும்.
- ஒரு நிமிடத்திற்கு ஒரு தகவல் அல்லது சுவரோட்டியைப் பகிர வேண்டும்.

## 2. ஈடுபாட்டை அளவிடுதல்:

- மாணவர்களின் பங்கேற்பினை ஊக்குவிப்பதற்காகச் சமூக வலைதள விருப்பக்குறிகள், பகிர்வுகள் கணக்கில் கொள்ளப்பட்டு அவை மதிப்பெண்கள் அல்லது புள்ளிகளாக வழங்கப்படும்.

### தகவல்கள் (எடுத்துக்காட்டுகள்):

- "வாழ்வை அழிக்கும் போதைப்பொருள்கள் எனக்கு வேண்டாம்".
- "எந்த போதைப்பொருளுக்கும் அடிமையாகாதே; உனது எதிர்காலம் உண்ணத்மானது"
- "போதைப்பொருள் வேண்டாம்; வாழ்க்கை வேண்டும்".
- "போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்குக் காரணம் சொல்லாதே; போதையில்லாமல் வாழ்வதில் உறுதியாய் இரு."

### சிறந்த சுவரொட்டிகள் உருவாக்குவதற்கான குறிப்புகள்

- கருத்துகள் தனித்துவமாக சிறந்து விளங்க எடுப்பான வண்ணங்களையும் தெளிவான எழுத்துருக்களையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- கருத்துகள் கண்களைக் கவரும் வகையில் இருப்பதற்காகப் பொருத்தமான படங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- எளிதில் நினைவில் கொள்ளும் வண்ணம் தகவல்கள் சுருக்கமாகவும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

### நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியக் கருத்துகள்

- கருத்துகள் நேர்மறையானதாகவும் ஊக்கப்படுத்துவதாகவும் இருக்க வேண்டும். அச்சுறுத்தும் வகையில் இருக்கக்கூடாது.
- உண்மைத்தன்மையை நிலைநாட்ட நம்பத்தகுந்த ஆதாரங்களில் இருந்து தகவல்களையும் புள்ளி விவரங்களையும் சேகரிக்க வேண்டும்.
- போதைப்பொருள் தடுப்புத் தொடர்பான கலந்துரையாடல்களை ஊக்குவிக்க, ஆதரவான, நடுநிலையான நிலைப்பாட்டை முன்னெடுக்க வேண்டும்.

### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு / அளவீடு
தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கை	பங்கேற்பாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	அதிகப்பட்சம் ஒரு பள்ளிக்கு 100 தன்னார்வலர்கள் பங்கேற்றல்.
பகிரப்பட்ட தகவல்கள்/ சுவரொட்டிகள்.	தனிநபர்/ குழுவினரால் பகிரப்பட்ட மொத்த தகவல்கள்/ சுவரொட்டிகள்.	குறைந்தது தனிநபர் / குழுவிற்கு 120 தகவல்கள் / சுவரொட்டிகள்
சமூக ஊடகப் பயன்பாடு	பகிரப்பட்ட கருத்துக்குக் கிடைத்த மொத்த விருப்பக்குறிகள்	�டுபாட்டு அளவிட்டைக் கணக்கீட்டு மதிப்பெண்களாக / புள்ளிகளாக மாற்ற வேண்டும்.

தகவல்கள்/ சுவரோட்டிகளின் வீச்சளவு	பகிரப்பட்ட தகவல்கள்/ சுவரோட்டிகள் சென்ற மைட்டாந் தகவல்கள் / எண்ணிக்கை.	புனம் (WhatsApp) / சமூக வலைதளங்களில் உள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை / பார்வையிட்டவர்கள், பகிர்ந்தவர்களின் எண்ணிக்கை ஆகியவற்றைக் கொண்டு கணக்கிட வேண்டும்.
நிறைவு விகிதம்	120 தகவல்கள் / சுவரோட்டிகளைப் பகிர்ந்த தனிநபர் / குழுக்களின் விழுக்காடு.	இலக்கு: 100 % பணிகளை முடித்த தனிநபர் / குழு.

**போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு சார்ந்த தகவல்கள் / சுவரோட்டிகளைப் பகிர்வதற்கான மதிப்பீட்டு அட்டவணை**

வகை	வரண்முறை	புள்ளிகள்	அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்
1. பகிரப்பட்ட தகவல்கள் / சுவரோட்டிகளின் எண்ணிக்கை	தனிநபர் / குழுக்களால் பகிரப்பட்ட தகவல்கள் / சுவரோட்டிகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	40 தகவல்கள் / சுவரோட்டிகளுக்கு 1 புள்ளி	3
2. சமூக வலைதளைப் பகிர்வு	தனிநபர் / குழுக்களால் பகிரப்பட்ட கருத்துகளுக்குக் கிடைத்த விருப்பக்குறிகள்	பகிரப்பட்ட கருத்துகளுக்குக் கிடைத்த விருப்பக்குறிகள் 1 - 50 விருப்பக்குறிகள் - 1 புள்ளி 51 - 100 விருப்பக்குறிகள் - 2 புள்ளி 101 + விருப்பக்குறிகள் - 3 புள்ளி	3
		பகிரப்பட்ட கருத்துகளின் எண்ணிக்கை 1 - 20 பகிர்வு - 1 புள்ளி 21 - 50 பகிர்வு - 2 புள்ளி 51+ பகிர்வு - 3 புள்ளி	3
3. தகவல்கள் / சுவரோட்டிகள் வீச்சளவு	பார்த்தல் பகிர்தல், குழு உறுப்பினர்களின் வாயிலாக தகவலை அறிந்துகொண்டவர்களது எண்ணிக்கை	ஒவ்வொரு 50 நபர்களுக்கு 1 புள்ளி	6
4. சக மாணவர் பங்கேற்பு	சுவரோட்டிகள் / தகவல்கள் உறுவாக்கத்தில் பங்கேற்ற சக மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	ஒரு சகமாணவருக்கு 1 புள்ளி (5 புள்ளி வரை)	5

மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்: 20

# 02 இணையவழி கருத்தரங்கை ஏற்பாடு செய்தல் (5 மணி நேரம்)

## நோக்கம் :

தீங்கு விளைவிக்கும் போதைப் பொருள்கள், ஒப்பார் குழுவினரால் ஏற்படும் அழுத்தம், தடுப்பு உத்திகள் ஆகியவை குறித்த ஆழ்ந்த கருத்துள்ள கலந்துரையாடலை இணையவழி கருத்தரங்கின் வாயிலாக வழங்குதல்.

## இணையவழி கருத்தரங்கம் ஏற்பாடு செய்தல்:



## இணையவழி கருத்தரங்கம்

### 1. இணையவழி கருத்தரங்கத்தைத் திட்டமிடல்

- ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் இணையவழி கருத்தரங்கத்தை திட்டமிடுவதற்கும் நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் எட்டு தன்னார்வலர்கள் கொண்ட குழுவை உருவாக்குதல் வேண்டும்.
- குழு உறுப்பினர் அனைவருக்கும் உரிய பணிகளைப் பின்வருமாறு பகிர்ந்து அளித்தல் வேண்டும்.

**ஒருங்கிணைப்பாளர்:** இணையவழி கருத்தரங்கச் செயல்பாடுகள் அனைத்தையும் மேற்பார்வை செய்தல்.

**தொடர்பு அலுவலர் :** இணையவழி கருத்தரங்கத்திற்கான கருத்தாளர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்களை ஒருங்கிணைத்தல்.

**3 தொழில்நுட்ப தலையாளர்:** இணையவழி கருத்தரங்கத்திற்கான தொழில்நுட்பக் கருவிகளையும் தளத்தையும் (webinar platform) மேலாண்மை செய்தல்.

**விளம்பரப்படுத்துபவர் :** இணையவழி கருத்தரங்கு குறித்த தகவல்களைச் சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள், புலனைக் குழுக்கள் ஆகியவற்றில் பகிர்தல்.

**இடைவினைக்கான ஆயத்தங்களை மேற்கொள்பவர்:** இணையவழி கருத்தரங்கத்திற்கான வினா-விடை, பின்னாட்டப் படிவம், கருத்துக் கணிப்பு ஆகியவற்றைத் தயார் செய்தல்.

## 2. தலைப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

- கீழ்க்காணும் தலைப்புகளைப் போன்ற பொருத்தமான, முக்கியமான தலைப்புகளைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்.
  - போதைப்பொருள்களுக்கு அடிமையாதல் குறித்து உள்ளியல் நோக்கில் புரிந்து கொள்ளுதல்.
  - தொழிலையும் உறவினர்களையும் போதைப்பொருள்கள் பாதிக்கும் விதம்
  - ஒப்பார் குழுவினர் தரும் அழுத்தத்திலிருந்து தாமே விலகிடும் திறன் பெறுதல்.

## 3. கருத்தாளர்களை அழைத்தல்.

- கீழே குறிப்பிட்டுள்ளவர்களைப் போன்ற கருத்தாளர்களை அடையாளம் கண்டு அழைத்தல்.
- உள்ளியலாளர்கள் : உள்ளியல் அடிப்படையில் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுக்கு அடிமையாதலை விளக்குதல்.  
மருத்துவர்கள் : போதைப்பொருள் பழக்கத்தால் உடல், மன நலனில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை விளக்குதல்.
- போதைப்பொருள் பழக்கத்திலிருந்து மீண்டவர்கள் : போதைப்பொருள் பழக்கத்திலிருந்து மீண்டவர்கள் தங்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து, பங்கேற்பாளர்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- காவல் துறை அலுவலர்கள் மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு மன்ற நிபுணர்கள் : போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கான காரணங்கள் மற்றும் அவற்றால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு அறிவியல்பூர்வமாகவும் அனுபவ அடிப்படையிலும் விளக்கமளித்தல்

## 4. இணையவழி கருத்தரங்கதிற்கான வடிவமைப்பு:

- கால அளவு: இணையவழி கருத்தரங்கத்தினை ஒருங்கிணைத்து நடத்துவதற்கு 5 மணி நேரம் ஒதுக்கீடு செய்தல் வேண்டும்.
- அமைப்பு:
  - அறிமுகம் (10–15 நிமிடங்கள்) : பங்கேற்பாளர்களை வரவேற்றல், கருத்தாளர்களை அறிமுகம் செய்தல்.
  - கருத்தாளர் அமர்வுகள் (கருத்தாளர் ஒவ்வொருவருக்கும் 30–45 நிமிடங்கள்): கருத்தாளர் தமக்கு ஒதுக்கப்பட்ட தலைப்பில் பேசுதல்.
  - கருத்தாடல் செயல்பாடுகள் : (10–15 நிமிடங்கள்) பின்வருவனவற்றைப் பயன்படுத்துதல்.
    - கருத்துக் கணிப்பு: பங்கேற்பாளர்களது கருத்துகளை அறிந்துகொள்ளுதல்
    - வினா – விடை அமர்வுகள் : பங்கேற்பாளர்கள் தங்களின் ஜயங்களை வினவி உரிய விளக்கங்களைப் பெற வாய்ப்பளித்தல்.
    - நிறைவுப் பகுதி: (10 நிமிடங்கள்) இணையவழி கருத்தரங்கில் வழங்கப்பட்ட முதன்மையான கருத்துகளைத் தொகுத்துரைத்தல், எதிர்காலக் கற்றலுக்கான வளங்களைப் பகிர்தல்.

## 5. விளம்பரப்படுத்துதல், பதிவு செய்தல்:

- சமூக ஊடகங்கள்:
  - நடைபெற உள்ள இணையவழி கருத்தரங்கு சார்ந்த தகவல்களையும் சுவரோட்டிகளையும் முகனால், புலன்க்குழு முதலிய தளங்களில் பகிர்தல்.
  - பள்ளி தகவல்பலகைகள்: பள்ளியில் உள்ள தகவல் பலகையில் அனைவரும் பார்க்கும்படியான இடங்களில் சுவரோட்டிகளை ஒட்டுதல்.
- சூகுள் படிவத்தையும் இணையதள முகவரியையும் பயன்படுத்திப் பதிவு செய்தல்.



## 6. இணைய கருத்தரங்கிற்குப் பின்தைய செயல்பாடுகள்

- பங்கேற்பாளர்களிடம் இணையவழி கருத்தரங்கு குறித்த பின்னுட்டத்தைப் படிவங்கள், கருத்துக்கணிப்பின் வாயிலாக பெறுதல்
- இணையவழி கருத்தரங்கத்தில் கலந்துகொள்ளத் தவறியவர்களுக்கு கருத்தரங்குக் காணோலியையும் முக்கியக் கருத்துகளையும் பகிர்தல்.
- பங்கேற்பாளர்களின் ஈடுபாடு, பின்னுட்டத்தின் அடிப்படையில் இணையவழி கருத்தரங்கின் வெற்றியை மதிப்பீடு செய்தல்.



**முக்கியச் செயல் திறன் குறிகாட்டிகள்**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு / அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	இணையவழி கருத்தரங்கில் பங்கு பெற்றவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	இலக்கு: குறைந்தது 50 பங்கேற்பாளர்கள்
விளம்பர வீச்சளவு	விளம்பரத்தின் வாயிலாகப் பங்கு பெற்றவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	சமூக ஊடகப் பகிர்வுகள், சுவரொட்டிகளைப் பார்வையிட்டவர்கள், பதிவு செய்தவர்கள் எண்ணிக்கை அடிப்படையில் மதிப்பிடுதல்
பங்கேற்பாளரின் பின்னாட்டம்	இணையவழி கருத்தரங்கின் தரம், தாக்கம் ஆகியவற்றுக்கான பின்னாட்டம்	இலக்கு: பங்கேற்பாளர்களில் 80 % நேர்மறைப் பின்னாட்டம்
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு குறித்த தலைப்புகள் மீதான பங்கேற்பாளர்களின் புரிதல்	இணையவழி கருத்தரங்கு நிகழ்விற்குப் பின் வினாடி - வினா அல்லது இணையவழி கருத்தரங்கிற்குப் பின்தைய கருத்துக்கணிப்பின் வாயிலாக அளவிடுதல்

**வெற்றிக்கான குறிப்புகள்**

- பரவலாக விளம்பரப்படுத்தி பங்கேற்பாளர்களின் அதிகப்தச எண்ணிக்கையை உறுதி செய்தல்.
- இயல்பாக உரையாடி பங்கேற்பாளர்களை ஈர்க்கக்கூடிய, கருத்தாளர்களைத் தேர்வு செய்தல்.
- பங்கேற்பாளர்களை ஈடுபாட்டுத்தனும் ஈர்ப்புத்தனும் வைத்திருக்க உதவும், கருத்தாடலுக்கான பொருள்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- எதிர்கால இணைய கருத்தரங்கை மேம்படுத்தவும் அமர்வுகளின் தாக்கத்தை அளவிடவும் உதவும் வகையில் பின்னாட்டத்தைப் பெறுதல்.

**போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு கருத்தரங்கின் மதிப்பீட்டு அட்டவணை**

வகை	வர்ணமுறை	மதிப்பெண் ஒதுக்கீடு	அதிகப்தச மதிப்பெண்
1. பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	இணையவழி கருத்தரங்கில் பங்கேற்ற பங்கேற்பாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	50 நபர்கள் பங்கேற்றால் 5 மதிப்பெண், 50 -க்கு மேல் பங்கேற்கும் ஒவ்வொரு 10 நபருக்கும் 1 மதிப்பெண் கூடுதலாக வழங்கப்படும் (அதிகப்தசம் 2 மதிப்பெண்கள்)	7

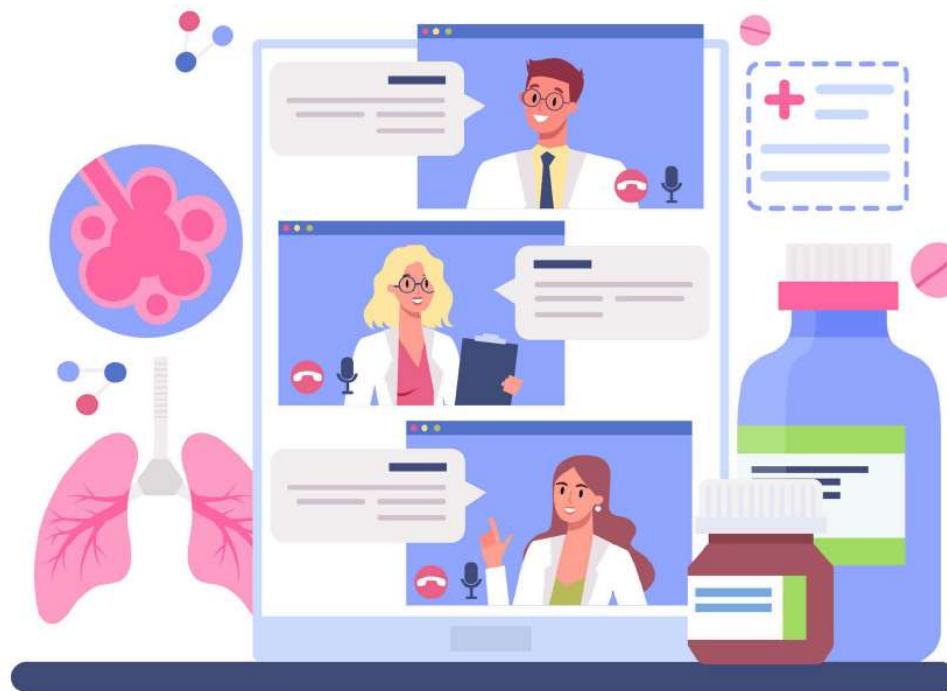
2. விளம்பரத்தின் வீச்சளவு	விளம்பரத்தின் தாக்கம் (பங்கேற்பாளர்களின் பதிவுகள், சமூக ஊடகங்களில் பகிரவு, சுவரொட்டிகளைப் பார்வையிட்டுவர்களின் எண்ணிக்கை ஆகியவற்றின் வாயிலாக மதிப்பிடல்)	நிர்ணயிக்கப்பட்ட இலக்கியை அடைந்தால் 3 மதிப்பெண்கள் (எ.கா. 100+ பதிவுகள்) நிர்ணயிக்கப்பட்ட அளவைவிட மிகக் கூடுதலான பதிவுகள் இருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண் (எ.கா., 200+ பதிவுகள்)	4
பங்கேற்பாளர்களின் பின்னூட்டம்	பார்வையாளர்களின் பின்னூட்டத்தின் அடிப்படையில் அளவிடப்பட்ட கிணையவழி கருத்தரங்கின் தரமும் விளைவுகளும்	80% பங்கேற்பாளர்களின் நேர்மறைப் பின்னூட்டத்திற்கு 3 மதிப்பெண். 90%-க்கும் மேல் நேர்மறைப் பின்னூட்டம் இருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	4
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தவிர்த்தல் குறித்த தலைப்புகள் மீதான பங்கேற்பாளர்களின் புரிதல் (கிணையவழி கருத்தரங்கத்திற்குப் பிற்கைய கருத்துக் கணிப்பு அல்லது வினாடி-வினா வாயிலாக மதிப்பிடல்)	விழிப்புணர்வில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் இருந்தால் 3 மதிப்பெண் (எ.கா. கருத்துக்கணிப்பில் 70% வினாக்களுக்கு மேல் சரியான விடையளித்தல்) மிகக் கூடுதலாக முன்னேற்றம் இருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண் எ.கா., 90%-க்கு மேல் சரியான விடையளித்தல் )	4
கருத்தாடல் செயல்பாடுகள்	கருத்துக் கணிப்பு, வினா-விடை, பின்னூட்டப் படிவம் ஆகிய கருத்தாடல் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி பங்கேற்பாளர்களை ஈடுபடுத்துதல்	எந்த ஒரு கருத்தாடல் செயல்பாட்டிற்கும் 1 மதிப்பெண் (எ.கா., கருத்துக்கணிப்பு, வினா-விடை, பின்னூட்டப் படிவம்)	1

மொத்த அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்கள்: 20

# 03 இணையவழி கருத்தரங்கில் பங்கேற்றல் (3 மணி நேரம்)

## நோக்கம் :

கலந்துரையாடல் வகையிலான இணையவழிக் கருத்தரங்குகள் வாயிலாக போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புக் குறித்து மாணவர்களிடையே அறிதலையும் ஈடுபாட்டையும் ஊக்குவித்தல்.



### 1) பங்கேற்பினை ஊக்குவித்தல்

- கருத்தரங்கில் அதிக எண்ணிக்கையில் மாணவர்களைப் பங்கேற்க அழைத்தல்.
- கருத்தரங்கத் தலைப்பின் முக்கியத்துவம், பங்கேற்பாளர்களின் ஈடுபாடு ஏற்படுத்தக்கூடிய மாற்றம் ஆகியவை குறித்த விழிப்புணர்வைப் பரப்புதல்.
- வகுப்பறை அறிவிப்புகள், சமூக ஊடகங்கள் அல்லது சக மாணவர் தகவல் பரிமாற்றம் வழியாக கருத்தரங்கில் பிறரையும் கலந்து கொள்ள ஊக்குவித்தல்.

### 2) ஆர்வமுடன் பங்கேற்றலை உறுதி செய்தல்:

- கருத்தரங்கு நிறைவு பெறும் வரை ஆர்வமுடன் பங்கேற்றல்.
- கருத்தாளர்கள் தெரிவித்த முக்கிய கருத்துகளைக் குறிப்பு எடுத்துக் கொள்ளல்.
- அமர்வின்போது குழு விவாதங்கள் அல்லது செயல்பாடுகள் ஏதேனும் இருந்தால், அவற்றில் பங்கேற்கச் செய்தல்.

**3) போதைப்பொருள் தொடர்பான பிரச்சனைகளில் கருத்துகளைப் பகிர்தல்.**

- கருத்தரங்கின்போது போதைப்பொருள் தொடர்பான பிரச்சனைகளில் பங்கேற்பாளர்கள் தங்களது எண்ணாங்கள், அனுபவங்கள், புரிதல்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளத் தயாராக இருத்தல்.
- பிறர் கருத்துகளுக்கு மதிப்பளிப்பதுடன் தமது கருத்துகளை நயம்பட எடுத்துரைத்து ஆக்கப்பூர்வமான கலந்துரையாடலுக்கு வழிவகுத்தல்.

**4) கருத்தாளர்களிடம் (பேச்சாளர்கள்) வினாக்களைக் கேட்டல்.**

- கருத்தரங்க மையக்கருத்தின் அடிப்படையில் கருத்தாளர்களிடம் கேட்டறிய சிந்தனையிக்க, பொருத்தமான வினாக்களைத் தயார் செய்தல்.
- கருத்தரங்கின் வினா-விடை நேரத்தில் சந்தேகங்களைத் தெளிவுபடுத்த அல்லது தலைப்பு சார்ந்த உள்ளார்ந்த தகவல்களைப் பெற வாய்ப்பினை வழங்குதல்.
- மாணவர்களின் வினாக்கள் சுருக்கமாகவும் மரியாதைக்குரியதாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்தல்.

**5) பின்னுாட்டம் அல்லது முக்கிய குறிப்புகளைச் சமர்ப்பித்தல்.**

- கருத்தரங்கிற்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் ஒரு சிறு பின்னுாட்டப் படிவத்தையோ அமர்வின்போது எடுக்கப்பட்ட முக்கியக் குறிப்புகளின் சுருக்கத்தையோ சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.
- கருத்தரங்கில் பங்கேற்பாளர்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றையும் போதைப்பொருள் தொடர்பான பிரச்சனைகள் குறித்த அவர்களின் புரிதலைக் கருத்தரங்கு எவ்வாறு மாற்றியது என்பதையும் எதிர்கால நிகழ்வுகளுக்கான ஆலோசனைகளையும் சுட்டிக்காட்டுதல்.
- கருத்தரங்க ஏற்பாட்டாளர்களின் அறிவுறுத்தலின்படி எழுத்து வடிவிலோ இணையதளம் மூலமாகவோ பங்கேற்பாளர்கள் தங்களது பின்னுாட்டங்களைச் சமர்ப்பித்தல்.

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	கலந்துரையாடல்	இலக்கு
கலந்துகொள்ளும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	கருத்தரங்கில் பதிவுசெய்த, கலந்துகொண்ட மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	எதிர்பார்க்கப்பட்டவர்களில் குறைந்தது 80% நபர்கள் பங்கேற்றல்
பலதரப்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள்	வெவ்வேறு வகுப்புகளில் இருந்து பங்கேற்பவர்களை அளவிடுதல்.	குறைந்தது 3-5 வெவ்வேறு குழுக்கள் அல்லது வகுப்புகளின் பங்கேற்பினை உறுதி செய்தல்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	கலந்துரையாடல்	இலக்கு
கேட்கப்பட்ட வினாக்களின் எண்ணிக்கை	வினா-விடை அமர்வின்போது மாணவர்கள் கேட்கும் வினாக்களின் எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடுதல்.	மாணவர்கள் அதிக வினாக்கள் கேட்பதை உறுதிப்படுத்துதல்
மாணவர் பங்களிப்பு	ஆர்வமுடன் கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் அல்லது விவாதங்களில் பங்கேற்றும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 30% மாணவர்கள் விவாதங்களில் ஆர்வமாகப் பங்கேற்றல்
பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	பின்னாட்டம் அல்லது முக்கியக் குறிப்புகளைச் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு	குறைந்தது 90% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னாட்டக் கருத்துகளைச் சமர்ப்பித்தல்
செயல்பாட்டுக்கான ஊக்கம் பெறுதல்	எதிர்கால முன்னெடுப்புகள் அல்லது செயல்பாடுகளில் ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்தும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	20% மாணவர்கள் எதிர்காலத்தில் இவ்வகை நிகழ்வுகளில் ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்துதல்.
குறித்த நேரத்தில் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளல்	அனைத்து கருத்தரங்கு நடவடிக்கைகளும் திட்டமிட்ட காலத்திற்குள் நடத்தப்படுவதை உறுதிசெய்தல்	100% திட்டமிட்ட அட்டவணையைக் கடைப்பிடித்தல்
மனநிறைவு விழுக்காடு	பின்னாட்டப் படிவங்களின் வாயிலாக இணையவழி கருத்தரங்கு தொடர்பான பங்கேற்பாளர்களின் ஒட்டுமொத்த மனநிறைவை அளவிடல்	85% பங்கேற்பாளர்கள் இணையவழி கருத்தரங்கினை "நன்று" அல்லது "மிக நன்று" என மதிப்பிடல்

**போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு இணையவழி கருத்தரங்கின் மதிப்பீட்டு  
அட்டவணை**

வகை	வரண்முறை	மதிப்பெண் ஒதுக்கீடு	அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்கள்
1) வருகை	கருத்தரங்கில் பதிவுசெய்து கலந்து கொண்ட மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	எதிர்பார்த்த பங்கேற்பாளர்களில் 80% வருகை புரிந்தால் 3 மதிப்பெண்கள் (90% வருகைக்கு மேல் இருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்)	4
2) பலதரப்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள்	வெவ்வேறு வகுப்புகள், துறைகள் அல்லது பின்புலத்தில் இருந்து பங்கேற்றுக்கும் மாணவர்கள்	3 குழுக்களில் இருந்து மாணவர்கள் பங்கேற்றால் 2 மதிப்பெண்கள் (5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழுக்களில் இருந்து மாணவர்கள் பங்கேற்றால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்)	3
3) கேட்கப்பட்ட வினாக்கள்	வினா-விடை அமர்வின்போது கேட்கப்பட்ட சிந்தனையிக்க, பொருத்தமான வினாக்களின் எண்ணிக்கை	மாணவர்கள் கேட்கும் ஒவ்வொரு 3 வினாக்களுக்கும் 1 மதிப்பெண் (3 மதிப்பெண்கள் வரை)	3
4) மாணவர்களின் பங்களிப்பு	ஆர்வமுடன் கருத்துகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் அல்லது விவாதங்களில் பங்கேற்றுக்கும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	செயல்பாடுகளில் 30% மாணவர்கள் பங்கேற்றால் 2 மதிப்பெண்கள் (50%-க்கு மேல் பங்கேற்றால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்)	3

5) பின்னாட்டம் சமர்ப்பிப்பு விகிதம்	பின்னாட்டம் அல்லது முக்கிய குறிப்புகளைச் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு	90% சமர்ப்பித்தலுக்கு 3 மதிப்பெண் (100% பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தலுக்கு கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்)	4
6) செயல்பாட்டுக்கான ஊக்கம் பெறுதல்	எதிர்கால முன்னெடுப்புகள் அல்லது செயல்பாடுகளில் ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்தும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	20% மாணவர்கள் ஆர்வம் காட்டினால் 2 மதிப்பெண்கள் (30% க்கு மேல் எனில் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்)	3

மொத்த அதிகப்தச மதிப்பெண்கள் : 20

# 04

## போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வு வினாடி-வினாப் போட்டி (5 மணி நேரம்)

### நோக்கம் :

போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வு வினாடி - வினாவின் முக்கிய நோக்கங்கள் பின்வருமாறு:

- போதைப்பழக்கத்தால் ஏற்படும் தீங்குகள் குறித்து மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினைத் தடுக்கும் உத்திகள், சட்டங்கள், போதைப்பொருள் சார்ந்த மூடநம்பிக்கைகள் குறித்து மாணவர்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.
- மாணவர்களைப் போதைப்பொருள் தடுப்பு விழிப்புணர்வு முன்னெடுப்புகளில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட ஊக்கப்படுத்துதல்.
- போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்த தெளிவான புரிதலுடன் முடிவுகளை எடுக்கவும் தாங்கள் சார்ந்த சமூகங்களில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், மாணவர்களிடையே பொறுப்புணர்வை வளர்த்தல்.

### 1. வினாடி - வினா வடிவமைப்பு

- பலவுள் தெரிவு (MCQs), சரியா- தவறா, குறுவினாக்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டதாக வினாடி - வினா அமைதல் வேண்டும்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் தீமைகள், தடுப்பு உத்திகள், சட்டங்கள், போதைப்பொருள் பயன்பாடு குறித்த மூடநம்பிக்கைகள் போன்ற தலைப்புகளில் வினாக்கள் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

### 2. பங்கேற்பாளர்களின் தகுதி:

- போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வு குறித்து அறிந்துகொள்ள ஆர்வமுள்ள மாணவர்கள் அனைவரும் பங்கேற்கலாம்.
- தேவையான முன்னேற்பாடுகளைச் சிறப்பாக செய்ய பங்கேற்பாளர்களின் முன்பதிவை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.

### 3. கால அளவு, சுற்றுகள்:

- மொத்த நிகழ்வும் 5 மணிநேர கால அளவு கொண்டது. வினாடி - வினா நிகழ்வு, அது தொடர்பான செயல்பாடுகள் அனைத்தும் இந்த 5 மணி நேர கால அளவுக்குள் அடங்கும்.
- வினாடி - வினா நிகழ்வு 30-45 நிமிடங்களில் நடத்தி முடிக்கப்பட வேண்டும்.
- தேவைப்படும் பட்சத்தில் வினாடி-வினா நிகழ்வைப் பல்வேறு சுற்றுகளாகப் பிரித்தும் நடத்தலாம். (எ.கா, முதல் சுற்று, அரையிறுதி, ஒறுதிப்போட்டி)

#### 4. நிகழ்ச்சி நிரல் (5 மணி நேரம்)

அறிமுகம், வரவேற்பு (30 நிமிடங்கள்): வினாடி - வினா நிகழ்வு, நோக்கங்கள், போதைப்பொருள் தடுப்பு விழிப்புணர்வின் முக்கியத்துவம் ஆகியன குறித்த சுருக்கமான அறிமுகம்.

- விழிப்புணர்வு அமர்வு (1 மணி நேரம்): போதைப்பொருள் தொடர்பான பிரச்சனைகள், தடுப்பு உத்திகள், சட்டங்கள் ஆகியவை சார்ந்து வல்லுநர்களின் உரை அல்லது சிறு கருத்தரங்கம்.
- வினாடி - வினா (45 நிமிடங்கள்): பதிவுசெய்த அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களையும் ஒருங்கிணைத்த வினாடி - வினா.
- இடைவேளை (15 நிமிடங்கள்): மாணவர்கள் புத்துணர்வு பெற ஒரு சிறிய தேநீர் இடைவேளை.
- கலந்துரையாடல், வினா-விடை நேரம் (1 மணி நேரம்): மாணவர்கள் தங்கள் சந்தேகங்களைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்கும் கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் வல்லுநர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் இடையே ஒரு வெளிப்படையான கலந்துரையாடல் நிகழ்வு.
- பின்னுாட்டம், நிகழ்ச்சியின் நிறைவூப் பகுதி (30 நிமிடங்கள்): பங்கேற்பாளர்களின் பின்னுாட்டக் கருத்துகளைப் பெறுதல், வினாடி - வினா போட்டியின் வெற்றியாளர்களை அறிவித்தல், பரிசுகள், விழிப்புணர்வுக் கையேடு போன்றவற்றை வழங்குதல்.



#### 5. மதிப்பெண் வழங்குதலும் மதிப்பீடும்:

- ஒவ்வொரு சரியான விடைக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட மதிப்பெண் அளிக்கப்பட வேண்டும். மாணவர்களின் பங்கேற்பை ஊக்குவிக்கும் விதமாகத் தவறான விடைக்கு மதிப்பெண் குறைக்கக்கூடாது.
- கணினிவழி வினாடி - வினா நிகழ்விற்கு தானியங்கி மதிப்பீட்டுக் கருவிகளைக் கொண்டும் நேரடி நிகழ்விற்கு வழக்கமான முறையிலும் மதிப்பீடு செய்யலாம்.



#### 6. பாராட்டிப் பரிசுளித்தல் :

- ஆர்வத்தோடு பங்கேற்று அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்ற பங்கேற்பாளர்களை ஊக்கப்படுத்தும் விதமாகச் பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள், பரிசுகள், அல்லது ஊக்கத்தொகை ஆகியவற்றை வழங்குதல்.
- பங்கேற்பாளர்கள் அனைவருக்கும் அவர்களது பங்கேற்பை அங்கீகரிக்கும் விதமாகப் பங்கேற்புச் சான்றிதழ் வழங்குதல்.

#### 7. பின்னுாட்டம் பெறுதல்:

- மாணவர்களுடைய அனுபவத்தை அறிந்துகொள்ளவும் மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய பகுதிகளைக் கண்டறியவும், வினாடி - வினா நிகழ்விற்குப் பிறகு பின்னுாட்டக் கருத்துகளைப் பெறுதல்.

- பின்னாட்ட வினாக்களில், வினாடி-வினாவின் மையக்கருத்துடனான பொருத்தப்பாடு, பங்கேற்பாளர்களின் விழிப்புணர்வு குறித்த வினாக்களும் ஒடும்பெறச் செய்தல்.

#### 8. விழிப்புணர்வுக் கையேடுகள் அளித்தல்:

- வினாடி-வினா வழியாக அறிந்துகொண்டவற்றை வலுவூட்டும் விதமாக கையேடுகள், காண்ணலிகள் அல்லது இணையதள இணைப்புகள் போன்றவற்றை பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்குதல்.

#### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	கலந்துரையாடல்	இலக்கு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	வினாடி - வினா நிகழ்விற்குப் பதிவுசெய்து கலந்துகொண்ட மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	எதிர்பார்க்கப்பட்டவர்களில் குறைந்தது 80% நபர்கள் பங்கேற்றல்
பலதரப்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள்	வெவ்வேறு வகுப்புகளின் பங்கேற்பினை அளவிடுதல்	குறைந்தது 3-5 வெவ்வேறு குழுக்கள் அல்லது வகுப்புகளின் பங்கேற்பினை உறுதி செய்தல்
சராசரி மதிப்பெண்	பங்கேற்பாளர்களின் சராசரி மதிப்பெண்ணைக் கொண்டு போதைப்பொருள் பயன்பாடு விழிப்புணர்வு குறித்த அவர்களின் புரிதலை அளவிடல்.	குறைந்தது 70% சராசரி மதிப்பெண்.
அதிக மதிப்பெண் பெறும் மாணவர்களைப் பாராட்டுதல்	நிர்ணயிக்கப்பட்ட மதிப்பெண்களுக்கும் (எ.கா., 80%) கூடுதலாகப் பெறும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 10% பங்கேற்பாளர்கள் 80% -க்கும் அதிகமான மதிப்பெண்களைப் பெறுதல்.
மனநிறைவு விகிதம்	பின்னாட்டப் படிவங்கள் வாய்பலாக பங்கேற்பாளர்களின் ஒட்டுமொத்த மனநிறைவை அளவிடுதல்.	85% பங்கேற்பாளர்கள் "நன்று" அல்லது "மிக நன்று" என மதிப்பிடுதல்.

#### போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வு மதிப்பீட்டு அட்டவணை

வகை	வரண்முறை	மதிப்பெண் ஒதுக்கீடு	அதிகப்தச மதிப்பெண்கள்
1. பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	வினாடி-வினா நிகழ்விற்குப் பதிவுசெய்து பங்கேற்ற மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	பதிவு செய்த மாணவர்களில் 80% மாணவர்கள் பங்கேற்று இருந்தால் 3 மதிப்பெண்கள். 90% மேல் பங்கேற்று இருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	4

2. பதைப்பட்ட மாணவர்களின் பங்கேற்பு	வெவ்வேறு வகுப்புகள், துறைகள் அல்லது பின்புலத்தில் இருந்து பங்கேற்கும் மாணவர்கள்.	குறைந்தது 3 குழுக்களில் இருந்து பங்கேற்று இருந்தால் 2 மதிப்பெண்கள், 5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழுக்களில் இருந்து பங்கேற்று இருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்.	3
3. சராசரி மதிப்பெண்	பங்கேற்ற மாணவர்களின் சராசரி மதிப்பெண்	70% மேல் மதிப்பெண் பெற்று இருந்தால் 3 மதிப்பெண்கள். 80% அல்லது அதற்கு மேல் பெற்றிருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	4
4. அதிக மதிப்பெண்கள் பெறும் மாணவர்களைப் பாராட்டுதல்	80% -க்கு மேல் மதிப்பெண் பெறும் மாணவர்களின் விழுக்காடு	10% மாணவர்கள் 80% மதிப்பெண் பெற்றிருந்தால் 2 மதிப்பெண்கள். 20% மாணவர்களுக்கு மேல் 80% மதிப்பெண் பெற்றிருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	3
5. மனநிறைவு விகிதம்	பின்னுாட்டப் படிவங்கள் அடிப்படையில் பங்கேற்பாளர்களின் ஒட்டுமொத்த மனநிறைவு	85% நேர்மறை பின்னுாட்டக் கருத்துகளுக்கு 3 மதிப்பெண்கள். 90% சதவீதத்திற்கு மேல் நேர்மறைப் பின்னுாட்டக் கருத்துகள் இருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	4
6. விழிப்புணர்வு சார்ந்த பொருள்களை வழங்குதல்	வினாடி – வினா நிகழ்விற்குப் பின் பங்கேற்பாளர்களுக்கு விழிப்புணர்வு சார்ந்த பொருள்களை பகிர்ந்தளித்தல்.	அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் விழிப்புணர்வு சார்ந்த பொருள்கள் வழங்கினால் 2 மதிப்பெண்கள்	2

மொத்த அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்கள் : 20

# 05 வினாடி-வினாப் போட்டியில் பங்கேற்று (2 மணிநேரம்)



1) மாணவர்களை அதிக எண்ணிக்கையில் பங்கேற்க ஊக்குவித்தல்:

- வினாடி - வினாவைப் பரவலாக விளம்பரப்படுத்துதல்
- வகுப்பறைகளில் அறிவித்தல், சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி வினாடி-வினா குறித்து விளம்பரப்படுத்துதல்.
- வினாடி-வினா வாயிலாக போதைப்பொருள் தடுப்பு விழிப்புணர்வின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து தெளிவான புரிதலுடன் முடிவுகளை எடுக்கவும் உதவுதல்.
- மாணவர் தலைவர்கள், மாணவர் மன்றங்கள், பல்வேறு அமைப்புகளுடன் இணைந்து சகவயது மாணவர்களை வினாடி-வினாவில் பங்கேற்க ஊக்குவித்தல்.

2) மாணவர் ஈடுபாட்டை உறுதிசெய்தல்:

- வினாடி-வினாவுக்கு முந்தைய விழிப்புணர்வு அமர்வு:-

  - போதைப்பொருள் பிரச்சனைகள் தொடர்பான அடிப்படை அறிவை மாணவர்களுக்கு வழங்க, வினாடி-வினாவிற்கு முன் ஒரு சிறு விழிப்புணர்வு அமர்வு அல்லது உரையை ஏற்பாடு செய்தல்.

- ஆர்வத்துடன் பங்கேற்க ஊக்குவித்தல்:-

  - வினாடி-வினா அல்லது அதனுடன் தொடர்புடைய செயல்பாடுகளின் போது வினாக்கள் கேட்கவும் அவர்களின் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் விடைகளைக் குறித்தக் கலந்துரையாடவும் மாணவர்களை ஊக்குவிக்கலாம்.
  - நிகழ்வு இணையவழியில் நடத்தும்போது கருத்தாடல் கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல் (எ.கா: நேரடி வாக்கெடுப்புகள்).

### 3) பங்கேற்பதன் வாயிலாக விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துதல்

- வினாடி-வினாவிற்குப் பிந்தைய கலந்துரையாடல்:-
- விடைகளைத் தெளிவுபடுத்தவும் கூடுதல் விளக்கங்களை வழங்கவும் தவறான புரிதல்கள் ஏதேனும் இருப்பின் அவற்றை நிவர்த்தி செய்யவும் வினாடி - வினா முடிந்த பிறகு கலந்துரையாடல் அமர்வை நடத்துதல் வேண்டும்.
- பின்னாட்டமும் மீள்நோக்கும்
- பங்கேற்பாளர்களின் கற்றல் அனுபவம், நிகழ்வின் முக்கிய கருத்துகள் ஆகியவற்றைப் புரிந்து கொள்ள பின்னாட்டங்களைப் (feedback) பெறுதல்.
- போதைப்பொருள் தொடர்பான பிரச்சனைகளைக் குறித்த மாணவர்களின் புரிதலில் வினாடி-வினாவின் தாக்கம் குறித்து சிந்திக்க உள்கூக்குவித்தல்.

### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	கலந்துரையாடல்	இலக்கு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பதிவுசெய்த, கலந்துகொண்ட மொத்த மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	எதிர்பார்க்கப்படும் பதிவுகளில் குறைந்தது 80% நபர்கள் பங்கேற்றல்
ஸலதரப்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள்	வெவ்வேறு வகுப்புகள், துறைகள் அல்லது பின்புலத்தில் இருந்து பங்கேற்பவர்களை அளவிடுதல்.	குறைந்தது 3-5 வெவ்வேறு குழுக்கள் அல்லது துறைகளின் பங்கேற்பை உறுதிசெய்தல்.
பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	வினாடி-வினாவிற்குப் பிறகு பின்னாட்டம் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காட்டைக் கணக்கிடல்	பங்கேற்பாளர்களில் குறைந்தது 85% மாணவர்கள் பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல்.
மனநிறைவு விகிதம்	பின்னாட்டப் படிவங்கள் அடிப்படையில் பங்கேற்பாளர்களின் ஒட்டுமொத்த மனநிறைவை அளவிடுதல்.	வினாடி - வினாவை 85% பங்கேற்பாளர்கள் "நன்று" அல்லது "மிக நன்று" என மதிப்பிடுதல்.
அதிக மதிப்பெண் பெறும் மாணவர்களைப் பாராட்டுதல்.	நிர்ணயிக்கப்பட்ட மதிப்பெண்களுக்கும் (எ.கா., 80%) கூடுதலாகப் பெறும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 10% பங்கேற்பாளர்கள் / குழு 80% க்கு மேல் மதிப்பெண்களைப் பெறுதல்.



### போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வு வினாடி-வினா மதிப்பீட்டு அட்டவணை:

வகை	வரன்முறை	மதிப்பெண் ஒதுக்கீடு	அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்
1. பங்கேகற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	வினாடி-வினா நிகழ்விற்குப் பதிவுசெய்து பங்கேற்ற மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	பதிவு செய்த மாணவர்களில் 80% மாணவர்கள் பங்கேற்று இருந்தால் 3 மதிப்பெண்கள். 90% மேல் பங்கேற்று இருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	4
2. பலதரப்பட்ட மாணவர்களின் பங்கேற்பு	வெவ்வேறு வகுப்புகள், துறைகள் அல்லது பின்புலத்தில் இருந்து பங்கேற்கும் மாணவர்கள்.	குறைந்தது 3 குழுக்களில் இருந்து பங்கேற்று இருந்தால் 2 மதிப்பெண்கள், 5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழுக்களில் இருந்து பங்கேற்று இருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்.	3
3. பின்னுாட்டம் சமர்ப்பிப்பு விகிதம்	வினாடி-வினாவிற்குப் பிறகு பின்னுாட்டம் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேகற்பாளர்களின் விழுக்காட்டைக் கணக்கிடல்	சமர்ப்பிக்கப்பட்ட 85% பின்னுாட்டத்திற்கு 3 மதிப்பெண்கள் ( 100% பின்னுாட்டத்திற்கு கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்)	4

4. மனநிறைவு விகிதம்	பின்னுட்டப் படிவங்களின் அடிப்படையில் பங்கேற்பாளர்களின் ஒட்டுமொத்த மனநிறைவு	85% நேர்மறைப் பின்னுட்டத்திற்கு 3 மதிப்பெண்கள் (90% அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நேர்மறைப் பின்னுட்டத்திற்குக் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்)	4
5. அதிக மதிப்பெண்கள் பெறும் மாணவர்களைப் பாராட்டுதல்.	80% மதிப்பெண்ணுக்கு மேல் பெற்ற பங்கேற்பாளர்களின் / குழுக்களின் விழுக்காடு	10% பங்கேற்பாளர்கள்/ குழுக்கள் 80%-க்கு மேல் மதிப்பெண்கள் பெற்றால் 2 மதிப்பெண்கள், 20% பங்கேற்பாளர்கள்/ குழுக்கள் 80% மேல் பெற்றால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	3
6. வினாடி - வினாவிற்கு பிந்தைய கலந்துரையாடல், மீன்நோக்கு	கலந்துரையாடல் அமர்வை நடத்தி பங்கேற்பாளர்களிடம் கிருந்து மீன்நோக்கு கருத்துகளைப் பெறுதல்	வினாடி- வினாவிற்கு பிந்தைய பொருள் பொதிந்த கலந்துரையாடலுக்கு 2 மதிப்பெண்கள்	2

மொத்த அதிகப்தச மதிப்பெண்கள்: 20

# 06

## சுவரோட்டி தயாரித்தல் (2 மணி நேரம்)

### 1. நோக்கம்

- போதைப்பொருள்களின் தீய விளைவுகள், தடுக்கும் முறைகள், போதைப்பொருள் இல்லாத வாழ்வின் முக்கியத்துவம் ஆகியவற்றை உணர்த்தும் கண்கவர் விழிப்புணர்வு சுவரோட்டிகளைத் தயாரித்தல்.
- போதைப்பொருள்கள் தொடர்பான பிரச்சனைகள் சார்ந்த மாணவர்களின் புரிதலைப் படைப்பாற்றல் வாயிலாக வெளிப்படுத்த ஊக்குவித்தல்.

### 2. கால அளவு

- சிந்தனைத் தூண்டல், வடிவமைத்தல், சுவரோட்டியினை இறுதிசெய்தல் ஆகிய செயல்களுக்கு 2 மணி நேரம்.

### 3. பங்கேற்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்

- கலைத்திறன்களுக்கு அப்பாற்பட்டு அனைத்து மாணவர்களும் இதில் பங்கேற்கலாம்.
- தனியாகவும் குழுவாகவும் பங்கேற்கலாம். (குழு பங்கேற்பு அனுமதிக்கப்பட்டால்)
- சரியான திட்டமிடுதலுக்காக முன்கூட்டியே பெயர்களைப் பதிவு செய்வதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

### 4. மையக்கருத்து

- சுவரோட்டிகள் தயாரிப்பதற்கான மையக்கருத்தை தெளிவாக எடுத்துரைக்க வேண்டும், எடுத்துக்காட்டாக:
  - போதைப்பொருளைத் தவிர்ப்பீர்
  - போதைப்பொருள் இல்லாத வாழ்வே வாழ்வு
  - விழிப்புணர்வே போதைப்பொருள் தடுப்புக்கான முதல் படி.
- மையக்கருத்தையொட்டிய தகவல்கள், முழுக்கத் தொடர்கள், படங்கள் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய சுவரோட்டிகளைத் தயாரிக்க ஊக்குவித்தல்.
- படைப்புகள் சொந்தமானதாகவும் எதிர்மறையான அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் கருத்துகள் இல்லாமல் இருப்பதையும் உறுதி செய்தல்.

### 5. பொருள்கள், வளங்கள்

- சுவரோட்டி தயாரிக்கத் தேவையான பொருள்களை மாணவர்களே கொண்டு வர அனுமதிக்க வேண்டும்.
- எண்ம வடிவிலான சுவரோட்டிகளுக்குத் (digital posters) தேவையான பொருள்கள் அல்லது மென்பொருள்கள் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

## 6. மதிப்பீட்டுக் கூறுகள்

- சுவரொட்டிகளைப் பின்வருவனவற்றின் அடிப்படையில் மதிப்பீடு செய்தல்:
  - புதுமையானதாகவும் சுயமானதாகவும் இருத்தல்
  - மையக்கருத்துக்குப் பொருத்தமானதாக இருத்தல்
  - கருத்துத் தெளிவு
  - கண்கவர் தன்மை, காட்சிப்படுத்தும் விதம்
- சுவரொட்டிகளை மதிப்பீடு செய்ய ஆசிரியர்கள், வல்லுநர்கள் ஆகியோரைக் கொண்ட நடுவர் குழுவினை அமைக்க வேண்டும்.



## 1. பாராட்டுதலும் காட்சிப்படுத்துதலும்

- சிறந்த சுவரொட்டிகளைப் பள்ளி வளாகத்தின் முக்கியப் பகுதிகளிலும் சமூக வலைதளங்களிலும் பகிற்ந்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- சிறந்த சுவரொட்டிகளை உருவாக்கும் மாணவர்களுக்குச் சான்றிதழ்கள் அல்லது பரிசுகள் வழங்கி ஊக்குவிக்கலாம்.
- பங்கேற்பாளர்கள் அனைவருக்கும் பங்கேற்புச் சான்றிதழும் வழங்கி பாராட்டுதல்.

## 2. பின்னுாட்டமும் மீள்நோக்கும்

- பங்கேற்பாளர்களின் கற்றல் அனுபவம், நிகழ்வின் முக்கிய கருத்துகள் ஆகியவற்றைப் புரிந்து கொள்ள பின்னுாட்டங்களைப் (feedback) பெறுதல்
- இந்தச் செயல்பாட்டின் வாயிலாக மாணவர்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றைப் பகிற்ந்து கொள்வதற்கு ஊக்கப்படுத்துதல்.

## முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	கலந்துரையாடல்	இலக்கு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பதிவு செய்த, கலந்து கொண்ட மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	பதிவு செய்தவர்களில் 80% நபர்கள் பங்கேற்றல்
பலதரப்பட்ட மாணவர்களின் பங்கேற்பு	வெவ்வேறு வகுப்புகளில் இருந்து பங்கேற்பவர்களின் எண்ணிக்கையை அளவிடுதல்.	குறைந்தது 3 முதல் 5 வெவ்வேறு குழுக்கள் அல்லது வகுப்புகள் பங்கேற்பதை உறுதி செய்தல்.
பின்னுாட்டம், சமர்ப்பிப்பு விகிதம்	செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு பின்னுாட்டத்தினைச் சமர்ப்பிக்கும் மாணவர்களின் விழுக்காட்டைக் கணக்கிடல்.	குறைந்தது 85% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னுாட்டத்தைச் சமர்ப்பித்தல்.
பாராட்டுதல், காட்சிப்படுத்துதல்	பள்ளி வளாகத்தில் காட்சிப் படுத்தப்பட்டுள்ள அல்லது சமூக ஊடகங்களில் பகிறப்பட்டுள்ள சுவரொட்டிகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 10 சுவரொட்டிகள் காட்சிப்படுத்தப்படுதல் அல்லது பொதுவில் பகிறப்படுதல்.
மனநிறைவு விகிதம்	பின்னுாட்டப் படிவங்கள் அடிப்படையில் பங்கேற்பாளர்களின் ஒட்டுமொத்த மனநிறைவை அளவிடுதல்.	வினாடி - வினாவை 85% பங்கேற்பாளர்கள் “நன்று” அல்லது “மிக நன்று” என மதிப்பிடுதல்.

## நிகழ்ச்சி நிறல் (2 மணி நேரம்)

நேரம்	செயல்பாடு
0: 00 - 0: 15	செயல்பாடுகள், மையக்கருத்து, மதிப்பீட்டுக் கூறுகள் குறித்த சுருக்கமான அறிமுகம்
0:15 - 1: 45	பங்கேற்பாளர்கள் சுவரொட்டிகளை உருவாக்குதல், (தனிநபர் அல்லது குழு)
1:45 - 2:00	சுவரொட்டிகளைச் சமர்ப்பித்தல், காட்சிப்படுத்துதல் (விருப்பம் இருப்பின்)

### சுவரொட்டி தயாரிக்கும் செயல்பாட்டுக்கான மதிப்பீட்டு அட்டவணை

வகை	வரண்முறை	மதிப்பெண் ஒதுக்கீடு	அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பதிவுசெய்து பங்கேற்ற மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	பதிவு செய்த மாணவர்களில் 80% மாணவர்கள் பங்கேற்று இருந்தால் 3 மதிப்பெண்கள். 90% -க்கு மேல் பங்கேற்று இருந்தால் சுடுதலாக 1 மதிப்பெண்	4
2. பலதரப்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள்	வெவ்வேறு வகுப்புகள், துறைகள் அல்லது பின்புலத்தில் இருந்து பங்கேற்கும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை.	குறைந்தது 3 குழுக்களில் இருந்து பங்கேற்று இருந்தால் 2 மதிப்பெண்கள், 5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழுக்களில் இருந்து பங்கேற்று இருந்தால் சுடுதலாக 1 மதிப்பெண்.	3
3. தற்படைப்பாற்றல்	தனித்துவமான, ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துகள் கொண்ட சுவரொட்டிகள்	தற்படைப்பாற்றல்மிக்க சுவரொட்டிகளுக்கு 1-5 மதிப்பெண்கள் வரை (நடுவர்கள் மதிப்பிடுதல்)	5
4. மையக்கருத்துஞ் தொடர்பு	சுவரொட்டிகள் மையக்கருத்தை ஒட்டி இருத்தல், சிறந்த வெளிப்பாடு	மையக் கருத்தை வெளிப்படுத்தும் திறனுக்கேற்ப 1-3 மதிப்பெண்கள்	3
5. கண்கவர் தன்மையும் காட்சிப்படுத்தும் விதமும்	கண்கவர் தன்மை, ஒருங்கமைப்பு, கலைநயம் ஆகியவை அமைந்த சுவரொட்டிகள்	ஜட்டுமொத்த தோற்றம், காட்சிப்படுத்திய விதம் ஆகியவற்றுக்கு 1-3 மதிப்பெண்கள்	3
6. பின்னுாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு பின்னுாட்டம் வழங்கிய பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு	85% பின்னுாட்டம் வழங்கப்பட்டிருப்பின் - 2 மதிப்பெண்கள்	2

**மொத்த அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்கள்: 20**

# 07 முழுக்கத் தொடர்கள் தயாரித்தல் (2 மணி நேரம்)

## 1. நோக்கம்:

- போதைப்பொருள்களின் தீய விளைவுகள் குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவும் போதைப்பொருள்கள் அற்ற வாழ்க்கை முறையை ஊக்குவிக்கவும், தாக்கம் ஏற்படுத்தக்கூடிய சிறு முழுக்கத் தொடர்களை உருவாக்குதல்.
- போதைப்பொருள் பழக்கத்தால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் குறித்து மாணவர்களைக் கூர்சிந்தனையுடனும் ஆக்கப்பூர்வமாகவும் சிந்திக்கத் தூண்டுதல்.

## 2. கால அளவு:

- சிந்தனைத் தூண்டல், முழுக்கத் தொடர்களை உருவாக்கி அவற்றை இறுதி செய்தல் ஆகிய அனைத்துக்கும் சேர்த்து 2 மணி நேரம்.

## 3. பங்கேற்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்:

- இந்தச் செயல்பாட்டில் அனைத்து மாணவர்களும் கலந்து கொள்ளலாம். அவர்களது எழுதும் திறனைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியதில்லை.
- மாணவர்கள் தனிநபராகவோ குழுவாகவோ கலந்து கொள்ளலாம் (குழு பங்கேற்பு அனுமதிக்கப்படும் பட்சத்தில்)
- சரியான திட்டமிடுதலுக்காக முன்கூட்டியே பெயர்களைப் பதிவு செய்வதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

## 4. மையக்கருத்து

- முழுக்கத் தொடர்களை உருவாக்க மாணவர்களுக்கு மையக்கருத்தைத் தெளிவாக எடுத்துரைத்தல் வேண்டும்.
  - “போதைப்பொருள்களை நிராகரிப்பீர்”
  - “வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடு, போதைப்பொருள்களை அல்ல”
  - “உறுதியாய் இரு; போதைப்பொருளைத் தவிர்!”
- மையக்கருத்திற்கு ஏற்ப சுருக்கமான, நேர்மறை விளைவை ஏற்படுத்தும் முழுக்கத் தொடர்களை சுயமாக உருவாக்க ஊக்குவித்தல்.
- தகாத, பிறர் மனதைப் புண்படுத்தும் மொழிநடையை முழுக்கத் தொடர்களில் பயன்படுத்தப்படாமல் இருப்பதை உறுதி செய்தல்.

### 5. எழுதுபொருள்கள், வளங்கள்:

- போதைப்பொருள் தடிப்பு விழிப்புணர்வு முழக்கத்தொடர்கள் உருவாக்குவதற்குத் தேவையான தாள்கள், எழுதுகோல்கள், இதர பொருள்களைப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்க வேண்டும்.
- பங்கேற்பாளர்கள் மின்னணு சாதனங்கள் வாயிலாக முழக்கத்தொடர்களை உருவாக்க விரும்பினால் அதற்குத் தேவையான உபகரணங்களை வழங்க வேண்டும்.

### 6. மதிப்பீட்டுக் கூறுகள் :

- போதைப்பொருள் தடிப்பு விழிப்புணர்வு முழக்கத்தொடர்களைக் கீழ்க்காணும் கூறுகளின்படி மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.
  - புதுமையானதாகவும் சுயமாக உருவாக்கப்பட்டதாகவும் இருத்தல்
  - மையக்கருத்தையொட்டி அமைதல்
  - கருத்துத் தெளிவுடன் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக இருத்தல்.
  - சுருங்கச் சொல்லல் (எனிய, சுருக்கமான முழக்கத்தொடர்களாக இருத்தல் சிறந்தது.)
  - விழிப்புணர்வு முழக்கத்தொடர்களை மதிப்பீடு செய்வதற்கு ஆசிரியர்கள், வல்லுநர்கள் ஆகியோர் அடங்கிய நடுவர் குழுவினை நியமித்தல்.



### 7. பாராட்டுதல், காட்சிப்படுத்தல்

- தேர்வு செய்யப்படும் சிறந்த விழிப்புணர்வு முழக்கத்தொடர்களை மக்கள் அதிகம் கூடும் ஒடங்களிலும் சமூக ஊடகங்களிலும் காட்சிப்படுத்தி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- சிறந்த படைப்பாளர்களைப் பாராட்டும் விதமாக அவர்களுக்குச் சான்றிதழ்கள் அல்லது பரிசுகள் வழங்குதல்.
- நிகழ்வில் பங்கேற்ற அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களையும் அங்கீகரிக்கும் விதமாக, பங்கேற்புச் சான்றிதழ்கள் வழங்குதல்.



### 8. பின்னுட்டமும் மீள்நோக்கும்

- முழக்கத்தொடர்கள் எழுதியதன் வாயிலாக பங்கேற்பாளர்கள் பெற்ற அனுபவத்தையும் நிகழ்வை மேம்படுத்தும் நோக்கிலான அவர்களின் ஆலோசனைகளையும் பின்னுட்டம் வழியாக பெறுதல்.
- இந்தச் செயல்பாட்டின் வாயிலாக பங்கேற்பாளர்கள் அறிந்து கொண்டவற்றைப் பகிர அவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல்.

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	கலந்துரையாடல்	இலக்கு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பதிவு செய்த, கலந்து கொண்ட மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	பதிவு செய்தவர்களில் 80% நபர்கள் பங்கேற்றல்
பலதரப்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள்	வெவ்வேறு வகுப்புகளில் கிருந்து பங்கேற்பவர்களை அளவிடுதல்.	குறைந்தது 3 முதல் 5 வெவ்வேறு குழுக்கள் அல்லது வகுப்புகள் பங்கேற்பதை உறுதி செய்தல்.
பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	செயல்பாட்டிற்குப் பின் பின்னாட்டத்தினைச் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு.	குறைந்தது 85% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னாட்டத்தைச் சமர்ப்பித்தல்.
பாராட்டுதல், காட்சிப்படுத்துதல்	பள்ளி வளாகத்தில் காட்சிப் படுத்தப்பட்டுள்ள அல்லது சமூக ஊடகங்களில் பகிரப்பட்டுள்ள முழுக்கத்தொடர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 10 முழுக்கத்தொடர்கள் காட்சிப்படுத்தப்படுதல் அல்லது பொதுவில் பகிரப்படுதல்.
மனநிறைவு விகிதம்	பின்னாட்டத்தின் அடிப்படையில் பங்கேற்பாளர்களின் ஒட்டுமொத்த மனநிறைவை அளவிடுதல்.	செயல்பாட்டை 85% பங்கேற்பாளர்கள் "நன்று" அல்லது "மிக நன்று" என மதிப்பிடுதல்.

**நிகழ்ச்சிநிறல் (2 மணி நேரம்)**

நேரம்	செயல்பாடுகள்
0:00 – 0.15	செயல்பாடு, மையக்கருத்து, தெரிவு செய்யும் வரண்முறை ஆகியன குறித்து சுருக்கமான உரை.
0:15 – 1:45	பங்கேற்பாளர்கள் முழுக்கத்தொடர்களை உருவாக்குதல் (தனிநபர் / குழு)
1:45 – 2.00	முழுக்கத்தொடர்கள் சமர்ப்பித்தல், அனைவர் முன்னிலையிலும் வழங்குதல் (தேவைப்படி)

**விழிப்புணர்வு முழக்கத்தொடர்கள் உருவாக்குதல் செயல்பாட்டின் மதிப்பீட்டு  
அட்டவணை**

வகை	வரண்முறை	மதிப்பெண் ஒதுக்கீடு	அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்
1. பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	செயல்பாட்டில் பங்கேற்க பதிவுசெய்த மாணவர்களின் எண்ணிக்கை, கலந்துகொண்ட மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	பதிவு செய்த மாணவர்களில் 80% மாணவர்கள் பங்கேற்று இருந்தால் 3 மதிப்பெண்கள். 90% அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மாணவர்கள் பங்கேற்று இருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	4
2. பலதரப்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள்	பல்வேறு வகுப்புகள், துறைகள், பின்புலங்களில் இருந்து மாணவர்கள் பங்கேற்பு.	3 வேறுபட்ட குழக்களிலிருந்து மாணவர்கள் பங்கேற்றால் 2 மதிப்பெண்கள் 5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பின்புலங்களில் இருந்து மாணவர்கள் பங்கேற்றால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	3
3. தற்படைப்பாற்றல்	முழக்கத்தொடர்கள் தனித்தன்மையுடனும் படைப்பாற்றலுடனும் இருத்தல்.	தற்படைப்பாற்றலுடன் அமைந்த முழக்கத்தொடர்களுக்கு 1-5 மதிப்பெண்கள் (நடுவர் குழு மதிப்பீட்டின் படி)	5
4. மையக்கருத்துடன் தொடர்பு	முழக்கத்தொடர்கள் மையக்கருத்துக்கு ஏற்ப தெளிவாக அமைந்திருத்தல்	முழக்கத்தொடர்கள் மையக்கருத்தை சிறப்பாக வெளிப்படுத்தும் விதத்திற்கு 1-3 மதிப்பெண்கள்	3
5. தெளிவு, தாக்கம்	முழக்கத்தொடர்கள் சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் விதமாகவும் இருத்தல்	விழிப்புணர்வு முழக்கத்தொடர்களின் தெளிவுக்கும் தாக்கம் ஏற்படுத்தும் விதத்திற்கும் 1-3 மதிப்பெண்கள்	3
6. பின்னுாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	பங்கேற்பாளர்களில் பின்னுாட்டம் அளிப்பவர்களின் மொத்த விழுக்காடு	85% அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் பின்னுாட்டம் சமர்ப்பித்து இருந்தால் 2 மதிப்பெண்கள்	2

**மொத்த அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்கள்: 20**

# 08 சுயமிகளைப் (Selfie) பதிவிடுதல் (2 மணி நேரம்)

## 1. நோக்கம்:

- படைப்பாற்றலும் கலந்துரையாடலும் இணைந்த செயல்பாடு வாயிலாக போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்கு எதிராக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான கருத்துகளை சமூக வலைதளங்கள் அல்லது அதற்கேயுரிய தளங்களில் மாணவர்கள் பகிர ஊக்குவித்தல்.
- சமூக வலைதளங்களைப் பயன்படுத்தி போதைப்பொருளுக்கு எதிரான பரப்புரையின் வீச்சினை அதிகரித்தல்.

## 2. கால அளவு:

- சுயமிகள் எடுத்தல், அவற்றிற்கு பொருத்தமான தலைப்பை எழுதுதல், அவற்றைப் பகிர்தல் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய இந்த செயல்பாட்டிற்கான மொத்த கால அளவு 2 மணி நேரம்.

## 3. பங்கேற்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டு செயல்முறைகள்:

- அனைத்துத் தரப்பு மாணவர்களும் இந்தச் செயல்பாட்டில் பங்கேற்கலாம்.
- பங்கேற்பாளர்கள் தனியாகவோ குழுவாகவோ சுயமிகளை எடுக்கலாம்.
- சரியான திட்டமிடுதலுக்காக முன்சூட்டியே பெயர்களைப் பதிவு செய்வதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- பங்கேற்பாளர்கள் மையக்கருத்துக்கு ஏற்பவும் சுயமிகளைப் பகிர்வதற்கான வழிமுறைகளுக்கு ஏற்பவும் செயல்பட வேண்டும்.

## 4. மையக்கருத்து

- சுயமி எடுப்பதற்கு கீழ்க்காண்பவை போன்ற தெளிவான மையக்கருத்துகளை மாணவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும்.
  - “போதைப்பொருள்களை நிராகரிப்பீர்”
  - “போதைப்பொருள் தவிர்ப்போம்; பெருமை கொள்வோம்”
  - “அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து போதைப்பொருளில்லா சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்”
- மையக்கருத்துக்கு ஏற்ப பொருள் பொதிந்த தலைப்பை அல்லது தகவலைச் சுயமியுடன் சேர்க்க பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவித்தல்.
- தலைப்பு / தகவல் நேர்மறையான, மரியாதைமிக்க, பிறர் மனதைப் புண்படுத்தாத மொழிநடையுடன் இருப்பதை உறுதி செய்தல்.

## 5. சுயமிகளைப் பகிர்வதற்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்:

- படவரி (Instagram), முகநூல் (Facebook) எக்ஸ்(X) போன்ற சமூக வலைதளங்களில் குறிப்பிட்ட பதிவுக்குறிகளைப் (# hashtag) பயன்படுத்தி தங்கள் சுயமிகளைப் பகிரலாம். (எ.கா., #போதைப்பொருள்\_இல்லா\_ உலகம்\_ சுயமி அல்லது #வேண்டாம்\_போதைப்பொருள்")

- தேவைப்படின் பங்கேற்பாளர்கள் பகிரும் சுயமிகளில் நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பாளர்களையும் தங்கள் நிறுவனத்தின் அதிகாரப்பூர்வ சமூக வலைதளப் பக்கங்களையும் பதிவுக்குறி வாயிலாக இணைக்கலாம்.

#### 6. தெரிவு செய்யும் வழிமுறைகள் (தேவைப்படின்):

- சுயமி பகிர்தல் போட்டியாக நடத்தப்பட்டால், பின்வரும் வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளலாம்.
  - புதுமையானதாகவும் சுயமாக உருவாக்கப்பட்டதாகவும் இருந்தல்
  - மையக்கருத்தையொட்டி அமைதல்
  - கருத்துத் தெளிவுடன் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக இருந்தல்
- ஈடுபாடு (எ.கா., சமூக வலைதளப் பகிர்வுகள், விருப்பக்குறிகள் அல்லது கருத்திடுதல் (Shares, likes and comments)



#### 7. பாராட்டுதல், காட்சிப்படுத்தல்:

- சிறந்த சுயமிகளைப் பள்ளி வளாகத்தில் உள்ள அறிவிப்புப் பலதைக்களிலோ, சமூக வலைதளப் பக்கங்களிலோ காட்சிப்படுத்துதல்.
- சிறந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சுயமிகளைப் பகிர்பவர்களுக்கு சான்றிதழ்கள், பரிசுகள் வழங்கிப் பாராட்டுதல்.
- செயல்பாட்டில் பங்கேற்ற மாணவர்கள் அனைவருக்கும் பங்கேற்புச் சான்றிதழ்கள் வழங்குதல்.

#### 8. பின்னாட்டம், மீன்நோக்கு :

- பங்கேற்பாளர்கள் பெற்ற அனுபவத்தையும், நிகழ்வை மேம்படுத்தும் நோக்கிலான அவர்களின் ஆலோசனைகளையும் பெறும் பொருட்டு பின்னாட்டம் பெறுதல்.
- இந்தச் செயல்பாட்டின் வாயிலாக பங்கேற்பாளர்கள் அறிந்து கொண்டவற்றைப் பகிர அவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல்.

#### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	கலந்துரையாடல்	இலக்கு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பதிவு செய்த, கலந்து கொண்ட மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	பதிவு செய்தவர்களில் 80% நபர்கள் பங்கேற்றல்
பலதரப்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள்	வெவ்வேறு வகுப்புகளில் இருந்து பங்கேற்பவர்களை அளவிடுதல்.	குறைந்தது 3 முதல் 5 வெவ்வேறு குழுக்கள் அல்லது வகுப்புகள் பங்கேற்பதை உறுதி செய்தல்.
சமூக ஊடக ஈடுபாடு	சமூக வலைதளப்பகிர்வுகள், விருப்பக்குறிகள், கருத்திடுதல் ஆகிய மூன்றும் சேர்த்துக் குறைந்தது 100 எண்ணிக்கையில் பெறுதல்	விருப்பக்குறிகள், பகிர்வுகள், கருத்திடுதல் ஆகிய மூன்றும் சேர்த்துக் குறைந்தது 100 எண்ணிக்கையில் பெறுதல்

பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு பின்னாட்டத்தினைச் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காட்டைக் கணக்கிடல்.	குறைந்தது 85% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னாட்டத்தைச் சமர்ப்பித்தல்.
பாராட்டுதல், காட்சிப்படுத்துதல்	பள்ளி வளாகத்தில் காட்சிப் படுத்தப்பட்டுள்ள அல்லது சமூக ஊடகங்களில் பகிரப்பட்டுள்ள சுயமிகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 10 சுயமிகள் காட்சிப்படுத்தப்படுதல் அல்லது பொதுவில் பகிரப்படுதல்.
மனநிறைவு விகிதம்	பின்னாட்டத்தின் அடிப்படையில் பங்கேற்பாளர்களின் ஒட்டுமொத்த மனநிறைவை அளவிடுதல்.	செயல்பாட்டை 85% பங்கேற்பாளர்கள் "நன்று" அல்லது "மிக நன்று" என மதிப்பிடுதல்.

### நிகழ்ச்சிநிரல் (2 மணி நேரம்)

நேரம்	செயல்பாடுகள்
0:00 – 0:15	செயல்பாடு, மையக்கருத்து, சுயமிகளைப் பகிர்வதற்கான வழிமுறைகள் குறித்து சிறு அறிமுகம்.
0:15 – 1:30	பங்கேற்பாளர்கள் சுயமி எடுத்தல், தலைப்பு எழுதுதல், சமூக வலைதளங்களில் பகிர்தல் அல்லது சமர்ப்பித்தல்.
1:30 – 2:00	சமர்ப்பிக்கப்பட்ட சுயமிகளை ஆய்வு செய்தல், சிறந்த சுயமிகளைத் தேர்வு செய்தல், பங்கேற்பாளர்களைப் பாராட்டுதல்

சுயமிகளைப் பதிவிடுதல் செயல்பாட்டிற்கான மதிப்பீட்டு அட்டவணை

வகை	வரண்முறை	மதிப்பீண் ஒதுக்கீடு	அதிகப்பட்ச மதிப்பீண்
1. பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	செயல்பாட்டில் பங்கேற்க பதிவுசெய்த மாணவர்களின் எண்ணிக்கை, கலந்துகொண்ட மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	பதிவு செய்த மாணவர்களில் 80% மாணவர்கள் பங்கேற்று இருந்தால் 3 மதிப்பீண்கள். 90% அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மாணவர்கள் பங்கேற்று இருந்தால் சட்டுதலாக 1 மதிப்பீண்	4

2. பலதரப்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள்	பல்வேறு வகுப்புகள், துறைகள், பின்புலங்களில் இருந்து மாணவர்கள் பங்கேற்பு.	3 வேறுபட்ட குழுக்களிலிருந்து மாணவர்கள் பங்கேற்றால் 2 மதிப்பெண்கள் 5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பின்புலங்களில் இருந்து மாணவர்கள் பங்கேற்றால் சூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	3
3. தற்படைப்பாற்றல்	முழுக்கத்தொடர்கள் தனித்தன்மையுடனும் படைப்பாற்றலுடனும் இருத்தல்.	தற்படைப்பாற்றலுடன் அமைந்த சுயமிகளுக்கு 1-5 மதிப்பெண்கள் (நடுவர் குழு மதிப்பீட்டின் படி)	5
4. மையக்கருத்துடன் தொடர்பு	முழுக்கத்தொடர்கள் மையக்கருத்துக்கு ஏற்ப தெளிவாக அமைந்திருத்தல்	சுயமிகள் மையக்கருத்தைச் சிறப்பாக வெளிப்படுத்தும் விதத்திற்கு 1-3 மதிப்பெண்கள்	3
5. சமூக ஊடக ஈடுபாடு	பகிரப்பட்ட சுயமிக்கு பெறப்படும் சமூக வலைதளப்பகிர்வுகள், விருப்பக்குறிகள், கருத்திடுதல் ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கை	விருப்பக்குறிகள், பகிரவுகள், கருத்திடுதல் ஆகிய மூன்றும் சேர்த்துக் குறைந்தது 100 எண்ணிக்கையில் பெற்றால் 2 மதிப்பெண்கள். 150 அல்லது அதற்கும் மேல் பெற்றால் சூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	3
6. பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு பின்னாட்டத்தினைச் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காட்டைக் கணக்கிடல்.	குறைந்தது 85% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னாட்டத்தைச் சமர்ப்பித்தல்.	2

**மொத்த அதிகப்தச மதிப்பெண்கள்:20**

# 09 "எனக்கு வேண்டாம்" – சமூக ஊடகச் செய்திகள் (2 மணி நேரம்)

நோக்கம்:

பார்வையை ஈர்த்து தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் "எனக்கு வேண்டாம்" எனும் செய்தியின் வாயிலாக போதைப்பொருளின் அபாயம் குறித்த விழிப்புணர்வைப் பரப்புதல்.

## செயல்படுத்தும் விதம்:

### 1. சுவரொட்டிகளை உருவாக்குதல்:

- சுவரொட்டிகள் பார்வையை ஈர்க்கும் வகையிலும் எளிதில் புரிந்து கொள்ளும்படியும் வடிவமைக்க வேண்டும்.
- கருத்தில் கொள்ள வேண்டியவை:
  - தகவல்கள்: போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் உடல்நலம், உறவுகள், தொழில் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் தீய விளைவுகளைச் சுட்டிக்காட்டுதல்.
  - புள்ளிவிவரங்கள்: பாதிப்பின் தீவிரத்தை வலியுறுத்த நம்பகமான தரவுகளைப் பயன்படுத்துதல்.
  - முழுக்கத்தொடர்கள்: கவனத்தை ஈர்க்கக்கூடிய, ஊக்கமளிக்கும் சொற்றொடர்களைச் சேர்த்தல்.

### பல்வேறு தளங்கள் வழியாக பகிர்தல் (எடுத்துக்காட்டுகள்):

- சமூக ஊடகத்தளங்கள்: அதிக எண்ணிக்கையிலான பார்வையாளர்களைச் சென்றடையும் வகையில் படவரி, முகநூல், எக்ஸ் தளம், இன்னபிற தளங்களில் சுவரொட்டிகளைப் பகிர்தல்.
- பள்ளி அறிவிப்புப் பலகைகள்: அறிவிப்புப் பலகைகள், கருத்தரங்கக்கூடம், மைதானம் போன்ற அதிகமானோர் பார்வைபடும் இடங்களில் அச்சிடப்பட்ட சுவரொட்டிகளைக் காட்சிப்படுத்துதல்.

### சுக மாணவர்கள் பங்கேற்றபை ஊக்குவித்தல்.

- சுயமாக சுவரொட்டிகளை உருவாக்க மாணவர்களை ஊக்குவித்தல்.
- தகவலைப் பரவலாக்க, மாணவர்கள் உருவாக்கிய சுவரொட்டிகளை அவர்களின் உறவு, நட்பு, சமுதாய வட்டங்களில் பகிர்தல்.

### பங்கேற்பாளருக்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்:

#### 2) தகவல் பகிர்வுக்கான இகைக்குகள்:

- ஒவ்வொரு பள்ளியும் குறைந்தது 120 சுவரொட்டிகளைப் பகிர வேண்டும்.
- பகிர்வு நேரம் நிமிடத்திற்கு 1 சுவரொட்டி எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

#### 3) ஈடுபாட்டை அளவிடுதல்:

- செயலில் பங்கேற்றபையும் ஈடுபாட்டையும் ஊக்குவிக்கும் வகையில்சமூக ஊடகப் பகிர்வுகள், விருப்பக்குறிகள் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு அவை மதிப்பெண்கள் அல்லது புள்ளிகளாக மாற்றப்படும்.



### சிறந்த சுவரோட்டிகளைத் தயாரிப்பதற்கான குறிப்புகள்:

- கண்கவர் நிறங்கள், தெளிவான எழுத்துருக்களைப் பயன்படுத்தித் தகவல் தனித்துத் தெரியும்படி செய்தல்.
- பொருத்தமான படங்கள், வரைகலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கருத்தைக் கவரும் வகையில் தயாரித்தல்.
- மனதில் நிலைநிறுத்தும் வகையில் செய்தியைச் சுருக்கமாக, தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் அமைத்தல்.

### நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை :

- சுவரோட்டியில் கூடம் பெறும் கருத்துகள் அச்சமூட்டுவதாக இல்லாமல் நேர்மறையாகவும் ஊக்கமளிப்பதாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்தல்.
- உண்மைத்தன்மையை நிலைநாட்ட நம்பத்தகுந்த ஆதாரங்களில் இருந்து தகவல்களையும் புள்ளி விவரங்களையும் சேகரித்தல்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான கலந்துரையாடல்களை ஊக்குவிக்க, ஆதரவான, நடுநிலையான நிலைப்பாட்டை முன்னெடுக்க வேண்டும்.

### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு / அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	நிகழ்வில் பங்கேற்ற பங்கேற்பாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஒரு பள்ளிக்கு அதிகபட்சம் 100 பங்கேற்பாளர்கள்
பகிரப்பட்டத் தகவல்கள் / சுவரோட்டிகள்	அனைத்து குழுக்கள் / தனிநபர்கள் பகிர்ந்த தகவல்கள் / சுவரோட்டிகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஒரு குழு/தனி நபருக்கு குறைந்தது 120 தகவல்கள் / சுவரோட்டிகள்
சமூக ஊடக ஈடுபாடு	சமூக ஊடகங்களில் பதிவு செய்யப்பட்ட கருத்துக்கு பெறப்பட்ட மொத்த பகிர்வுகள், விருப்பக்குறிகள்	�டுபாட்டு அளவீடுகளின்படி பகிர்வுகள், விருப்பக்குறிகளைக் கணக்கிட்டு மதிப்பெண்/ புள்ளிகளாக மாற்றுதல்.
தகவல்கள் / சுவரோட்டிகளின் வீச்சளவு	பகிரப்பட்ட தகவல்கள் / சுவரோட்டிகளைப் பார்வையிட்டோர் எண்ணிக்கை	சமூக ஊடகங்களில் பெற்ற பார்வைகள், பகிர்வுகள், புலன்க் குழு உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கையைக் கொண்டு அளவிடுதல்
நிறைவு விகிதம்	120 தகவல்கள் / சுவரோட்டிகள் என்னும் இலக்கை எட்டிய குழுக்கள் / தனிநபர்களின் விழுக்காடு	100 % குழுக்கள் / தனிநபர்கள் பணியை முழுமையாக முடித்தல்

"எனக்கு வேண்டாம்" செய்தி செயல்பாட்டுக்கான மதிப்பீட்டு அட்டவணை

வகை	வரண்முறை	மதிப்பெண் ஒதுக்கீடு	அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்
1) பகிரப்பட்ட தகவல்கள் / சுவரொட்டிகளின் எண்ணிக்கை	குழு/தனிநபர் பகிர்ந்த மொத்த தகவல்கள் / சுவரொட்டிகள்	120 தகவல்கள் / சுவரொட்டிகள் என்ற இலக்கை அடைந்தால் 3 மதிப்பெண்கள். (150 தகவல்கள் / சுவரொட்டிகளுக்கும் மேல் 1 கூடுதல் மதிப்பெண்)	4
2) சமூக ஊடக ஈடுபாடு	பகிரப்பட்ட கருத்துகளுக்கு பெறப்பட்ட மொத்த விருப்பங்களும் பகிர்வுகளும்	விருப்பக்குறிகளும் பகிர்வுகளும் சேர்ந்து 100 + இருப்பின் 2 மதிப்பெண்கள் (விருப்பக்குறிகளும் பகிர்வுகளும் சேர்ந்து 200 + இருப்பின் 1 கூடுதல் மதிப்பெண்)	3
3) தகவல்கள், சுவரொட்டிகளின் வீச்சளவு	பகிரப்பட்ட தகவல்கள் / சுவரொட்டிகளைப் பார்வையிட்டோர் எண்ணிக்கை	500 + நபர்கள் பார்வையிட்டால் 1 மதிப்பெண், (1000+ நபர்கள் பார்வையிட்டால் 1 கூடுதல் மதிப்பெண்)	2
4) நிறைவு விகிதம்	120 தகவல்கள் / சுவரொட்டிகள் என்னும் இலக்கை எட்டிய குழுக்கள் / தனி நபர்களின் விழுக்காடு	100 % குழுக்கள் / தனிநபர்கள் பணியை முழுமையாக முடித்தால் 1 மதிப்பெண்	1

மொத்த அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்கள்: 10

# 10 போதைப்பொருள் தடுப்பு சார்ந்து வல்லுநர்கள் வழங்கும் இணையவழிப் பயிற்சி (2 மணி நேரம்)

## நோக்கம்

- போதைப்பொருளால் ஏற்படும் தீயவிளைவுகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- போதைப்பொருள் தடுப்பு உத்திகள், அதற்கு உதவும் அமைப்புகள் ஆகியவை குறித்து பங்கேற்பாளர்களுக்கு விளக்குதல்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாடு இல்லாத வாழ்க்கை முறையை மேற்கொள்ள பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவித்தல்.
- பங்கேற்பாளர்கள், வல்லுநர்களுடன் கலந்துரையாடி தங்களின் ஜயங்களைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கான அடித்தளம் அமைத்துத் தருதல்.

## கால அளவு:

- அமர்வு 1.30 மணி நேரத்திலிருந்து 2.00 மணி நேர கால அளவுக்குள் நடைபெற வேண்டும். இதில் வல்லுநரின் சிறப்புரை, பங்கேற்பாளர்கள் ஜயங்களைக் கேட்டு தெளிவு பெறுதல், பின்னாட்டம் பெறுதல் ஆகியவை அடங்கும்.

## 3. வல்லுநர்களைத் தேர்வு செய்தல்

- கீழ்க்காண்போரைப் போன்ற வல்லுநர்களை அழைத்தல்.
  - மருத்துவப் பணியாளர்கள் (போதைப்பழக்கத்தில் இருந்து மீட்கும் நிபுணர், உளவியலாளர்)
  - சட்ட அமலாக்க அலுவலர்கள் (எ.கா., போதைப்பொருள் தடுப்பு அலுவலர்கள்)
  - சமூக ஆர்வலர் அல்லது போதைப்பொருள் தடுப்பு சிறப்பு ஆலோசகர்.
  - போதைப்பழக்கம் குறித்து வாழ்வியல் அனுபவம் பெற்றவர்கள் (போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகி அதிலிருந்து மீண்டு வருபவர்கள், அல்லது போதைப்பழக்கத்திலிருந்து மீள உதவுபவர்கள்).
- அழைக்கப்படும் வல்லுநருக்கு உரையாற்றுவதிலும் பலதரப்பட்ட மக்களுடன் கலந்துரையாடுவதிலும் அனுபவம் இருப்பதை உறுதி செய்தல்.

## 4. அமர்வுக்கான முன்னேற்பாடுகள்:

- அமர்வின் நிகழ்ச்சி நிரல், நோக்கங்கள், பங்கேற்பாளர் விவரங்கள் ஆகியவற்றை வல்லுநருக்கு முன்கூட்டி தெரிவித்தல்.
- வல்லுநருக்கு உரிய இணைய வசதிகளை (Zoom, Microsoft Teams) ஏற்படுத்தித் தந்து அவற்றுக்கான தொழில்நுட்பத்தைச் சரி பார்த்துக் கொள்ளல்.
- பின்வருவன போன்ற முக்கியத் தலைப்புகளின் பட்டியலைத் தயார் செய்தல்.
  - போதைப்பொருள்களின் வகைகளும் அவற்றின் விளைவுகளும்.
  - போதைப்பொருள் பழக்கத்தால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளுக்கான முன்னேச்சரிக்கை அறிகுறிகள்.
  - தடுப்பு உத்திகளும் கையாளும் முறைகளும்.
  - சமூகத்தின் ஆதரவு அமைப்புகள், மீட்பு உதவிக்கான அமைப்புகள்.



**5. பங்கேற்பாளருக்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்:**

- இணையவழி பயிற்சிக்கான திட்டமிடலுக்காக பங்கேற்பாளர்களை முன்பதிவு செய்ய ஊக்குவித்தல்.
- அமர்வு குறித்த விவரம் (நாள், நேரம், வகைதள இணைப்பு), முன் வாசிப்புக்கான சிற்றேலூகளைப் பங்கேற்பாளர்களுக்குப் பகிர்தல்.
- வல்லுநர் பேச வேண்டும் என்று பங்கேற்பாளர்கள் விரும்பும் தலைப்புகள் அல்லது அவரிடம் கேட்டுத் தெளிவு பெற விரும்பும் வினாக்கள் ஆகியவற்றைத் தயாரிக்கப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கூறுதல்.
- அமர்வின்போது பங்கேற்பாளர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய இணையவழி நெறிமுறைகளை வலியுறுத்துதல்.

**6. அமர்வின் ஒருங்கமைவு:**

- அறிமுகம்: (10 – 15 நிமிடங்கள்) பங்கேற்பாளர்களை வரவேற்றல், வல்லுநர்களை அறிமுகம் செய்தல், அமர்வின் நோக்கங்கள் பற்றி சுருக்கமான விளக்கம் தருதல் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.
- வல்லுநர் உரை: (45 – 60 நிமிடங்கள்) உண்மைச் சம்பவங்கள், தனியாள் ஆய்வுகள், போதைப்பொருள் தடுப்பு உத்திகள் முதலியவை இதில் அடங்கும்.
- வினா - விடை நேரம்: (20 – 30 நிமிடங்கள்) பங்கேற்பாளர்கள் தங்களின் ஜயங்களை வல்லுநரிடம் கேட்டுத் தெளிவு பெற வேண்டும். வல்லுநர் பங்கேற்பாளர்களின் ஜயங்களுக்குத் தேவையான விளக்கங்களை அளித்தல் வேண்டும்.
- பின்னாட்டம், நிறைவுப் பகுதி: (10 –15 நிமிடங்கள்) அமர்வின் முடிவில் முக்கியமான கருத்துகளைத் தொகுத்து வழங்க வேண்டும். அமர்வு குறித்த பின்னாட்டத்தைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் பெறுதல் வேண்டும்.

**7. பங்கேற்பாளர்களின் ஈடுபாட்டை மேம்படுத்தும் உத்திகள்:**

- வினாடி - வினா, கருத்துக்கணிப்பு, சிறு சிறு குழுக்களாகப் பிரித்துச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபாடச் செய்தல் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி பங்கேற்பாளர்களின் ஈடுபாட்டை மேம்படுத்துதல்.
- பங்கேற்பாளர்கள் தங்களின் சிந்தனைகள் அல்லது அனுபவங்களைக் கருத்துப் பரிமாற்றம் (Chat) அல்லது நேரடியாக வல்லுநரிடம் இணையவழிபில் உரையாடி (Live Audio) பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்தல்.
- பங்கேற்பாளர்களை ஈர்க்கும்வகையில் தனியாள் ஆய்வுகள் அல்லது வெற்றிக்கதைகளை இணையவழி பயிற்சியின்போது வழங்க வேண்டும்.



**8. அமர்வுக்குப் பின்தைய செயல்பாடுகள்:**

- அமர்வின் காணொலிப் பதிவுகள், மின்னணு விளக்கக்காட்சி (PPT), இன்ன பிறவெற்றைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் பகிர்தல்.
- அமர்வின் போது விவாதிக்கப்பட்ட முக்கியக் கருத்துகளைத் தொகுத்து வழங்குதல்.
- உதவி அமைப்புகளைத் தொடர்பு கொள்வதற்கான தகவல்களைப் பகிர்தல். (எ.கா., உதவி எண்கள், ஆலோசனை மையங்கள்)
- எதிர்காலத்தில் நடைபெறும் அமர்வு சிறப்பாக அமைய, பங்கேற்பாளர், வல்லுநர் ஆகியோறின் பின்னாட்டங்களைப் பெறுதல்.

**9. பாராட்டுதல்:**

- வல்லுநரின் பங்களிப்பை அங்கீகரிக்கும் பொருட்டு அவருக்குச் சான்றிதழ் அல்லது நினைவுப் பரிசை வழங்குதல்.
- பங்கேற்பாளர்களுக்குப் பங்கேற்புச் சான்றிதழ் வழங்குதல்.

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	கலந்துரையாடல்	இலக்கு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	அமர்வில் கலந்து கொள்ள பதிவு செய்த, கலந்து கொண்ட பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை.	பதிவு செய்தவர்களில் குறைந்தது 80 விழுக்காடு பங்கேற்பாளர்கள் பங்கேற்றல்.
பங்கேற்பாளர்களின் மன நிறைவு	பின்னாட்டப் படிவங்கள் வாயிலாக அமர்வில் கலந்து கொண்டவர்களின் மன நிறைவை அளவிடுதல்	குறைந்தது 85 % பங்கேற்பாளர்கள் செயல்பாட்டினை "நன்று" அல்லது "மிக நன்று" என மதிப்பிடுதல்
வினா- விடை அமர்வில் பங்கேற்பு விகிதம்	அமர்வில் கலந்துரையாடலில் ஈடுபட்டவர்கள் அல்லது வினா எழுப்பியவர்களின் விழுக்காட்டை அளவிடுதல்.	குறைந்தது 50 % பார்த்தவர்கள் ஈடுபாட்டுடன் கலந்துரையாடுதல் அல்லது வினா எழுப்புதல்
பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	பின்னாட்டம் அளித்த பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடுதல்.	குறைந்தது 70% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னாட்டம் அளித்தல்
வல்லுநர்களின் பின்னாட்டம்	நிகழ்வு ஒருங்கிணைப்பு, பங்கேற்பாளர்களின் ஈடுபாடு ஆகியவை குறித்து வல்லுநர்களின் பின்னாட்டத்தைப் பெறுதல்.	90% வல்லுநர்கள் நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பை / பங்கேற்பாளர்களின் ஈடுபாட்டை "நன்று" அல்லது "மிக நன்று" என மதிப்பிடுதல்.

### நிகழ்ச்சிநிரல் (2.00 மணி நேரம்)

நேரம்	செயல்பாடுகள்
0 : 00 – 0: 10	வரவேற்புரை, அறிமுகம், நோக்கங்கள் குறித்து வல்லுநரின் சுருக்கமான உரை
0 : 10 – 1: 00	கருத்துக்கணிப்பு, தனியாள் ஆய்வுகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்திக் கலந்துரையாடி வல்லுநர்கள் உரை நிகழ்த்துதல்
1: 00 – 1 : 30	பங்கேற்பாளர்கள் தங்களுடைய ஐயங்களை நிவர்த்தி செய்துகொள்ள ஏதுவாக வல்லுநர்களுடனான வினா – விடை அமர்வு.
1.30 – 1.45	பின்னாட்டம் பெறுதல், நிறைவூரை
1.45 – 2.00	வல்லுநர், பங்கேற்பாளர்கள் இணைந்து குழு அமைத்தல் அல்லது தனிப்பட்ட கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுதல் (நேரமிருப்பின்).

**போதைப்பொருள் தடுப்பு இணைய ஆயத்தப் பயிற்சிக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் தலைப்புகள் :**

1. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைப் புரிந்து கொள்ளல் : போதைப்பொருள்களின் வகைகள், அவற்றின் பயன்பாட்டால் ஏற்படும் விளைவுகளும் அபாயங்களும்.
2. முன்னெச்சரிக்கை அறிகுறிகள் : தானோ மற்றவர்களோ போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி இருப்பதைக் கண்டறிவதற்கான வழிமுறைகள்.
3. தடுப்பு உத்திகள் : போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் ஒப்பார் குழுவினரின் அழுத்தங்களையும் கையாளுவதற்கான வழிமுறைகள், ஆரோக்கியமான மாற்று ஏற்பாடுகள்.
4. ஆதரவு அமைப்புகள் : உதவி எண்கள், ஆலோசனை மையங்கள், மறுவாழ்வுத் திட்டங்கள்.
5. சட்டப்பூர்வமானநடவடிக்கைகள் : போதைப்பொருள் பயன்பாடு, கடத்தல் தொடர்பான சட்டங்கள், தண்டனைகள்.
6. போதைப்பழக்கத்திலிருந்து மீண்டவர்களின் கதைகள் : நடைமுறை வாழ்வில் போதைப்பழக்கத்தைக் கைவிட்டு வெற்றிகரமாக மீண்டவர்களின் உண்மைக் கதைகள்.

**போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்து வல்லுநர்கள் வழங்கும் ஆயத்தப் பயிற்சிக்கான மதிப்பீட்டு அட்டவணை**

வகை	வரண்முறை	மதிப்பெண் ஒதுக்கீடு	அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்
1. பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பதிவு செய்த, கலந்து கொண்ட மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	பதிவு செய்த மாணவர்களில் 80% மாணவர்கள் பங்கேற்று இருந்தால் 3 மதிப்பெண்கள், 90% அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மாணவர்கள் பங்கு பெற்று இருந்தால் செடுதலாக 1 மதிப்பெண்.	4
2. பங்கேற்பாளர்களின் மன நிறைவு	பங்கேற்ற மாணவர்களின் மன நிறைவை (நிகழ்வு குறித்த) பின்னாட்டப் படிவங்கள் வாயிலாக அறிதல்.	85% அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் நேர்மறைப் பின்னாட்டம் அளித்திருந்தால் 3 மதிப்பெண்கள் 90 % - க்கும் மேல் நேர்மறைப் பின்னாட்டம் வழங்கி இருந்தால் செடுதலாக 1 மதிப்பெண்.	4

3. வினா - விடை அமர்வு பங்கேற்பு விகிதம்	வினா - விடை அமர்வில் பங்கேற்று கேள்வி கேட்ட அல்லது கலந்துரையாடலில் ஈடுபட்ட பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு	50% பங்கேற்பாளர்கள் வினா - விடை அமர்வில் பங்கேற்று கேள்வி கேட்டு அல்லது கலந்துரையாடி இருப்பின் 2 மதிப்பெண்கள். 70% -க்கு மேல் இருப்பின் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்.	3
4. பின்னுாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	அமர்வின் இறுதியில் பின்னுாட்டம் அளித்த பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு	70% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னுாட்டம் அளித்திருந்தால் 2 மதிப்பெண்கள் 90% -க்கு மேல் பின்னுாட்டம் அளித்திருந்தால் கூடுதலாக 1 மதிப்பெண்	3
5. வல்லுநர்களின் பின்னுாட்டம்	அமர்வு அமைப்பு மற்றும் பங்கேற்பாளர் ஈடுபாட்டில் நிபுணரின் மன நிறைவு	- நிபுணரிடமிருந்து 90% நேர்மறையான கருத்துகளைப் பெறுவதற்கு 2 மதிப்பெண்கள்.   - 95% ஐ விட அதிகமாக இருந்தால் 1 கூடுதல் மதிப்பெண்.	3
6. ஈடுபாட்டு உத்திகள்	ஊடாடும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல் (எ.கா., வாக்கெடுப்புகள், வினாடி - வினாக்கள்) மற்றும் அமர்வின் போது பங்கேற்பாளர் ஈடுபாடு.	பயன்படுத்தப்படும் ஈடுபாட்டு உத்திகளின் தரம் மற்றும் செயல்திறனைப் பொறுத்து 1-2 மதிப்பெண்கள்.	3

மொத்த அதிகப்தச மதிப்பெண்கள்: 20

# 11 "எனக்கு வேண்டாம்" என்ற பதிவுக்குறியை பரவலாக்குதல் (2 மணி நேரம்)

"எனக்கு வேண்டாம்" என்ற பதிவுக்குறியைப் பரவலாக அனைவரிடமும் கொண்டு சேர்க்கும் திட்டம் – போதைப்பொருள் தடுப்பு, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் குறித்த விழிப்புணர்வையும் தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தும் வகையிலான ஆக்கப்பூர்வமான திட்டமாகும். இந்த பதிவுக்குறியை (#- Hashtag) அனைவரிடத்திலும் பரவலாக்குவதன் வாயிலாக இந்த பரப்புதை அதிகமானவர்களைச் சிறப்பாகச் சென்றடைவதை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.

## 1. பரப்புதையின் நோக்கம்

- "#எனக்கு வேண்டாம்" என்ற பதிவுக்குறியை போதைப்பொருள் தடுப்பு, விழிப்புணர்வின் அடையாளமாக முன்னெடுத்தல்.
- பங்கேற்பாளர்கள் இந்த பதிவுக்குறியை சமூக ஊடகங்களில் பகிர்வதன் வாயிலாக போதையில்லா வாழ்வு என்ற கருத்தைப் பரவலாக்க ஊக்கப்படுத்துதல்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான சமூக உணர்வுடன் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட செய்தல்.

## 2. பங்கேற்பாளர்கள்

- மாணவர்கள், இளைஞர்கள், கல்வியாளர்கள், பெற்றோர்கள், பொதுமக்கள்.
- படவரி, முகநூல், X தளம், வலையொளி (Youtube) போன்ற சமூக ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துவோர்.

## 3. பரப்புதை தொடக்கம், விழிப்புணர்வு

- அறிமுகம்: பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள், கருத்தரங்கம், இணையவழி அமர்வுகளின் போது பதிவுக்குறியின் நோக்கத்தினை விளக்கவேண்டும்.
- காட்சி வடிவமைப்பு: பதிவுக்குறியை மையப்படுத்தி சுவரொட்டிகள், பதாகைகள், எண்ம வடிவிலான தகவல்கள் (எ.கா., தகவல் வரைகலை, காண்ணலிகள்) போன்றவற்றை உருவாக்குதல்.
- சமூக ஊடகப் பதிவுகள்: நிறுவனத்தின் அதிகாரப்பூர்வ வலைதளப்பக்கங்களில் கிடைத்து பதிவுக்குறி தொடர்பான பதிவுகளைப் பகிர்ந்து அவற்றைப் பங்கேற்பாளர்களும் பரவலாக்க ஊக்குவித்தல்.
- சமூக ஊடக செல்வாக்கு உள்ளவர்கள் / வல்லுநர்களின் ஈடுபாடு: சமூக ஊடக செல்வாக்கு உள்ளவர்கள், கல்வியாளர்கள், வல்லுநர்கள் போன்றோருடன் இணைந்து பதிவுக்குறியையும் அது சார்ந்த செய்தியையும் முன்னெடுத்துச் செல்லுதல்.

## 4. பங்கேற்பாளர்க்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்

- எனக்கு வேண்டாம் என்ற பதிவுக்குறியை பதிவுகளை உருவாக்கி சமூக ஊடகங்களில் பகிரப் பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவித்தல்
- பதிவுகளில் சேர்க்க வேண்டியவை
  - போதைப்பொருள் தடுப்பு கருத்துகளுடன் கூடிய சுயமி அல்லது குழு புகைப்படங்கள்.

- ஆக்கப்பூர்வமான சுவரோட்டிகள், முழுக்கத்தொடர்கள் அல்லது சிறு காணைலிகள்
- போதைப்பொருள் இல்லாத வாழ்க்கைக்கான உறுதிமொழி அல்லது கதைகள்
- பதிவுகள் அனைத்தும் கண்ணியமானதாகவும் நேர்மறையாகவும் பரப்புரை நோக்கத்தை ஒட்டி அமைந்திருப்பதையும் உறுதி செய்தல்.
- பரப்புரைக்கான அதிகாரப்பூர்வ சமூக ஊடக பக்கங்களில் "#போதைப்பொருள்\_வேண்டாம்", "#போதைப்பொருளின்றி\_வாழ்வீர்" போன்ற பதிவுக்குறிகளை இணைத்தல்.

#### **5. பதிவுக்குறிக்கான கருத்துக்களை உருவாக்குதலும் பகிர்தலும்**

- சிறந்த தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும் பதிவுகளை உருவாக்கத் தேவையான மாதிரிகள், முழுக்கத்தொடர்கள் அல்லது யோசனைகள் போன்றவற்றை பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்கி உதவுதல்.
- படைப்பாற்றலையும் பங்கேற்பையும் ஊக்குவிக்கப் போட்டிகளை நடத்துதல். (எ.கா. "சிறந்த #எனக்கு\_வேண்டாம் பதிவு")
- அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் பதிவுகளை அதிகாரப்பூர்வ சமூக ஊடகப் பக்கங்களில் பதிவிட்டு மற்றவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல்.

#### **6. ஈடுபடுத்தும் உத்திகள்**

- பதிவுக்குறி பரவலாக மக்களைச் சென்றடைவதை அதிகப்படுத்த பங்கேற்பாளர்களைப் பதிவுகளுக்கு கருத்திடவும் விருப்பக்குறியிடவும் பகிரவும் ஊக்கப்படுத்துதல்.
- பங்கேற்பாளர்களின் பதிவுகளுக்குப் பதில்வினையாற்றி அவர்களின் முயற்சியை அங்கீகரித்து ஏற்றுக்கொள்வதன் வாயிலாக சமூக உணர்வினை உருவாக்குதல்.

#### **7. பாராட்டுதல், பரிசீலித்தல்**

- படைப்பாற்றல்மிக்க, தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய பதிவுகளை அதிகாரப்பூர்வ சமூக வலைதளப்பக்கங்களில் பதிவிடுதல் அல்லது சான்றிதழ் வழங்கிப் பங்கேற்பாளர்களைப் பாராட்டுதல்.
- அதிக எண்ணிக்கையிலான விருப்பக்குறிகள், பகிர்வுகள், கருத்திடலைப் பெற்று தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய பங்கேற்பாளர்களுக்கு பரிசுகள் அல்லது உற்சாகக்குரல் எழுப்பிப் பாராட்டுதல்.

#### **8. பின்னுட்டம், மீன்நோக்கு**

- பங்கேற்பாளர்களின் அனுபவத்தைப் புரிந்து கொள்ளவும் எதிர்கால நிகழ்வுகளை மேம்படுத்தவும் பங்கேற்பாளர்களிடம் இருந்து பின்னுட்டம் பெறுதல்.
- தொடர் ஈடுபாட்டினை ஊக்குவிக்க பரப்புரையின் தாக்கம், விளைவுகளைப் பங்கேற்பாளர்களிடம் விளக்கிக் கூறுதல்.

#### **முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	கலந்துரையாடல்	இலக்கு
பதிவுகளின் எண்ணிக்கை	"#எனக்கு_வேண்டாம்" பதிவுக்குறியைப் பயன்படுத்திய சமூக ஊடகப் பதிவுகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 100 பதிவுகள்

பதிவுக்குறிகளின் வீச்சனவு	பதிவுக்குறியுடன் கூடிய பதிவுகளை பார்வையிட்டுவர்களின் எண்ணிக்கையை அளவிடுதல்	பல்வேறு தளங்களில் உள்ள பார்வையாளர்களில் குறைந்தது 10000 நபர்களைச் சென்றதைல்
ஈடுபாட்டு விகிதம்	பதிவுக்குறிகளுடன் கூடிய பதிவுகள் பெறும் விருப்பக்குறிகள் பகிர்வுகள், கருத்திடல் ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கை	சராசரியாக 10% முதல் 15% ஈடுபாட்டு விகிதத்தைப் பெறுதல்
பங்கேற்பாளர்களின்ஈடுபாடு	ஆர்வமுடன் பதிவுகளை உருவாக்கி பகிர்ந்த பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கையை அளவிடுதல்	பதிவு செய்த பங்கேற்பாளர்களில் குறைந்தது 80% நபர்கள் பதிவுகளை மேற்கொள்ளுதல்
சமூக ஊடக செல்வாக்கு மிக்கவர் / வல்லுநர்	பதிவுக்குறியை விளம்பரப்படுத்தும் வகையில் சமூக ஊடக செல்வாக்கு மிக்கவர்கள், வல்லுநர்கள் ஆகியோர் பதிவிட்ட பதிவுகளின் எண்ணிக்கை	சமூக ஊடக செல்வாக்கு மிக்கவர்கள் வல்லுநர்களிடமிருந்து குறைந்தது 5 பதிவுகள் பெறுதல்
பின்னாட்டம் சமர்ப்பிப்பு விகிதம்	பரப்புரை குறித்த பின்னாட்டத்தை வழங்கிய பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு	குறைந்தது 70% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல்
நிலையான ஈடுபாடு	பரப்புரை முடிந்த ஒரு மாதத்திற்குள் குறைந்தது 20 பதிவுகள்	பரப்புரை முடிந்த ஒரு மாதத்திற்குள் குறைந்தது 20 பதிவுகள்

### பதிவுக்குறியைப் பரவலாக்குதல் – நிகழ்ச்சி நிரல்

நேரம்	செயல்பாடு
0:00 – 0:10	பதிவுக்குறி – அறிமுகம், பயன்பாடு
0:10 – 0:30	பதிவுக்குறி பயன்படுத்தி உருவாக்கப்பட்ட மாதிரி பதிவுகள், அவற்றைப் பதிவிடுவதற்கான வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்
0:30 – 1:00	கலந்துரையாடல் அமர்வு: பதிவுகள் தொடர்பான பங்கேற்பாளர்களுக்கான சிந்தனைத் தூண்டல் அமர்வு

1:00 – 1:30	பங்கேற்பாளர்கள் பதிவுகளை உருவாக்கி பதிவுக்குறியைப் பயன்படுத்திப் பதிவிடுதல்
1:30 – 1:45	தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் பதிவுகளைப் பாராட்டுதல், பின்னாட்டம் பெறுதல்
1:45 – 2:00	நிறைவு உரை, பதிவுக்குறிகளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்த ஊக்கமளித்தல்

### "#எனக்கு\_வேண்டாம்" பரப்புரைக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுபவை

#### 1. பதிவுகளுக்கான ஆலோசனைகள்

- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுக்கு எதிரான முழக்கத்தொடர்களுடன் கூடிய சுயமி (ஏ.கா. வாழ்க்கையையேத் தேர்ந்தெடுப்பேன், "#எனக்கு\_வேண்டாம்")
- பங்கேற்பாளர்கள் போதைப்பொருள்கள் வேண்டாம் என்பதற்கான காரணத்தை விளக்கும் சிறு காணொலி.
- போதை இல்லா வாழ்வு என்ற கருத்தை முன்னெடுக்கும் படைப்பாற்றல்மிக்க சுவரொட்டிகள் அல்லது கலை படைப்புகள்.
- போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதற்கான சுய உறுதிமொழி

#### 2. பதிவுக்குறியின் வகைகள்

- பிற பதிவுக்குறிகளுடன் "#எனக்கு\_வேண்டாம்" என்ற பதிவுக்குறியைச் சேர்த்தல்.
  - #போதைப்பொருள்\_தவிர்ப்பீர்
  - #போதையில்லா\_வாழ்வு
  - #ஆரோக்கியமானத்\_தெரிவுகள்
  - #ஒன்றியணவோம்\_போதைப்பொருளை\_ஒழிப்போம்

#### 3. படக்கருத்துகள்

- பதிவுக்குறியை வலியுறுத்த, முன்னரே வடிவமைக்கப்பட்ட மாதிரிகள், வரைகலைகளை பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்கவும்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தவிர்த்தவின் நன்மைகள் தொடர்பான ஊக்கமூட்டும் மேற்கோள்கள் அல்லது புள்ளி விவரங்களைப் பகிர்தல்.

### "#எனக்கு\_வேண்டாம்" பதிவுக்குறி பரப்புரைக்கான மதிப்பீட்டு அட்டவணை

வகை	வரண்முறை	மதிப்பெண் பங்கீடு	அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்
1. பதிவுகளின் எண்ணிக்கை	"#எனக்கு வேண்டாம்" என்ற பதிவுக்குறியைப் பயன்படுத்திய சமூக ஊடகப் பதிவுகளின் எண்ணிக்கை	100 பதிவுகளுக்கு 2 மதிப்பெண்கள் (150 பதிவுகளுக்கு மேல் இருந்தால் சுடுதலாக 1 மதிப்பெண்)	3

2. பதிவுக்குறி வீச்சளவு	பதிவுக்குறியுடன் சூடிய பதிவுகளைப் பார்வையிட்டவர்களின் எண்ணிக்கை	1000 பார்வையாளர்களைச் சென்றடைந்தால் 2 மதிப்பெண்கள் (15000 பார்வையாளர்களைச் சென்றடைந்தால் செடுதலாக 1 மதிப்பெண்)	3
3. ஈடுபாட்டு விகிதம்	பதிவுக்குறியுடனான பதிவுகளுக்கான விருப்பக்குறிகள், பகிர்வுகள், கருத்திடல் ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கை	சராசரியாக 10% ஈடுபாட்டு விகிதத்தைப் பெற்றால் 1மதிப்பெண் (15% க்கு மேலிருந்தால் செடுதலாக 1 மதிப்பெண்)	2
4. பங்கேற்பாளர்களின் ஈடுபாடு	ஆர்வமுடன் பதிவுகளை உருவாக்கி பகிர்ந்த பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கையை அளவிடுதல்	குறைந்தது 80% நபர்கள் பதிவுகளை மேற்கொண்டால் 1 மதிப்பெண்	1
5. பின்னுாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	பரப்புரை தொடர்பான பின்னுாட்டம் வழங்கிய பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு	70% பின்னுாட்டம் பெற்றால் 1 மதிப்பெண்	1

மொத்த அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்கள்:10



## தன்னார்வலர் திட்டம் நேரடிச் செயல்பாடுகள்

# 01

## நண்பர்களிடையே போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல் (3 மணிநேரம்)



### நோக்கம்:

நண்பர்கள் தங்களுக்கிடையே போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் தீய விளைவுகள் குறித்து விவாதித்து, அது குறித்தத் தகவல்களைப் பகிர்ந்து, போதைப்பொருள் இல்லாத வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள ஒருவரையொருவர் ஊக்குவிக்கும் வண்ணம் பாதுகாப்பான, கலந்துரையாடலுக்கு ஏற்ற தூழலை உருவாக்குதல்.

### செயல்படுத்தும் விதம்:

#### 1. முன்னேற்பாடுகள் (30 நிமிடங்கள்)

##### குழுக்கள் அமைத்தல்:

- பங்கேற்பாளர்களை 5-10 நண்பர்கள் கொண்ட சிறு சிறு குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
- வேறுபட்டக் கண்ணோட்டங்கள் வெளிப்படுவதை ஊக்குவிக்க பன்முகத்தன்மைக் கொண்டக் குழுக்கள் அமைவதை உறுதிப்படுத்துதல்.

##### ஏற்ற கூட்டுத்தொடர்பு செய்தல்:

- அமைதியான, இயல்பான தூழலைமைந்த வகுப்பறை, பொதுவான அறை அல்லது வேறு கூட்டுத்தொடர்பு செய்தல்.

##### தேவையான பொருள்களைத் தயார்ச்செய்தல்:

- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு குறித்த துண்டறிக்கைகள், சுவரொட்டிகள் அல்லது தகவல் குறிப்புகள்.
- மாணவர்கள் பங்கேடுக்கும் வகையிலமைந்த சிறு நாடகங்கள் (அ) காட்சியமைப்புகள்.
- சிற்றன்மைத் தூண்டல் அமர்வுகளுக்கான வெள்ளைப் பலகை அல்லது திருப்பு விளக்கப்படம்.

##### ஏதுவாளரை நியமித்தல்:

- குழு விவாதங்களை வழிநடத்தவும் அனைவரது பங்கேற்பை உறுதிசெய்யவும் குழுத்தலைவர் அல்லது ஏதுவாளரை நியமித்தல்.

## 2. செயல்படுத்துதல்:(2 மணி நேரம்)

### படி 1: ஆயத்தச் செயல்பாடும் அறிமுகமும் (15 நிமிடங்கள்)

- பங்கேற்பாளர்களை இயல்பாக செயல்பாட்டில் ஈடுபடுத்தும் வகையில் ஆயத்தப்படுத்துதல்.
- அமர்வின் நோக்கத்தை அறிமுகப்படுத்துதல்:
  - போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்த விழிப்புணர்வின் முக்கியத்துவம் குறித்து விவாதித்தல்
  - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் ஒப்பார்குமுவின் பங்களிப்பினை முன்னிலைப்படுத்துதல்.



### படி 2: குழு விவாதம் (45 நிமிடங்கள்)

#### விவாதத்திற்கான தலைப்புகள்:

- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் உடல்நலம், உறவுமுறைகள், தொழில் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாடு சார்ந்த ஒப்பார்குமுவினர் கொடுக்கும் அழுத்தத்தைக் கண்டறித்தலும் தடுத்தலும்.
- போதைப்பொருள் இல்லாத வாழ்க்கை முறையின் முக்கியத்துவம்.
- கையாளும் உத்திகள்: போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினைத் தவிர்க்க தாங்கள் மேற்கொள்ளும் உத்திகளை குழு உறுப்பினர்கள் பகிர்தல்.

#### கலந்துரையாடல் உத்திகள்:

- அனுபவம் பகிர்வு : போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்த தனிநபர்களது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவித்தல்.
- சிந்தனைத் தூண்டல்: மக்கள் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டில் ஈடுபடத் தொடங்குவதற்கான காரணங்களையும் அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளையும் பங்கேற்பாளர்களைப் பட்டியலிடச் செய்தல்.
- பங்கேற்று நடித்தல்: பங்கேற்பாளர்கள் போதைப்பொருள்களை உறுதியாகவும் கண்ணியமாகவும் மறுப்பது எப்படியென்பதை கற்பனைச் சூழல்கள் வாயிலாகக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

**படி 3 : விழிப்புணர்வுச் செயல்பாடுகள் (45 நிமிடங்கள்)**

- **வினாடி-வினா:**
  - போதைப்பொருள் தொடர்பான அறிவினைச் சோதித்து அந்த அறிவை மேம்படுத்த வினாடி-வினாவை நடத்துதல்.
- **சுவரோட்டி தயாரித்தல்:**
  - பங்கேற்பாளர்கள் போதைப்பொருள் எதிர்ப்புசார்ந்த முழுக்கத்தொடர்களையும் தகவல்களையும் கொண்ட சுவரோட்டிகளைத் தயாரித்தல்.
- **உறுதிமொழி ஏற்றல்:**
  - பங்கேற்பாளர்கள் போதைப்பொருளைத் தவிர்ப்பதற்கான தனிப்பட்ட உறுதிமொழிகளை எழுதி அவற்றைக் குழுவில் பகிர்தல்

**படி 4: பொது விவாத மன்றமும் வினா-விடை நிகழ்வும் (15 - நிமிடங்கள்)**

- பங்கேற்பாளர்கள் கேள்விகள் கேட்க அல்லது கருத்துகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள அனுமதித்தல்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல், பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவுதல் ஆகியவற்றிற்கான அமைப்புகள் (எ.கா.உதவி எண்கள், ஆலோசனை மையங்கள்) குறித்துக் கலந்துரையாடல்.

**3. பின்னாட்டமும், செயல்பாட்டின் நிறைவும்: (30 நிமிடங்கள்):**

- **பின்னாட்டம் பெறுதல் :**
  - அமர்வு தொடர்பான பங்கேற்பாளர்களின் கருத்துகளை பின்னாட்டப் படிவங்கள் வாயிலாக பெறுதல்.
- **முக்கியத் தகவல்கள்:**
  - செயல்பாட்டின்போது கலந்துரையாடிய முக்கியக் கருத்துகளைத் தொகுத்தல்
- **பாராட்டுதல்:**
  - பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள் அல்லது பதக்கங்கள் அளித்து ஆர்வமுடன் பங்கேற்றவர்களைப் பாராட்டுதல்.
- **குழு புகைப்படம்:**
  - செயல்பாட்டை நினைவுசூர்ந்து அதனை முன்னெடுத்துச் செல்லும் வகையில் குழுப் புகைப்படம் எடுத்தல்

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு/அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	செயல்பாட்டில் ஈடுபடும் நண்பர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை.	ஒரு குழுவிற்கு குறைந்தது 10 பங்கேற்பாளர்கள்.
பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு பின்னாட்டம் அளிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு.	குறைந்தது 85% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னாட்டம் அளித்தல்.

விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	போதைப்பொருள் தடுப்புத் தொடர்பான தலைப்புகளில் பங்கேற்பாளர்களின் புரிதலை மதிப்பிடுதல்.	70% பங்கேற்பாளர்கள் வினாடி-வினா நிகழ்ச்சிகள் அல்லது விவாதங்கள் வாயிலாகத் தங்களது விழிப்புணர்வு மேம்பட்டிருப்பதை வெளிப்படுத்துதல்.
அமைக்கப்பட்ட குழுக்களின் எண்ணிக்கை	செயல்பாட்டுக்காக உருவாக்கப்பட்ட ஒப்பார்குழுக்களின் எண்ணிக்கை.	குறைந்தது மூன்று குழுக்கள் அமைத்தல்
வழங்கப்பட்ட விழிப்புணர்வு சார்ந்த பொருள்கள்	செயல்பாட்டின்போது பகிரப்பட்ட துண்டறிக்கைகள், சுவரோட்டிகள் அல்லது விழிப்புணர்வு சார்ந்த பொருள்களின் எண்ணிக்கை.	இரு குழுவுக்குக் குறைந்தது 20 விழிப்புணர்வு சார்ந்த பொருள்களை வழங்குதல்.

### நிகழ்ச்சிநிறல்:(3 மணி நேரம்)

நேரம்	செயல்பாடு
0:00-0:30	தயாரிப்பு: குழு உருவாக்கம், செயல்பாட்டிற்கான இடத்தை ஏற்பாடு செய்தல், பொருள்கள் வழங்குதல்.
0:30-0:45	ஆர்வமுட்டலும் செயல்பாட்டிற்கான அறிமுகமும்.
0:45-1:30	போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வு சார்ந்த தலைப்புகளில் குழு விவாதம்.
1:30-2:15	விழிப்புணர்வுச் செயல்பாடுகள் (வினாடி-வினா, சுவரோட்டித் தயாரித்தல் அல்லது உறுதிமொழி எழுதுதல்)
2:15-2:30	வினா-விடை, கருத்துப் பகிரவு ஆகியவற்றுக்கான பொது விவாத மன்றம்.
2:30-3:00	பின்னாட்டம் பெறுதல், முக்கித் தகவல்களை வழங்குதல், நிறைவு உரை.

### நிகழ்வு சிறக்க:

- பாதுகாப்பான தூழலை உருவாக்குதல்:**
  - வெளிப்படையான விவாதங்களை ஊக்குவிக்கும், நடுநிலையான பாதுகாப்பான தூழலை உறுதிப்படுத்துதல்.
- காட்சிக்கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல்:**
  - பங்கேற்பாளர்கள் அமர்வில் ஆர்வமுடன் ஈடுபட சுவரோட்டிகள், காணொலிகள் அல்லது தகவல் வரைகலைப் படங்களைச் சேர்த்தல்.

**3. ஒப்பார் குழுவினர் தலைமையேற்க உள்குவித்தல்:**

- பங்கேற்பாளர்களின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும்விதமாக சுழற்சிமுறையில் கலந்துரையாடல்களையும் செயல்பாடுகளையும் முன்னின்று நடத்த அவர்களை அனுமதித்தல்.

**4. தொடர் செயல்பாட்டை உள்குவித்தல்:**

- கலந்துரையாடல்களைத் தொடரவும் கற்றுக்கொண்டதை பிறருடன் பகிர்ந்துகொள்ளவும் பங்கேற்பாளர்களை உள்குவித்தல்.

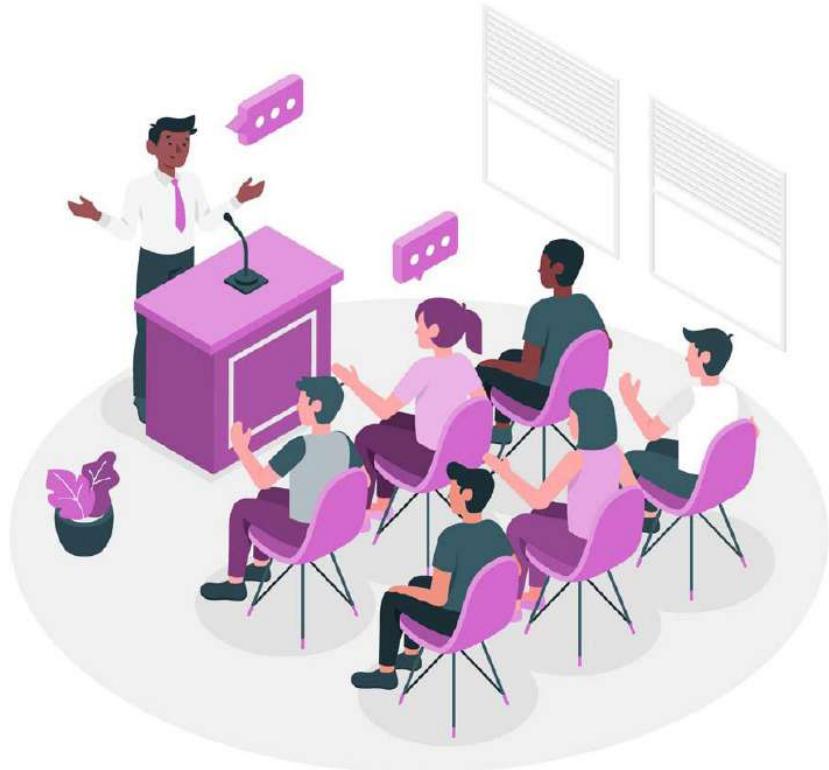
**மதிப்பிட்டு அட்டவணை**

வகை	வரண்முறை	புள்ளிகள்	அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்
பங்கேற்பு	குழுவிலுள்ள பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	ஒவ்வொரு குழுவிலும் பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை 10–ஆக இருப்பின் 5 புள்ளிகள். 7–8க்குள் இருப்பின் 3 புள்ளிகள். 7–பங்கேற்பாளர்கள் இருப்பின் 1 புள்ளி	5
மாடுபாடு	பின்னாட்டத்தைச் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு	பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விழுக்காடு 85% இருப்பின் 5 புள்ளிகள். 71–84%க்குள் இருப்பின் 3 புள்ளிகள். 70%–இருப்பின் 1 புள்ளி.	5
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	மேம்படுத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வினை வெளிப்படுத்தும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு (வினாடி-வினா, கலந்துரையாடல் வாயிலாக)	மேம்படுத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வை வெளிப்படுத்திய பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு 70% இருப்பின் 5 புள்ளிகள். 51–69%–க்குள் இருப்பின் 3 புள்ளிகள். 50% இருப்பின் 1 புள்ளி.	5
விழிப்புணர்வு சார்ந்த பொருள்களை வழங்குதல்	ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் வழங்கப்பட்ட பொருள்களின் எண்ணிக்கை (துண்டிரிக்கைகள், சுவரோட்டிகள் முதலானவை)	ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் வழங்கப்பட்ட விழிப்புணர்வு சார்ந்த பொருள்களின் எண்ணிக்கை 20 இருப்பின் 5 புள்ளிகள், 16–19–க்குள் இருப்பின் 3 புள்ளிகள். 15 இருப்பின் 1 புள்ளி.	5

**மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள் : 20**

# 02

## கருத்தரங்கை ஏற்பாடு செய்தல் (5 மணி நேரம்)



### நோக்கம்:

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள், தடுப்பு உத்திகள், போதைப்பொருள் இல்லாத வாழ்க்கை முறையின் முக்கியத்துவம் ஆகியவற்றை வல்லுநர்கள் தலைமையில் அமைந்த கருத்தரங்குகள் வாயிலாக கற்பித்தல்

### கருத்தரங்கினை ஏற்பாடு செய்யும் முறை:

#### 1. திட்டமிடல் நிலை (1 மணிநேரம்)

##### • குழுவினை உருவாக்குதல்:

- அதிகப்பட்சமாக 8 தன்னார்வளர்களுக்குப் பணிகளை ஒதுக்கீடு செய்தல்
  - ஒருங்கிணைப்பாளர்: முழுச் செயல்பாட்டையும் மேற்பார்வையிடுதல்.
  - பேச்சாளரை ஏற்பாடு செய்பவர்: கருத்தாளர்களைத் தொடர்புகொண்டு ஒருங்கிணைத்தல்.
  - நிகழ்ச்சி ஏற்பாட்டாளர்: இடம், இருக்கை வசதி, காட்சி கேள்விக் கருவிகள் போன்றவற்றை ஏற்பாடு செய்தல்.

- விளம்பரப்படுத்துபவர் : சுற்றுறிக்கை, சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள், அறிவிப்புகள் ஆகியவற்றின் வாயிலாக கருத்தரங்கை விளம்பரப்படுத்துதல்.
- நிகழ்விற்கான இடைவினைக்கருவிகளைத் தயாரிப்பவர் : கருத்துக்கணிப்புகள், வினா-விடை, பின்னாட்டப் படிவங்கள் போன்ற இடைவினைக் கருவிகளைத் தயாரித்தல்.

தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுத்தல்:

- பின்வருவன போன்ற பொருத்தமான, தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய தலைப்புகளைத் தெரிவு செய்க.

  - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் உடல்நலம், உறவுமுறைகள், தொழில் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்.
  - போதைப்பொருள் பயன்பாடு சார்ந்து ஒப்பார் குழுவினர் கொடுக்கும் அழுத்தத்தைக் கடுக்கும் உத்திகள்
  - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினைத் தடுப்பதற்கான உதவி அமைப்புகளும், வளங்களும் (உதவி எண்கள், வலைதளங்கள்)

வல்லுநர்களை அழைத்தல்:

- கீழ்க்காணும் தகுதி வாய்ந்த வல்லுநர்களை இனம் கண்டு அழைத்தல்
  - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் ஏற்படும் மனநலம் சார்ந்த பாதிப்புகளைக் குறித்து கலந்துரையாட உளவியலார்களை அழைத்தல்
  - உடல் நலப்பாதிப்புகள் குறித்து விளக்க மருத்துவர்களை அழைத்தல்
  - போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி மீண்டவர்கள் தங்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பங்கேற்பாளர்களுக்குத் தாக்கம் ஏற்படுத்தும் வகையில் பகிர்தல்.
  - சட்டவிதிகள் குறித்த அறிவை காவல்துறை அலுவலர் அல்லது வழக்கறிஞர் வாயிலாகப் பெறுதல்.

## 2. விளம்பரப்படுத்துதலும் பதிவு செய்தலும் (1 மணி நேரம்)

- கருத்தரங்கை விளம்பரப்படுத்துதல்:
  - சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள், புலனக்குழுக்கள் ஆகியவற்றின் வாயிலாக பங்கேற்பாளர்களை அழைத்தல்.
  - சிற்றுண்டியகம், பொதுப் பயன்பாட்டுக்குரிய இடங்களான விளையாட்டு மைதானம், கருத்தரங்கக்கூடம் போன்ற மக்கள் நடமாட்டம் அதிகமுள்ள இடங்களிலும் அறிவிப்புப் பலகைகளிலும் சுவரொட்டிகளை ஒட்டுதல்.
- பதிவு செய்தல்:
  - கூகுள் படிவங்கள் போன்ற இணையக் கருவிகள் அல்லது நேரடியாகப் பதிவு செய்தல்.
  - கருத்தரங்குநடைபெறும் நாள், நேரம், இடம் ஆகியன குறித்த நினைவுட்டல்களைப் பங்கேற்பாளர்கள் பெறுவதை உறுதி செய்தல்.

## 3. கருத்தரங்கை நடத்துதல் (2.5 மணி நேரம்)

- நிகழ்ச்சி அமைப்பு:
  - அறிமுகம்: (10–15 நிமிடங்கள்)
    - பங்கேற்பாளர்களை வரவேற்றல், பேச்சாளர்களை அறிமுகப்படுத்துதல்.
    - கருத்தரங்கின் நோக்கங்களைச் சுருக்கமாகக் கூறுதல்.

- வல்லுநர் உயரை (30-45 நிமிடங்கள்)
  - கருத்தாளர்கள் அன்றாட வாழ்வியல் நிகழ்வுகளையும் தணியாள் ஆய்வுகளையும் தலைப்புடன் தொடர்புபடுத்தி உரையாற்றுதல்.
  - நழுவங்கள், காணேணாலிகள், தகவல் வரைகலை போன்ற காட்சிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி பங்கேற்பாளர்களது ஈடுபாட்டை ஊக்குவித்தல்.
- இடைவினைச் செயல்பாடுகள்: (10-15 நிமிடங்கள்)
  - நேரடிக் கருத்துக்கணிப்பு, வினாடி - வினா அல்லது சிந்தனைத் தூண்டல் போன்ற செயல்பாடுகள் வாயிலாக பங்கேற்பாளர்களை ஈடுபாட்டுடன் அமர்வில் பங்கேற்கச் செய்தல்.
  - பங்கேற்பாளர்கள் தங்களது கருத்துக்களையும் அனுபவங்களையும் பகிர்ந்துகொள்ள அனுமதித்தல்
- வினா-விடை அமர்வு: (15-20 நிமிடங்கள்)
  - கேள்விகள் கேட்டு ஜயங்களைப் போக்கிக்கொள்ள பங்கேற்பாளர்களை ஊக்கப்படுத்துதல்.

#### 4. பின்னுாட்டமும் நிகழ்வின் நிறைவும்: (30 நிமிடங்கள்)

- பின்னுாட்டம் பெறுதல்:
  - பின்னுாட்டப் படிவங்கள் அல்லது ஒன்றையவழியில் பங்கேற்பாளர்களின் கருத்துக்களைப் பெறுதல்.
  - பங்கேற்பாளர்கள் நிகழ்வில் கற்றுணர்ந்த முக்கியத் தகவல்களையும் எதிர்கால நிகழ்வுகளை மேம்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகளையும் பகிரச் செய்தல்.
- நிறைவு உயரை:
  - கருத்தரங்கில் கலந்துரையாடிய முக்கியக் கருத்துக்களைத் தொகுத்தல்.
  - உரையாளர்களுக்கும் பங்கேற்பாளர்களுக்கும் நன்றி கூறுதல்.
- பாராட்டுதல்:
  - பங்கேற்பாளர்களுக்கும் தன்னார்வலர்களுக்கும் சான்றிதழ்கள் வழங்கிப் பாராட்டுதல்.

#### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	பங்கேற்பாளர் எண்ணிக்கை விகிதம்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பங்கேற்பாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 50 பங்கேற்பாளர்கள்.
பல்வேறு துறைசார் பங்கேற்பாளர்கள்	வெவ்வேறு குழுக்கள் அல்லது துறைகளிலிருந்து பங்கேற்பவர்களது எண்ணிக்கை	ஒவ்வொரு குழு அல்லது துறையிலிருந்து குறைந்தது 3-5 பங்கேற்பாளர்கள்.
�டுபாட்டு விகிதம்	கலந்துரையாடல், கேள்வி-பதில் அமர்வுகளில் சிறப்பான பங்களிப்பு விகிதத்தை அளவிடுதல்	குறைந்தது 50% நபர்கள் கலந்துரையாடல் அல்லது கேள்வி-பதில் அமர்வுகளில் சிறப்பாகப் பங்கேற்றல்

பின்னுாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	கருத்தரங்கிற்குப் பிறகு பின்னுாட்டம் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு.	குறைந்தது 85% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னுாட்டம் சமர்ப்பித்தல்
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	போதைப்பொருள் தடுப்புத் தொடர்பான தலைப்புகளில் பங்கேற்பாளர்களின் புரிதலை மதிப்பிடுதல்	கருத்துக் கணிப்புகள் அல்லது பின்னுாட்டம் ஆகியவற்றின் வாயிலாக 70% பங்கேற்பாளர்கள் மேம்பட்ட விழிப்புணர்வு பெற்றிருப்பதை வெளிப்படுத்துதல்.

### நிகழ்ச்சி நிரல் அட்டவணை (5 மணி நேரம்)

நேரம்	செயல்பாடு
0:00–1:00	திட்டமிடல், முன் தயாரிப்பு (குழு உருவாக்கம், தலைப்பினைத் தேர்ந்தெடுத்தல், விளம்பரப்படுத்துதல்).
1:00–1:30	பதிவு செய்தல், பங்கேற்பாளர்கள் வருகை
1:30–1:45	அறிமுகம், வரவேற்புக்குரை.
1:45–3:15	வல்லுநர் உரை(ஒரு வல்லுநருக்கு 30–45 நிமிடங்கள்)
3:15 – 3:30	இடைவேளை, இயல்பான கலந்துரையாடல்.
3:30 – 4.00	இடையீட்டுச் செயல்பாடுகள் (கருத்துக்கணிப்பு, வினாடி-வினா அல்லது சிந்தனைத் தூண்டல்).
4:00 – 4:30	வல்லுநர் உடனான கேள்வி-பதில் அமர்வு
4:30 – 5:00	பின்னுாட்டம் பெறுதல், நிறைவு உரை, சான்றிதழ் வழங்குதல்

### நிகழ்வு சிறக்க:

1. சிறந்த வல்லுநரைத் தெரிவு செய்தல்:
  - பங்கேற்பாளர்களுடன் இணைந்து தொடர்புடைய கருத்துக்களைத் தெளிவாக வழங்கும் வல்லுநரை தெரிவு செய்தல்.
2. காட்சிக்கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல்:
  - அமர்வில் பங்கேற்பாளர்கள் ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட நழுவங்கள், காணாலிகள் அல்லது தகவல் வரைக்கலைப் படங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
3. கலந்துரையாடலை ஊக்குவித்தல்:
  - பங்கேற்பாளர்களை ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்கச் செய்ய நேரடிக் கருத்துக்கணிப்புகள் அல்லது வினாடி-வினா ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துதல்.
4. தொடர் செயல்பாட்டுக்காக விளம்பரப்படுத்துதல்:
  - பங்கேற்பாளர்களின் தொடர் செயல்பாட்டிற்காக அமர்வின் பதிவுகள், நழுவங்கள் அல்லது கூடுதல் வளங்களைப் பயன்படுத்துதல்.

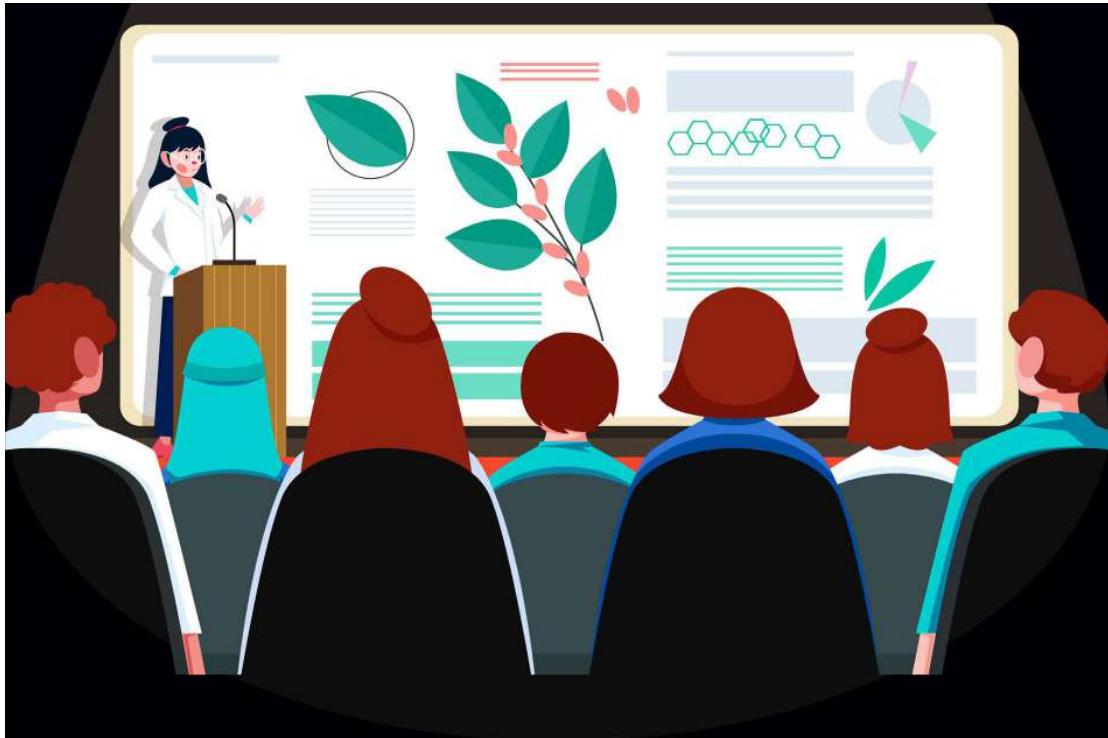
### மதிப்பீட்டு அட்வணை:

வகை	வரன்முறை	புள்ளிகள்	அதிகபட்சப் புள்ளிகள்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	மொத்த பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை 50 இருப்பின் 5 புள்ளிகள். 41-49 இருப்பின் 3 புள்ளிகள் 40 ஆக இருப்பின் 1 புள்ளி	5
பல்வேறு துறைசார் பங்கேற்பாளர்கள்	வெவ்வேறு குழுக்கள் அல்லது துறைகளிலிருந்து பங்கேற்பவர்களது எண்ணிக்கை.	5-கு முக்கள்/வகுப்புகள் பங்கேற்றால் -5 புள்ளிகள்.  4 குழுக்கள்/வகுப்புகள் பங்கேற்றால் 3 புள்ளிகள்.  3 குழுக்கள்/வகுப்புகள் பங்கேற்றால் 1 புள்ளி	5
ஈடுபாட்டு விகிதம்	கலந்துரையாடல், கேள்வி-பதில் அமர்வுகளில் சிறப்பான பங்களிப்பு விகிதத்தை அளவிடுதல்	ஆர்வமுள்ள பங்கேற்பாளர்கள் 50% இருந்தால் 5 புள்ளிகள்.  31-49%-க்குள் இருந்தால் 3 புள்ளிகள்  30% ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி.	5
பின்னாட்டம் சமர்ப்பிப்பு விகிதம்	கருத்தரங்கிற்குப் பிறகு பின்னாட்டம் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு.	பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல் 85% ஆக இருந்தால் 5 புள்ளிகள்.  71-84%-க்குள் இருந்தால் 3 புள்ளிகள்.  70% ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி.	5

மொத்த அதிகபட்சப் புள்ளிகள் : 20

# 03

## கருத்தரங்கில் பங்கேற்றல் (2 மணி நேரம்)



### நோக்கம்:

வஸ்லுநர்கள் தலைமையில் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு தொடர்பான தலைப்புகளில் நடைபெறும் கருத்தரங்குகளில் மாணவர்களை ஆர்வமுடன் பங்கேற்க ஊக்குவித்தல்

### கருத்தரங்குகளில் திறம்படப் பங்கேற்க செய்யவேண்டியவை:

#### 1. கருத்தரங்கிற்கான முன்தயாரிப்பு (15நிமிடங்கள்)

- கருத்தரங்கிற்கான மையக்கருத்தைப் புரிந்துகொள்ளுதல்
  - ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் பகிர்ந்த கருத்தரங்கத் தலைப்பையும் நோக்கங்களையும் மீளாய்வு செய்தல்.
  - கருத்தரங்கு அமர்வில் ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்க போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புத் தொடர்பான அடிப்படைக் கருத்துகளை அறிந்து கொள்ளுதல்.

### வினாக்கள் தயாரித்தல்:

- அமர்வில் எந்தத் தலைப்பு அல்லது வினாக்களைக் குறித்து பேச்சாளர் உரையாற்றினால் நன்றாக இருக்கும் என்பதைச் சிந்தியுங்கள்.

### கருத்தரங்கிற்கான முன்னேற்பாடு:

- சரியான நேரத்தில் கருத்தரங்கிற்குச் செல்லுதல் அல்லது இணைய தளத்தில் உள் நுழைதல்.
- கணினி/கைபேசியில் குறிப்பெடுப்பதற்கான வசதி அல்லது குறிப்பேடு இருப்பதை உறுதி செய்தல்.

## 2. கருத்தரங்க நிகழ்வின்போது (1 மணி 30 நிமிடங்கள்)

### படி 1: கவனத்துடனும் ஈடுபாட்டுடனும் இருத்தல்

#### • ஆர்வமுடன் கவனித்தல்:

- பேச்சாளர்களின் உரை, முக்கியக் கருத்துகளை கூர்ந்து கவனித்தல்.
- பகிரப்படும் முக்கியத் தகவல்கள், உத்திகள், வளங்கள் ஆகியவற்றைக் குறிப்பு எடுத்துக் கொள்ளுதல்.

### கலந்துரையாடல்களில் பங்கேற்றல்:

- கருத்தரங்கில் நடைபெறும் குழு கலந்துரையாடல்கள் அல்லது செயல்பாடுகளில் பங்கேற்றல்.

### படி 2: வினாக்களைக் கேட்டல்

#### • வினா-விடை அமர்வில் பங்கேற்றல்

- ஜயங்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும் ஆழ்ந்த அறிவைப் பெறவும் சிந்தனையிக்க, பொருத்தமான வினாக்களைக் கேட்டல்.
- வினாக்கள் சுருக்கமாகவும் கண்ணியமாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்தல்

### படி 3: கருத்துகளைப் பகிர்தல்

#### • உரையாடலில் பங்களித்தல்:

- உரையாடலில் பங்கேற்று போதைப்பொருள் தொடர்பான பிரச்சனைகள் குறித்த உங்கள் எண்ணாங்கள், அனுபவங்கள் அல்லது பார்வைகளைப் பகிர்தல்.
- ஆக்கப்பூர்வமான கலந்துரையாடலை முன்னேடுக்கக் மற்றவர்களது கருத்துகளை மதித்தல்.

## 3. கருத்தரங்கிற்குப் பிற்கையச் செயல்பாடுகள் (15 நிமிடங்கள்)

#### • பின்னுாட்டம் சமர்பித்தல்:

- ஒருங்கிணைப்பாளர் வழங்கும் பின்னுாட்டப் படிவத்தினை நிரப்புதல்.
- கருத்தரங்கு வாயிலாக அறிந்துகொண்ட கருத்துகள், உங்கள் புரிதலில் கருத்தரங்கு ஏற்படுத்திய தாக்கம், அதோடு கருத்தரங்கின் மேம்பாட்டுக்கான உங்களது பரிந்துரைகள் ஆகியவற்றைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.
- முக்கியத் தகவல்கள் மீதான மீள்நோக்கு.
- கருத்தரங்கு வாயிலாக அறிந்துகொண்ட முக்கியக் கருத்துகள், அவற்றை வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தும் முறை அல்லது மற்றவர்களுடன் பகிரும் முறை போன்றவற்றைத் தொகுத்தல்.

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்**

முக்கியச் செயல்திறன் விளக்கம் குறிகாட்டிகள்		பங்கேற்பாளர் எண்ணிக்கைவிகிதம்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	கருத்தரங்கில் பதிவு செய்து, கலந்து கொண்ட மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	எதிர்பார்க்கப்பட்ட பங்கேற்பாளர்களில் குறைந்தது 80% வருகைப்பதிவு.
ஈடுபாட்டு விகிதம்	கலந்துரையாடல், வினா-விடை அமர்வுகளில் பங்கேற்றவர்களின் ஈடுபாடு மிகக்கப் பங்கேற்பை அளவிடுதல்.	கலந்துரையாடல்கள் வினா-விடை அமர்வுகளில் குறைந்தது 50% பங்கேற்பாளர்கள் ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்றல்.
பல்வேறு துறைசார் பங்கேற்பாளர்கள்	வெவ்வேறு குழுக்கள் அல்லது துறைகளிலிருந்து பங்கேற்பாளர்களை உறுதிசெய்தல்.	ஒவ்வொரு குழு அல்லது துறையில் இருந்தும் குறைந்தது 3-5 பேர் பங்கேற்றல்.
பின்னுாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	கருத்தரங்கிற்குப் பிறகு பின்னுாட்டத்தைச் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு.	குறைந்தது 90% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னுாட்டத்தினைச் சமர்ப்பித்தல்
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	போதைப்பொருள் தடுப்புத் தொடர்பானத் தலைப்புகளில் பங்கேற்பாளர்களின் புரிதலை மதிப்பிடுதல்	70% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னுாட்டம் அல்லது கருத்துக் கணிப்புகள் வாயிலாக மேம்பட்ட விழிப்புணர்வை வெளிப்படுத்துதல்.
கேட்கப்பட்ட வினாக்களின் எண்ணிக்கை	வினா-விடை அமர்வின்போது பங்கேற்பாளர்கள் கேட்கும் வினாக்களின் எண்ணிக்கை	அமர்வின் போது குறைந்தது 10 வினாக்கள்.

**நிகழ்ச்சி நிரல் (2 மணி நேரம்)**

நேரம்	செயல்பாடு
0:00–0:15	கருத்தரங்கு முன் தயாரிப்பு: தலைப்பை மீளாய்வு செய்தல், வினா தயாரித்தல், ஏற்பாடுகளைச் செய்தல்
0:15 – 1:45	கருத்தரங்க அமர்வு: கவர்ந்து கவனித்தல், குறிப்பெடுத்தல், வினா-விடை அமர்வில் பங்கெடுத்தல்.
1:45 – 2:00	கருத்தரங்குக்குப் பிற்கையைச் செயல்பாடுகள்: பின்னுாட்டம் சமர்ப்பித்தல், முக்கியக் கருத்துகள் – மீளநோக்குப் பார்வை

### நிகழ்வு சிறக்க:

1. காலந்தவறாமை:
  - கருத்தரங்கின் முக்கியப் பகுதிகளை தவறவிடாமல் இருக்க சரியான நேரத்திற்கு வருகைபுரிதல்.
2. சுர்ந்து கவனித்தல்:
  - கவனச் சிதறலைத் தவிர்த்தல், கருத்துகளைக் கூர்ந்து கவனித்தல்
3. சிந்தனையிக்க கேள்விகளைக் கேட்டல்:
  - வினா-விடை அமர்வு சிறப்பாக அமைய முன்கூட்டியே கேள்விகளைத் தயார் செய்தல்.
4. கற்றலைப் பகிர்தல்:
  - புரிந்துகொண்ட கருத்துகளை வலுப்படுத்தவும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுதல்.

### மதிப்பீட்டு அட்டவணை:

வகை	வரண்முறை	புள்ளிகள்	அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்
வருகைப் பதிவு	கலந்துரையாடவில் பதிவு செய்த, கலந்து கொண்ட மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	வருகைப் பதிவு 80% - ஆக இருந்தால் 5 புள்ளிகள். 61-79% க்குள் - 3 புள்ளிகள் 60% - ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி.	5
ஈடுபாட்டு விகிதம்	கலந்துரையாடல், வினா-விடை அமர்வுகளில் பங்கேற்றவர்களின் ஈடுபாட்டினை அளவிடுதல்	50%-பங்கேற்பாளர்கள் ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்றால் - 5 புள்ளிகள். 31-49%-க்குள்ளான பங்கேற்பாளர்கள் ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்றால் -3 புள்ளிகள். 30% - ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி.	5
பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	கருத்தரங்கிற்குப் பின் பின்னாட்டத்தை சமர்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் சதவீதத்தைக் கணக்கிடுதல்	90%-பங்கேற்பாளர்கள் பின்னாட்டம் சமர்ப்பித்தால் - 5 புள்ளிகள். 71-89%-க்குள் இருந்தால் - 3 புள்ளிகள் 70% - ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி.	5
கேட்கப்பட்ட வினாக்களின் எண்ணிக்கை	வினா-விடை அமர்வின் போது கேட்கப்பட்ட வினாக்களின் எண்ணிக்கை	வினாக்களின் எண்ணிக்கை 10- ஆக இருந்தால் - 5 புள்ளிகள். 6-9 வினாக்களுக்கு - 3 புள்ளிகள். 5-ஆக இருந்தால் - 1 புள்ளி.	5

மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள் : 20

# 04 போதைப்பொருள் தடுப்பு சார்ந்து வல்லுநர்கள் வழங்கும் இணையவழிப் பயிற்சி (3 மணி நேரம்)



## நோக்கம்:

போதைப்பொருள் பயன்பாடு, அதன் தீய விளைவுகள், தடுப்பு உத்திகள், உதவும் அமைப்புகள் ஆகியவை தொடர்பான ஆழ்ந்த அறிவினை வல்லுநர் தலைமையிலான அமர்வின் வாயிலாக வழங்குதல்.

### நெறிப்படுத்துதல் நிகழ்வினை நடத்தும்முறை

#### 1. திட்டமிடல் (30 நிமிடங்கள்)

- குழுவினை உருவாக்குதல்
- அதிகப்த சமாக 8 தன்னார்வலர்களுக்குப் பணியினை ஒதுக்கீடு செய்தல்.
- ஒருங்கிணைப்பாளர்: முழு செயல்முறையினையும் மேற்பார்வையிடுதல்.
- பேச்சாளரை ஏற்பாடு செய்வென்: வல்லுநர்களைத் தொடர்பு கொண்டு ஒருங்கிணைத்தல்.
- நிகழ்வு ஏற்பாட்டாளர்: இடம், இருக்கைகள், தேவையான பொருள்களை ஏற்பாடு செய்தல்.
- விளம்பரப்படுத்துபவர்: சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள், அறிவிப்புகள் ஆகியவற்றின் வாயிலாக நிகழ்வை விளம்பரப்படுத்துதல்.
- நிகழ்விற்கான இடைவினைக்கருவிகளைத் தயாரிப்பவர் :கருத்துக்கணிப்புகள், கேள்வி பதில், பின்னுட்டப்படவங்கள் போன்ற இடைவினைக்கருவிகளைத் தயாரித்தல்.

- தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுத்தல்:
  - பின்வருவன போன்ற பொருத்தமான, தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய தலைப்புகளைத் தெரிவு செய்க.
    - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் உள், உடல் சார்ந்த பாதிப்புகள்.
    - போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது சார்ந்த ஒப்பார் குழுவின்
    - அழுத்தத்தைத் தடுக்கும் உத்திகள்.
    - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுக்க உதவும் அமைப்புகளும் வளங்களும்
  
- வல்லுநரை அழைத்தல்:
  - கீழ்க்காணும் தகுதி வாய்ந்த வல்லுநர்கள் போன்றோரை இனம் கண்டு அழைத்தல்
    - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் மனநலம் சார்ந்த பாதிப்புகளைக் குறித்து கலந்துரையாட உளவியலாளர்களை அழைத்தல்
    - உடல் நலப்பாதிப்புகள் குறித்து விளக்க மருத்துவர்களை அழைத்தல் -.
    - போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினைத் தடுக்கும் உத்திகளை எடுத்துரைக்க சமூக ஆர்வலர் அல்லது ஆலோசகரை அழைத்தல்.
    - போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி மீண்டவர்கள் தங்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பங்கேற்பாளர்களுக்குத் தாக்கம் ஏற்படுத்தும் வகையில் பகிர்தல்.

## 2. விளம்பரப்படுத்துதல், பதிவு செய்தல் (30 நிமிடங்கள்)

- நெறிப்படுத்துதல் நிகழ்வை விளம்பரப்படுத்துதல்
  - சுவரோட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள், புலனக்குழுக்கள் ஆகியவற்றின் வாயிலாக பங்கேற்பாளர்களை அழைத்தல்.
  - சிற்றுண்டியகம், பொதுப் பயன்பாட்டுக்குரிய இடங்களான விளையாட்டு மைதானம், கருத்தரங்க்கூடம் போன்ற மக்கள் நடமாட்டம் அதிகமுள்ள இடங்களிலும் அறிவிப்புப் பலகைகளிலும் சுவரோட்டிகளை ஒட்டுதல்.
- பதிவு செய்தல்:
  - சுகுள் படிவங்கள் போன்ற இயங்கலைக் கருவிகள் அல்லது நேரடியாகப் பதிவு செய்தல்.
  - நெறிப்படுத்துதல் நிகழ்வு நடைபெறும் தேதி, நேரம், இடம் ஆகியவை குறித்த நினைவுட்டல்களைப் பங்கேற்பாளர்கள் பெறுவதை உறுதி செய்தல்.

## 3. நெறிப்படுத்துதல் நிகழ்ச்சியை நடத்துதல் (2-மணி நேரம்)

### படி 1: அறிமுகம் (10-15 நிமிடங்கள்)

- பங்கேற்பாளர்களை வரவேற்று வல்லுநர்களை அறிமுகப்படுத்துதல்.
- அமர்வின் நோக்கங்கள், நிகழ்வில் கலந்துரையாடவிருக்கும் தலைப்புகளைக் குறித்து சுருக்கமாகக் கூறுதல்.

### படி 2: வல்லுநரின் உரை (45-60 நிமிடங்கள்)

- மையக்கருத்து
  - போதைப்பொருள்களின் வகைகள், போதைப்பொருள்களின் பயன்பாட்டால் உடலிலும் மனதிலும் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.

- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளுக்கான முன்னெச்சரிக்கை அறிகுறிகள்.
- போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது சார்ந்த ஒப்பார் குழுவின் அழுத்தத்தைத் தடுக்கும் உத்திகள்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுக்க உதவும் அமைப்புகளும் வளங்களும்.
- கிடைவினைக்குத் தேவையான பொருள்கள்:
  - அமர்வில் பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஈடுபாட்டை ஏற்படுத்த நழுவங்கள், காணியாலிகள் அல்லது தகவல் வரைகளை போன்ற காட்சிக்கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல்.
  - தனியாள் ஆய்வுகள் அல்லது வெற்றிக்கதைகள் வாயிலாக நிகழ்வின் கருத்துகளைத் தொடர்புபடுத்துதல்.
- படி 3: கேள்வி, பதில் அமர்வு (20–30 நிமிடங்கள்)
- கேள்விகளைக் கேட்டு ஜயங்களைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு பங்கேற்பாளர்களை அனுமதித்தல்.
- வெளிப்படையான, கண்ணியமான கலந்துரையாடல் நிகழ்வை மேற்கொள்ள ஊக்குவித்தல்.

#### 4. பின்னுட்டம், நிறைவு அமர்வு (30 நிமிடங்கள்)

- பின்னுட்டம் பெறுதல்:
  - பின்னுட்டப் படிவங்கள் அல்லது நிகழ்நிலைக் கருவிகளை வழங்கி பங்கேற்பாளர்களின் கருத்துகளைப் பெறுதல்.
  - பங்கேற்பாளர்களைத் தாங்கள் நிகழ்வில் கற்றுணர்ந்த முக்கியத் தகவல்களையும் எதிர்கால நிகழ்வுகளை மேம்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகளையும் பகிரச் செய்தல்.
- நிறைவு உரை:
  - கலந்துரையாடப்பட்ட முக்கியக் கருத்துகளைத் தொகுத்துக் கூறுதல்.
  - ஆர்வமுடன் நிகழ்வில் கலந்து கொண்ட வல்லுநர்களுக்கும் பங்கேற்பாளர்களுக்கும் நன்றி கூறுதல்.
- பாராட்டுதல்:
  - தன்னார்வலர்களுக்கும் பங்கேற்பாளர்களுக்கும் பங்கேற்புச் சான்றிதழ் வழங்குதல்.

#### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்:

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு / அளவிடுதல்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பங்கேற்பாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 30 பங்கேற்பாளர்கள்
�டுபாட்டு விகிதம்	கலந்துரையாடல், கேள்வி-பதில் அமர்வுகளில் சிறப்பான பங்களிப்பு விகிதத்தை அளவிடுதல்	குறைந்தது 50% நபர்கள் கலந்துரையாடல் அல்லது கேள்வி-பதில் அமர்வுகளில் சிறப்பாகப் பங்கேற்றல்

பின்னூட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	நெறிப்படுத்துதல் நிகழ்வுக்குப் பிறகு பின்னூட்டத்தைச் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு	குறைந்தது 85% பங்கேற்பாளர்கள் பின்னூட்டம் சமர்ப்பித்தல்
வல்லுநரின் மனநிறைவு விகிதம்	நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு, பங்கேற்பாளர்களது ஈடுபாடு ஆகியவற்றில் வல்லுநரின் மனநிறைவு	90% வல்லுநர்கள் நிகழ்வினை 'நன்று' அல்லது 'சிறப்பு' என்று மதிப்பிடுதல்
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புத் தொடர்பான தலைப்புகளில் பங்கேற்பாளர்களின் புரிதலை மதிப்பிடுதல்	பின்னூட்டம் அல்லது கணக்கெடுப்பு வாயிலாக 70% பங்கேற்பாளர்கள் தங்களின் விழிப்புணர்வை வெளிப்படுத்துதல்

### நிகழ்ச்சி நிரல் அட்டவணை [3 மணிநேரம்]

நேரம்	செயல்பாடு
0:00 – 0:30	திட்டமிடலும் முன்தயாரிப்பும்: குழு அமைத்தல், தலைப்பைத் தெரிவு செய்தல், விளம்பரப்படுத்துதல்
0:30 – 0:45	பதிவு செய்தல், பங்கேற்பாளர் வருகை
0:45 – 1:00	அறிமுகம், வரவேற்புரை
1:00 – 2:00	இடைவினைக் கருவிகள் உதவியுடன் வல்லுநர் உரை (எ.கா. தனியாள் ஆய்வு, காணொலிகள்)
2:00 – 2:30	வல்லுநர் உடனான கேள்வி-பதில் அமர்வு
2:30 – 3:00	பின்னூட்டம் பெறுதல்; நிறைவு உரை, சான்றிதழ் வழங்குதல்

### நிகழ்வு சிறக்க

#### 1. சிறந்த வல்லுநரைத் தெரிவு செய்தல்:

- பங்கேற்பாளர்களுடன் இணைந்து தொடர்புடைய கருத்துகளைத் தெளிவாக வழங்கும் வல்லுநரை தெரிவு செய்தல்.

#### 2. காட்சிக்கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல்:

- அமர்வில் பங்கேற்பாளர்கள் ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட நழுவங்கள், காணொலிகள் அல்லது தகவல் வரைகலைகளைப் பயன்படுத்துதல்.

#### 3. கலந்துரையாடலை ஊக்குவித்தல்:

- பங்கேற்பாளர்களை ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்கச் செய்ய நேரடி கருத்துக்கணிப்புகள் அல்லது வினாடி-வினா ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துதல்.

#### 4. தொடர் செயல்பாட்டுக்காக விளம்பரப்படுத்துதல்:

- பங்கேற்பாளர்களின் தொடர்செயல்பாட்டிற்காக அமர்வின் பதிவுகள், நழுவங்கள் அல்லது கூடுதல் வளங்களைப் பயன்படுத்துதல்.

**மதிப்பீட்டு அட்டவணை**

வகை	வரண்முறை	புள்ளிகள்	அதிகபட்சப் புள்ளிகள்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பங்கேற்பாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை 30-ஆக இருந்தால் 5 புள்ளிகள் 21-29 - ஆக இருந்தால் 3 புள்ளிகள் 20-ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி	5
ஈடுபாட்டு விகிதம்	கலந்துகரையாடல், கேள்வி-பதில் அமர்வுகளில் சிறப்பான பங்களிப்பு விகிதத்தை அளவிடுதல்	ஆர்வமுள்ள பங்கேற்பாளர்கள் – 50 %-ஆக இருந்தால் – 5 புள்ளிகள் 31-49% ஆக இருந்தால் 3 புள்ளிகள் 30% -ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி	5
பிண்ணாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	நெறிப்படுத்துதல் நிகழ்வுக்குப் பிறகு பிண்ணாட்டத்தைச் சமர்ப்பிக்கும் பங்கேற்பாளர்களின் விழுக்காடு	பிண்ணாட்டம் சமர்ப்பித்தல் 85%-ஆக இருந்தால் – 5 புள்ளிகள் 71-84% - ஆக இருந்தால் 3 புள்ளிகள் 70-ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி	5
வல்லுநர் மன நிறைவு வீதம்	நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு, பங்கேற்பாளர்களது ஈடுபாடு ஆகியவற்றில் வல்லுநரின் மனத்தைவு	வல்லுநரின் மனத்தைவு 90% - ஆக இருந்தால் 5 புள்ளிகள் 71-89% ஆக இருந்தால்- 3 புள்ளிகள் 70% - ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி	5

**மொத்த அதிகபட்சப் புள்ளிகள் : 20**

# 05

## விழிப்புணர்வு துண்டு பிரசரங்களை வழங்குதல் (3 மணி நேரம்)



### நோக்கம்:

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புக் குறித்த விழிப்புணர்வைச் சமுதாயத்தில் பரப்ப மக்கள் அதிகம் கூடும் ஒடங்களில் துண்டறிக்கைகளை வழங்குதல்.

### செயல்பாட்டை நடத்தும் முறை:

#### 1. திட்டமிடல் நிலை (30 நிமிடங்கள்)

- குழு அமைத்தல்:
  - தன்னார்வலர்களுக்குப் பணிகளை ஒதுக்கீடு செய்தல். (அதிகபட்சம் 8 நபர்கள்)
    - ஒருங்கிணைப்பாளர்: முழுச் செயல்பாட்டையும் மேற்பார்வையிடுதல்.
    - துண்டறிக்கை வழங்குபவர்: துண்டறிக்கைகளை மக்களிடம் கொண்டு சேர்த்தல்.
    - நிகழ்வு ஏற்பாட்டாளர்: துண்டறிக்கைகள் தயாரித்து அவற்றை மக்களிடையே பரவலாக வழங்கப்படுவதை உறுதி செய்தல்.
  - துண்டறிக்கைகளை வடிவமைத்தல்:
    - பின்வருவனவற்றைச் சேர்த்தல்;
      - போதைப்பொருள் பயன்பாடு சார்ந்த தகவல்கள், புள்ளி விவரங்கள்.
      - உடல்நலம், உறவுமுறை, தொழில் ஆகியவற்றில் போதைப்பொருள் ஏற்படுத்தும் தீய விளைவுகள்.
      - தடுப்பு உத்திகள், உதவி எண்கள்
      - "போதையைத்தவிர்" அல்லது "வாழ்வைத் தேர்ந்தெடு -போதைப்பொருளை அல்ல" போன்ற ஊக்கமூட்டும் முழக்கத்தொடர்கள்.
    - கண்கவர் துண்டறிக்கைகளை எளிதில் வாசிக்கும் வகையில் அடர் வண்ணங்கள், தெளிவான எழுத்துருக்கள், படங்கள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து உருவாக்குதல்.

- துண்டறிக்கை வழங்க உகந்த இடங்களைக் கண்டறிதல்:
  - பின்வருவன போன்ற அதிக மக்கள் கூடும் பகுதிகளைத் தெரிவு செய்க.
    - பள்ளி வளாகங்கள்
    - சிற்றுண்டியகம், பொதுப்பயண்பாட்டுக்கான இடங்கள்
    - பூங்காக்கள் (அ) பேருந்து நிறுத்தங்கள்
    - கடைவீதிகள் (அ) சமுதாயக் கூடங்கள் போன்றவை

## 2. செயல்படுத்தும் நிலை (2 மணி நேரம்)

படி நிலை 1: வழங்குவதற்கான இடங்களை அமைத்தல்

- அதிக மக்கள் நடமாட்டமுள்ள இடங்களைத் தெரிவு செய்தல்.
- இயன்றால், கவனத்தை ஈர்க்க சிறுமேசை (அ) பதாகை அமைத்தல்.

படி நிலை 2: துண்டறிக்கைகளை வழங்குதல்

- தனிநபர்களைப் பணிவுடன் அணுகி, துண்டறிக்கைகளை வழங்குதல்
- துண்டறிக்கையின் முக்கியத் தகவல்களைச் சுருக்கமாக விளக்குதல். (எ.கா., இந்தத் துண்டறிக்கையில் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தவிர்ப்பதற்கான முக்கியத் தகவல்கள் உள்ளன. சிறிது நேரம் ஒதுக்கிப் படிக்கவும்).
- துண்டறிக்கைகள் பெறுபவர்களை, அவற்றை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள ஊக்குவித்தல்.

படி நிலை 3: பார்வையாளர்களுடன் கலந்துரையாடுதல்

- துண்டறிக்கையின் தகவல்கள் குறித்து ஏதேனும் கேள்விகள் எழுந்தால் அவற்றுக்குப் பதிலளித்தல்.
- கூடுதல் தகவல்களுக்கு உதவி எண்கள் (அ) இணையதளங்கள் போன்ற வளங்களைப் பகிர்தல்.
- "அனைவரும் இணைந்து போதைப்பொருள் இல்லாத சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்" போன்ற ஊக்கமூட்டும் வாசகங்களைப் பயன்படுத்துதல்.

## 3. பின்னாட்டமும் நிறைவும் (30 நிமிடங்கள்)

பின்னாட்டம் பெறுதல்

- துண்டறிக்கைகளிலுள்ள தகவல்களைக் குறித்துக் கருத்துக் கேட்டல்.
- நிகழ்வின் தாக்கத்தை அறிந்துகொள்ள எளிய கருத்துக்கணிப்பு நடத்துதல் (அ) வாய்மொழிப் பின்னாட்டம் பெறுதல்.

தன்னார்வலர்களிடம் கருத்துக் கேட்டல்:

- துண்டறிக்கைகள் வழங்குதலின் சிறப்புகளையும் மேம்படுத்தப்பட வேண்டியவற்றையும் கலந்துரையாடுதல்.
- வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கை, குறிப்பிடத்தக்க இடைவினைகள் ஆகியவற்றைப் பதிவு செய்தல்

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்:**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு/அளவீடு
வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கை	வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 200 துண்டறிக்கைகள்.

ஈடுபாட்டு விகிதம்	துண்டறிக்கை குறித்த கலந்துரையாலில் ஈடுபட்ட மக்களின் எண்ணிக்கையை அளவிடுதல்.	துண்டறிக்கைப் பெற்றுக்கொண்டோரில் குறைந்தது 50% பேர் கலந்துரையாலில் ஈடுபடுதல்.
தன்னார்வலரின் பங்கேற்பு	செயல்பாட்டில் தன்னார்வலரின் ஈடுபாட்டினை அளவிடுதல்.	தன்னார்வலர்கள் 8 நபர்களும் ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்றல்.
பின்னுாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	பின்னுாட்டம் வழங்கியவர்களின் விழுக்காடு	குறைந்தது 30% பேர் பின்னுாட்டம் வழங்குதல்
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதில் துண்டறிக்கையின் தாக்கத்தை மதிப்பிடுதல்.	குறைந்தது 70% பேர் போதைப்பொருள் தடுப்பு விழிப்புணர்வு தொடர்பான தகவல்களில் மேம்பட்ட புரிதலை வெளிப்படுத்துதல்.

### நிகழ்ச்சி நிரல் (3 மணி நேரம்)

நேரம்	செயல்பாடு
0.00-0.30	திட்டமிடல்: குழு உருவாக்கம், துண்டறிக்கைத் தயாரித்தல், இடத்தினை தெரிவு செய்தல்.
0:30 – 2:30	வழங்குதல்: மக்களிடம் துண்டறிக்கைகளை வழங்குதல், கலந்துரையாடுதல்.
2:30 – 3:00	பின்னுாட்டம் பெறுதல், தன்னார்வலர்களிடம் கருத்துக் கேட்டல்.

### நிகழ்வு சிறக்க

#### 1. எளிதில் அணுகக் கூடியவராக இருந்ததல்:

- மக்களிடம் புன்னகையுடன் நட்பான அணுகுமுறையைப் பேணுதல்.

#### 2. காட்சிக்கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல்:

- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு சார்ந்த முழுக்கத்தொடர்கள் கொண்ட, எளிதில் கவனத்தை ஈர்க்கக்கூடிய பதாகைகளைக் கொண்டு செல்லுதல் (அ) மேல்சட்டைகள் அணிதல்

#### 3. வழங்குதலைக் கண்காணித்தல்

- நிகழ்வு மக்களிடம் சென்றடைந்ததை அளவிட வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடுதல்.

#### 4. தொடர் செயல்பாடு:

- துண்டறிக்கைகளை நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினருடனும் பகிர்ந்து தகவல்களைப் பரப்ப ஊக்கப்படுத்துதல்.

**மதிப்பீட்டு அட்டவணை**

வகை	வரண்முறை	புள்ளிகள்	அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்
வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கை	வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கை 200-ஆக இருந்தால் - 5 புள்ளிகள். 151-199 - ஆக இருந்தால் 3 புள்ளிகள். 150ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி.	5
ஈடுபாட்டு விகிதம்	துண்டறிக்கை குறித்த கலந்துரையாடலில் ஈடுபட்டவர்களின் எண்ணிக்கையை அளவிடுதல்.	கலந்துரையாடலில் ஈடுபட்டவர்கள் 50% ஆக இருந்தால் - 5 புள்ளிகள். 31-49% - ஆக இருந்தால் 3 புள்ளிகள். 30% - ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி.	5
தன்னார்வலரின் பங்கேற்பு	செயல்பாட்டில் தன்னார்வலரின் ஈடுபாட்டினை அளவிடுதல்.	தன்னார்வலர்கள் 8 பேரும் ஆர்வத்துடன் பங்கு பெற்றால் - 5 புள்ளிகள். 7 தன்னார்வலர்கள் - 3 புள்ளிகள். 6-ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி.	5
பின்னுாட்டம் சமர்ப்பித்தல் விகிதம்	பின்னுாட்டம் வழங்கியவர்களின் விழுக்காடு	பின்னுாட்டம் வழங்கியவர்கள் 30% ஆக இருந்தால் 5 புள்ளிகள். 21-29% - ஆக இருந்தால் 3 புள்ளிகள். 20%-ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி	5

**மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள் : 20**

# 06

## மனித சங்கிலி வாயிலாக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல் (3 மணி நேரம்)



### நோக்கம்:

போதைப்பொருள் தடுப்பு, சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு போன்ற குறிப்பிடத்தக்க பொது நோக்கங்களுக்காக ஒன்றுபட்ட, கூட்டு நடவடிக்கையை அடையாளப்படுத்தும் விதமாக மக்கள் நடமாட்டம் அதிகமுள்ள பகுதிகளில் மனிதச்சங்கிலி செயல்பாட்டை மேற்கொண்டு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

### செயல்பாட்டை நடத்தும் முறை:

#### 1. திட்டமிடல் நிலை (30 நிமிடங்கள்)

##### குழு அமைத்தல்:

- தன்னார்வலர்களுக்குப்பணிகளை ஒதுக்கீடு செய்தல்.(அதிகப்பட்சம் 10 நபர்கள்)
  - ஒருங்கிணைப்பாளர்: செயல்பாட்டை மேற்பார்வையிட்டு அது இடையூறின்றி நடப்பதை உறுதிசெய்தல்.
  - ஒருங்கமை மேலாளர்கள்: மனிதச் சங்கிலியில் பங்கேற்பவர்களை ஒருங்கமைத்து ஒழுங்குபடுத்துதல்.
  - விழிப்புணர்வை முன்னெடுப்பவர்கள்: பார்வையாளர்களோடு உரையாடி நோக்கத்தை விளக்குதல், துண்டறிக்கைகள் வழங்குதல்.
  - நிகழ்வு ஏற்பாட்டாளர்: விழிப்புணர்வுப் பதாகைகள், கைப்பதாகைகள், சிற்றுண்டி போன்றவற்றை ஏற்பாடு செய்தல்.

விழிப்புணர்வுசார் பொருள்கள் தயாரித்தல்:

- விழிப்புணர்வுப் பதாகைகள், கைப்பதாகைகள்:
  - தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய முழுக்கத்தொடர்கள் அமைந்த பதாகைகளை உருவாக்குதல். (எ.கா. "போதைக்கு எதிராக ஒன்றுபடுவோம்" அல்லது "நமது புனியைப் பாதுகாப்போம்".)
  - அடர் வண்ணங்கள், தெளிவான எழுத்துருக்கள், படங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு பதாகைகளைக் கண்ணைக் கவரும் வகையில் உருவாக்குதல்.
- துண்டிக்கைகள்:
  - தகவல்கள், புள்ளி விவரங்கள், செயல்பாட்டுப் படிநிலைகள் போன்றவை அடங்கிய துண்டிக்கைகளைக் கண்ணைக் கவரும் வகையில் உருவாக்குதல்.
- டி-சட்டைகள் அல்லது அடையாள வில்லைகள் (தேவைப்படின்):
  - ஒன்றுபட்ட தோற்றுத்தை உருவாக்க முழுக்கத்தொடர்கள் அச்சிட்ட மேல்சட்டைகள் அல்லது அடையாள வில்லைகளைப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்குதல்.

மனிதச்சங்கிலிக்கு உகந்த கிடத்தை அடையாளம் காணுதல்:

- பின்வருவன போன்ற மக்கள் நடமாட்டம் அதிகமுள்ள பகுதிகளைத் தெரிவ செய்தல்.
- பள்ளி வளாகங்கள்
- பொதுப்பூங்காக்கள் அல்லது சதுக்கங்கள்
- மக்கள் நடமாட்டம் மிகுந்த தெருக்கள் அல்லது சாலைச் சந்திப்புகள்.
- சமுதாயக் கூடங்கள் அல்லது சந்தைகள்.

அனுமதி பெறுதல்:

- மனிதச் சங்கிலியை நடத்த உள்ளூர் அலுவலர்கள் அல்லது இடறிமையாளரிடமிருந்து உரிய அனுமதியைப் பெறுதல்.

## 2. செயல்படுத்தும் நிலை (2 மணி நேரம்)

படி 1: பங்கேற்பாளர்களை ஒன்றுகூடச் செய்தல்:

- தெரிவ செய்த கிடத்தில் அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களையும் ஒன்றுகூடச் செய்தல்.
- மனிதச்சங்கிலி நடத்துவதற்கான நோக்கம், அதில் பங்கேற்பாளர்களின் பங்கு, தெரிவிக்கப்பட வேண்டிய விழிப்புணர்வுத் தகவல்களைச் சுருங்கக் கூறுதல்
- விழிப்புணர்வுப் பதாகைகள், கைப்பதாகைகள், இதர பொருள்களை வழங்குதல்.

படி 2: மனிதச்சங்கிலியை அமைத்தல்:

- கிடைக்கக்கூடிய கிடத்தைப் பொருத்துப் பங்கேற்பாளர்களை ஒரு நேர்க்கோட்டிலோ ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவத்திலோ (எ.கா. வட்டம் அல்லது கிதய வடிவம்) ஒருங்கமைத்தல்.
- பங்கேற்பாளர்கள் போக்குவரத்து கிடையூறுகள், பிற ஆபத்துகள் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பான தொலைவில் கிருப்பதை உறுதி செய்தல்.
- கை-ஒலிபெருக்கி அல்லது ஒலிவாங்கியைப் பயன்படுத்தி மனிதச் சங்கிலியின் நோக்கத்தைப் பார்வையாளர்களுக்கு அறிவித்தல்.

### படி 3: பொதுமக்களுடன் கலந்துரையாடுதல்:

- பொதுமக்களுடன் கலந்துரையாடுவதற்கு விழிப்புணர்வு முன்னெடுப்பாளரை நியமித்தல்:
- மனிதச் சங்கிலியின் நோக்கம், முக்கியத்துவம் ஆகியவற்றை விவரித்தல்.
- கட்டுதல் தகவல்களுடன் கூடிய துண்டிக்கைகளை வழங்குதல்.
- மக்கள் கேட்கும் வினாக்களுக்கு விடையளித்து மனிதச்சங்கிலியின் நோக்கத்துடன் தங்களை தினைத்துக் கொள்ள உக்குவித்தல்.
- "ஒன்றுபட்டு மாற்றத்தை உருவாக்குவோம்" என்பது போன்ற ஆர்வமுட்டும் தொடர்களைப் பயன்படுத்தி விழிப்புணர்வைத் தூண்டுதல்.

### படி 4: நிகழ்வினை ஆவணப்படுத்துதல்:

- மனிதச்சங்கிலி நிகழ்வினைப் புதைப்படம் (அ) காணேநாலிப் பதிவுகள் வாயிலாக ஆவணப்படுத்துதல்.
- மனிதச்சங்கிலி நிகழ்வை சமூக ஊடகங்களில் பதிவுக்குறியிடுன் பகிர பங்கேற்பாளர்களை உக்குவித்தல் (எ.கா. #மாற்றத்திற்காக\_ஒன்றுபடுவோம்")

## 3. பின்னாட்டமும் நிறைவும் (30 நிமிடங்கள்)

### பின்னாட்டம் பெறுதல்

- மனிதச்சங்கிலி நிகழ்வின் பங்கேற்பாளர்கள், பார்வையாளர்களது கருத்துகளைக் கேட்டல்.
- மனிதச் சங்கிலியின் தாக்கத்தை மதிப்பிட எனியமுறையிலான கருத்துக்கணிப்பு நடத்துதல் அல்லது வாய்மொழியிலான பின்னாட்டம் பெறுதல்.

### தன்னார்வலர்களிடம் கருத்துக் கேட்டல்:

- மனிதச்சங்கிலிநிகழ்வின் சிறப்புகளையும் மேம்படுத்தப்பட வேண்டியவற்றையும் கலந்துரையாடுதல்.
- பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை, கலந்துரையாடிய பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை, குறிப்பிடத்தக்க கலந்துரையாட்கள் ஆகியவற்றைப் பதிவு செய்தல்

### நிறைவு:

- மனிதச் சங்கிலியில் பங்கேற்றவர்களுக்கு நன்றி பாராட்டுதல்
- நிகழ்வின் தாக்கத்தைக் குழு உறுப்பினர்களுடன் பகிர்தல். (எ.கா: விழிப்புணர்வு அடைந்தோர் எண்ணிக்கை)

### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு/அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	மனிதச்சங்கிலியில் பங்கேற்றவர்களது மொத்த எண்ணிக்கை.	குறைந்தது 50 பங்கேற்பாளர்கள்.
பொதுமக்களின் ஈடுபாட்டு விகிதம்	விழிப்புணர்வு முன்னெடுப்பாளருடன் கலந்துரையாடிய பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கையை அளவிடுதல்.	50% பார்வையாளர்கள் கலந்துரையாடலில் பங்கேற்றல்

துண்டறிக்கை வழங்குதல்	வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 200 துண்டறிக்கைகள்
தன்னார்வலரின் பங்கேற்பு	செயல்பாட்டில் தன்னார்வலர்களின் ஈடுபாடு	தன்னார்வலர்கள் 10 பேரும் ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்றல்.
சமூக ஊடக வீச்சளவு	இணையவழிப் பதிவுகள், பகிர்தல் வாயிலாக நிகழ்வின் தாக்கத்தை மதிப்பிடுதல்.	பதிவுக்குறியிடன் (hashtag) குறைந்தது 20 பதிவுகளைப் பகிர்தல்
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதில் மனிதச்சங்கிலி செயல்பாட்டின் தாக்கத்தை மதிப்பீடு செய்தல்	70% பங்கேற்பாளர்கள் செயல்பாட்டின் நோக்கம் குறித்த மேம்படுத்தப்பட்ட புரிதலை வெளிப்படுத்துதல்.

#### நிகழ்ச்சி நிரல் (3 மணி நேரம்)

நேரம்	செயல்பாடு
0:00 - 0:30	திட்டமிடல்: குழு அமைத்தல், பொருள்கள் தயாரிப்பு, இடத்தைத் தெரிவு செய்தல்.
0:30 - 2:30	செயல்படுத்துதல்: மனிதச்சங்கிலியை அமைத்தல், செயல்பாட்டில் மக்களை ஈடுபடுத்துதல், நிகழ்வினை ஆவணப்படுத்துதல்.
2:30 - 3:00	பின்னாட்டம் பெறுதல், தன்னார்வலர்களிடம் கருத்துக் கேட்டல்.

#### நிகழ்வு சிறக்க:

- ஒழுங்கமைத்தல்:
  - அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களும் தங்களின் பணிகள், பொறுப்புகளை அறிந்திருப்பதை உறுதிசெய்தல்.
- எனிதில் அனுகக் கவடியவராக இருத்தல்:
  - மக்களிடம் புன்னகையுடன் நட்பான அனுகுமுறையைப் பேணுதல்.
- காட்சிக்கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல்:
  - கவனத்தை ஈர்க்கக்கவடிய கண்கவர் பதாகைகள், கைப்பதாகைகள் ஆகியவற்றைத் தயாரித்தல்
- சமூக ஊடகங்களில் விளம்பரப்படுத்துதல்:
  - செயல்பாட்டினாலே செய்திகளையும் புகைப்படங்களையும் நேரலைப் பகிர்வு வாயிலாக அதிகப்படியான மக்களைச் சென்றடையச் செய்தல்.
- பங்கேற்பாளர்களைக் கண்காணித்தல்:
  - செயல்பாட்டின் தாக்கத்தை அளவிட பங்கேற்பாளர்கள், பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடுதல்.
- தொடர்ச்செயல்பாடு:
  - செயல்பாட்டிற்குப் பின்னரும் செயல்பாடு தொடர்பான செய்திகளை மக்களிடையே பற்புவதற்குப் பற்கேற்பாளர்களை ஊக்குவித்தல்.

### மதிப்பீட்டு அட்வணை

வகை	வர்ணமுறை	புள்ளிகள்	அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	மனிதச் சங்கிலியில் இணைந்தவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை 50-ஆக இருந்தால் -5 புள்ளிகள். 41-49 - ஆக இருந்தால் 3 புள்ளிகள். 40-ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி.	5
பொதுமக்களின் ஈடுபாட்டு விகிதம்	விழிப்புணர்வு முன்னெடுப்பாளருடன் கலந்துரையாடிய பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	ஈடுபாடுடைய பார்வையாளர்கள் 50% ஆக இருந்தால் 5 புள்ளிகள். 31-49% - ஆக இருந்தால் 3 புள்ளிகள். 30% -ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி.	5
துண்டறிக்கைகள் வழங்குதல்	வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகளின் மொத்த எண்ணிக்கை	வழங்கப்பட்ட துண்டறிக்கைகள் 200- ஆக இருந்தால் - 5 புள்ளிகள். 151-199 - ஆக இருந்தால் 3 புள்ளிகள். 150-ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி	5
சமூக ஊடக வீச்சளவு	இணையவழிப் பதிவுகள், பகிர்தல் வாயிலாக ஏற்பட்ட தாக்கத்தை மதிப்பிடுதல்	பதிவுக்குறியிட்டபற்புரை பதிவுகளின் எண்ணிக்கை 20 - ஆக இருந்தால் - 5 புள்ளிகள். 11-19 - ஆக இருந்தால் 3 புள்ளிகள். 10-ஆக இருந்தால் 1 புள்ளி	5

மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள் : 20

# 07 நடைபயணம் மற்றும் மிதிவண்டிப் பேரணி நடத்துதல் (3 மணி நேரம்)



## நோக்கம்:

சமுதாயப் பங்கேற்றபை ஊக்குவித்து போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புக் குறித்த விழிப்புணர்வை மக்களிடையே பரவலாக்க நடை பயணம் (3 கி. மீ), மிதிவண்டிப் பேரணியை (5 கி. மீ) ஏற்பாடு செய்தல்.

## செயல்படுத்தும் விதம்:

### 1. திட்டமிடல் நிலை (30 நிமிடங்கள்)

#### குழு உருவாக்குதல்:

- தன்னார்வலர்களுக்கானப் பணியினை ஒதுக்குதல் (அதிகபட்சம் 12)
- நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பாளர்: நிகழ்ச்சியினை மேற்பார்வையிடுதல், சீரான செயல்பாட்டினை உறுதிப்படுத்துதல்.
- வழித்தட மேலாளர்: பயணப்பாதையைக் குறித்து, பங்கேற்பாளர்கள் அப்பாதையில் செல்வதை உறுதிச் செய்தல்,
- பாதுகாப்பு அதிகாரிகள்: பங்கேற்பாளர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்தல், போக்குவரத்து நெரிசலை நிருவகித்தல், அவசர நிலைகளை கையாளுதல்
- பதிவை மேற்கொள்பவர்: பங்கேற்பாளர்களின் வருகையைப் பதிவு செய்து அவர்களுக்கானப் பொருள்களை வழங்குதல் (மேல் சட்டைகள் (T-shirt), அடையாள வில்லைகள்)
- விழிப்புணர்வை முன்னெடுப்பவர்: பேரணியை நடத்துவதன் நோக்கத்தினை பங்கேற்பாளர்கள், பார்வையாளர்கள் ஆகியோருக்கு விளக்குதல்

### வழித்தடத்தைத் திட்டமிடல்:

- நடைப்பயணத்திற்கான வழித்தடம்: பாதுகாப்பான, எளிதில் அணுகக்கூடிய பகுதியில் உள்ள 3.கி.மீ வழித்தடத்தைத் தெரிவுசெய்தல் (எ.கா. பூங்காக்கள், நகர வீதிகள், வளாகங்கள்)
- மிதிவண்டிப் பேரணிக்கான வழித்தடம்: போக்குவரத்து நெரிசல் இல்லாத, தெளிவான அறிவிப்புப் பலதைகள் கொண்ட 5.கி.மீ வழித்தடத்தைத் தெரிவுசெய்தல்
- சாலைப்பயண்பாடு, போக்குவரத்து மேலாண்மை செய்தல் ஆகியவற்றிற்கு உள்ளூர் அலுவலர்களிடமிருந்து தேவையான அனுமதி பெறுதல்

### தயாரிக்கவேண்டிய பொருள்கள்

- பதாகைகள், கைப்பதாகைகள்:
  - மையக்கருத்தினை உள்ளடக்கிய முழக்கத்தொடர்களைக் கொண்ட பதாகைகளை உருவாக்குதல் (எ.கா. எதிர்காலம் சிறக்க நடை பயணம்" அல்லது மாற்றத்தை நோக்கி மிதிவண்டிப் பேரணி)
- டி-சட்டைகள் அல்லது அடையாள வில்லைகள் (விரும்பினால்):
  - பங்கேற்பாளர்களுக்கு முழக்கத்தொடர்கள் அச்சிடப்பட்ட டி-சட்டைகள் அல்லது அடையாள வில்லைகள் வழங்குதல்.
- குடிநீர்:
  - வழித்தடத்தில் குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் குடிநீர் வசதி செய்தல்.
- முதலுதவிப் பெட்டி:
  - பயணத்தின் வழிநெடுகிலும் முதலுதவிப் பெட்டி இருப்பதை உறுதி செய்தல்.

### விளம்பரப்படுத்துதல்:

- சமூக ஊடகம், சுவரோட்டிகள், நேரடி அழைப்பு ஆகியவற்றின் வாயிலாக பங்கேற்பாளர்களை அழைத்தல்
- பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கையை உறுதிசெய்ய முன்பதிவு ஏற்பாடுகளை செய்தல்.

## 2. செயல்படுத்தும் நிலை (2 மணி நேரம்)

### படி 1: பதிவு செய்தல், விளக்கமளித்தல் (30 நிமிடங்கள்)

- நடை பயணம் தொடங்கும் இடத்தில் பங்கேற்பாளர்களின் வருதையைப் பதிவு செய்தல்
- பொருள்களை வழங்குதல் (எ.கா. மேல்சட்டைகள், அடையாள வில்லைகள் அல்லது கைப் பதாகைகள்)
- பேரணியைக் குறித்துப் பங்கேற்பாளர்களுக்குச் சுருக்கமாக விளக்குதல்:

- நிகழ்ச்சியின் நோக்கம்
- வழித்தடம், பாதுகாப்பு வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்
- நிகழ்ச்சியின் முக்கியத்துவம்

**படி 2: நடைபயணம், மிதிவண்டிப் பேரணியைத் தொடங்குதல் (1 ½ மணி நேரம்)**

- கொடியசைத்துத் தொடங்குதல்:
  - சிறப்புப் பேச்சாளர் (அ) நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பாளரின் சிறு உரையுடன் நிகழ்ச்சியைத் தொடங்குதல்
  - கொடி அசைத்தல் அல்லது சீழ்க்கை ஒலியுடன்(Whistle) நிகழ்ச்சியினைத் தொடங்குதல்
- நடைபயணம் (3 கி.மீ.):
  - பங்கேற்பாளர்கள், தெரிவுசெய்யப்பட்ட பாதையில் பதாகைகள் அல்லது கைப் பதாகைகள் ஏந்திக்கொண்டு நடத்தல்
  - தன்னார்வலர்கள், பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழிகாட்டி அவர்கள் தெரிவு செய்த பாதையில் செல்வதை உறுதி செய்தல்
- மிதிவண்டிப் பேரணி (5 கி.மீ.):
  - மிதிவண்டி ஓட்டுபவர்கள் சீரான வேகத்தில் தெரிவுசெய்யப்பட்ட பாதையில் செல்லுதல்
  - வழித்தட சந்திப்புகளில் பேரணி சீராக செல்வதை வழித்தட மேலாளர் உறுதி செய்தல்

**படி 3: பொதுமக்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல்**

- வழித்தடத்தில் உள்ள பார்வையாளர்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த முன்னேற்பாடு செய்தல்
  - நிகழ்வின் நோக்கத்தை விளக்குதல்
  - நிகழ்விற்கான காரணத்தை விளக்கும் கூடுதல் தகவல் கொண்ட துண்டறிக்கை அல்லது துண்டுப் பிரசுரங்களை வழங்குதல்
  - பார்வையாளர்களை எதிர்காலத்தில் ஒதுபோல நடக்கவிருக்கும் நிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்ளவும், ஆதரவு அளிக்கவும் ஊக்குவித்தல்

**படி 4: இறுதிநிலைச் செயல்பாடுகள்**

- பங்கேற்பாளர்களை பேரணியின் இறுதியில் சிற்றுண்டியுடன் வரவேற்றல் (எ.கா. குடிநீர், பழங்கள்)
- நிகழ்வினை ஆவணப்படுத்த குழப்புகைப்படம் எடுத்தல்
- பங்கேற்புச் சான்றிதழ்கள் வழங்குதல் (விரும்பினால்)

### 3. பின்னுட்டம், நிறைவு (30 நிமிடங்கள்):

**பின்னுட்டம் பெறுதல்**

- பங்கேற்பாளர்களிடம் நிகழ்ச்சியையும் அதனை ஒருங்கமைத்த விதத்தையும் குறித்துக் கருத்துக்களைக் கேட்டல்

- எளிய கருத்துக்கணிப்பின் வாயிலாகவோ நேரடியாகவோ பின்னாட்டத்தைப் பெற்று நிகழ்வின் தாக்கத்தை மதிப்பிடல்

#### **தன்னார்வலர்களிடம் கருத்துக் கேட்டல்**

- நிகழ்வின் சிறப்புக்கூறுகளையும் மேம்படுத்த வேண்டிய செயல்பாடுகளையும் குறித்துக் கலந்துரையாடுதல்.
- பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை, பார்வையாளர்களின் ஈடுபாடு, குறிப்பிடத்தக்க இடைவினைகள் ஆகியவற்றைக் குறித்துப் பதிவு செய்தல்

#### **நிறைவு:**

- பங்கேற்பாளர்கள், தன்னார்வலர்கள் ஆகியோரின் பங்களிப்புக்கு நன்றி பாராட்டுதல்
- நிகழ்வின் விவரங்களைக் குழு உறுப்பினர்களுடன் பகிர்தல் (எ.கா. பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை, திரட்டப்பட்ட நிதி, விழிப்புணர்வின் தாக்கம்)

#### **முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இகைக்கு/அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	நடைபயணம், மிதிவண்டி பேரணியில் கலந்து கொண்டவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 100 பங்கேற்பாளர்கள் (நடைபயணம், மிதிவண்டி பேரணி)
பொதுமக்களின் ஈடுபாட்டு விகிதம்	விழிப்புணர்வு முன்னெடுப்பாளர்களுடன் இடைவினை செய்த பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	50% பார்வையாளர்கள் கலந்துரையாடலில் பங்கேற்றல்
தன்னார்வலரின் பங்கேற்பு	செயல்பாட்டில் தன்னார்வலர்களின் ஈடுபாடு	12 தன்னார்வலர்களும் ஆர்வமுடன் ஈடுபடுதல்
சமூக ஊடக வீச்சளவு	இணையவழிப் பதிவுகள், பகிர்தல் ஆகியவற்றின் வாயிலாக ஏற்பட்ட நிகழ்வின் தாக்கத்தை மதிப்பிடுதல்	குறைந்தது 30 பதிவுக் குறியிட்டப் பதிவுகளைப் பகிர்தல்
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	விழிப்புணர்வின் தாக்கத்தை மதிப்பீடு செய்தல்	70% பங்கேற்பாளர்கள் நிகழ்வைக் குறித்த தங்களின் ஆழந்த புரிதலை வெளிப்படுத்துதல்.

**நிகழ்ச்சி நிரல் அட்டவணை(3 மணி நேரம்):**

நேரம்	செயல்பாடு
0:00–0:30	திட்டமிடல்: பதிவுசெய்தல், பங்கேற்பாளர்களுக்கு அறிமுகங்களை வழங்குதல், வழித்தடம் தெரிவு செய்தல்
0:30–2:00	செயல்படுத்துதல்: நடைபயணம் (3 கி.மீ) மிதிவண்டி பேரணி (5 கி.மீ)
2:00–2:30	பின்னாட்டம் பெறுதல், தன்னார்வலர்களுடன் இணைந்து கலந்துரையாடல், நிறைவுச் செயல்பாடுகள்

**நிகழ்வு சிறக்க:**

**1. பாதுகாப்பை உறுதி செய்தல்:**

- o போக்குவரத்து நெரிசலைக் கட்டுப்படுத்தவும் அவசர நிலைகளைக் கையாளவும் வழித்தடங்களில் பாதுகாப்பு அலுவலர்களை நியமித்தல்

**2. எளிதில் அனுகக்ஷடியவர்களாக இருத்தல்:**

- o பங்கேற்பாளர்கள், பார்வையாளர்கள் ஆகியோருடன் தன்னார்வலர்கள் நட்புறவுடன் கலந்துரையாடுதல்

**3. காட்சிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல்:**

- o கண்கவர் பதாகைகள், கைப்பதாகைகளைத் தயாரித்தல்

**4. சமூக ஊடகங்களில் விளம்பரப்படுத்துதல்:**

- o செயல்பாட்டினாலே செய்திகளையும் புகைப்படங்களையும் நேரலைப் பகிர்தல் வாயிலாக அதிகளாவில் மக்களைச் சென்றடையச் செய்தல்

**5. பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை:**

- o செயல்பாட்டின் தாக்கத்தை அளவிட அதில் பங்கேற்றவர்களின் எண்ணிக்கையை அளவிடுதல்.

**6. தொடர் செயல்பாடு :**

- o இத்தகைய நிகழ்வுகளுக்குத் தொடர்ந்து ஆதரவு அளிக்குமாறு பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவித்தல்

**மதிப்பீட்டு அட்டவணை:**

வகை	வரண்முறை	புள்ளிகள்	அநிகபட்சப் புள்ளிகள்
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	நடைபயணம், மிதிவண்டி பேரணியில் கலந்து கொண்டவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	பங்கேற்பாளர் எண்ணிக்கை 100-5 புள்ளிகள் 81-99 - 3 புள்ளிகள் 80 - 1 புள்ளி	5
பொதுமக்களின் ஈடுபாட்டு விகிதம்	விழிப்புணர்வு முன்னெடுப்பாளர்களுடன் இடைவினை செய்த பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கையை அளவிடுதல் ஈடுபாடுடைய பார்வையாளர்கள்	50% - 5 புள்ளிகள் 31-49 % - 3 புள்ளிகள் 30% - 1 புள்ளி	5
தன்னார்வலரின் பங்கேற்பு	செயல்பாட்டில் தன்னார்வலர்களின் ஈடுபாடு	12 தன்னார்வலர்களும் ஆர்வத்துடன் பங்குபெற்றால் - 5 புள்ளிகள் 11 தன்னார்வலர்கள் - 3 புள்ளிகள் 10- 1 புள்ளி	5
சமூக ஊடக வீச்சளவு	இணையவழிப் பதிவுகள், பகிர்தல் ஆகியவற்றின் வாயிலாக ஏற்பட்ட நிகழ்வின் தாக்கத்தை மதிப்பிடுதல்	பரப்புறைக்கானப் பதிவுக்குறியிட்டப் பதிவுகளின் எண்ணிக்கை 30-க்கு மேல் - 5 புள்ளிகள் 21-29 - 3 புள்ளிகள் 20-1-புள்ளி	5

மொத்த அநிகபட்சப் புள்ளிகள்: 20

# 08

## போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வு குறித்த சைகை நாடகம் / வீதி நாடகம் (3 மணி நேரம்)



### நோக்கம்:

போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதைத் தடுக்க, பொது இடங்களில் அல்லது மக்கள் அதிகமாகக்கூடும் இடங்களில் கவனத்தை ஈர்க்கக்கூடிய, தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் வகையிலான சைகை நாடகம் அல்லது வீதி நாடகத்தின் வழியாக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் செய்திகளைப் படைப்பாற்றலுடன் நினைவுட்டும் வகையில் வழங்குதல்.

### செயல்பாட்டை நடத்தும் விதம்:

#### 1. திட்டமிடல் நிலை (30 நிமிடங்கள்)

##### குழு அமைத்தல்:

- தன்னார்வலர்களுக்குப் பணிகளை ஒதுக்கீடு செய்தல் (அதிகபட்சம்: 10–12 நபர்கள்)
- o கியக்குநர் /ஒருங்கிணைப்பாளர்: செயல்பாட்டை முழுமையாக மேற்பார்வையிட்டு, சுமுகமாக நிகழ்வதையும் குழு உறுப்பினர்கள் பங்கேற்பதையும் உறுதிப்படுத்துதல்.
- o கலைஞர்கள்: சைகைநாடகம்/வீதிநாடகம் போன்றவற்றில் நடிக்கும் கலைஞர்கள் உணர்வு, பாவனைகள், செயல்கள் வழியாக விழிப்புணர்வுக் கருத்துகளை வெளிப்படுத்துதல்.
- o விழிப்புணர்வை முன்னெடுப்பவர்கள்: நிகழ்ச்சிக்கு முன்னும் பின்னும் நிகழ்ச்சியின் மையக்கருத்தைப் பார்வையாளர்களுக்கு விளக்கிக்கூறி அத்தகவல் சார்ந்த பொருள்களை வழங்குதல்.
- o நிகழ்வு ஏற்பாட்டாளர்: நிகழ்ச்சிக்குத் தேவையான பொருள்கள், உடைகள் போன்றவற்றை ஏற்பாடு செய்பவர்.
- o ஒவி� அமைப்பாளர் (தேவைப்படின்): நிகழ்ச்சிக்கு மெருசுட்டக்கூடிய இசை அல்லது ஒவிகளைக் கையாளுபவர்.

### திரைக்கதை உருவாக்கம்:

- பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியச் செறிவுமிக்கத் திரைக்கதையைத் தயாரித்தல் (5 - 10 நிமிடங்கள்)
  - போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீமைகள். (எகா. உடல்நலம், உறவுமுறைகள், தொழில் போன்றவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்).
  - போதைப்பொருள்களின் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல், உதவியை நாடுதல் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவம்.
  - போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதற்கான நேர்மறையான மாற்றுச்செயல்பாடுகள் (பொழுதுபோக்குகள், விளையாட்டுகள் அல்லது சமுதாயத்தின் ஆதரவு).
- ஒச்செயல்பாடுகள் தொடர்புடைய எளிய நிகழ்வுகளைக் குறித்துப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு எடுத்துரைத்தல்.
- "போதைப்பொருளைத் தவிர்ப்போம்" அல்லது "நாம் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியது வாழ்க்கையை, போதைப்பொருள்களை அல்ல!!" என்பன போன்ற உறுதியான ஊக்கமளிக்கும் செய்திகளுடன் நிறைவுசெய்தல்.

### தயார்செய்ய வேண்டிய பொருள்கள்:

- உடைகள், பொருள்கள்
- நாடகத்தைச் சிறப்பாக்க எளிமையான உடைகள், பொருள்களைப் பயன்படுத்தவும்(எ.கா. சைகை நாடகத்திற்குக் கருப்பு/ வெள்ளை உடைகள்) .
- துண்டறிக்கைகள் அல்லது விளம்பரத் தாள்கள்:
- போதைப்பொருள்கள் குறித்தத் தகவல்கள் அடங்கிய கைப்பிரதிகள், உதவி எண்கள், தடுக்கும் யுத்திகள் ஆகியவற்றைத் துண்டறிக்கைகள் அல்லது விளம்பரத்தாள்களாகத் தயாரித்துப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்குதல்.
- பதாகைகள் அல்லது சுவரோட்டிகள்:
- பார்வையாளர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கக்கூடிய, கருத்துகளை வலுவூட்டும் முழக்கத்தொடர்கள் அடங்கிய விளம்பரப் பதாகைகளைக் காட்சிப்படுத்துதல்.

### இடங்களைத் தெரிவு செய்தல்:

- மக்கள் அதிகம் கூடும் இடங்களான;
- பள்ளி வளாகங்கள்/மாவட்ட விளையாட்டு மைதானங்கள்
- பூங்காக்கள் / சதுக்கங்கள்
- பேருத்து நிறுத்தங்கள் / சந்தைகள்
- சமுதாயக் கூடங்கள்

### அனுமதி பெறுதல்:

- பொது இடங்களில் நிகழ்ச்சிகளை நடத்துவதற்கு உள்ளார் அலுவலர்கள் அல்லது இட உரிமையாளர்களிடம் உரிய அனுமதி பெற வேண்டும்.

## 2. செயல்படுத்தும் நிலை (2 மணிநேரம்)

படி : 1 செயல்பாடு நிகழ்த்துவதற்கான இடத்தை அமைத்தல் (15 நிமிடங்கள்)

- அதிக பார்வையாளர்கள் கூடும் பரந்த இடத்தைத் தெரிவு செய்தல்.
- பார்வையாளர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும் வகையிலான பதாகைகள் அல்லது சுவரொட்டிகளை அமைத்தல்.
- கலைஞர்களுக்குத் தேவையான பொருள்கள், உடைகளை ஏற்பாடு செய்தல்.

படி : 2 பார்வையாளரின் கவனத்தை ஈர்த்தல் (15 நிமிடங்கள்)

- தன்னார்வலர்களின் உதவியுடன் அவ்வழியே செல்வோரை நிகழ்ச்சியைக் கண்டுகளிக்க அழைத்தல்.
- இனிமையான பின்னணி இசை (அனுமதித்தால்) அல்லது ஒலிபெருக்கி வாயிலாக நிகழ்ச்சி தொடங்குவதை அறிவித்தல்.

படி : 3 கைகநாடகம் /வீதிநாடகம் நிகழ்த்துதல் (30 நிமிடங்கள்)

- பார்வையாளர்களைக் கவரும் வகையில் உணர்ச்சிகரமான நாடகங்களை நிகழ்த்துதல்.
- மிகைப்படுத்தப்பட்ட உணர்வு வெளிப்பாடுகள், முகபாவனைகள், உடல்மொழி ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி கருத்துகளைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்துதல்.
- முக்கியக் கருத்துகளை வலியுறுத்த அமைதியான சூழல்களையோ அல்லது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஒலிகளையோ சேர்த்தல்.
- பார்வையாளர்களிடம் கருத்துகளைப் பகிர்தல் அல்லது, தேவையெனில் உதவியை நாடுதல் போன்ற ஊக்கப்படுத்தும் நிகழ்வுகளுடன் நாடகத்தை நிறைவு செய்தல்.

படி : 4 பார்வையாளர்களுக்கு ஆர்வமூட்டுதல் (30 நிமிடங்கள்)

- நிகழ்வின் முடிவில் விழிப்புணர்வை முன்னெடுப்பவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டியவை:
- நிகழ்வின் மையக்கருத்துகளை விளக்குதல்.
- நிகழ்வு குறித்தக் கூடுதல் தகவல்களைத் துண்டறிக்கைகள் அல்லது விளம்பரத்தாள்கள் வடிவில் வழங்குதல்.
- வினாக்களுக்கு விடையளித்தல், உதவி எண்களை வழங்குதல் அல்லது தொடர்பான ஆதாரவளங்களை வழங்குதல்.
- "இன்றுபடுவோம்! போதைப்பொருள்களாற்ற சமுதாயத்தைப் படைப்போம்" போன்ற ஊக்கம் அளிக்கும் தொடர்களைப் பயன்படுத்துதல்.

படி : 5 நிகழ்வை மீண்டும் நிகழ்த்துதல் (தேவைப்படி)

- அந்த இடத்தில் மக்கள் தொடர்ந்து வருவதும் போவதுமாக இருந்தால் இதே நிகழ்வினை மீண்டும் நிகழ்த்திக் காட்டலாம்.

### 3. பின்னூட்டம் பெற்று நிறைவேசெய்தல் (30 நிமிடங்கள்)

#### பின்னூட்டம் பெறுதல்:

- பார்வையாளர்களிடம் நிகழ்ச்சிக் குறித்த கருத்துகளைக் கேட்டறிதல்.
- எளிய கருத்துக்கணிப்பு அல்லது வாய்மொழிப் பின்னூட்டத்தைப் பெற்று நிகழ்ச்சியின் தாக்கத்தை மதிப்பிடுதல்.

#### தன்னார்வலர்களிடம் கருத்துக் கேட்டல்:

- நிகழ்வின் சிறப்புக்கூறுகளையும் மேம்படுத்த வேண்டிய செயல்பாடுகளையும் குறித்துக் கலந்துரையாடுதல்
- குழுவுடன் இணைந்து நிகழ்ச்சியைப் பார்வையிட்டவர்களின் எண்ணிக்கையைப் பதிவு செய்தல்.

#### நிறைவு:

- நிகழ்வில் பங்கேற்ற கலைஞர்கள், தன்னார்வலர்கள், பார்வையாளர்கள் போன்றோருக்கு நன்றி பாராட்டுதல்.
- நிகழ்வின் தாக்கத்தை (எ.கா., நிகழ்வின் வாயிலாக பயன்தைந்தவர்களின் எண்ணிக்கை) குழுவுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.

#### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு
பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	நிகழ்ச்சியைப் பார்த்த மொத்த பார்வையாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	அனைத்து நிகழ்ச்சிகளிலும் குறைந்தது 100 பேர்.
பங்கேற்பு விகிதம்	விழிப்புணர்வை முன்னெடுப்புவர்களுடன் கலந்துரையாடிய பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	பார்வையாளர்களில் குறைந்தது 50 % பேர் கலந்துரையாடுதலில் ஈடுபடுதல்.
விளம்பரத்தாள்களை வழங்குதல்	வழங்கப்பட்ட விளம்பரத்தாள்கள் அல்லது துண்டிக்கைகளின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 150 விளம்பரத்தாள்கள்
தன்னார்வலரின் பங்கேற்பு	செயல்பாட்டில் தன்னார்வலர்களின் ஈடுபாடு.	10-12 தன்னார்வலர்களும் ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்றல்.
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	நாடகத்தால் ஏற்பட்ட விழிப்புணர்வின் தாக்கத்தை மதிப்பிடுதல்.	70 % பார்வையாளர்கள் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்புக் குறித்தப் புரிதலை பெற்றிருத்தல்.

**நிகழ்ச்சி நிரல் (3 மணிநேரம்)**

நேரம்	செயல்பாடு
0:00 – 0:30	திட்டமிடல் நிலை: குழுஅமைத்தல், திரைக்கதை உருவாக்குதல், இடங்களை ஏற்பாடு செய்தல்.
0:30 – 2:30	செயல்படுத்தும் நிலை: சைகை நாடகம்/வீதி நாடகத்தை நிகழ்த்தி பார்வையாளர்களை ஈடுபாட்டுத் தொடர்பு வைத்திருத்தல்.
2:30 – 3:00	பின்னாட்டம், தன்னார்வலர்களின் கருத்துக் கேட்டல்

**நிகழ்வு சிறக்க:**

**1. உணர்ச்சிகரமாக நடித்துக்காட்டுதல்:**

- o கலைஞர்கள் உணர்ச்சிகரமான வெளிப்பாடுகளையும் பாவனைகளையும் பயன்படுத்தி, வார்த்தைகள் இல்லாவிட்டாலும், செய்தி தெளிவாக இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

**2. எளிதில் அணுகக்கூடியவர்களாக இருத்தல்:**

- o தன்னார்வலர்கள் பார்வையாளர்களுடன் கலந்துரையாடும்போது எளிதில் அணுகக்கூடியவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

**3. காட்சிப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துதல்:**

- o நிகழ்வில் பயன்படுத்தும் பொருள்கள், பதாகைகள், உடைகள் ஆகியவை எளிமையாகவும், பார்வையாளர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும் வகையிலும் இருக்க வேண்டும்.

**4. சமூக ஊடகங்களில் விளம்பரப்படுத்துதல்:**

- o அதிகப்படியான மக்களைச் சென்றடைய, நிகழ்ச்சியை நேரடி ஒளிபரப்புகளாகவும் புகைப்படங்களாகவும் காணொலிகளாகவும் பகிர வேண்டும்.

**5. பங்கேற்பைக் கண்காணித்தல்:**

- o நேரடியாகவும் இணையவழியிலும் கண்டுகளித்த பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கையை அளவிடுதலின் வாயிலாக இந்நிகழ்வின் தாக்கத்தை அறிதல்.

**6. தொடர்ச்செயல்பாடுகள்:**

- o விழிப்புணர்வைப் பரவலாகக் கொண்டு செல்ல நாடகம் வாயிலாக பெற்ற தகவல்களைத் தங்கள் நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினருடனும் பகிர்ந்துகொள்ள பார்வையாளர்களை ஊக்குவித்தல்.

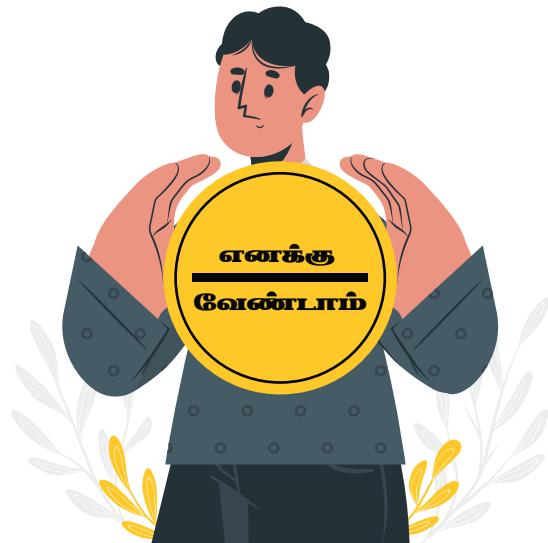
### மதிப்பீட்டு முறை

வகைகள்	வரண்முறை	புள்ளிகள்	அதிகப்பட்ச புள்ளிகள்
மாணவர் பங்கேற்பு	நிகழ்ச்சியைப் பார்த்த பார்வையாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	நாடகத்தைப் பார்த்தப் பார்வையாளர்கள் 100 பேர்: 5 புள்ளிகள் குறைந்தது 81-99 பேர்: 3 புள்ளிகள் 80 1 புள்ளி	5
உறுதிமொழி கையொப்பங்கள்	விழிப்புணர்வை முன்னெடுப்பவர்களுடன் தொடர்பு கொண்ட பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 50%: 5 புள்ளிகள் 31 – 49%: 3 புள்ளிகள் 30% : 1 புள்ளி	5
சமூக ஊடக வீச்சு	பகிரப்பட்ட துண்டிக்கைகள்/ விளம்பரத்தாள்களின் எண்ணிக்கை	150: 5 புள்ளிகள் 101 – 149 வரை: 3 புள்ளிகள் 100: 1 புள்ளி	5
காவல் துறை ஒத்துழைப்பு	செயல்பாட்டில் தன்னார்வலர்களின் ஈடுபாடு	11-12 தன்னார்வலர்கள் பங்கேற்றால்: 5 புள்ளிகள். 9-10 வரை: 3 புள்ளிகள். 8 1 புள்ளி.	5

மொத்த அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்கள்: 20

# 09

அருகில் உள்ள காவல் நிலைய உதவியுடன் பள்ளி/  
கல்லூரி வளாகத்தில் "எனக்கு வேண்டாம்" என்ற  
சுயமிமண்டலம் (Selfie zone) அமைத்தல் (2 மணி நேரம்)



### நோக்கம்:

பள்ளி மாணவர்களிடையே போதைப்பொருள் பயன்பாடு தடுப்பு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த அருகில் உள்ள காவல் நிலைய உதவியுடன் மாணவர்கள் ஈடுபாட்டுத் தலையில் பங்கேற்கும் "எனக்கு வேண்டாம்" என்ற, சுயமிமண்டலம் அமைத்தல். மாணவர்களைப் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான உறுதிமொழி ஏற்கக் கூடிய செய்து, சார்ந்த கருத்துகளை சமூகவாலை தளங்களில் பகிர்வதன் வாயிலாக மிகப்பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துதலே இச் செயல்பாட்டின் நோக்கமாகும்.

### செயல்பாட்டை நடத்தும் விதம்:

#### 1. திட்டமிடல் நிலை (30 நிமிடங்கள்)

##### குழு அமைத்தல்:

- தன்னார்வலர்களுக்குப் பணிகளை ஒதுக்குதல் (அதிகபட்சமாக 6-8)
- ஒருங்கிணைப்பாளர்: நிகழ்வை மேற்பார்வையிடுதல், இணக்கமாக நடைபெறுவதை உறுதிசெய்தல்.
- சுயமிமண்டலத்தை வடிவமைக்கும் குழு: சுயமிமண்டலத்தை வடிவமைத்தல், கட்டமைத்தல்.
- பங்கேற்பாளர்கள் வழிநடத்துபவர்கள்: மாணவர்களுடன் உரையாடுதல், நிகழ்வின் நோக்கத்தை விளக்குதல், பங்கேற்றபை ஊக்கப்படுத்துதல்.
- காவல்துறை அலுவலக பிரதிநிதிகள்: இந்நிகழ்வை நடத்த அனுமதியும் ஆதரவையும் அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் கிருந்து பெற உதவுதல்.

### சுயமி மண்டலத்தை வடிவமைத்தல்

- "எனக்கு வேண்டாம்" என்ற தொடரைக் காட்சிப்படுத்தி கண்கவர் சுயமி மண்டலத்தை உருவாக்குதல்.
- சுயமி மண்டலத்தில் இடம்பெற வேண்டியவை :

  - போதைப்பொருள்பயன்பாட்டுத்தடுப்புசார்ந்த தகவல்கள், முழுக்கத்தொடர்களைக் கொண்ட பெரிய பதாகைகள் அல்லது பின்திரை அமைத்தல்.
  - ஊக்கமூட்டும் தொடர்கள் கொண்ட கைப்பதாகைகள்.(எ.கா)"போதைப்பொருள் தவிர்ப்போம்" "போதைப்பொருள்களை அல்ல, வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுப்போம்"
  - போதைப்பொருள்களத் தவிர்ப்போம் என்ற உறுதிப்பாட்டுடன் உறுதிமொழிப்பலகையில் மாணவர்களைக் கையொப்பமிடச் செய்தல்.

### காவல் நிலையங்களுடன் இணைந்து செயல்படுதல்

- அருகில் உள்ள காவல் நிலையங்களுடன் இணைந்து செயல்படுதல்
- நிகழ்வின்போது காவல்துறை அலுவலர்கள், போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்து குறித்து மாணவர்களிடையே கலந்துரையாடுதல்.
- துண்டறிக்கைகள், உதவி எண்கள் போன்ற கூடுதல் வளங்களை மாணவர்களுக்கு வழங்குதல்.

### நிகழ்வை விளம்பரப்படுத்துதல்

- சுவரோட்டிகள், பள்ளி அறிவிப்புப் பலகை, சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாக இச்செயல்பாட்டை மாணவர்களுக்கு அறிவித்தல்.
- "#போதைப்பொருள்\_தவிர்ப்போம்"என்ற பதிவுக்குறியுடன் சுயமி எடுத்து சமூக ஊடகங்களில் பகிரலாம் என்பதை மாணவர்களுக்கு எடுத்துரைத்தல்.

## 2. செயல்படுத்தும் நிலை. (1 மணிநேரம்)

### படிநிலை -1 சுயமி மண்டலத்தை அமைத்தல்(15 நிமிடங்கள்)

- பள்ளி வளாகத்தில் அனைவரும் காணும்படியான இடத்தைத் தெரிவுசெய்தல்.
- பிரதான நுழைவாயில்
- சிற்றுண்டியகம் / பொதுப் பயன்பாட்டுக்குரிய இடங்கள்
- நூலகம் / விழா அரங்கு அருகில்
- பதாகைகள், அரங்கப் பொருள்கள், உறுதிமொழிப் பலகை, போன்றவற்றை அமைத்தல்.
- தெரிவுசெய்த இடம் தூய்மையாக, கவனத்தை ஈர்க்கும் விதத்தில் அனைத்து வசதிகளுடன் இருப்பதை உறுதிசெய்தல்.

**படி-2 மாணவர்களை ஈடுபடுத்துதல்(30 நிமிடங்கள்)**

- மாணவர்களை அழைத்து சுயமி மண்டலச் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்கச் செய்தல்.
- பதாகைகள்/ அரங்கப் பொருள்களுடன் சுயமி எடுக்கச் செய்தல்.
- போதைப்பொருளைத் தவிர்ப்போம் என்ற உறுதிப்பாட்டுடன் உறுதிமொழிப்பலகையில் மாணவர்களைக் கையொப்பமிடச் செய்தல்.
- தங்கள் சுயமியைப் பதிவுக்குறியுடன் சமூகங்களில் பகிரச் செய்தல்.

**காவல் துறை அலுவலர்கள் செய்ய வேண்டியவை:**

- நிகழ்வின்போது காவல்துறை அலுவலர்கள், போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்து குறித்து மாணவர்களிடையே கலந்துரையாடுதல்.
- துண்டறிக்கைகள், உதவிஎண்கள் போன்ற கூடுதல்வளங்களை மாணவர்களுக்கு வழங்குதல்.

**படிநிலை -3 விழிப்புணர்வு பொருள்களை வழங்குதல்(15 நிமிடங்கள்)**

- துண்டறிக்கைகள் / விளம்பரத்தாள்களில் இருக்க வேண்டியவை
- போதைப்பொருள்பயன்பாட்டுத் தடுப்புக் குறித்தத் தகவல்கள்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுக்கும் உத்திகள்.
- உதவி எண்கள், ஆலோசனை / உதவி மையங்கள்
- "போதைப்பொருள் இல்லாத வளாகத்தை உருவாக்குவோம்" போன்ற ஊக்கமுட்டும் தொடர்களைப் பயன்படுத்துதல்.

**3. பின்னாட்டம் பெறுதலும் நிறைவு செய்தலும் (30 நிமிடங்கள்)**

**பின்னாட்டம் பெறுதல்:**

- நிகழ்வு, அதன் தாக்கம் ஆகியவற்றைக் குறித்து மாணவர்களிடம் கேட்டறிதல்.
- சுயமி மண்டலச் செயல்பாட்டின் தாக்கத்தை மதிப்பீடு செய்ய கருத்துக்கணிப்பு / வாய்மொழிப் பின்னாட்டத்தைப் பெறுதல்.

**தன்னார்வலர்கள், காவல்துறை அலுவலர்களின் கருத்து கேட்டல்:**

- நிகழ்வின் சிறப்புகளையும் மேம்படுத்த வேண்டியவற்றையும் குறித்துக் கலந்துரையாடுதல்.
- நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற, உறுதிமொழிப்பலகையில் கையொப்பமிட்ட, சுயமிகளைப் பகிர்ந்த மாணவர்களின் எண்ணிக்கையைப் பதிவு செய்தல்.

**நிறைவு:**

- மாணவர்கள், தன்னார்வலர்கள், காவல்துறை அலுவலர்கள் ஆகியோருக்கு நிகழ்வில் பங்கேற்றமைக்காக நன்றி பாராட்டுதல்.
- நிகழ்வின் தாக்கத்தை (எ.கா., சமூக ஊடகங்களில் பங்கேற்றவர்கள், பயனடைந்தவர்களின் எண்ணிக்கை) குழுவுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.

**முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்**

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இகை / அளவீடு
மாணவர்களின் பங்கேற்பு	சுயமி மண்டலத்தைப் பார்வையிட்ட மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 100 மாணவர்கள்.
உறுதிமொழி கையொப்பங்கள்	உறுதிமொழி பலகையில் கையெழுத்திட்ட மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 70% பங்கேற்பாளர்கள் கையொப்பமிடல்.
சமூக ஊடக வீச்சளவு	பதிவுக்குறியிட்ட சுயமிகளைப் பகிர்வதால் ஏற்படும் தாக்கத்தினை மதிப்பிடல்	குறைந்தது 50 பதிவுக்குறியுடன் சுடிய சுயமிகளைப் பகிர்தல்.
காவல்துறையுடன் இணைந்து செயல்படல்	நிகழ்வில் காவல்துறை அலுவலர்களின் ஈடுபாடு	குறைந்தது 2 காவல்துறை அலுவலர்கள் பங்கேற்றல்.
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துதலில் நிகழ்வின் தாக்கத்தை மதிப்பிடுதல்.	80% பங்கேற்பாளர்கள் போதைப்பொருள் தடுப்பு குறித்த மேம்பட்டப் புரிதலை வெளிப்படுத்துதல்

**நிகழ்ச்சி நிரல் (2 மணி நேரம்)**

நேரம்	செயல்பாடு
0:00 – 0:30	திட்டமிடல் : குழு அமைத்தல், சுயமி மண்டலம் உருவாக்குதல், காவல் துறையுடன் இணைந்து செயல்படுதல்.
0:30 – 1:30	செயல்படுத்துதல்: மாணவர்களின் ஈடுபாடு, உறுதிமொழிப் பலகையில் கையொப்பமிடல், சுயமி எடுத்தல்.
1:30 – 2:00	பின்னுாட்டம் பெறுதல், கருத்து கேட்டல், நிறைவு செய்தல்.

**நிகழ்வு சிறக்க:**

**1. கண்கவர் சுயமி மண்டலத்தை அமைத்தல்:**

- o படைப்பாற்றல்மிக்க அரங்கப் பொருள்களைப் பயன்படுத்திக் கண்கவர் சுயமி மண்டலத்தை அமைத்தல்.

**2. எளிதில் அணுகக்கூடியவர்களாக இருத்தல்:**

- o தன்னார்வலர்களும், காவல் அலுவலர்களும் மாணவர்களுடன் நட்புறவுடன் கலந்துரையாடுதல்.

**3. சமூக ஊடகங்களில் பகிர ஊக்கப்படுத்துதல்:**

- o "பதிவுக்குறியிடன் சுயமிகளை" சமூக ஊடகங்களில் பகிர்ந்து பரவலாக்க மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல்.

**4. பங்கேற்பைக் கண்காணித்தல்:**

- o நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற, உறுதிமொழிப்பலகையில் கையொப்பமிட்ட, சுயமிகளைப் பகிர்ந்த மாணவர்களின் எண்ணிக்கையைப் பதிவு செய்தல்.

**5. தொடர்செயல்பாடு:**

- o எதிர்கால ஒத்துழைப்பை ஊக்கப்படுத்த, நிகழ்வின் தாக்கத்தை பள்ளி, காவல் நிலையங்களுடன் பகிர்தல்.

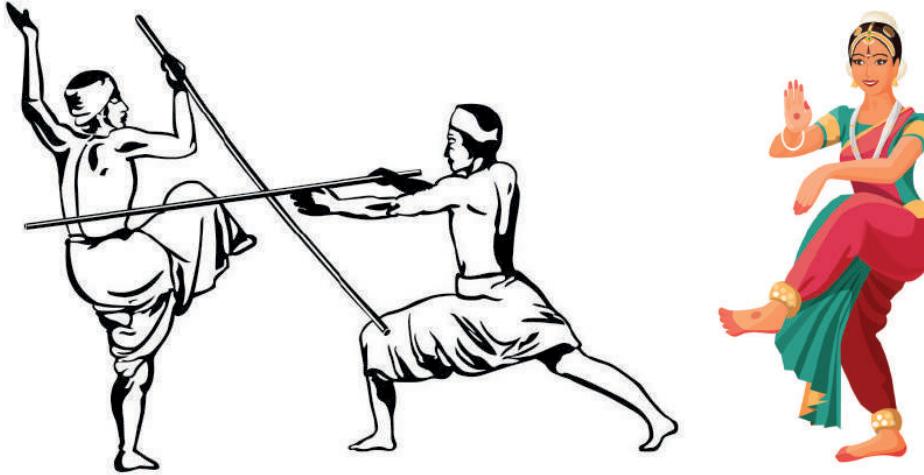
**மதிப்பீட்டு அட்டவணை**

வகைகள்	வரண்முறை	புள்ளிகள்	அதிகப்பட்ச புள்ளிகள்
மாணவர்களின் பங்கேற்பு	சுயமி மண்டலத்திற்கு வருகை புரிந்த மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	100 மாணவர்கள் வருகை புரிந்தால்: 5 புள்ளிகள். 81-99 வரை: 3 புள்ளிகள் – 80:1 புள்ளி.	5
உறுதிமொழி கையொப்பங்கள்	உறுதிமொழிப் பலகையில் கையொழுத்திட்ட மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	70% - பங்கேற்பாளர்கள் கையொப்பமிட்டால்: 5 புள்ளிகள். – 51-69% வரை: 3 புள்ளிகள். – 50 %: 1 புள்ளி.	5
சமூக ஊடக வீச்சு	பதிவுக்குறியிட்ட சுயமிகளைப் பகிர்வதால் ஏற்படும் தாக்கத்தினை மதிப்பிடல்.	50 சமூக ஊடக பதிவுகள்: 5 புள்ளிகள். – 31-49 வரை: 3 புள்ளிகள். – 30 : 1 புள்ளி	5

காவல்துறை ஒத்துழைப்பு	செயல்பாட்டில் காவல்துறை அதிகாரிகளின் ஈடுபாட்டைக் குறிக்கிறது.	2 காவல்துறை அலுவலர்கள் பங்கேற்றால்: 5 புள்ளிகள். – 1 அலுவலர் பங்கேற்றால்: 3 புள்ளிகள் – யாரும் பங்கேற்கவில்லை எனில்: 1 புள்ளி	5
-----------------------	---	---	---

மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்: 20

# 10 விளையாட்டு - கபடி போட்டி / சிலம்பம் / பாரம்பரிய விளையாட்டுகளைக் காட்சிப்படுத்துதல் (2 மணி நேரம்)



## நோக்கம்:

கபடி, சிலம்பம் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய மரபு விளையாட்டுப் போட்டிகளின் வழியே சமுதாய ஈடுபாட்டை ஊக்குவித்து, பண்பாட்டு மரபின் முக்கியத்துவத்தைப் போற்றும் வகையில் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டுத் தடுப்பு, பண்பாட்டு மரபு, உடல்நலம் ஆகியவைக் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

## செயல்பாட்டை நடத்தும் விதம்:

### 1. திட்டமிடல் நிலை (30 நிமிடங்கள்)

#### குழு அமைத்தல்:

- தன்னார்வலர்களுக்குப் பணிகளைப் பகிர்ந்தளித்தல் (அதிகபட்சம் 10-12 நபர்கள்)

**நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பாளர்:** நிகழ்வை மேற்பார்வையிடுதல், அந்நிகழ்வு இணக்கமாக நடைபெறுவதை உறுதி செய்தல்.

**விளையாட்டு ஒருங்கிணைப்பாளர்:** விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்கான விதிகளை வகுத்தல், குழுக்கள் அமைத்தல், விளையாட்டுப் பொருள்கள் போன்றவற்றை மேலாண்மை செய்தல்.

**நிகழ்வு ஏற்பாட்டாளர்:** நிகழ்விற்கான இடம், விளையாட்டு உபகரணங்கள், விளையாட்டு வீரர்களுக்கான சிற்றுண்டி போன்றவற்றை ஏற்பாடு செய்தல்.

**விழிப்புணர்வை முன்னெடுப்பவர்:** நிகழ்ச்சியின் நோக்கத்தைப் பார்வையாளர்களுக்கு விளக்கி அந்நிகழ்வு சார்ந்த தகவல் ஏடுகளை வழங்குதல்.

**நடுவர்கள்:** விதிகளைப் பின்பற்றிப் போட்டிகள் முறையாக நடைபெறுவதை உறுதி செய்தல்.

### நிகழ்ச்சியைத் தெரிவு செய்தல்:

- பங்கேற்பாளர்களின் ஆர்வத்தையும் எண்ணிக்கையையும் கவனத்தில் கொண்டு ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மரபு விளையாட்டுகளைத் தெரிவு செய்தல்.
- கபடி போட்டி: குறைவான விளையாட்டுக் கருவிகள் தேவைப்படும் ஒரு குழு விளையாட்டு.
- சிலம்பம்: இது திறனையும் ஒழுங்கையும் வெளிப்படுத்தும் மரபு தற்காப்புக்கலை.
- பிற மரபு விளையாட்டுகள்: கயிறு ஒழுத்தல், மாட்டுவண்டி பந்தயம் (சாத்தியமெனில்) அல்லது உள்ளுர் விளையாட்டுகள்.

### இடத்தைத் தெரிவு செய்தல்:

- பொருத்தமான இடங்களைத் தெரிவு செய்தல்
- பள்ளி மைதானம்
- பொது விளையாட்டு மைதானங்கள்
- பங்கேற்பாளர்களுக்கும், பார்வையாளர்களுக்கும் போதுமான இட வசதி
- இடம் பாதுகாப்பாக, தூய்மையாக, எளிதில் சென்றடையும் வகையில் இருப்பதை உறுதி செய்தல்.

### நிகழ்வை விளம்பரப்படுத்துதல்:

- நிகழ்விற்கு பங்கேற்பாளர்களையும் பார்வையாளர்களையும் சுவரொட்டிகள், சமூக ஊடகங்கள் வழியாகவும் நேரடியாகவும் அழைக்கலாம்.
- மரபு விளையாட்டுகளின் முக்கியத்துவத்தையும் நிகழ்வின் நோக்கத்தையும் எடுத்துரைத்தல்.

### தேவையான பொருள்கள்:

- விளையாட்டு உபகரணங்கள்
- கபடி: ஆடுகளத்தை வரைந்து, அதன் எல்லைக்கோடுகள் சரியாக இருப்பதை உறுதிசெய்தல்
- சிலம்பம்: பங்கேற்பாளர்களுக்குத் தேவையான கம்புகள், பாதுகாப்புக் கருவிகள் ஆகியவற்றை ஏற்பாடு செய்தல்.
- பிற விளையாட்டுகளுக்குத் தேவையான கருவிகளையும் ஏற்பாடு செய்தல் (எடுத்துக்காட்டு, கயிறு ஒழுத்தல் போட்டிக்கான கயிறுகள்)

### பதாகைகள், சுவரொட்டிகள்

- விழிப்புணர்வுத் தொடர்கள் எழுதிய/அச்சிட்ட பதாகைகளைக் காட்சிப்படுத்துதல். (எடுத்துக்காட்டு, "போதைப்பொருள் தவிர், உடலினை உறுதி செய்", அல்லது "நமது பண்பாட்டைக் கொண்டாடுவோம்")

### துண்டறிக்கைகள் அல்லது விளம்பரத்தாள்கள்

- நிகழ்வின் நோக்கம் குறித்த தகவல்கள் அடங்கிய துண்டறிக்கைகளைப் பார்வையாளர்களுக்கு வழங்குதல்.

## 2. செயல்படுத்தும் விதம்: ( 2 மணி நேரம்)

படி -1: நிகழ்ச்சியின் தொடக்க விழா (15 நிமிடங்கள்)

- நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பாளர் அல்லது சிறப்புப் பேச்சாளரின் உரையுடன் நிகழ்ச்சியைத் தொடங்கலாம். (எ.கா., உள்ளூர் விளையாட்டு வீரர் அல்லது கலை வல்லுநர்)
- பண்பாட்டு மரபு, உடல்நலம் அல்லது நிகழ்வு சார்ந்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல் போன்ற நிகழ்வின் நோக்கத்தை முன்னிலைப்படுத்துதல்.
- விளையாட்டு வீரர்கள் அல்லது பங்குபெறும் அணிகளை அறிமுகப்படுத்துதல், போட்டிக்கான அட்டவணையை விளக்குதல்.

படி 2: விளையாட்டுகளை நடத்துதல் (1 மணி 30 நிமிடங்கள்)

தெரிவு 1: கபடி போட்டி

- இரு அணிகளுக்கு இடையே நட்புரீதியான கபடிப் போட்டியை ஏற்பாடு செய்தல். (இர் அணிக்கு 7 வீரர்கள் வீதம்).
- நேரம் இருப்பின், பல போட்டிகள் அல்லது சிறு போட்டித் தொடர் நடத்துதல்.
- நடுவர்கள் விளையாட்டு விதிகளின்படி போட்டி நடைபெறுவதை உறுதிசெய்தல்.

தெரிவு 2: சிலம்பம்

- பயிற்சி பெற்ற கலைஞர்களைக் கொண்டு சிலம்பாட்டத்தை நிகழ்த்திக் காட்ட ஏற்பாடு செய்தல்.
- மரபு தற்காப்புக் கலையாக விளங்கும் சிலம்பத்தின் வரலாறு, முக்கியத்துவம் குறித்துச் சுருக்கமாக விளக்குதல்.
- பார்வையாளர்கள் விரும்பினால் பயிற்சி பெற்ற கலைஞர்கள் மேற்பார்வையில் சில அடிவரிசைகளைச் செய்துகாட்ட அனுமதித்தல்.

தெரிவு 3: மரபு விளையாட்டு போட்டிகள்

- பிற மரபு விளையாட்டுகளை நிகழ்த்துதல்:
- o கயிறு இழுக்கும் போட்டி: வேடிக்கையான ஒரு குழு விளையாட்டு.
- o உறியடி (பானை உடைத்தல்): பங்கேற்பாளர்கள் கண்களைக் கட்டிக்கொண்டு பானையை உடைத்தல்
- o கோ-கோ அல்லது பிற உள்ளூர் விளையாட்டுகளை நடத்துதல்(இயன்றால்)

படி 3: பார்வையாளர்களை ஈடுபடுத்துதல் (15 நிமிடங்கள்)

- விழிப்புணர்வை முன்னெடுப்பவர்களை பார்வையாளர்களுடன் இடைவினையாற்றச் செய்தல்:
- o நிகழ்வின் நோக்கம் குறித்து விளக்குதல்.
- o நிகழ்வு சார்ந்த கூடுதல் தகவல்கள் அடங்கிய துண்டறிக்கைகள் அல்லது விளம்பரத்தாள்களை வழங்குதல்.
- o "உறுதியாக இரு, நலமாக இரு", அல்லது "நமது பண்பாடே நமது பலம்" போன்ற ஊக்கமுட்டும் முழுக்கத்தொடர்களைப் பயன்படுத்துதல்.

### 3. பின்னாட்டமும் நிறைவும் (30 நிமிடங்கள்)

#### பின்னாட்டம் பெறுதல்:

- நிகழ்வு, அதன் தாக்கம் ஆகியவற்றைக் குறித்து மாணவர்களிடம் கேட்டறிதல்.
- போட்டிகளின் தாக்கத்தை மதிப்பீடு செய்ய கருத்துக்கணிப்பு / வாய்மொழிப் பின்னாட்டத்தைப் பெறுதல்.

#### தன்னார்வலர்களிடம் கருத்துக் கேட்டல்:

- நிகழ்வின் சிறப்புகளையும் மேம்படுத்த வேண்டியவற்றையும் குறித்துக் கலந்துரையாடுதல்.
- பங்கேற்பாளர்கள், பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை, குறிப்பிடத்தக்க உரையாடல்கள் ஆகியவற்றைப் பதிவு செய்தல்.

#### நிறைவு:

- பங்கேற்பாளர்கள், தன்னார்வலர்கள், பார்வையாளர்கள் ஆகியோருக்கு நிகழ்வில் ஆர்வமுடன் பங்கேற்றமைக்காக நன்றி பாராட்டுதல்.
- பங்கேற்பாளர்களுக்கு சான்றிதழ்கள், பதக்கங்கள் அல்லது சிறு பரிசுகளை வழங்குதல் (விரும்பினால்).
- நிகழ்வை ஆவணப்படுத்த குழுப் புகைப்படங்களை எடுத்தல்.

#### முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்

முக்கியச் செயல்திறன் குறிகாட்டிகள்	விளக்கம்	இலக்கு / அளவீடு
பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை	பங்கேற்பாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	குறைந்தது 20 பங்கேற்பாளர்கள்.
பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்ட பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 100 பார்வையாளர்கள்.
ஈடுபாட்டு விகிதம்	விழிப்புணர்வு முன்னெடுப்பாளர்களுடன் கலந்துரையாடிய பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	குறைந்தது 50 % பேர் கலந்துரையாடலில் பங்கேற்றல்.
தன்னார்வலர்களின் பங்கேற்பு	நிகழ்வில் ஈடுபாட்டுடன் கலந்துகொண்ட தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கை	10-12 தன்னார்வலர்கள் முனைப்புடன் செயலாற்றுதல்.
விழிப்புணர்வின் தாக்கம்	விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதில் நிகழ்வின் தாக்கத்தை மதிப்பிடுதல்	70% பேர் பங்கேற்பாளர்கள் போதைப்பொருள் தடுப்புக் குறித்த மேம்பட்ட புரிதலை வெளிப்படுத்துதல்

**நிகழ்வு சிறக்க:**

நேரம்	செயல்பாடு
0:00 – 0:30	திட்டமிடல்: குழு அமைத்தல், இடத்தைத் தயார் செய்தல், பங்கேற்பாளர்களின் வருகையைப் பதிவு செய்தல்.
0:30 – 2:00	செயல்படுத்துதல்: விளையாட்டுப் போட்டிகள் (கபடி, சிலம்பம் அல்லது பிற மரபு விளையாட்டுகள்).
2:00 – 2:30	பின்னாட்டம் பெறுதல், கருத்துக் கேட்டல், நிறைவு விழா.

**வெற்றிக்கானக் குறிப்புகள்**

**1. பாதுகாப்பை உறுதி செய்தல்:**

- o போட்டி நடக்கும் இடங்களில் பங்கேற்பாளர்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்காக, மாவட்ட சுகாதார அதிகாரியுடன் இணைந்து, சிறப்பு மருத்துவக் குழுவுடன் கூடிய அவசர ஊர்தியைத் தயார்ந்திலையில் வைத்திருத்தல்.

**2. அனைத்துத் தரப்பினரையும் பங்கேற்கச் செய்தல்:**

- o திறன், வயது அடிப்படையில் அனைவரும் பங்கேற்பதை ஊக்குவித்தல்.

**3. பண்பாட்டு முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துதல்:**

- o பண்பாட்டைப் பாதுகாப்பதில் மரபு விளையாட்டுகளின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைத்தல்.

**4. காட்சிக்கருவிகளைப் பயன்படுத்துதல்:**

- o நிகழ்வின் நோக்கத்தை வலியுறுத்தும் பதாகைகள், சுவரோட்டிகளைக் காட்சிப்படுத்துதல்.

**5. பங்கேற்பாளர்களைக் கணக்கிடுதல்:**

- o இந்நிகழ்வின் வாயிலாக தாக்கத்தை மதிப்பிட பார்வையாளர்கள், பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கையைப் பதிவு செய்தல்.

**6. தொடர்ச்செயல்பாடு:**

- o நிகழ்வு குறித்தச் செய்தியைப் பரவலாக்க புகைப்படங்கள், காணொலிகளைச் சமூக ஊடகங்களில் பகிர்தல்.

### மதிப்பீட்டு அட்டவணை

வகைகள்	வர்ணமுறை	புள்ளிகள்	அதிகப்பட்ச புள்ளிகள்
பங்கேற்றவர்களின் எண்ணிக்கை	நிகழ்வில் பங்குபெற்ற மொத்த விளையாட்டு வீரர்கள் / கலைஞர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை.	20 பங்கேற்றால்: 5 புள்ளிகள். 16-19 வரையிலான: 3 புள்ளிகள் 15: 1 புள்ளி.	5
பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	நிகழ்வில் பங்கேற்ற பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை	100 பங்கேற்றால்: 5 புள்ளிகள். 81-99 வரையிலான: 3 புள்ளிகள். 80: 1 புள்ளி.	5
ஈடுபாட்டு விகிதம்	விழிப்பு முன்னெடுப்பாளர்களுடன் உரையாடிய பார்வையாளர்களின் எண்ணிக்கை.	50% ஈடுபாட்டால்: 5 புள்ளிகள். 31-49% வரை: 3 புள்ளிகள். 30% :1 புள்ளி	5
தன்னார்வலர்களின் பங்கேற்பு	நிகழ்வில் ஈடுபாட்டுடன் கலந்துகொண்ட தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கை	11-12 முனைப்பான தன்னார்வலர்கள் பங்கேற்றால்: 5 புள்ளிகள். – 9-10 வரையிலான: 3 புள்ளிகள் – 8:1 புள்ளி	5

மொத்த அதிகப்பட்சப் புள்ளிகள்: 20

# போதைப்பொருட்கள் தில்லாத தமிழ்நாடு அலைபேசி செயலி



Home, Prohibition and Excise Department  
Mission Management Unit - Drug Free Tamil Nadu



**REPORT DRUG &  
BANNED TOBACCO  
ACTIVITIES  
ANONYMOUSLY!**

Choose your App



**DRUG FREE TN**

Make a difference in our  
society by staying safe and  
keeping others safe.

**Get Now**

The Government of Tamil Nadu  
has launched the DRUG FREE TN  
app to report drug and banned  
tobacco product activities in our  
community anonymously.

**Download the  
DRUG FREE TN  
app now!**





# DRUG FREE TAMIL NADU



---

# A MANUAL FOR ANTI - DRUG CLUBS & VOLUNTEERING TEAMS

---



# INDEX

## Introduction

Preface .....	7
Foreword.....	8
Introduction .....	9

Main characters  
in this booklet



Mr. Y  
19 years old  
College student

## 01 Basic knowledge about drugs

[Cartoon] Drug abuse lurking in your familiar surroundings .....	10
1-1 What is drug abuse? .....	11
1-2 All about drugs .....	14
1-3 What are Dangerous drugs?.....	15
1-4 Types of drugs .....	16
1-5 Which drugs are abused? .....	25
1-6 Regulations on drug abuse in India .....	29

## 02 The effects of drug abuse on the mind and body

[Cartoon] What happens when you abuse drugs? .....	30
2-1 Effects on the brain .....	31
2-2 Effects on the body.....	32
2-3 Resistance and dependence .....	33
2-4 Drug flashbacks .....	35



Mr. X  
16 years old  
School student  
who likes cricket

## 03 Effects of drug abuse on society

[Cartoon] Drug abuse that involves the abuser's surroundings .....	36
3-1 Incidents caused by drug abuse .....	37
3-2 Confessions of drug abusers .....	38

## 04 How can you refuse when you're invited?

4-1 Basic Preventive Principles.....	39
4-2 What should you do if you're invited?.....	41
4-3 Tips for refusing .....	42
4-4 Five points for valuing and protecting yourself.....	44
4-5 Making choices .....	45
4-6 Common Reaction and How to Respond.....	47



Mr. "No, Absolutely  
No!"

## 05 Drug abuse in countries around the world

5-1 Worldwide circulation of illegal drugs.....	49
5-2 Drug abuse and laws in countries around the world.....	51
5-3 Awareness activities conducted in India.....	52

## 06 Consultation services

6-1 Consultation services that protect privacy.....	53
6-2 Outline of consultation services .....	54

Main characters  
in this booklet

## 07 Anti–Drug Club (ADC)&Volunteering Programme (VP)

7-1 Introduction .....	57
7-2 Programme Structure .....	57
7-3 Nature of Activities under ADC & Volunteering Programme ....	58
7-4 Anti–Drug Club (ADC)&Volunteering Programme (VP) Awards	59
7-5 Criteria for Eligibility and Performance Evaluation .....	63
7-6 Procedure for selection of members .....	64
7-7 Other Guidelines/Instructions .....	64
7-8 Submission of Nomination and Related Matters .....	65
7-9 Proforma for recommending for ADC District Award .....	66
7-10 Proforma for recommending for ADC State Award .....	71
7-11 Proforma for recommending for Volunteering Programme District Award .....	76
7-12 Proforma for recommending for Volunteering Programme State Award .....	81



Mr. Y  
19 years old  
College student

## 08 Anti - Drug Club Activities

8-1 Organizing and Participating in Seminars with Guest Speakers .....	87
8-2 Organizing a Poster/ Pamphlet Competition.....	90
8-3 Distributing Pamphlets in Public Places .....	93
8-4 Organizing and Visting De-Addiction Centres.....	97
8-5 Organizing a Visit to Local Fire Station, Police Station etc.....	100
8-6 Organizing a Walkathon to Create Awareness on Drug Abuse .....	103
8-7 Organizing a Cycle Rally to Create Awareness on Drug Abuse .....	106
8-8 Organizing an Essay Competition on the Theme of Drug Abuse .....	109
8-9 Organizing an Institution – Level Quiz on the Theme of Drug Abuse .....	112
8-10 Creating a Song on the Theme of Drug Abuse .....	116
8-11 Creating by organizing street play on Drug Abuse .....	121



Mr. X  
16 years old  
School student  
who likes cricket



Mr. "No, Absolutely  
No!"

8-12 Organizing a Drawing Competition on the Theme of Drug Abuse .....	126
8-13 Organizing an Elocution Competition on the Theme of Drug Abuse .....	129

Main characters  
in this booklet



Mr. Y  
19 years old  
College student

## 09 Volunteering Programme -Online Activities

9-1 Sharing Message/ Posters .....	133
9-2 Organizing Webinars .....	136
9-3 Participation in Webinars .....	149
9-4 Drug Awareness Quiz.....	143
9-5 Participation in Quiz.....	146
9-6 Poster Making .....	149
9-7 Slogan writing .....	152
9-8 Posting Selfie Picture .....	155
9-9 “எனக்கு வேண்டாம்” #Enakkuvendam Messages in Social Media .....	158
9-10 Web Orientation by Experts on Drug Prevention.....	161
9-11 Familiarising “எனக்கு வேண்டாம் ” #Enakkuvendam Hashtag .	165

## 10 Volunteering Programme -Offline Activities

10-1 Drug Awareness among friends .....	171
10-2 Organizing Seminars.....	175
10-3 Participation in Seminars .....	179
10-4 Organizing Drug Awareness/Drug Abuse Orientation by Expert.....	183
10-5 Distribution of Awareness Pamphlets.....	188
10-6 Organizing Human Chain .....	192
10-7 Organizing Walkathon and Cycle Rally .....	196
10-8 Mime/Street Theatre on Drug Awareness .....	201
10-9 Selfie Zone “எனக்கு வேண்டாம்” in colleges by the help of nearby Police stations .....	206
10-10 Sports Kabaddi Match/ Silambam/ Traditional Sports display .....	210



Mr. X  
16 years old  
School student  
who likes cricket



Mr. “No, Absolutely No!”





## PREFACE



I am pleased to introduce this Drug Awareness Manual as a part of Drug Free Tamil Nadu initiative. This Manual aims to shed light on the critical issue of substance abuse and its detrimental effects on individuals, families and society. Drug abuse is a growing menace that threatens the health, well-being and future of our youth and society. In Tamil Nadu, we are committed to building a drug-free State where every individual, especially our younger generation, can lead a healthy and productive life. As a vital initiative, Anti Drug Clubs and Volunteering teams have been formed in all educational institutions and this Drug Awareness Manual have been developed towards that goal.

Education and awareness play a crucial role in preventing drug abuse. By providing accurate information on the dangers of substance abuse, its impact on physical and mental health, and the legal consequences, we can empower individuals to make right Decision. This manual serves as a guide for students, parents, educators and community leaders to understand the risks and collectively work towards prevention.

The Government of Tamil Nadu has adopted a zero-tolerance policy towards drug trafficking and abuse. Through strict law enforcement, rehabilitation programs, and community engagement, we are determined to eradicate this threat from our society. However, this Mission requires the active participation of every citizen. Together, we must create an environment where our youth feel supported, guided and protected from the influence of drugs.

I urge all readers to utilize this manual effectively and spread awareness within their communities. Let us unite in our efforts to ensure a healthy, safe and prosperous Tamil Nadu-free from the clutches of drug abuse.

**DHEERAJ KUMAR I.A.S.**

Additional Chief Secretary to Government,  
Home, Prohibition and Excise Department,  
Secretariat, Chennai-09.





# FOREWORD



The threat posed by narcotic drugs remain one of the most serious challenges confronting us. The rise in drug trafficking and substance abuse is not only a law enforcement concern but a social and public health issue as well. It endangers individuals, families, and communities. In Tamil Nadu, the incidence of narcotics-related activities, particularly among the youth, has prompted urgent and focused intervention by law enforcement agencies. To address this, a two-fold approach—targeting both the supply and demand sides of the drug problem—has been adopted.

On the supply side, Tamil Nadu Police has been actively registering cases under the Narcotic Drugs and Psychotropic Substances (NDPS) Act, ensuring that the offenders are identified and prosecuted. Preventive actions are being taken against known and potential offenders through increased surveillance and intelligence-based policing. In addition, financial investigations are carried out in drug-related cases to trace the money trail, freeze assets, and dismantle the economic infrastructure that supports drug networks.

On the demand side, equal importance is being given to prevention through awareness and education. The state government along with police is conducting widespread public awareness campaigns with a special focus on reaching out to school and college students. These efforts are aimed at sensitizing young minds to the dangers of drug abuse and empowering them to make informed, healthy choices. As part of this ongoing initiative, this manual is being published to serve as an educational resource and a tool for engagement with the community.

I appreciate Inspector General of Police Dr.P.K.Senthil Kumari,IPS, Superintendents of Police Tr.E.T.Samson IPS , Tr.A.Myilvaganan,IPS, Tmt.V.Shyamaladevi, Tr.G.Gopi, ADSP Tr.S.Lakshmanan, DSP Selvi. G.Ragavi of EB CID, Tamilnadu Police and the Mission Management Unit specialists Tr.Arulraj Rajappa, Tr.N.Saravana Kumar and Tr.T.Maria Jusler Kalsingh for their sincere efforts taken in making this manual. The continuous guidance of Mission Director/Joint Secretary to Government, Home, Prohibition and Excise Department Tmt. J. Anne Mary Swarna IAS in this regard is note worthy.

This manual is a reflection of our commitment to building a drug-free society. It underscores the importance of collective effort in tackling the drug menace—where Government officers, law enforcement, educators and students must work hand in hand. Together, let us strive for a future where the youth of Tamil Nadu grow up free from the influence of narcotics.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dr. A. Amalraj IPS".

**Dr.A.Amalraj IPS,**

Additional Director General of Police, EBCID



## Participation

Youth participation in the development of programmes is important for many reasons. Young people bring fresh ideas and solutions, and when they are given the opportunity to share their perspectives and actively contribute, their input can be highly valuable. Participation empowers youth by providing them with a sense of purpose and direction, fostering a deeper connection to the activities and mission of the program.



## Peer-to-peer

Peer-to-peer initiatives can play a transformative role in the development of programs by leveraging the collective creativity, energy, and insights of young people. When youth collaborate with their peers, they engage in open dialogue, exchange diverse perspectives, and co-create solutions that are innovative and relevant to their needs. Ultimately, peer-to-peer initiatives not only enhance the effectiveness of program development but also cultivate a sense of belonging, purpose, and responsibility among youth.



## Cultural sensitivity

Due to variations in local conditions, populations, and cultures across different regions of the world, it is necessary that programmes come up with unique and specific solutions for their own communities. Sometimes, drug abuse prevention messages do not respect the culture and traditions of the people they are supposed to help.

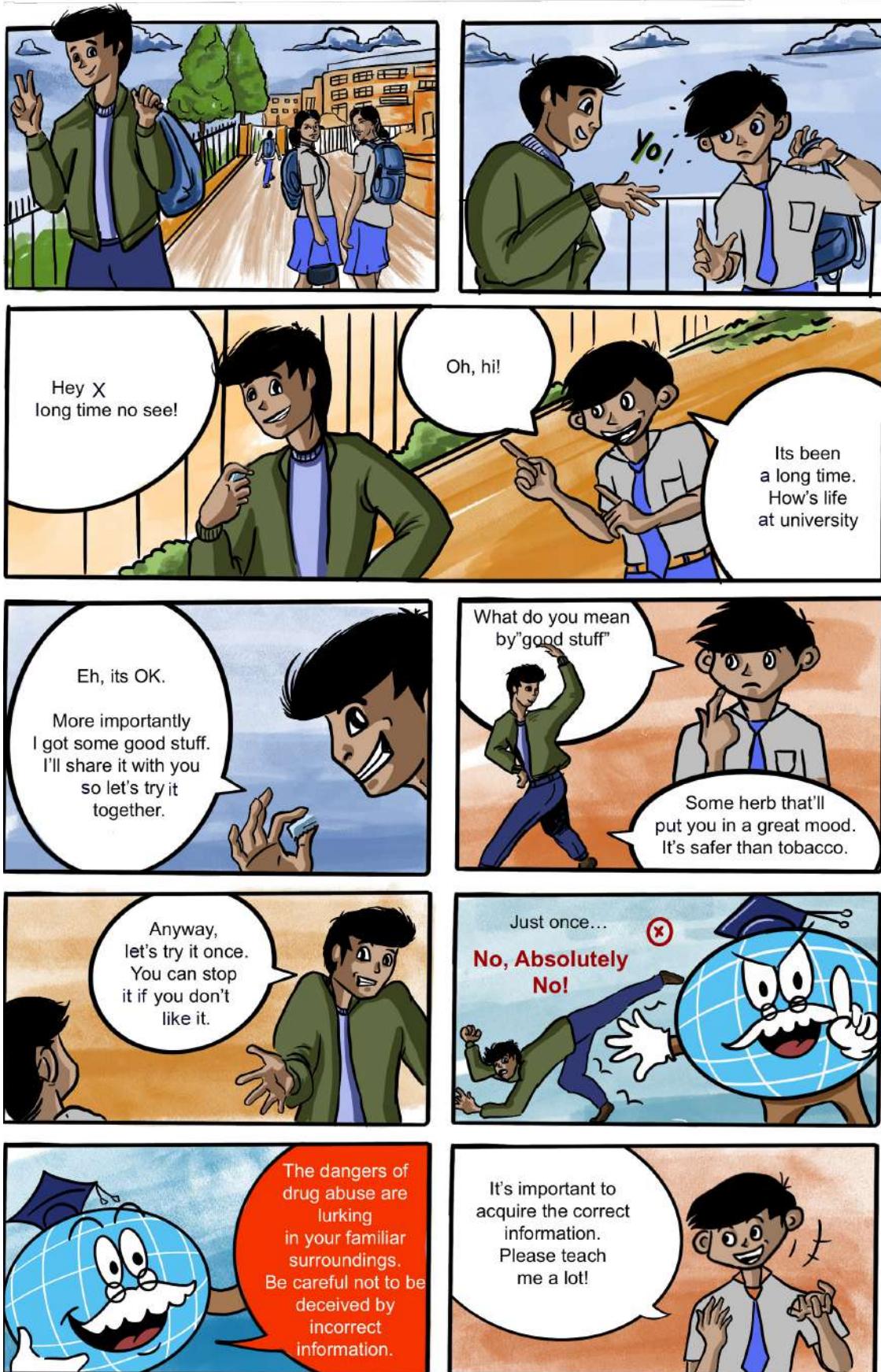
**Firstly**, the handbook offers general information about drugs. In particular, the handbook provides an overview on drug abuse among young people. It is our hope that this information will be useful in understanding the drug culture in your region.

**Secondly**, the handbook provides some methods and techniques to help you quickly assess the drug abuse situation in your own city, town, community, neighbourhood, and school. Learning about the drug culture in your community will help you to understand the prevention needs of young people.

**Thirdly**, the handbook will guide you through the process of analysing the information you have collected and then planning some initiatives to address drug abuse issues that may exist.

**Fourthly**, the handbook will provide you with a number of methods and techniques that have been effective in addressing the problem of drug abuse among youth. You may consider using some of these while developing a drug abuse prevention programme.

## Drug abuse lurking in your familiar surroundings



## How should this book be used?

There are three types of information provided within this book. These are:

- General information about drugs, and drug abuse;
- Existing programme approaches and their drug prevention techniques;
- Hands-on work tools such as workshops, checklists, and format grids that are intended to be used as aids for conducting the activities under ADC & VP.

## 1-1 What is drug abuse?



Drug abuse involves using drugs in ways and for purposes that go against societal norms and regulations. In addition, medical supplies designed for treating illnesses and injuries can also be misused and using them beyond their intended purposes constitutes abuse.

Drug abuse is harmful because it directly invades the brain, the most vital organ for human life. In addition, abusing drugs causes mental disorders and dependence on drugs. Once the brain is damaged, it can never fully return to its original state. That damage will be a concern throughout one's life. Further, the negative effects of drug abuse also widely manifest outside the brain in the internal organs. Drug abuse also causes people to commit crimes such as theft, muggings, prostitution, and even murder in order to procure the drug being abused, disrupting families, damaging public order and causing social and community breakdowns.

Drug abuse induces major losses for society, so it is important to have the awareness to say, "No, Absolutely No!" even if it's just once. In addition, drug abuse prevention activities are important for creating a social environment that strongly discourages drug abuse. These activities aim to educate people about the dangers of drug abuse, ensuring that those who are not already affected gain accurate knowledge and firmly avoid ever turning to drugs.

## Major negative influence on young people

It is said that our brains develop until around the age of 20. The years spent in elementary, primary high, and high school are particularly crucial, as they mark a period of rapid mental and physical growth. During this time, studying at home and college, as well

as engaging in conversations with family, teachers and friends, plays a vital role in helping us gain knowledge, develop critical thinking skills and discover our true selves.

If people abuse drugs during this period, it can stop the growth of their brain and body, severely impacting their physical and mental development. This may lead to difficulties in controlling emotions, loss of motivation, increased irritability, and challenges in maintaining communication with family and friends. In addition, drug abuse can hinder their ability to become healthy, contributing members of society.

That is why you should say, "No, Absolutely No!" to doing drugs even once.



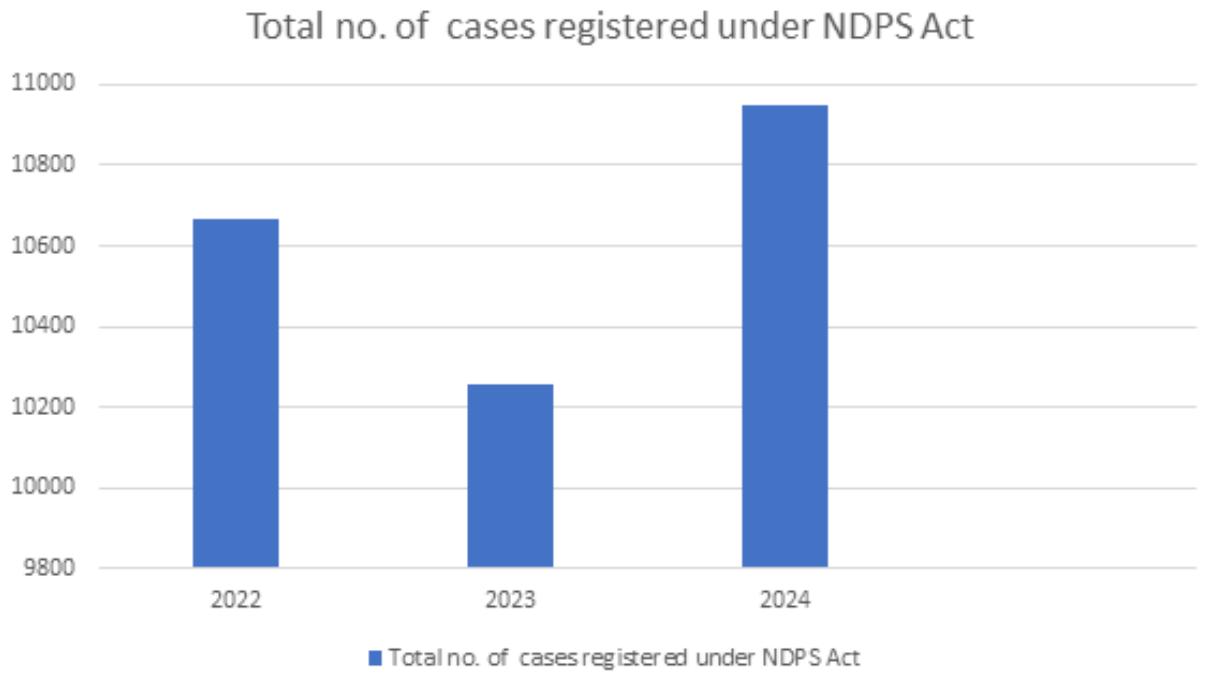
## What are stimulants?

Stimulant drugs are substances that temporarily increase the activity of the central nervous system (CNS), leading to heightened alertness, energy, and physical performance.

They are typically white or cream-colored powders and colorless and transparent crystals, and abusing them stimulates the nerves, eliminates drowsiness and tiredness, and produces a condition of clear headedness. However, this is temporary, and when the effect ends, users are assailed with intense dissatisfaction, tiredness and feeling of being completely drained.

In addition, they can cause hallucinations and delusions, increase the risk of developing mental illnesses and addiction, and consuming large amounts can be fatal.

**Number of cases registered in Tamil Nadu during the years  
2022, 2023 & 2024**



## Caution is necessary against gentle tempting phrases!

Many individuals who abuse illegal drugs are influenced to do so by other people. Many claims are made about the effects of stimulants, often enticing individuals with promises such as stimulants will "make you lose weight," "give you vitality," "clear your head," and "make you forget unpleasant things."

In addition, drugs are sold using street names such as "uppers," "S," and "speed" for stimulants and "leaf" and "grass" for cannabis.

It is necessary to recognize when something is unusual, such as being offered these substances or encountering them, and to develop the judgment needed to avoid such dangers.



## 1-2 All about drugs

### What are drugs?

This may seem like a basic question, but it's important to clarify. If we only view drugs as just the substances that cause problems or are abused by people we know, then we are likely to ignore other substances that, for various reasons, are not recognized as drugs in our communities.

A psychoactive substance is any substance people take to change either the way they feel, think, or behave. This description includes alcohol and tobacco as well as other natural and manufactured drugs. In the past, most of the drugs that were used were made from plants, such as cocaine, heroin, and cannabis (marijuana). However, in the 20th century, people discovered how to make drugs from chemicals. These are called man-made action against substance abuse.



## 1-3 What are dangerous drugs?

These drugs are often disguised with harmless-sounding names like "herbs," "aromas," "aroma oils," "aroma liquids," and "bath salts." They contain synthetic substances that imitate the chemical structures of drugs like stimulants and cannabis. Thus, they are neither legal nor safe.

The effects of most substances added to dangerous drugs on the body remain unknown, making them no less harmful to the brain and body than stimulants or cannabis. Among these are substances that are even more dangerous than stimulants, cannabis and other drugs, with cases of death reported among those who abused them. Also, they not only cause health damage to the people using them, but there are also many reports of cases in which they involve other people in incidents resulting in injuries and casualties and traffic accidents.

Due to legal reform, it is prohibited to possess, use, purchase, or transfer "dangerous drugs" that are designated drugs. However, these substances are still being sold on the internet and other places. It is absolutely forbidden to acquire them.



## How are they sold?

They are sold on drug specialty websites on the internet under the names like "herbs," "aromas," "aroma oils," "aroma liquids," and "bath salts."

They contain completely different ingredients from regularly-sold "herbs," "aromas," "aroma oils," "aroma liquids," and "bath salts."

### Selling on the internet

There are websites that sell products with names like legal herbs, legal aromas (aroma liquids), and herbal essences.



\*Selling by pretending they are legal by adding instructions such as those below.



### Examples of product instructions

- ◇ This product is sold as an aroma.
- ◇ Please never consume this into your body.
- ◇ Purchase by minors is strictly prohibited.
- ◇ This product does not contain regulated substances.

## 1-4 Types of Drugs



## Cannabis ~~X~~ Safe

Cannabis(\*) is usually sold as dry cannabis leaves. Recently, there has been an increase in illegal instances of people acquiring cannabis seeds to grow their own cannabis. It is sold on the internet using various street names.

There is a stream of incorrect information about cannabis that it doesn't negatively affect the body and that it doesn't cause dependence. In reality, cannabis is an **illegal drug** that causes various problems, including negatively affecting the hippocampus and other body parts that control the brain's intelligence and memory functions.

If cannabis is abused, the person's **perception changes**. they **lose the ability to concentrate and have emotional instability**. In addition, if the abuse is continued, it can result in a lack of motivation to do anything (disorder of diminished motivation), lowered intellectual function, cannabis-induced psychosis and ultimately making it difficult for the person **to adapt to life in society**.



(Note) There are many varieties of flax, including linen, ramie, jute, kenaf, Manila hemp, sisal hemp, and more, but these are completely different varieties from cannabis. Among these, linen and ramie are used widely in clothing and jute and kenaf are used to make jute bags, etc.

## CANNABIS

### What does it look like?

Marijuana is made from the dried flowering, fruiting tops and leaves of the cannabis plant. Its colour ranges from greyish-green to greenish-brown. It can look like a dried herb or coarse like tea.

Hashish is the dried, compressed resin separated from the flowering tops of the plant. It is sold in block pieces and ranges in colour from light brown to nearly black. It is stronger than marijuana.

Sometimes, the juice or resin of the hemp plant is extracted. This hash oil or cannabis oil is the strongest form of the drug and is also called honey oil or red oil. It is a dark, almost black, thick liquid and is sold in small bottles.

### How is it used?

Marijuana is usually smoked in hand-rolled cigarettes and can be cooked in foods and eaten as well. Hashish is usually smoked in a pipe or cooked in foods and eaten. Cannabis oil is usually smoked with tobacco, smeared on to cigarettes or occasionally eaten.

### The effects of using cannabis

Young people may have different experiences using marijuana depending on the strength of the drug and height, gender and weight of the person. Some people feel happy and they feel like they can do anything. Sometimes they babble and laugh more than usual. Marijuana can make you very hungry or give you "the munchies". increases your pulse-rate and makes your eyes red.

At a later stage, you will feel sleepy and become quiet. Cannabis smoke contains 50 percent more tar than smoke from a high-tar cigarette, so regular use of cannabis increases the risk of lung cancer and chronic bronchitis. Regular use of cannabis can make you psychologically dependent on it. Your heart rate usually increases when you use cannabis. Using cannabis also leads to some problems in our "psychomotor" functions, that is, the ability to coordinate our actions. This is especially important when you are doing things like driving, operating machinery etc.

### Street names

Cannabis is also called as marijuana, blow, resin, hashish, oil, green, grass, hooch, weed, dope, gungun, ganja, hash, leaf, pot, bango, hemp, marihuana, thai-sticks, buddha-sticks, joint-sticks, kif, marie-jeanne, sinsemilla, charas, hash, khif, shit, H, hashish. Sometimes, marijuana is also used in combination with other substances like PCP or crack cocaine. In such cases, a whole new array of names comes into play like "boat", "acc", "amp", etc.



## COCAINE

Cocaine is prepared from coca leaves, which are greenish-yellow in colour and vary in size and appearance. Cocaine is often called the "champagne of drugs" because of its high cost. Your heart races and the "highs" and "lows" are sudden. Crack, which is smoked, is a much stronger form of cocaine.

### **How does it look like?**

Cocaine usually comes in a white powdered form while crack looks like hard white rocks.

### **How is it used?**

Cocaine is usually snorted up the nose. It can also be injected or smoked. Crack is smoked.

### **The effects of using cocaine**

A small amount of cocaine will raise your body temperature, increase your heart rate and breathing, make you feel over confident and make you more alert with extra energy. When crack is smoked, these feelings are intensified. Excessive doses may lead to convulsions, seizures, strokes, cerebral haemorrhage or heart failure. Long term use of cocaine/crack will lead to strong psychological dependence and other health problems like destroying nasal tissues, breathing problems and weight loss.

### **Street names**

The street names of Cocaine are crack, coke, C, charlie, nose candy, toot, bazooka, big C, cake, lady, stardust, coco, flake, mister coffee, blanche, koks, snow.



## HEROIN

Heroin is a drug obtained from morphine and comes from the opium poppy Plant. Heroin is a drug that slows down your body and mind. It is a very strong painkiller and can be one of the most dangerous things to mix with other drugs.

### What does it look like?

Heroin usually comes in a rock or powdered form, which is generally white or pink/beige in color and could come also in dark grey/medium brown.

### How is it used?

Heroin can be injected, snorted, smoked, or inhaled. This last method is often called " chasing the dragon".

### The effects of using heroin

When injected, heroin provides an extremely powerful rush and a high that usually lasts between 4 to 6 hours. The effects of heroin include a feeling of well being, relief from pain, fast physical and psychological dependence, sometimes nausea and vomiting, sleepiness, loss of balance, loss of concentration and loss of appetite.

An overdose can result in death. One of the most dangerous effects of injecting heroin is the increased possibility of contracting AIDS. Since a lot of the time, people who inject heroin use each other's needles which is the main source of infection.

### Street names

Hammer, horse, H, junk, nod, smack, white lady, white stuff, joy powder are some of the street names of Heroin



## AMPHETAMINES

Amphetamines are stimulants and affect your system by speeding up the activity of your brain and giving energy. Ice is a strong type of amphetamine and is very similar to crack.

### **What do they look like?**

Amphetamines are man-made drugs and relatively easy to make. Usually, they are white or light brown powder and can also come in the form of a pill. "Ice" usually comes as colourless crystals or as a colourless liquid when used for injecting.

### **How are they used?**

Amphetamines can be swallowed, snorted, injected or smoked.

### **The effects of using amphetamines**

Amphetamines can increase your heart rate, speed up breathing, raise blood pressure and body temperature, and cause sweating. They can also boost confidence, enhance alertness, provide extra energy, suppress appetite, disrupt sleep and make you talk more. You may also feel anxious, irritable and suffer from panic attacks. Frequent use can produce strong psychological dependence. Large doses can be lethal.

### **Street names**

The street names of Amphetamines are Speed, ice, browns, footballs, hearts, oranges, wake ups, black beauties, crystal meth, crack meth, cat, jeff amp, dexies, rippers, bennies, browns, greenies, pep pills.



## ECSTASY

Ecstasy belongs to the same group of chemicals as stimulants and is commonly used in the form of tablets at rave parties. Ecstasy is a drug that speeds up your system by increasing your physical and emotional energy. Like amphetamines, ecstasy is also a synthetic (or man-made) drug.

### What does it look like?

Ecstasy is usually a small, coloured tablet. These pills can come in many different colours. Some ecstasy tablets also have pictures on them, such as doves, rabbits or champagne bottles. The colour or the "brand" of the tablet is usually unrelated to the effects of the drug.

### How is it used?

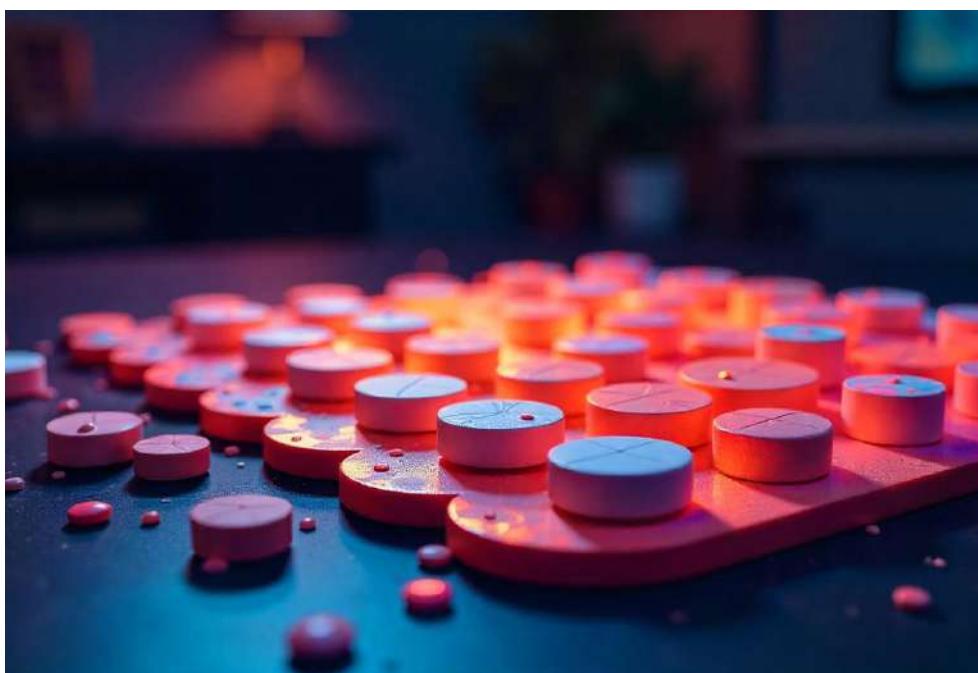
Ecstasy tablets are usually swallowed.

### The effects of using ecstasy

You'll probably feel happy, warm, loving and more energetic. You would feel emotionally close to others, you might say or do things that you usually would not. Feelings of depression and tiredness after stopping the drug, nausea and vomiting, rise in blood pressure and heart rate, possibly even death due to overheating of the body and dehydration or loss of water are some effects of ecstasy. Prolonged use of ecstasy could lead to brain and liver damage.

### Street names

The street names of Ecstasy are adam, essence, MDM, MDMA, XTC, eve, MDE, MDEA



## INHALANTS AND SOLVENTS

Inhalants and solvents are chemicals that can be inhaled, such as glue, gasoline, aerosol sprays, lighter fluid etc. These are not drugs at all and are legally available in many shops.

### **What do they look like?**

Inhalants can look like almost anything (glue, paint thinner, gasoline, lighter fuel, cleaning fluids, etc). They usually come in tubes or bottles.

### **How are they used?**

Often, the chemical is placed in the bottom of a cup or container and then placed over the nose and mouth. Other methods include: soaking a rag in inhalant, placing a rag in bag or sack placing the bag over the face and inhaling the vapours.

### **The effects of using inhalants**

Inhalants may give you a high for a very brief period of time. They make you feel numb for a short period of time, dizzy, confused, and they give you progressive drowsiness. They can also cause headaches, nausea, fainting, accelerated heartbeat, disorientation and hallucinations. They can damage the lungs, kidney and liver in the long term. They can also cause suffocation, convulsions, and coma.

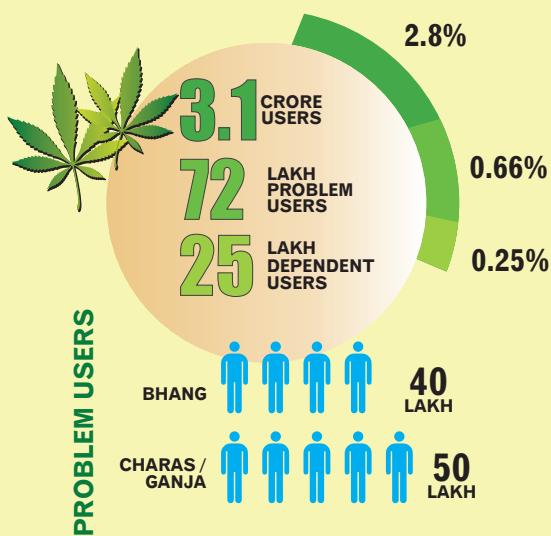


## Situation of abuse of drugs in India

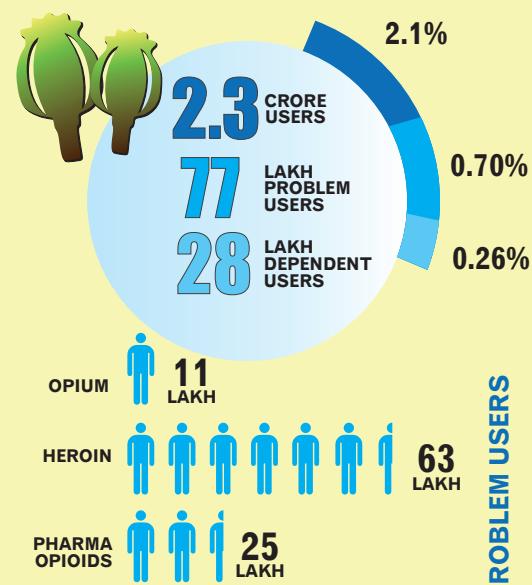
According to the Ministry of Social Justice and Empowerment's report on the "**National Survey on Extent and Pattern of Substance Use in India**" (2019), the magnitude of substance use is:

- 16.1crore people (14.6%) between the age of 10 and 75 years are current users of alcohol, and out of them, 5.2% are alcohol dependents.
- About 3.1 crore individuals (2.8%) are cannabis users, and 72 lakh (0.66%) people suffer from cannabis problems.
- Overall 2.1%(2.3 crore) people are opioid users and nearly 0.26% (28 lakhs) are dependent users.
- 18 crore (1.08%) are current users of sedatives (non-medical use).
- 7% of children and adolescents are inhalant users as compared to adults of 0.58%. Nearly 18 lakh children need help for inhalant use.
- It is estimated that about 8.5 lakh people are injecting drugs.

### Cannabis Use in India



### Opioid Use in India



### If you abuse cannabis

#### Perception changes

Sense of time and space becomes distorted



#### Emotional instability

Become irritated and anxious



#### Changes in thinking

Lose ability to concentrate



### If the abuse continues for A long time...

#### Cannabis-induced Psychosis



Symptoms such as Hallucinations and Delusions emerge

#### Lowering intellectual Functions

Become unable to imagine things



#### Disorder of diminished motivation

No motivation to do anything



That was Dangerous.

It was dangerous And I was tricked

Don't buy,  
Dont use, and  
Dont be influenced!



## 1-5 Which drugs are abused?

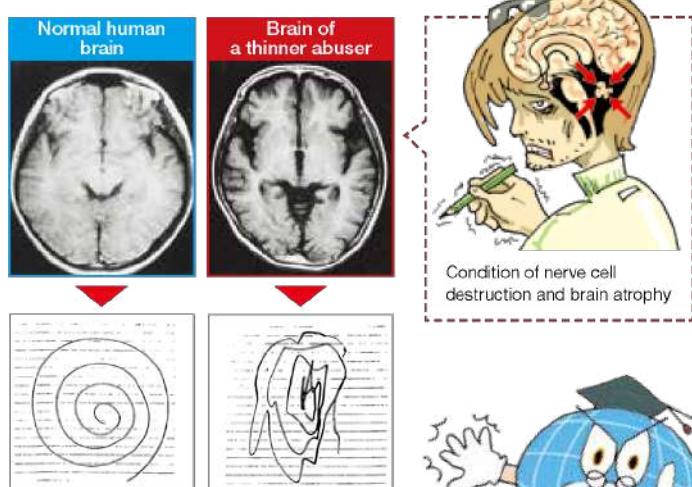
Drugs that are abused negatively affect our brains (central nerves) that are most important.

The use of drugs that are abused can be divided into the following effects on the brain.

Stimulant effect	Hallucinogenic effect	Inhibitory effect
<b>Stimulants</b>  Hydrochloric acid cocaine	<b>MDMA</b>  <b>LSD</b>  <b>Magic mushrooms (hallucinogenic mushrooms)</b>   <b>2C-B</b> 	<b>Psychotropic drugs (sleeping aids, anti-anxiety drugs, etc.)</b>  <b>Opium-type narcotics</b>  <b>Poppies</b> <b>Organic solvents (Thinner, toluene, glues, etc.)</b>  <small>(Note) Excluding drugs that are properly used based on a doctor's diagnosis.</small> <b>Cannabis (marijuana)</b>  <b>Cannabis resin</b> 
<b>Dangerous drugs</b>  As [legal herbs]  As [aroma oils]  As [bath salts]  As [cocaine]		

\*Psychotropic drugs have medical uses, but abusing them causes damage to the mind and body.

### Organic solvents (thinners, toluene)



Whirlpool drawn by a normal person

Whirlpool drawn by a thinner abuser



The abuse of thinners can have severe consequences on the brain, including hallucinations, delusions, and decreased visual and auditory acuity. They can cause numb limbs due to neurological disorders of the brain leading to crumbing teeth and withering muscles. They also harm internal organs such as the kidneys and liver, and severe poisoning can be fatal.

If abuse is continued, the healthy development of the mind and body is obstructed.

If nerve cells in the brain are destroyed by thinners, the limbs will tremble.

## RISK FACTORS

### Personal factors

**Being young is in itself a risk factor** – young people are in a constant struggle to establish their identities, and answer questions like, “Who am I? What is my role in society? What do I want to be?” Finding answers to these questions is never an easy thing and it takes some time. Often, during this period, you can start doubting yourself, your ability to achieve and to do things. It is then that you may try to “forget about the world” or “drown your sorrows by abusing different kinds of substances.

**Undeveloped or underdeveloped personal skills** like the inability to take decisions, to express what (s)he feels, to assert themselves, to solve problems, etc. also put an individual at greater risk of succumbing to substance abuse.

### Environmental Risk Factors

The environmental factors that are likely to encourage substance abuse are:

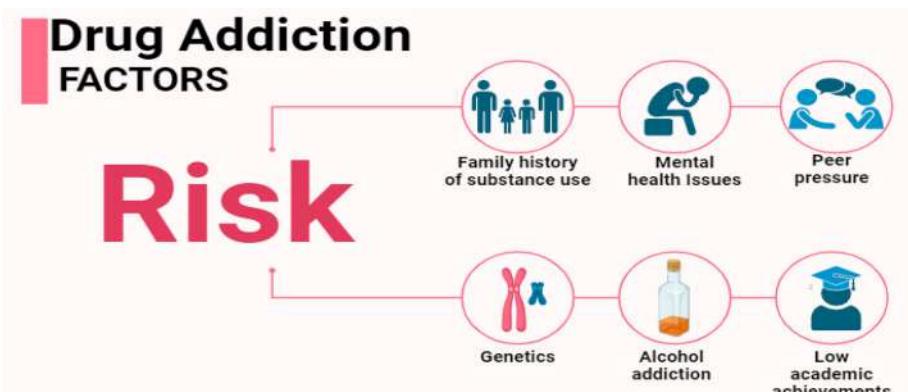
Inability of the parents to look after him/her emotionally, physically or providing the right kind of support and guidance;

The individuals lack a family; their parents, brothers or sisters engage in drug abuse, they experience mental, physical, sexual, or verbal abuse, they associate with a group that uses drugs, or they belong to a society where cultural and/or religious values either promote substance abuse or where media, advertising, and societal attitudes normalize it.

The individual is homeless, living on the streets with or without their family. There are few/no opportunities for education. There is a lot of free unstructured time without constructive, creative and challenging activities to participate in.

There are no job opportunities or even the hope of getting a fulfilling job. Healthcare services are either unavailable or not designed to be accessible and welcoming to young people.

There is widespread availability of licit and illicit substances, since laws and regulations that are supposed to discourage or prevent abuse are not stringent or are not enforced properly.



### PROTECTIVE FACTORS

#### Personal Factors

Well-developed personal skills, such as the ability to analyze situations, make quick decisions, communicate effectively, stay calm, negotiate, and reach compromises, are essential for handling challenging situations.

#### Environmental Protective Factors

Good personal connections with people including family members, friends, pets and other meaningful relationships that promote care, sharing and bonding help in staying away from drugs. For example, having a supportive friend with good personal skills who can assist during tough times, or caring for a pet that relies on them. In both scenarios, individuals learn to take responsibility not only for others but also for themselves.

Adequate resources to meet a person's physical and emotional needs; for example, schools, youth-friendly healthcare services, social centres with recreational activities, sport facilities, employment opportunities etc.



## THE BIG IDEA

*One of the worst aspects of drug abuse is its significant impact on young people, who already face numerous challenges during the adolescence period. There are many difficult physical and emotional changes that take place when young people move from childhood to adolescence. This is generally the time when most young people begin experimenting with drugs. However, youth around the world have many different reasons for using drugs. In many cases, young people seek support from their friends who may offer drugs as a solution to their problems.*

*The reasons for using drugs vary from country to country and from one economic class to another, but there is a certain underlying theme. For example, one of the reasons given by youth from the developed world and from the middle classes in the developing world is BOREDOM.*

*Now, what a strange word that is. Think about it. What is boredom? A lack of interest in anything, a lack of willingness to do something, a lack of motivation to involve yourself in any kind of activity that makes you feel good, frustration with what you have and don't want... A little bit of thought will make you realize that boredom has less to do with a lack of fun and much more with the lack of opportunities to express oneself.*

*Similarly, another reason that came out during discussions with youth from the developing world and the poorer sections of society was a lack of basic rights like food, health, education and the chance to earn a living.*

*In both cases, the underlying factor is a lack of control or power over one's life. In the case of BOREDOM, this lack of power manifests as a sense of being unable to pursue what they truly want. Every choice that you get is a choice that you don't want, largely because somehow you know that these are not choices that you had any say in. In the case of a lack of basic rights, this lack of power is felt more immediately as an absence of things, medicines, food, shelter, and water, which are essential for life.*

*It was this sort of reasoning that led all the young people who met at the forum in Banff, Canada to TAKE CONTROL. The one thing that really tied all the youth together was a willingness to stand up for their rights, to demand their rightful place in each of their societies. The message that came out was, the "high" you get from fighting for your right to be heard and the right to make a difference to the way we live, removes the need for artificial highs.*

*To sum up, it is often a sense of powerlessness that drives young people to seek "freedom" in drugs. This lack of power may be felt as boredom, starvation, abuse or a lack of opportunities to earn. Since power is rarely given willingly by those who hold it, young people must learn how to empower themselves and gain control over their lives.*

*You cannot do this by fighting in the streets or rioting after football matches, but by learning how to build partnerships with those who have control over your lives, by using fresh ideas and opening your minds to find better ways of doing.*

## 1-6 Regulations on drug abuse in India

Rather than including all penal regulations, this document gives the penal regulations regarding abuse of drugs that are generally abused and related actions.

### Intoxicating Liquors

#### Tamil Nadu Prohibition Act, 1937

Prohibition of the manufacture, sale and consumption of intoxicating liquors in the State

### Narcotic Drugs and Psychotropic

#### Narcotic Drugs and Psychotropic Substances Act, 1985

Export and import, manufacturing, transfer and conveyance, possession, use, cultivation

### Tobacco Products

#### The Cigarettes and Other Tobacco Products Act, 2003

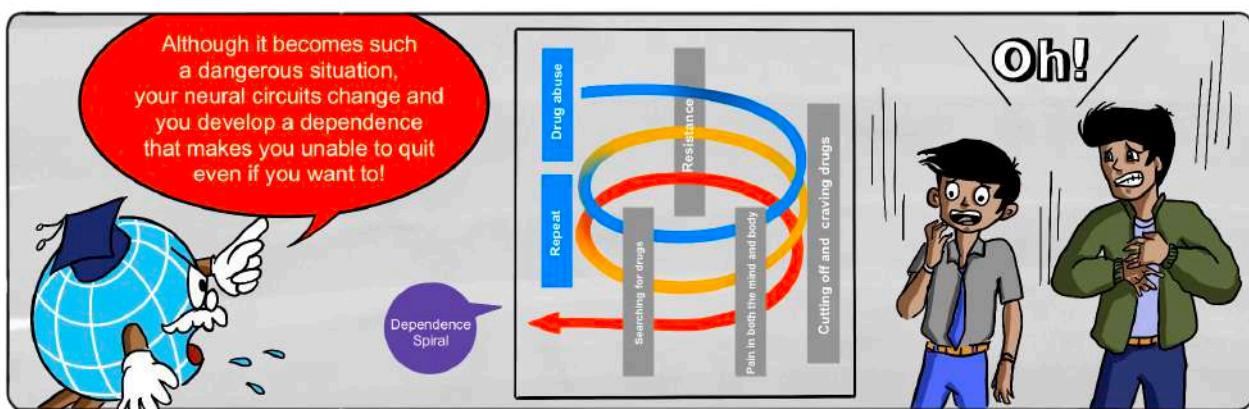
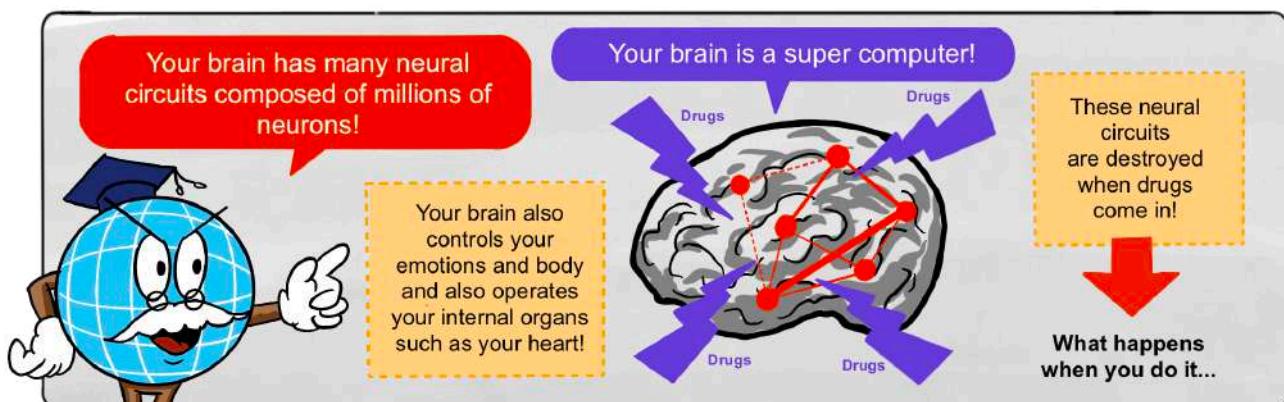
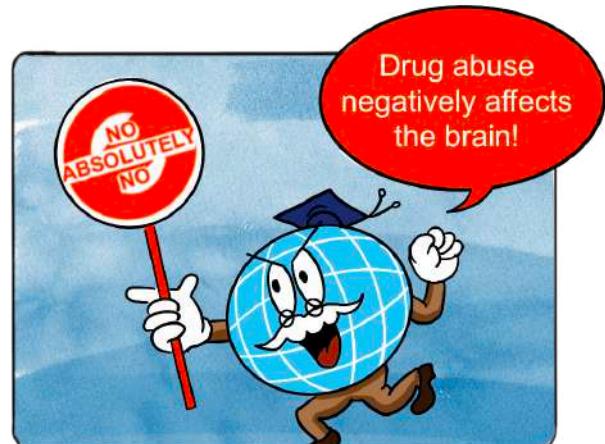
Prohibits the sale, advertisement, and promotion of tobacco products, including cigarettes and smokeless tobacco.

### Drugs and Cosmetics

#### Drugs and Cosmetics Act, 1940

The Act ensures the safety, quality, and efficacy of drugs and cosmetics available in the market, protecting public health and ensuring consumer safety.

## What happens when you abuse drugs?



### 2-1 Effects on the brain

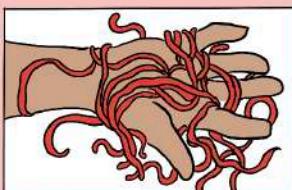
#### 1 Hallucinations



▲ A disgusting bug  
You saw in the bag



▲ Your hand now



The present and  
your past  
memory come  
together!



Antisocial action

Murder due to  
hallucinations and delusions

#### 2 Decreasing motor functions

I have to turn  
the handle  
to the right or I'll  
hit the car!



He couldn't  
move his body  
like he thought!

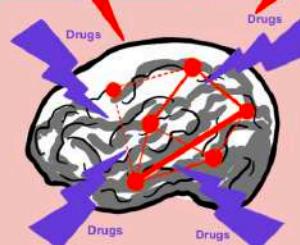


Traffic accident

#### 3 Decreasing internal organ functions

Beat the heart!

Breathe!



Commands  
aren't sent to  
the internal  
organs!



Death due to  
Acute poisoning

#### 4 Become unable to control emotions

Kind heart

Sympathy



Emotional  
control is  
inhibited

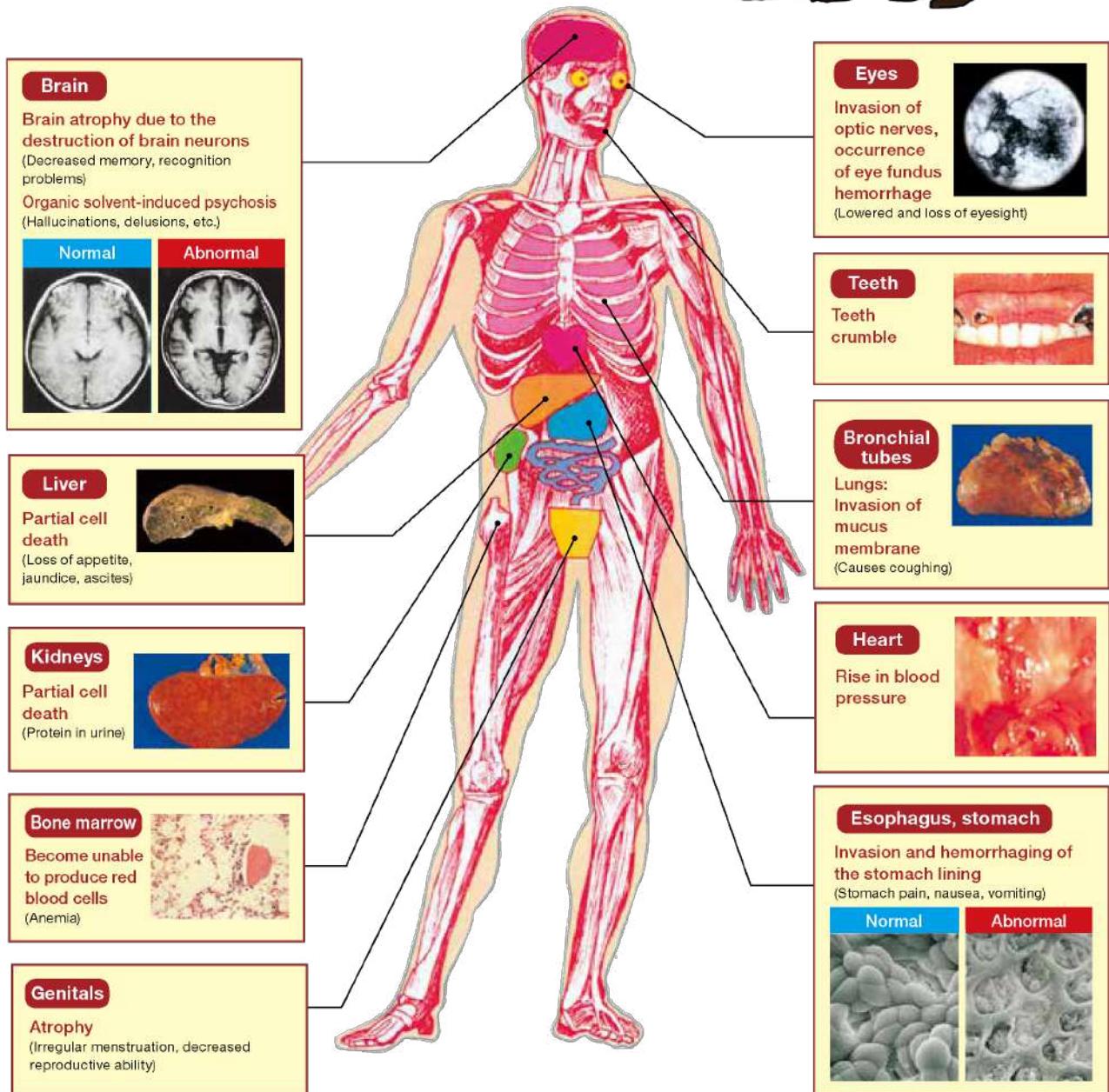


Personal  
difficulties



Unable to  
fit into society

## 2-2 Effects on the body



### 2-3 Resistance and dependence

#### 1 Resistance

**With continued drug abuse, the body develops resistance, reducing the drug's effects at the same dosage, which causes increased consumption.**

Resistance is a phenomenon in which repeated drug use forces the user to increase their dosage to achieve the same effect. If drug abuse is continued, the drug's effects gradually fade and the same amount does not produce the same effect, causing the user to fall into a vicious cycle of gradually increasing the amount consumed and the frequency. As a result, dependency deepens further, causing more serious damage to the brain and body.



#### 2 Dependence

**If you abuse drugs, you fall into a state of dependence in which you cannot stop even if you want to.**

All drugs that are abused affect the nervous system (A10 nerves) that are known as the brain's "reward system." The intracerebral reward system has the function of secreting the neurotransmitter dopamine (connected to joy, pleasure, motivation, and motor functions). Drugs that are abused primarily stimulate this reward system and force dopamine to be secreted. By continuously stimulating the reward system, changes occur in the neural nervous system that cannot be undone, and people lose the ability to control their drug use. Furthermore, they repeat the drug abuse in order to avoid the dreadful discomfort and pain that occur when the drug effects stop, and fall into a state of dependence in which they cannot quit even if they want to.

If you abuse drugs and then the effects are cut off, a craving bursts forth and you rush to take action to search for drugs, and then further abuse causes the state of dependence to worsen. Formation of resistance causes you to fall into a vicious cycle (dependence cycle) in which the amount and frequency of drug use increases. What is frightening about drug abuse is such dependence formation, and recovery from dependence is a life long problem. The amount of the drug consumed will increase without noticing! If drugs are used... The drugs aren't working This isn't enough The amount increases gradually because the drug's effects decrease Resistan

##### Experiment on mice

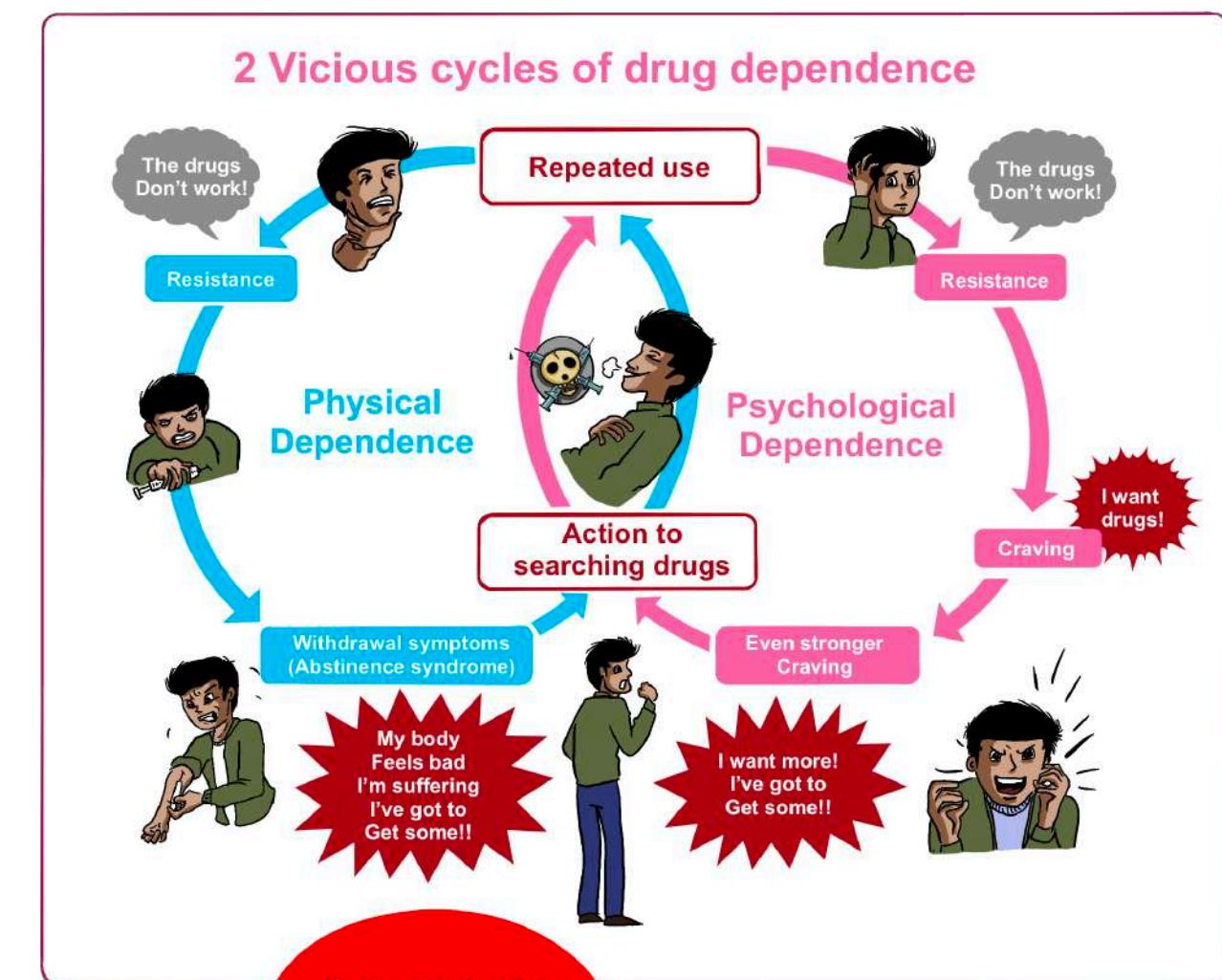
A structure was created in which an electrode directly stimulated the neural reward system of mice and dopamine (pleasure) flowed when a lever was pushed and there was electric current, which made the mice fully concentrate on pushing the lever. Some mice even pushed it over 1,000 times in one hour until they were tired out.

In this way, it is difficult for the brain to be able to forget the sensation remembered once.

## Kinds of dependence

Drug abuse causes high dependence, which makes it considerably difficult to stop using one's own power. Cutting off the drug effects makes people irritated and depressed, making them want the drug again and becoming unable to control it using their own will. The desire for drugs becomes more intense, leading to forceful use (**psychological dependence**).

Drugs cause the vicious cycle of **physical dependence** to grow further and deeper. Thus, **drug dependence** is known as the state of being unable to control use of drugs with one's own will.

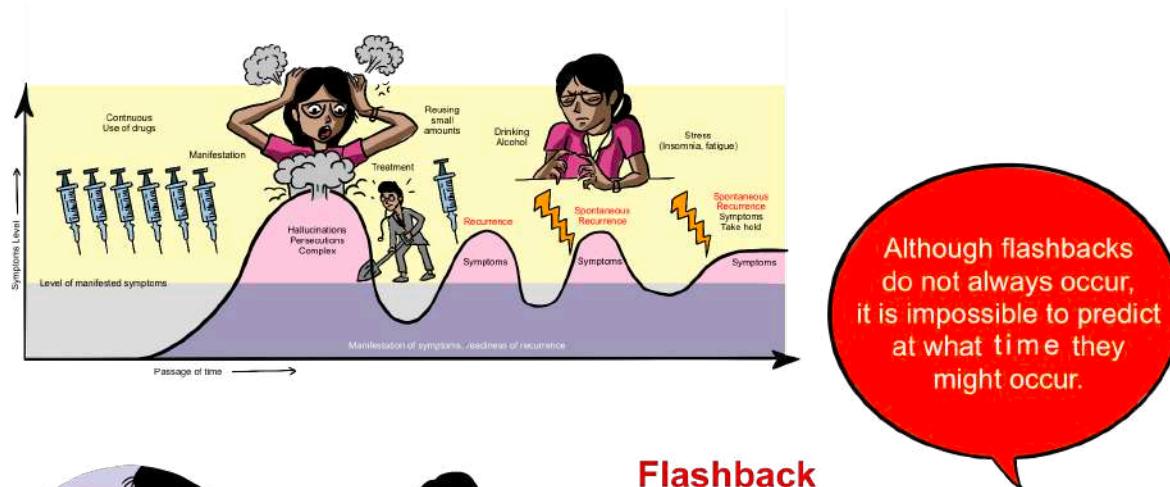


### 2-4 Drug flashbacks

Brain circuits destroyed by drug use do not return to the way they were. Damage from drug abuse will continue your whole life.

If psychosis symptoms such as hallucinations and delusions occur once due to drug abuse, although on the surface treatment might seem to grant recovery, the groundwork will remain making it easy for these symptoms to recur.

Even if drug abuse is stopped and it seems the person returns to a normal life, small stresses and other matters can cause the sudden recurrence of hallucinations, delusions, and more. This is known as the **flashback (recurrence) phenomenon**. Drinking alcohol can also cause recurrence.



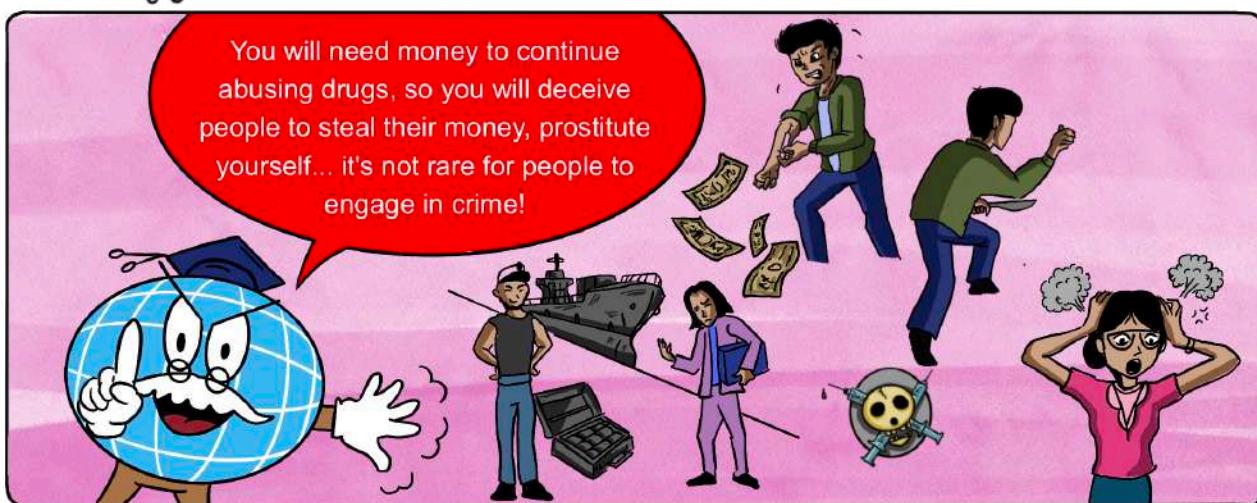
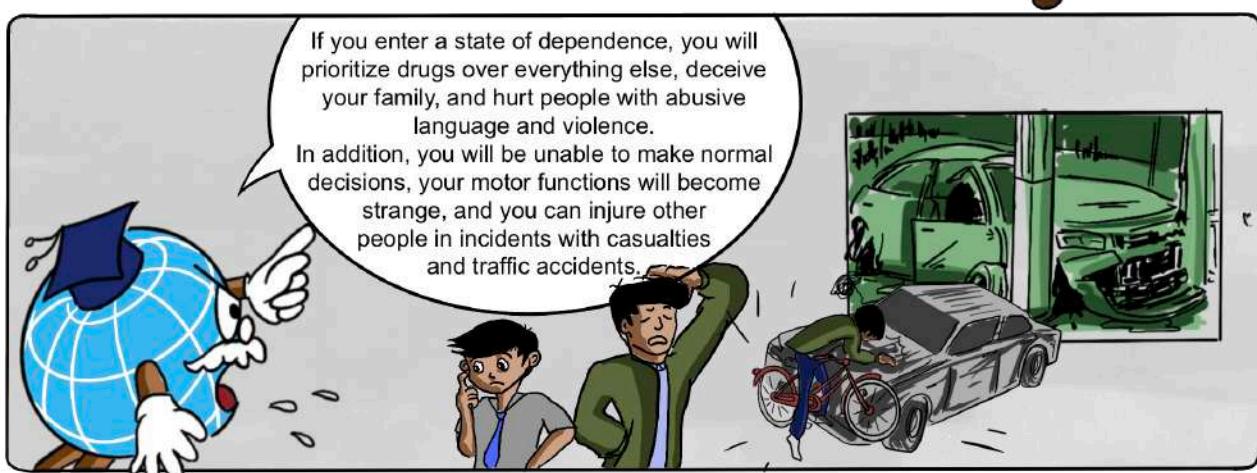
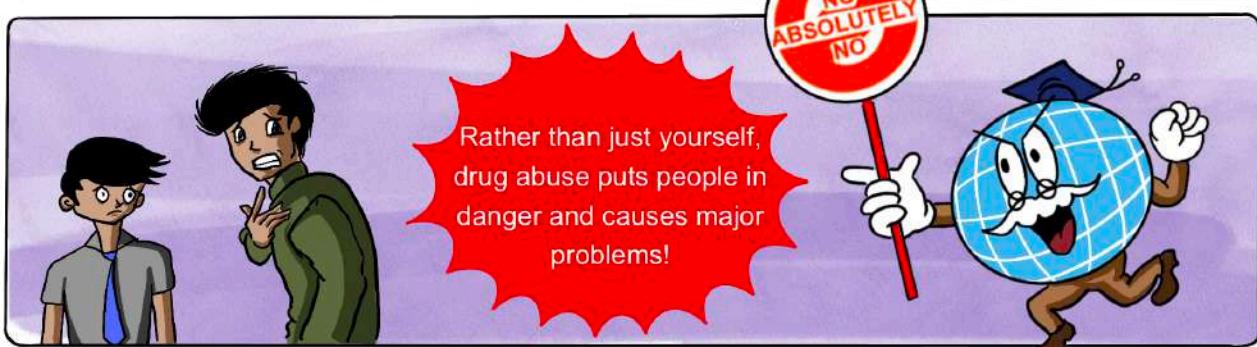
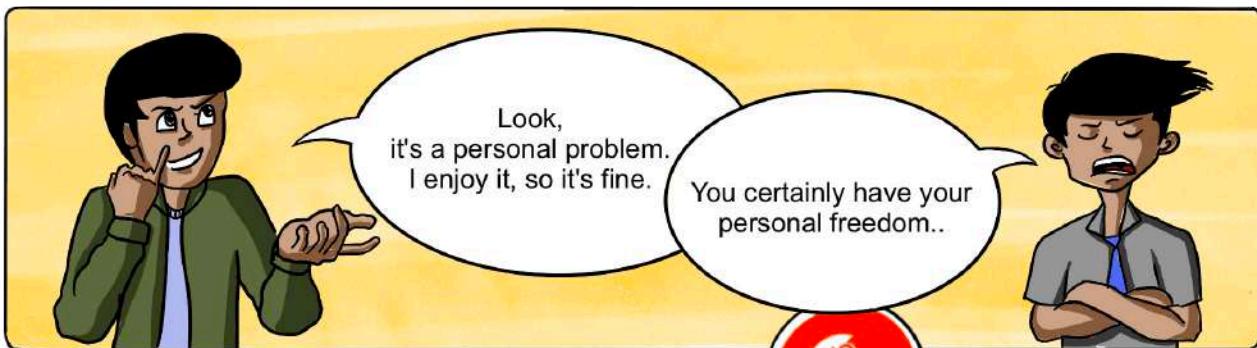
#### Flashback example

It was close to about 10 years ago when I was 29 and had quit stimulants.

I was busy at work and had repeated sleepless nights, when suddenly my heart beat faster and I felt like all the hair stood up on my body, and my mind was a blur. I thought, "I'm having a flashback!" It was a sensation just like the sensation of when I did stimulants. Because of that, when I felt stressed or tired, I felt like I took out a syringe and injected myself and I was dumbfounded. It's completely terrible to think about when that sensation might assail me again.

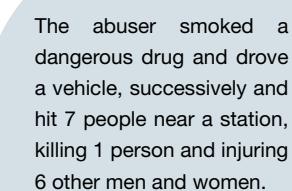
\*The above is one example of a flashback. In addition to this, drinking alcohol, stress, and more can trigger them, and there is a possibility of various symptoms occurring.

### Drug abuse that involves the abuser's surroundings



## 3-1 Incidents caused due to drug abuse

Drug abuse changes the brain's functions and structure, leading to issues such as poor decision-making, distorted motor skills and the onset of hallucinations and delusions. These changes often result in a range of disruptive incidents.



## Incidents caused to continue drug abuse

Money is, of course needed to continue using drugs. As addiction continues, your priorities in life change and the need to continue abusing drugs becomes your primary concern. This leads to loss of control and you may become willing to use any means to maintain your addiction.

For this, at first you trick your family and friends for a little money, which gradually escalates and leads to various crimes.

An unemployed person (34 years old) was injecting an illegal drug that cost Rs.10,000 each time. In order to obtain money to buy drugs, he/she shoplifted high quality alcohol at the supermarket and made money selling it to bars.



An unemployed man (42 years old) arrested for a violation (possession) of the NDPS Act successively snatched bags in order to buy stimulants.



Two sisters who were then a high school student (17 years old) and a eighth standard student (14 years old) bought stimulants from a male acquaintance (22 years old), smuggled it to a friend who was a ninth standard student (15 years old), and also abused it themselves.



## 3-2 Confessions of drug abusers

### Example 1

I began using cannabis when I was offered it by an older student who was a musician. However, my visibility in my hometown rose and I was targeted, arrested, and lost everything. The judgment was to give me a suspended sentence and I used this as an opportunity to start living a serious life and had a wife and children, but I obtained cannabis again and got divorced. After that I had a shotgun marriage with my new girlfriend, but I was arrested again for cannabis possession. If I reflect on it, at that life turning point, I realized that my life was destroyed by cannabis. I also caused major trouble for the people around me. I'm now filled with regret.

### Example 3

Female student A, a high school student, had a good school life including excellent grades, entering a prep school for university, and joining the tennis club continuing from her activities in junior high school. However, she had trouble with an older student and quit the club.

Feeling a sense of failure in this, her studying did not progress, she repeatedly went out at night saying she needed to relieve stress, and before long she began going to clubs with her friends from junior high school, dancing through the night, and occasionally drinking alcohol.

One day, friends she knew from a club took out some stimulants and said, "If you do these, you'll feel really good and you'll lose weight." The friends around her who received a stimulant injection and instantly became its captive. She stopped going to school, was eventually arrested with her friends, and had to drop out of school.

### Example 2

At the time, I had graduated high school and had just begun working as a part-timer. I was feeling stressed because it was a lifestyle I was unaccustomed to, and I would unwind by drinking and hanging out with my friends.

On one of those days, I was offered grass from one of my friends. When I first used herb, I sensed the effects in my whole body and felt a shock. However, when I did it many times one time made me feel sick. Even so, I relished the good feeling I got through herb and unintentionally began spending my days using it.

After that, I learned that herb, which I was told would not get people arrested, was actually illegal. However, I couldn't imagine life without herb and was addicted to it.

Then I was finally arrested. Narcotics agents taught me that herb is an illegal substance known as a designated drug and that it is very dangerous, and I froze inside.

### Example 4

When I used drugs, I was always agitated. I imagined that the police were tailing me when I rode the train and sometimes hit the regular office workers behind me with all my strength and ran away.

I hit a person when driving after using drugs, and I just ran away because I was afraid that my drug use would be exposed. The victim was a child.

It started when I was curious and tried marijuana (cannabis), and from there I became addicted to stimulants. It's impossible to take it back even if I repent, but I wish I had never done marijuana that first time.

Drug abuse will  
ruin your life.



## 4-1 Basic prevention principles

While setting up drug abuse prevention programmes, there are a few general principles that you should follow. These are not in any way meant to restrict the choices that you have but are a sort of distillation of the common wisdom of the people who have worked in the field of drug abuse prevention.

Drug abuse prevention programmes should be community based, that is, they should involve the whole community or at least the most important parts of it.

Your programme should not be too narrow in its focus. For instance, you should not just say that we are an anti-cannabis programme and ignore all the other substances that are abused in your community. Since all forms of substance abuse are usually related to each other in what causes them, you should look at the whole range of substances on a broad scale.

Since it is usually young people who are mostly at risk, they should be the main focus of your programmes. But you must take care to involve other groups which may have an influence on the living conditions and social environment of the main target group.

Whoever said that prevention is better than cure definitely got it right. It is much better to prevent young people from starting to use drugs than entering at a later stage and helping them give up drugs. This is important to keep in mind because even though some of your programmes will aim at trying to give healthy and creative alternatives to young people who are already using drugs, you must not forget that there is a whole section of your community who might start abusing drugs, and it is this section that you will also need to pay attention to.

The following basic elements should provide you with some food for thought:

### Promotion of health

Health can be promoted through personal and cultural practices, which cover basic social and recreational needs. This means that you should support common practices in your community as a whole and in each of the members that promote healthy lifestyles and try to discourage those practices that damage physical and mental well-being.

### Focus on people and encouragement of social interaction

Social skills are best learned in social environments. All your activities should therefore have a strong element of social interaction. Strategies that improve the social climate as a whole should be pursued. Understanding and cooperation between different generations will be improved if you organize activities in which both young and old can take part. This will help young people to communicate with their parents and other adults who influence their lives in the community.

### Local involvement of young people and respect for cultural values

All your activities should closely involve young people from the particular area that you are working in. The values that you try to promote through your programmes should respect cultural traditions of the communities. For example, if you organize a song contest for both boys and girls in a community where girls are not supposed to sing and dance in front of strangers, you will probably meet a lot of resistance.

### Encouragement of positive alternatives

"Positive" is a relative term which must be seen in the light of local values, with understanding of the needs of young people and what appeals to them. All your strategies should try and reinforce the desirable traditions and practices in the community rather than trying to scare people into changing their ways. Of course, this does not mean that you should not talk about the wrong things that you see, but it is better to talk about them calmly than trying to scare people into not doing them.

## Gaining from research and experience

All your activities should build on existing research-based evidence regarding

- (a) How to identify substance abuse related problems;
- (b) How to find out the causes of the problems;
- (c) How to find out the possible preventive responses to the identified problems;
- (d) How to effectively implement preventive activities;
- (e) How to judge the effectiveness of your activity/programme.

## Long-term perspective

Your programmes should take a long-term view of the situation. Changes in the social climate, acceptance of health-promoting values and making interactive, health-promoting activities part of the local culture are all difficult and time-consuming tasks.

## Specific populations

The specific needs of vulnerable or disadvantaged youths such as street children, refugees, minority youths and in some cases young women should be identified and addressed locally.

## Community development

Often, the communities that you will be working in may lack resources and provide few opportunities for young people. Prevention programmes require that there is some hope for economic and social improvement. In deprived communities, programmes should be combined with community development work, such as education, health and social services, housing, sanitation or income-generating activities. In order to do this, you may have to talk to local government authorities, your representatives in local assemblies, and the rich and influential people in the area and other powerful people. Please understand that no one expects you to change all these things on your own, you will NOT have failed if you can't make a difference in all these cases. But you will damage your chances of success if you don't even consider these problems and try and come up with innovative ways to combat them.



## REMEMBER

*No particular approach or strategy has been proven through rigorous scientific study to be consistently effective over the long term in reducing drug abuse. However, there is some consensus among experts, practitioners and youth themselves on what kinds of elements need to be taken into consideration when designing your prevention programmes for youth. Not all young people are the same and they are not all equally vulnerable. Strategies should be carefully tailored to clearly defined target groups;*

*Using different strategies all together is probably the best way to approach the drug abuse problem. Ideally, they should combine the knowledge/ attitude/behaviour approach with health promotion, self-esteem building and development of resistance skills. Your strategies should try to encourage individual strengths and those things that protect individuals in stressful situations and environments. It should try to give youth a set of specific skills for resisting peer pressure to use drugs*

*For example, in peer communication and relationships, it's essential to provide young people with affordable and easily accessible opportunities to gather, appreciate the arts, engage in sports, and participate in other challenging activities that develop build self-confidence.*

### 4-2 What Should you do if you're invited?



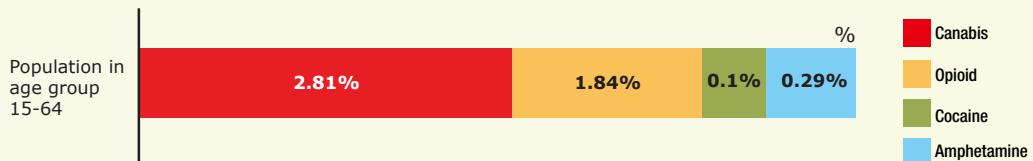
Maybe you think that drugs are only done by entertainers and some bad people and have nothing to do with you? However, in an internet survey, about 1 in 5 people in their 20s and about 1 in 7 people in their teens answered that they know people who might be using drugs.

It's an unexpectedly familiar problem, Right?



#### Question

Have you seen or heard of people around you who have used drugs in about the last three years?



Recently stimulants can be used more easily than with syringes, and the method of warming them and smoking them, which does not leave track marks, is spreading. There is also circulation of incorrect information such as that cannabis does not cause major damage. In this way, a situation is being created in which it is easy to receive tempting introductions to drug abuse.

### Tempting invitations to drug abuse

- It's fine if it's just once
- Let's mess around a little with drugs
- I have an interesting drug
- It'll make you lose weight
- Everyone's doing it  
(you're the only one not doing it)
- Life is about experiences
- It'll take away your sleepiness and help you study
- Just try a little
- You'll be less irritated and be refreshed
- It's just a nutrient
- You'll enjoy the best feeling
- I'll take care of you
- You can pay me next time



Plainly and clearly refuse!  
Then immediately get away from that place!



## 4-3 Tips for refusing



### It's important to value yourself!



You understand what you have to refuse.  
But feelings such as "Won't this cause distance with my friends?  
May be it'll make me be bullied?" will get in the way and you might feel worried.

However, abusing dangerous drugs **even once** has the potential to **destroy your future!**

Think about your family, friends, and people who are important to you...

Drugs will not only hurt you but also the people who are important to you.

**Firmly refuse if you are offered drugs!**



## Think about this

We learned to refuse drug invitations plainly and clearly in the previous page, but what should be done in worrying cases in which familiar people who are important to us become involved? Drugs will change form and confuse you.

Think about what you would do if you were Boy A's friend in the following two cases.

### Case 1

Boy A has been invited to do drugs from an older person at his part-time job. The first time he was somehow able to not receive them, but he is worried about being invited the next time they have the same shift.

What would you do if you were Boy A's friend?

### Case 2

Boy A couldn't refuse and finally received drugs. The older person told him, "I'll kill you if you snitch," but he gradually became afraid of receiving the drugs and was worried about what to do.

What would you do if you were Boy A's friend?



#### 1 The power of responsible adults is necessary for resolving problems involving drugs.

Unfortunately, many drug-related problems cannot be resolved with one's power alone. There are many people who didn't want to do them but ended up doing them due to pressure from friends, threats, etc. However, doing drugs once will mess up your life. It's truly a waste. Quickly consult with an adult you can trust.

#### 2 There are no “acts of betrayal” regarding drug problems.

Although there might be people who think that consulting with an adult would mean betraying their friends, not talking to anyone though you know about it and not stopping someone from abusing drugs is the real “betrayal.”

This is because the more time passes with drug problems, the more serious the situation becomes.

## 4-4 Five points for valuing and protecting yourself

You yourself have an irreplaceable, valuable presence, so if you have feelings of protecting yourself and the people you value, you'll be able to keep away negative factors. You'll not only be able to protect yourself from temptation from others but also your own negative curiosity, and you won't fail if you have strong feelings of wanting to protect your future.

Well, let's think together about the "**five points for valuing and protecting yourself!**"

**Step  
1**

### List up the people you value

Please think carefully.  
Who do you value?  
Some people can only think of one or two people. That's fine. It's not a contest with other people, so please recognize the feeling of valuing. There might also be people worried because they cannot think of anyone. The truth is that there are definitely familiar people even if you do not realize it. Later, please spend some time and think carefully.



**Step  
2**

### List up the people who value you

The parents who raised you, older students and teachers who you consulted with...  
Please remember people who value you.

**Step  
5**

### Increase your correct knowledge about drugs and self-confidence ↗

The world is overflowing with information. Even if various people say such things, you won't be swayed if you have the correct knowledge. Please obtain the correct information from the correct sources. If you do so, you can have self-confidence and protect your future.

**Step  
3**

### List up the things you like

What do you like? Please think about many things, such as sports, studying, hobbies, songs, making people laugh, etc. Rather than what other people see, please raise what you yourself like.

**Step  
4**

### List up what you would like to do going forward and your future dreams

What goals do you have now? Where do you want to go? Anything is fine, such as the school you want to go to, the occupation you want to have, travel, the World Heritage Sites you want to see, etc. For people who cannot really think of anything, please think of what you want to do next weekend. Anything is fine, such as a place you want to go, what you want to eat, or a comic you want to read.

### 4-5 MAKING CHOICES

There is no single reason why people use drugs and alcohol. Usually several things act in combination. Influences include:

- To fit in/feel part of a group
- To forget problems
- To escape reality
- To loosen up
- To be rebellious
- Out of curiosity
- Out of boredom
- To feel more sociable
- To try and have fun and feel happy
- A belief that everyone else is doing it

Although it varies from person to person, situations where you have to disagree with others or refuse something can sometimes feel awkward and difficult to handle.

Here are a few options you can take that will help you deal with situations where you may be inclined or pressured to use drugs and alcohol:

#### **OPTION 1: AVOID SITUATIONS**

#### **OPTION 2: MAKE AN EXCUSE**

#### **OPTION 3: WALK AWAY**

#### **OPTION 4: BE ASSERTIVE**

#### **OPTION 5: BE A 'BROKEN RECORD'**

### **OPTION 1: AVOID SITUATIONS**

If you don't think you will be able to resist the offer or pressure to take drugs and alcohol then it may be best to avoid that situation or group of people altogether. Try to hang out with people who share similar interests and do not use drugs and alcohol. Good friends should respect your decision not to use drugs and alcohol. Get involved in a new activity and meet some new people.

### **OPTION 2: MAKE AN EXCUSE**

As the title implies, this involves the person making an excuse to get out of what they don't want to do.

For example:

- "No thanks, my parents are picking me up soon"
- "Last time I had it I reacted really badly"
- "I've got to go soon"
- "I can't take any tonight, I'm on medication"
- "No thanks, I will stay sober and keep an eye out to make sure everyone else is safe"

### **OPTION 3: WALK AWAY**

If a person offers you drugs, you can simply make your excuse and go. For example, you can leave by saying:

“I need to go to the bathroom” or

“Is that Angela over there? I need to catch up, I haven’t seen her for ages”

### **OPTION 4: BE ASSERTIVE**

Assertive communication involves a person clearly stating their needs, wants and feelings whilst still being respectful of others. Learning to be assertive takes practice, so don’t worry if it doesn’t come naturally.

Assertive communication includes three steps:

#### **Stating your answer**

Giving your reason

#### **Showing understanding**

The following is an example of assertive communication:

**Tom:** Just have one pill, your parents won’t know.

**Katie:** No thanks, I don’t want to risk it. They probably won’t find out but if they do I’ll be grounded for life.

Showing this understanding makes it very difficult for people to keep trying to exert pressure. There will still be the odd person who will keep trying, but most people will stop.

### **OPTION 5: BE A ‘BROKEN RECORD’**

This just involves continually saying ‘no’ in the politest possible way. You just say it over and over again and never change your tune, for example:

**Sam:** Come with me tonight.

**Jess:** No thanks, I don’t really want to go to a club.

**Sam:** Just this once.

**Jess:** No thanks, not even this once.

**Sam:** But you’re normally such fun.

**Jess:** Not tonight. No thanks.

**Sam:** Go on, you’re my best friend.

**Jess:** Yeah, but no thanks, I don’t feel like going tonight

### 4-6 COMMON REACTIONS AND HOW TO RESPOND

#### I. PANIC ATTACKS

These can happen due to the increased feelings of paranoia, anxiety, and hallucinations that drugs can bring on. These can be very frightening at the time, but it is important to know that these usually pass with time.

#### WHAT ARE SOME OF THE SIGNS

- Sweating and shaking.
- Chest pain and difficulty breathing.
- Increased heart rate.
- Sense of impending death.
- Dizziness, headaches, and light headedness.
- Feeling 'spaced-out'.
- Non-responsiveness.

#### WHAT TO DO IF SOMEONE HAS A PANIC ATTACK

- Calm them down and reassure them that the feeling will pass.
- Take them somewhere cool and quiet away from crowds and bright lights.
- Encourage them to relax and take long, slow, deep breaths.

#### II. OVERHEATING AND DEHYDRATION

There is a serious risk of overheating and dehydration when people take drugs and do not maintain their fluids. Stimulants such as ecstasy and methamphetamine will increase the body temperature, and this problem can be made worse if taken with alcohol as it will further dehydrate the body. Those who take stimulants should try to drink half a litre of water every hour, but make sure not to drink too much too quickly.

#### WHAT ARE SOME OF THE SIGNS

- Feeling hot, unwell, lethargic, faint, or dizzy.
- Inability to talk properly.
- Headache.
- Vomiting.
- Inability to urinate or urine becoming thick and dark.
- Not sweating even when dancing.
- Fainting, collapsing, or convulsing.

## **WHAT TO DO IF SOMEONE BECOMES OVERHEATED AND DEHYDRATED**

- Take them somewhere cool and quiet such as the first aid area or 'chill-out' room.
- Get the person some cold water and get them to sip it slowly.
- Make sure someone stays with them.

### **III. FEELING VERY DROWSY**

If someone becomes very drowsy from using drugs (including alcohol) they could fall asleep and lose consciousness. It is important to keep them awake while waiting for the ambulance.

#### **WHAT TO DO IF SOMEONE BECOMES VERY DROWSY**

- Call an ambulance, but make sure they are not left on their own.
- Keep them awake; make them walk around or make them talk to you.
- Don't give them coffee or try to shock them.
- Give them salted foods like crisps or peanuts to replace salts lost through sweating.
- Fan them to cool them down.
- If symptoms persist or get worse seek first aid immediately, call 000, or take them to the nearest emergency department.

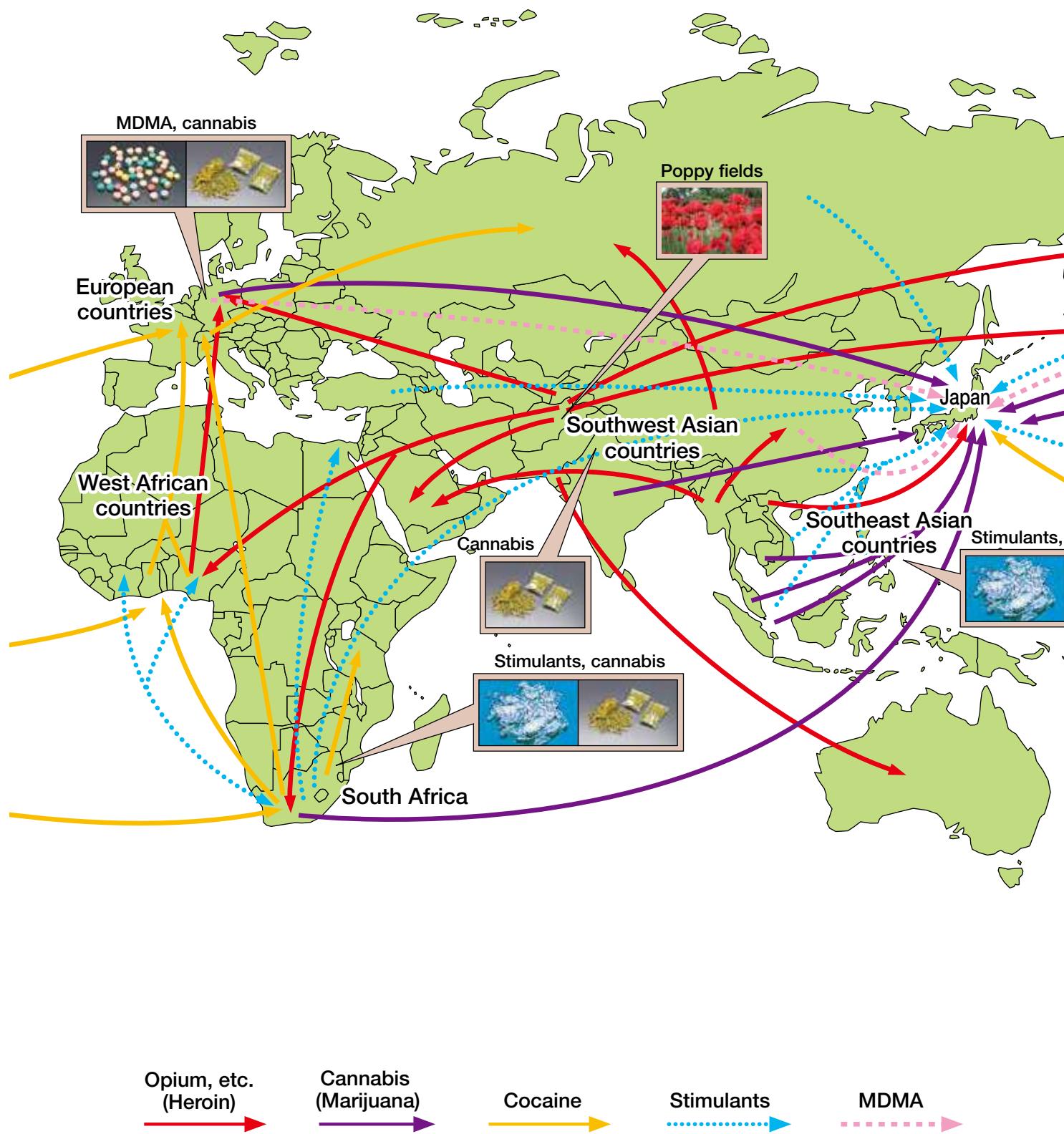
### **IV. FITS OR SEIZURES (CONVULSIONS)**

Large amounts of alcohol and some drugs can cause convulsions, otherwise known as a fit or seizure.

#### **WHAT TO DO IF SOMEONE STARTS CONVULSING**

- Call an ambulance.
- Clear the area of any nearby harmful objects.
- Loosen any tight clothing.
- Cushion their head.
- It is important not to put anything in their mouth or to try and restrict their movement.

**5-1 Worldwide circulation of illegal drugs**





## 5-2 Drug abuse and laws in countries around the world

Drug abuse is a crime. The penal regulations vary by country, but in all countries drug crimes are very severely punished. There are countries where the highest penalty is capital punishment. Also, not only that country's people but also foreign tourists visiting are arrested as criminals for drug abuse. What is important for preventing drug abuse is that the majority of people who do not abuse drugs create a society that absolutely does not forgive drug abuse near them. This becomes a common circle around the world.

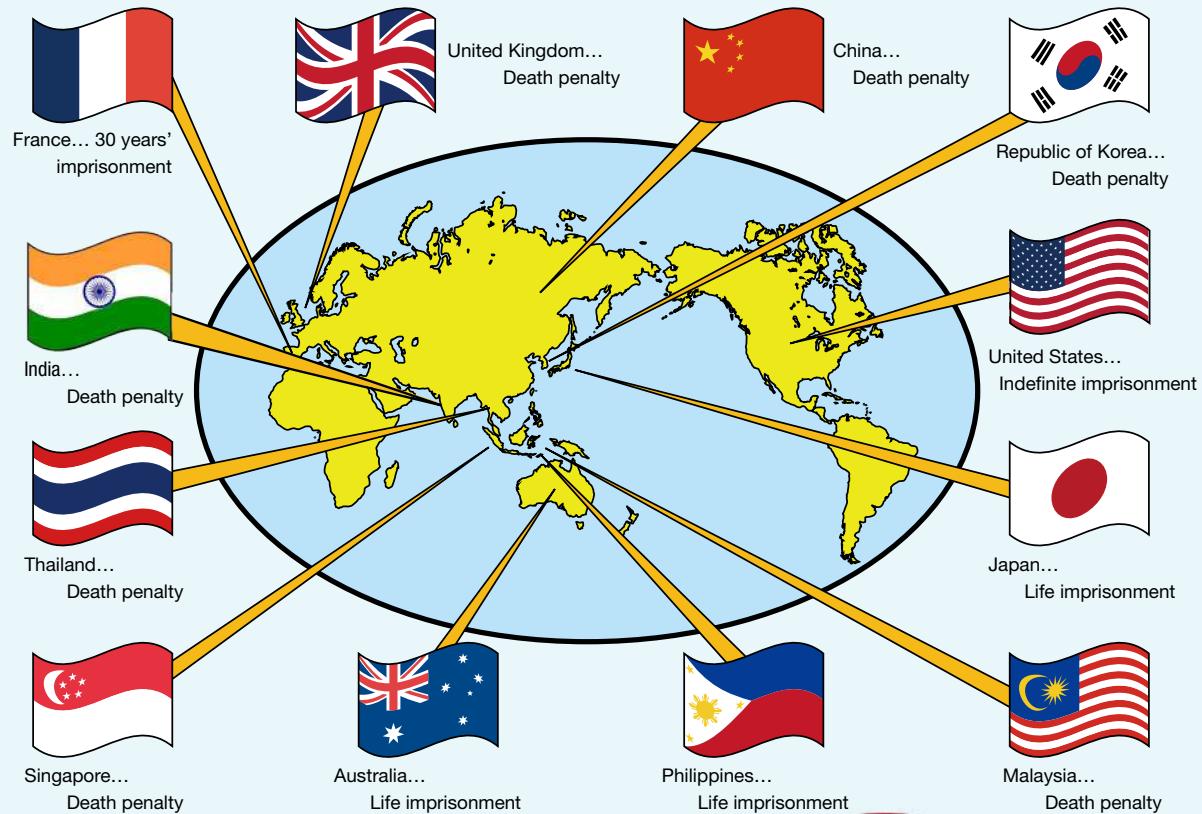
Drug abuse is an international problem with serious penalties imposed.



You will be punished if you abuse drugs.

### Maximum punishment in the countries of the world

In order to prevent drug abuse in India, there are laws such as the Narcotics Drugs and Psychotropic Substances Act, 1985, the Cigarettes and other Tobacco Products Act, 2003, Drugs & Cosmetics Act, 1940 and Tamilnadu Prohibition Act etc.,



That's true, it's not just your own problem. It will cause major trouble to your friends and family.



## 5-3 Awareness activities conducted in India

### (A) Drive Against Drugs (DAD)

First ever Drug Abuse Prevention Conference was organized by the Hon'ble Chief Minister on 10.08.2022, followed by a Mega Pledge for Drive Against Drugs on 11.08.2022.

Subsequently, 4 exclusive review meetings on Drive Against Drugs was conducted by the Hon'ble Chief Minister on 10.10.2022, 03.01.2023, 22.11.2023 and 16.05.2024



### (B) Mission Management Unit (MMU)

'Mission Management Unit (MMU)' has been established to guide, coordinate and to monitor all the activities of the stakeholder departments to ensure 'Drug Free Tamil Nadu'. Accordingly, the Mission Management Unit has been established under the direct control of the Additional Chief Secretary to Government, Home, Prohibition and Excise Department.

It works to spread knowledge on the ill effects of narcotics, stimulants, cannabis, dangerous drugs, etc. and prevent abuse to the general population.



### (C) Other awareness activities

- Institute of Mental Health, Chennai is offering mental health related services and de-addiction treatment. In addition 25 de-addiction centres has been established in Medical College Hospitals across the state.
- More than 15,000 'Anti-Drug Clubs' have been formed in educational institutions by making students as stakeholders.
- All educational institutions have been given display boards with Drug free Tamil Nadu logo and toll-free helpline numbers 10581 and 94984 10581.

### (D) NCORD Meeting

State Level Narco Co-ordination (NCORD) committee meetings are being conducted by the Chief Secretary to Government with the participation of representatives from various Central and State Government departments once in three months to review the activities to curb drug trafficking and abuse.

The District Level NCORD meeting is being conducted under the chairmanship of District Collector every month to formulate strategies for prevention, enforcement and rehabilitation.

The District Superintendent of Police is the Member Convener. NCORD meetings have representatives from Schools, Colleges, Social Welfare, Health, Food Safety & Drug Administration Departments and Local Bodies.

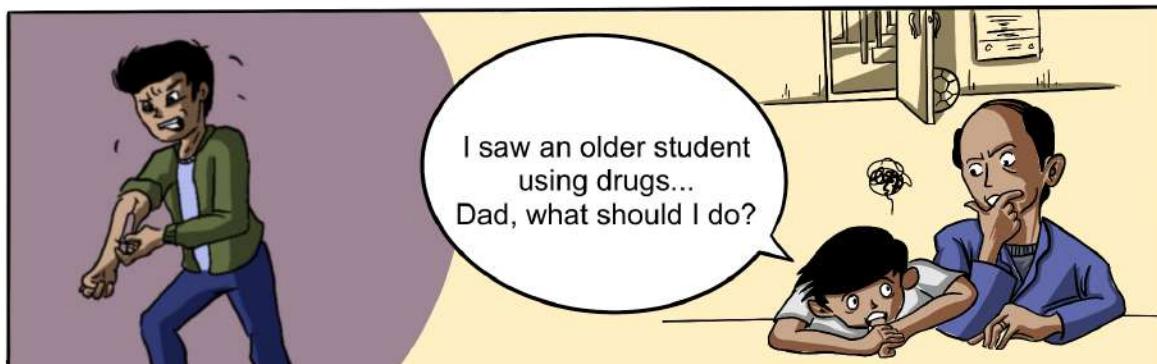
### (E) Nasha Mukt Bharat Abhiyan

Nasha Mukt Abhiyan (which translates to "Drug-Free Campaign") is an initiative launched by the Government of India to combat substance abuse and promote a drug-free society. The campaign primarily focuses on raising awareness about the harmful effects of drug and alcohol abuse, providing treatment and rehabilitation for those addicted, and fostering community involvement in the prevention of drug-related issues.

## 6-1 Consultation services that protect privacy

A consultation service is a professional service provided by experts or specialists in a particular field, where they offer advice, guidance, and expertise to individuals, organizations, or businesses seeking help or solutions to specific problems or challenges.

If you feel worried or have doubts about drugs, please consult with a near by responsible adult you can trust. Please consult an expert in case you are not familiar with such a person.



If you are facing such things, please consult with someone before it's too late.

Services have been established across India's prefectures to provide confidential consultations that protect privacy.

## 6-2 Outline of consultation services

State Police Control Room .....	100
Women and Child Welfare.....	1091
Child Line Helpline.....	1098
Drug Enforcement helpline .....	10581
Cyber Crime Helpline .....	1930
Women Helpline .....	181
National Toll-Free Helpline .....	1800-11-0031
National Drug Dependence Treatment Centre Helpline ....	011-2610-5385
NIMHANS Helpline.....	080-2699-5000
AIIMS Helpline.....	011-2658-8500
National Tobacco Quit Line Services (NTQLS) Helpline ....	1800-11-2356

### ONLINE RESOURCES

1. National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS) website
2. All India Institute of Medical Science (AIIMS) website
3. Narcotics Anonymous (NA) India website
4. Alcoholics Anonymous (AA) India website
5. Drug Abuse Information Rehabilitation and Research Centre (DAIRRC) website

### MOBILE APPS

1. "Drug Free Tamil Nadu" app
2. NDDTC's "Drug Abuse Helpline" app
3. NIMHANS's "Mental Health" app





## Anti–Drug Club (ADC) & Volunteering Programme

## **7. Anti–Drug Club (ADC) & Volunteering Programme (VP)**



### **7.1. Introduction**

Anti-Drug Club (ADC) was launched in the year 2022, with the primary objective to create awareness among students regarding the ill effects of drug abuse. The motto of the ADC is "DRUG FREE TAMIL NADU" (போதூப்பாருட்கள் இல்லாத தமிழ்நாடு).

### **7.2. Programme Structure**

Based on the motto of sustaining Anti-Drug Awareness and involve students as stakeholders in this effort, two programmes have been constituted.

- ❖ NSS/NCC/RRC/YRC volunteers - 30 hours volunteering programme.
- ❖ Anti-Drug Clubs in all Educational Institutions.

**7.2.1. Anti-Drug Club in all Educational Institutions:** The Anti-Drug Clubs have been formed in schools and colleges. The design of the Anti-Drug Club envisages that each educational institution covered under the scheme has at least one ADC unit comprising five volunteers, led by a faculty designated as Programme Officer (PO).

**7.2.2. Volunteering programme:** The team size may be maximum 100 members. The Drug Awareness activities should be approved by the NSS/NCC/YRC/RRC programme officer in academic institutions. The volunteers are required to devote at least 30 hours for conducting both online and offline drug awareness related activities. Each volunteer/unit is required to fulfill the following activities.

- **Online Activities:** Each unit volunteers (NSS/NCC/RRC/YRC) are required to put in a maximum of 30 hours of social media awareness throughout the volunteer period.
- **Offline Activities:** Each unit volunteers (NSS/NCC/RRC/YRC) are required to put in a maximum of 30 hours of offline drug awareness throughout the volunteer period.
- **Hybrid Mode:** Each unit volunteers (NSS/NCC/RRC/YRC) are required to put in a maximum of 15 hours of social media awareness and 15 hours of offline drug awareness throughout the volunteer period.

### **7.3. Nature of Activities Under Anti-Drug Club and Volunteering**

**Programme:** G.O. (MS) 52, Home, Prohibition and Excise Department dated 14.10.2024 briefly outlines the Volunteering programme stating that the Anti-Drug Club volunteers will work on issues associated with the ill effects of drugs in the community level through online and offline modes.

### **7.3.1. Anti-Drug Club:**

#### **Objectives**

- ❖ To create awareness amongst students regarding ill effects of drug abuse. Though most students know that drugs are illegal, there is no counter narrative amongst their social and peer group that insists that drug abuse is wrong in every ethical, moral and legal sense.
- ❖ To protect students from the ever-increasing threat of drug addiction by involving them as stakeholders. By making it a responsibility of the students to ensure that their campus is drug free, they would take larger responsibility for their school and surrounding society.
- ❖ To make the students have a sense of participation in the campaign. Today's youngsters are falling prey to the menace of drug abuse because of to fit in/seem 'cool', as a result of depression and because they feel they may not get caught.
- ❖ To organize Anti-drug awareness programmes to motivate the institutions to declare themselves drug free.
- ❖ To generate a sense of confidence amongst the parents of students
- ❖ To create a healthy and fit next generation.

#### **Activities for the Anti-Drug Club:**

- ❖ These activities are preferred to be completed by the end of an academic year for each club for all its members or associative clubs.
- ❖ Organizing and participating in seminars with Guest speakers
  - **Local Medical officer**
  - **Local Police Personnel**
  - **Local Administration Personnel**
  - **Other Experts**
- ❖ Organizing poster/pamphlet competition and making the students create pamphlets with catchy slogans and phrases to be judged by prescribed institution committee and winners to be appropriately recognized.
- ❖ Distribution of pamphlets in public places under the supervision of faculty in charge of the club.
- ❖ Organizing and visiting De-addiction centers under the supervision of faculty in charge the club.

- ❖ Organizing a visit to local Fire Station, Police Station etc., and the members should learn to draft a complaint to police in case of any untoward incident.
- ❖ Organizing walkathon to create awareness on drug abuse under the supervision of teachers.
- ❖ Organizing Cycle Rally to create awareness on drug abuse under the supervision of teachers.
- ❖ Organizing an Essay Competition within the institution on the theme of “Drug Abuse” to be judged by Institution Committee and to be sent to District Level Committee/DEO.
- ❖ Organizing institution level quiz on the theme of drug abuse.
- ❖ Creating a song on the theme of drug abuse.
- ❖ Creating a street play to create awareness on drug abuse and organizing such plays in the campus and other areas.
- ❖ Any other innovative method to create awareness

### **7.3.2. Volunteering Programme:**

#### **Objective:**

- ❖ To create mass awareness
- ❖ To involve NCC and NSS Volunteers on regular basis.
- ❖ To ensure regular and sustainable campaign against drug abuse
- ❖ Active involvement of students though the campaign is directly targeting students but indirectly it will create awareness in the whole society.
- ❖ To create a volunteer force against drug abuse.
- ❖ To make it an annual and regular affair
- ❖ To get the attention of the media and add further traction to the campaign

Based on the objective, G.O. (MS) 52, Home, Prohibition and Excise Department dated 14.10.2024 described 30 hours volunteer programme activities for online and offline mode in below:

**Online Mode Activities:**

Activities	Maximum Hours
Sharing messages/posters on social media	Two Hours
Organizing webinars	Five Hours
Participating in webinars	Three Hours
Creating Drug Awareness Quiz	Five Hours
Participation in Drug Awareness Quiz	Two Hours
Poster Making	Two Hours
Activities	Maximum Hours
Slogan Writing	Two Hours
Posting a Selfie Picture	Two Hours
Content on Ennaku Vendam in social media	Two Hours
Participation in web orientation with experts	Three Hours
Familiarizing Ennaku Vendam # Tag	Two Hours

**Offline Mode Activities:**

Activities	Maximum Hours
Drug Awareness among friends	Three Hours
Organizing seminars	Five Hours
Participation in seminars	Two Hours
Organizing Drug Awareness/Drug Abuse Orientation with expert	Three Hours
Distribution of awareness pamphlets	Three Hours
Organizing Human Chain activity	Three Hours
Organizing walkathons and cycle rallies	Three Hours
Walkathons – 3 km & Cycle rally – 5 km	Three Hours
Song/Mime/street play on drug awareness	Three Hours
Selfie Zone “Ennaku Vendam” in college with the help of the nearby Police Station	Two Hours
To conduct sports event	Three Hours

## 7.4 ANTI-DRUG CLUB (ADC) & VOLUNTEERING PROGRAMME AWARDS

### 7.4.1. The Objective of the Awards:

The objective of the Awards is to recognize and reward outstanding contributions towards voluntary service made by the Volunteer programme volunteers and Anti-Drug Club volunteers with a view to further promoting volunteer programme and Anti-Drug Club, by adopting the best practices.

### 7.4.2. Nature of Awards:

The following awards are conferred every year:

### 7.4.3. District Level:

Category	No. of Awards	Value of Award
Best Volunteering Unit & Anti Drug Club	3 for volunteering unit and 3 for Anti Drug Club	<p><b>First Prize:</b> Rs. 15,000/- for Volunteer Programme &amp; ADC programme development, with a certificate</p> <p><b>Second Prize:</b> Rs. 10,000/- for Volunteer Programme &amp; ADC programme development, with a certificate</p> <p><b>Third Prize:</b> Rs. 5,000/- for Volunteer Programme &amp; ADC programme development, with a certificate</p>

The above fund shall be provided by District Collectors for the Volunteer programme and Anti-Drug Club.



#### **7.4.4. State Level:**

<b>Category</b>	<b>No. of Awards</b>	<b>Value of Award</b>
Best Volunteering Unit & Anti Drug Club	3 for volunteering unit and 3 for Anti Drug Club	<p><b>First Prize:</b> Rs. 1,00,000/- for Volunteer Programme &amp; ADC programme development, with a certificate and a rolling trophy</p> <p><b>Second Prize:</b> Rs. 75,000/- for Volunteer Programme &amp; ADC programme development, with a certificate and a rolling trophy</p> <p><b>Third Prize:</b> Rs. 50,000/- for Volunteer Programme &amp; ADC programme development, with a certificate and a rolling trophy</p>

The above fund shall be provided by EB-CID, Tamil Nadu for volunteer programme and Anti-Drug Club.

In addition to the above, a certificate of Appreciation may be given to a very limited number of nominees as recommended by the committee at the District and State level.

#### **7.5. Criteria for Eligibility and Performance Evaluation:**

**Eligibility Conditions:** The following conditions should be fulfilled to be eligible for consideration for the award

- ❖ The volunteer strength of the Volunteer Programme Club (NSS/NCC/ YRC/RRC) and Anti-Drug Club (ADC) should be attached.
- ❖ The Programme Officer should have been trained at a Mission Management Unit (MMU).
- ❖ If more than one unit functions in the same institution, each unit (NSS/NCC/ YRC/RRC) should submit the separate award proposal.
- ❖ The Programme Officer and volunteer should not have been convicted by a court of law and there should not be any case/investigation pending against him/her.
- ❖ Volunteer programme volunteers should have completed a minimum of 20 hours of volunteership and Anti-Drug Club volunteers should have completed 60 percent of activities.
- ❖ All volunteers should have completed the orientation programme.

- ❖ All volunteers should not be more than 25 years of age.

### **7.6. Procedure for selection of members:**

**7.6.1. Selection Committees:** The Selection shall be done through a multi-stage objective selection process, starting with the higher secondary/college level and going up to the state level. The composition of the Selection Committee at various levels shall be as follows:

**7.6.2. At the College/School Level:** The committee shall comprise the following: Principal of the college/school (Chairperson), the Programme officer (Convenor), and an eminent person. (Eminent persons should not be from the same Institution/University)

**7.6.3. At the University/School Zone (or) Regional Level:** The committee shall comprise the Vice-Chancellor or Registrar/ Chief Education Officer (Chairperson), Nodal Officer (Convenor), Dean of Student Welfare/District Education Officer, and 2 eminent persons. (Eminent persons should not be from the same Institution/University)

**7.6.4. At the District Level:** The committee shall comprise the District Collector (Chairman), Superintendent of Police, Chief Education Officer, Regional Joint Director, Collegiate Education, District Nodal NSS Programme officer/District Nodal Officer RRC/YRC/NCC (Members) the members should be nominated by the District Collector and Additional Superintendent of Police/ Deputy Superintendent of Police of EB-CID (Member Secretary).

**7.6.5. At the State Level:** The committee shall comprise the Additional Director General of Police (Chairman), Commissioner/Director of Collegiate Education, Commissioner/Director of School Education, & Deputy Director, NCC (Members) and Mission Director, MMU Drug-Free Tamil Nadu (Member Secretary)

### **7.7. Other Guidelines/Instructions:**

Some other guidelines/instructions in this regard are as follows:

- ❖ The recommendations should be arranged in the order of merit. The names up to the stipulated number of participants in the list would be considered and the rest would be rejected as excess.
- ❖ Check List (as applicable) should be filled up in the prescribed proforma and attached with the proposal
- ❖ The selection of awardees is normally done on the basis of proposal papers/documents received from districts. However, in case of

apparent inconsistencies in the contents of the proposal papers, the Additional Director General of Police, (EB-CID), Tamil Nadu Police may seek clarification from the districts concerned or get the facts physically verified by deputing officials.

- ❖ The responsibility of verifying any information furnished in the proposal by the applicant would lie with the District concerned. The Government of Tamil Nadu would not be held accountable in whatsoever manner for any false information furnished by the applicant in the proposal. In case any information furnished in the proposal is found to be incorrect at any stage of the selection process, the nomination of such awardees will be cancelled.
- ❖ All the facts indicated in the proposal (including the checklist and the enclosed proforma) are to be supported by necessary proof/documentary evidence. In the absence of any such proof, the information indicated in that particular category would not be evaluated and would be awarded Zero marks
- ❖ The maximum number of awards that can be conferred from any single school or college will be limited to 2 awards sent to the district level. The district, in turn, will be limited to sending only 1 award to the state level.

### **7.8. Submission of Nominations and Related Matters:**

- ❖ The nomination for the Award shall be furnished to the Department in the enclosed prescribed Proforma.
- ❖ The application for Volunteer programme & Anti-Drug Club Awards should contain no more than 75 pages. More than 75 pages or voluminous documents attached to the application will not be entertained and will be rejected outright.
- ❖ Pasting of cutting of Newspapers and Photographs should be avoided in the application. Only relevant documents/certificates should be attached. Each page of the application should be numbered.
- ❖ Incomplete application shall be rejected and no correspondence will be entertained in this regard.
- ❖ The selected Volunteer programme and Anti-Drug Club shall be invited to the Awards Ceremony.

## 7.9 Proforma for recommending for Anti-Drug Club District Award

**Affix Passport  
Size Photo of  
Programme  
Officer  
(Also attach  
2 photos)**

1	Name of the Taluk/Block	
2	Name of College/School with address and contact details (E-mail and Phone)	
3	Name of the University/Board	
4	Name of the Principal of the college/school with contact details (E-mail and Phone)	
5	Name of the Programme Officer (in Capital) and contact details (E-mail and Phone)	
6	Name of the Programme Officer (in Tamil)	
7	Gender	
8	Name of ADC which is being recommended for Award and date from which the ADC is in existence	
9	Period of Service as Programme Officer of the ADC unit	From: To:
10	Whether the Programme Officer is trained at MMU? <b>If yes, then attach a certificate</b>	

11	Please indicate the allocation of ADC Volunteers under ADC and actual enrolment during the year.	
12	Whether the Programme Officer has been convicted by a court of law or is any case/investigation pending against him/her?  <b>[Certificate from the competent authority of the College/School to be attached]</b>	Yes [ <input type="checkbox"/> ]  No [ <input type="checkbox"/> ]  <b>(Attach the certificate and mention page no)</b>
13	Other Remarks, if any	

**Eligibility Criteria:**

S. No.	Parameter	Factual Position
1	Whether the ADC have been formed in 2024?	Yes/No
2	Whether the strength of the ADC is as per the guidelines?	Yes/No
3	Whether the Programme Officer has completed minimum one year as Programme Officer of the ADC?	Yes/No
4	Whether the Programme Officer has been trained by MMU/District Master Trainers?	Yes/No
5	Whether the Programme Officer has been convicted by a Court of Law or any case/investigation is pending against him/her?	Yes/No

## Performance/Achievements

S. No.	Parameter	Factual Position	
		June – Oct	Nov – Mar
1	<p><b>Seminars:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. No. of seminars organised</li> <li>b. No. of seminars participated</li> </ul> <p><b>(Attach the proofs of 1a, &amp; b and mention the page no.....)</b></p>		
2	<p><b>Competition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. No. of poster/pamphlet competitions organized</li> <li>b. No. of students participated in the poster/pamphlet competitions.</li> <li>c. No. of slogan writing competition organized</li> <li>d. No. of students participated in the slogan writing competition</li> <li>e. No. of essay competitions organized</li> <li>f. No. of students participated in the essay competition</li> <li>g. No. of quiz competition organised at institutional level</li> <li>h. No. of students participated in the quiz competition</li> </ul> <p><b>(Attach the proofs of 2a, b, c, d, e, f, g &amp; h and mention the page No.....)</b></p>		

S. No.	Parameter	Factual Position	
		June – Oct	Nov – Mar
3.	<b>Distribution:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. No. of pamphlets distributed in public places</li> <li>b. No. of pamphlet distribution camps organised</li> </ul> <p><b>(Attach the proofs of 3a, &amp; b and mention the page No.....)</b></p>		
4	<b>Visits:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. No. of visits to the De-addiction Centre</li> <li>b. No. of visits to the Fire Station</li> <li>c. No. of visits to the Police Station</li> <li>d. No. of visits to any other related institution, please specify</li> </ul> <p><b>(Attach the proofs of 4a, b, c, &amp; d and mention the page No.....)</b></p>		
5	<b>Walkathon/Cycle Rally</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. No. of walkathons organised</li> <li>b. No. of cycle rallies organised</li> </ul> <p><b>(Attach the proofs of 5a, &amp; b and mention the page No.....)</b></p>		
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. No. of street plays created in the theme of drug abuse</li> <li>b. No. of street plays played within the campus in front of the students</li> </ul>		

<b>S. No.</b>	<b>Parameter</b>	<b>Factual Position</b>	
		<b>June – Oct</b>	<b>Nov – Mar</b>
	c. No. of street plays played in areas in front of the public		
	d. No. of mime events organized in the theme of drug abuse		
	e. No. of mime events played within the campus in front of the students		
	f. No. of mime events played in areas in front of the public  <b>(Attach the proofs of 6a, b, c, d, e, &amp; f and mention the page No.....)</b>		
7	Any other innovative method  <b>(Attach the proofs and mention the page No.....)</b>		

**Note:** The details mentioned above should tally with those given in the proposal. In case of deviation, the proposal will be liable to rejection.

***The above information furnished by the applicant is checked and found correct.***

**Signature of the  
Programme Officer**

**Signature of the  
Head of the Institution  
with seal**

## **7.10 Proforma for recommending for Anti-Drug Club State Award**

**Affix Passport  
Size Photo of  
Programme  
Officer  
(Also attach  
2 photos)**

1	Name of the District	
2	Name of the College/School with address and contact details (E-mail and Phone)	
3	Name of the University/Board	
4	Name of the Principal of the college/school with contact details (E-mail and Phone)	
5	Name of the Programme Officer (in Capital) and contact details (E-mail and Phone)	
6	Name of the Programme Officer (in Tamil)	
7	Gender	
8	Name of ADC which is being recommended for Award and date from which the ADC is in existence	
9	Period of Service as Programme Officer of the ADC unit	From: To:

10	Whether the Programme Officer is trained at MMU?  <b>If yes, then attach a certificate</b>	
11	Please indicate the allocation of ADC Volunteers under ADC and actual enrolment during the year.	
12	Whether the Programme Officer has been convicted by a court of law or is any case/investigation is pending against him/her?  <b>[Certificate from the competent authority of the College/School to be attached]</b>	Yes [ <input type="checkbox"/> ]  No [ <input type="checkbox"/> ]  <b>(Attach the certificate and mention page no)</b>
13	Other Remarks, if any	

### Eligibility Criteria:

S. No.	Parameter	Factual Position
1	Whether the ADC have been formed in 2024?	Yes/No
2	Whether the strength of the ADC is as per the guidelines?	Yes/No
3	Whether the Programme Officer has completed minimum one year as Programme Officer of the ADC?	Yes/No
4	Whether the Programme Officer has been trained by MMU/District Master Trainers?	Yes/No
5	Whether the Programme Officer has been convicted by a Court of Law or is any case/investigation is pending against him/her?	Yes/No

**Performance/Achievements**

<b>S. No.</b>	<b>Parameter</b>	<b>Factual Position</b>	
		<b>June – Oct</b>	<b>Nov – Mar</b>
1	<b>Seminars:</b>  a. No. of seminars organised  b. No. of seminars participated  <b>(Attach the proofs of 1a, &amp; b and mention the page no.....)</b>		
2	<b>Competition:</b>  a. No. of poster/pamphlet competitions organized  b. No. of students participated in the poster/pamphlet competitions  c. No. of slogan writing competitions organized  d. No. of students participated in the slogan writing competitions  e. No. of essay competitions organized  f. No. of students participated in the essay competitions  g. No. of quiz competitions organized at institutional level  h. No. of students participated in the quiz competitions  <b>(Attach the proofs of 2a, b, c, d, e, f, g &amp; h and mention the page No.....)</b>		

<b>S. No.</b>	<b>Parameter</b>	<b>Factual Position</b>	
		<b>June – Oct</b>	<b>Nov – Mar</b>
3.	<p><b>Distribution:</b></p> <p>a. No. of pamphlets distributed in public places</p> <p>b. No. of pamphlet distribution camps organized</p> <p><b>(Attach the proofs of 3a, &amp; b and mention the page No.....)</b></p>		
4	<p><b>Visits:</b></p> <p>a. No. of visits to the De-addiction Centre</p> <p>b. No. of visits to the Fire Station</p> <p>c. No. of visits to the Police Station</p> <p>d. No. of visits to any other related institution, please specify</p> <p><b>(Attach the proofs of 4a, b, c, &amp; d and mention the page No.....)</b></p>		
5	<p><b>Walkathon/Cycle Rally</b></p> <p>a. No. of walkathons organized</p> <p>b. No. of cycle rallies organized</p> <p><b>(Attach the proofs of 5a, &amp; b and mention the page No.....)</b></p>		
6	<p>a. No. of street plays created in the theme of drug abuse</p> <p>b. No. of street plays played within the campus in front of the students</p> <p>c. No. of street plays played in areas in front of the public</p>		

<b>S. No.</b>	<b>Parameter</b>	<b>Factual Position</b>	
		<b>June – Oct</b>	<b>Nov – Mar</b>
6	d. No. of mime events organized in the theme of drug abuse		
	e. No. of mime events played within the campus in front of the students		
	f. No. of mime events played in areas in front of the public		
<b>(Attach the proofs of 6a, b, c, d, e, &amp; f and mention the page No.....)</b>			
7	Any other innovative methods  <b>(Attach the proofs and mention the page No.....)</b>		

**Note:** The details mentioned above should tally with those given in the proposal. In case of deviation, the proposal will be liable to rejection.

**The above information furnished by the applicant is checked and found correct.**

**Signature of the  
Programme Officer**

**Signature of the  
Head of the Institution with seal**

**Signature of the  
District Collector with seal**

**Signature of the  
Superintendent of Police with  
seal**

## **7.11 Proforma for recommending for Volunteering Programme District Award**

**Affix Passport Size Photo of Programme Officer (Also attach 2 photos)**

1	Name of the Taluk/Block	
2	Name of the College/School with address and contact details (E-mail and Phone)	
3	Name of the University/Board	
4	Name of the Principal of the college/school with contact details (E-mail and Phone)	
5	Name of the Programme Officer (in Capital) and contact details (E-mail and Phone)	
6	Name of the Programme Officer (in Tamil)	
7	Gender	
9	Period of Service as Programme Officer of the ADC unit	From: To:

10	Whether the Programme Officer is trained at MMU?  <b>If yes, then attach a certificate</b>	
11	Please indicate the allocation of Volunteers under ADC and actual enrolment during the year.	
12	Whether the Programme Officer has been convicted by a court of law or is any case/investigation is pending against him/her?  <b>[Certificate from the competent authority of the College/School to be attached]</b>	Yes [ <input type="checkbox"/> ]  No [ <input type="checkbox"/> ]  <b>(Attach the certificate and mention page no)</b>
13	Other Remarks, if any	

**Eligibility Criteria:**

S. No.	Parameter	Factual Position
1	Whether the strength of the volunteer programme volunteers is as per the guidelines?	Yes/No
2	Whether the Programme Officer has been trained by MMU/District Master Trainers??	Yes/No
3	Whether the Programme Officer has been convicted by a Court of Law or is any case/investigation is pending against him/her?	Yes/No

## Performance/Achievements

S. No.	Parameter	Factual Position	
		June – Oct	Nov – Mar
1	<b>Online/Social Media Awareness</b> No. of drug abuse awareness messages/posters shared in the social media		
2	No. of drug abuse related webinars organized in the online		
3	No. of drug abuse related webinars participated in the online		
4	No. of drug abuse related awareness quiz organised in the online/social media		
5	No. of drug abuse related awareness quiz participated in the online/social media		
6	No. of drug abuse related poster posted in the online/social media		
7	No. of drug abuse related slogan written in the online/social media		
8	No. of drug abuse related selfie picture posted in the online/social media		
9	No. of "EnnakuVendam" drug abuse related messages shared in the social media		
10	No. of web orientation programmes participated with experts in the theme of drug abuse  <b>(Attach the proofs of 1,2,3,4,5,6,7,8,9, &amp; 10 and mention the page No.....)</b>		

## 07 Anti–Drug Club (ADC) & Volunteering Programme (VP)

79

S. No.	Parameter	Factual Position	
		June – Oct	Nov – Mar
11	<b>Offline Activities</b>  No. of drug abuse awareness shared among friends		
12	No. of drug abuse related seminars organized		
13	No. of drug abuse related seminars participated		
14	No. of drug abuse/drug awareness programme organized with experts		
15	No. of drug abuse-based awareness pamphlets distributed		
16	No. of drug abuse based human chain organized		
17	No. of walkathons organized in the theme of drug abuse		
18	No. of cycle rallies organized in the theme of drug abuse		
19	No. of mime events played within the campus in front of students/in area in front of the public		
20	No. of street plays played within the campus in front of students/in areas in front of the public		
21	No. of selfie zone events conducted in the theme of “Ennaku vendam” with help of nearby police station		

<b>S. No.</b>	<b>Parameter</b>	<b>Factual Position</b>	
		<b>June – Oct</b>	<b>Nov – Mar</b>
22	No. of sports activities conducted in the theme of drug abuse  <b>(Attach the proofs of 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, &amp; 22 and mention the page No.....)</b>		

**Note:** The details mentioned above should tally with those given in the proposal. In case of deviation, the proposal will be liable to rejection.

***The above information furnished by the applicant is checked and found correct.***

**Signature of the  
Programme Officer**

**Signature of the  
Head of the Institution with seal**

## **7.12 Proforma for recommending for Volunteering Programme State Award**

**Affix Passport  
Size Photo of  
Programme  
Officer  
(Also attach  
2 photos)**

1	Name of the District	
2	Name of the College/School with address and contact details (E-mail and Phone)	
3	Name of the University/Board	
4	Name of the Principal of the college/school with contact details (E-mail and Phone)	
5	Name of the Programme Officer (in Capital) and contact details (E-mail and Phone)	
6	Name of the Programme Officer (in Tamil)	
7	Gender	
9	Period of Service as Programme Officer of the ADC unit	From: To:
10	Whether the Programme Officer is trained at MMU? <b>If yes, then attach a certificate</b>	

11	Please indicate the allocation of Volunteers under ADC and actual enrolment during the year.	
12	Whether the Programme Officer has been convicted by a court of law or is any case/investigation is pending against him/her?  <b>[Certificate from the competent authority of the College/School to be attached]</b>	Yes [ <input type="checkbox"/> ] No [ <input type="checkbox"/> ]  <b>(Attach the certificate and mention page no)</b>
13	Other Remarks, if any	

#### **Eligibility Criteria:**

S. No.	Parameter	Factual Position
1	Whether the strength of the volunteer programme volunteers is as per the guidelines?	Yes/No
2	Whether the Programme Officer has been trained by MMU/District Master Trainers?	Yes/No
3	Whether the Programme Officer has been convicted by a Court of Law or any case/investigation is pending against him/her?	Yes/No

**Performance/Achievements**

<b>S. No.</b>	<b>Parameter</b>	<b>Factual Position</b>	
		<b>June – Oct</b>	<b>Nov – Mar</b>
1	<b>Online/Social Media Awareness</b>  No. of drug abuse awareness messages/posters shared in the social media		
2	No. of drug abuse related webinars organized in the online		
3	No. of drug abuse related webinars participated in the online		
4	No. of drug abuse related awareness quiz organized in the online/social media		
5	No. of drug abuse related awareness quiz participated in the online/social media		
6	No. of drug abuse related poster posted in the online/social media		
7	No. of drug abuse related slogan written in the online/social media		
8	No. of drug abuse related selfie pictures posted in the online/social media		
9	No. of “Ennaku Vendam” drug abuse related messages shared in the social media		
10	No. of web orientation programme with experts participated in the theme of drug abuse  <b>(Attach the proofs of 1,2,3,4,5,6,7,8,9, &amp; 10 and mention the page No.....)</b>		

<b>S. No.</b>	<b>Parameter</b>	<b>Factual Position</b>	
		<b>June – Oct</b>	<b>Nov – Mar</b>
11	<b>Offline Activities</b> No. of drug abuse awareness shared among friends		
12	No. of drug abuse related seminars organized		
13	No. of drug abuse related seminars participated		
14	No. of drug abuse/drug awareness programmes organized with experts		
15	No. of drug abuse-based awareness pamphlets distributed		
16	No. of drug abuse based human chain organized		
17	No. of walkathons organized in the theme of drug abuse		
18	No. of cycle rallies organized in the theme of drug abuse		
19	No. mime events played within the campus in front of students/in area in front of the public		
20	No. street plays played within the campus in front of students/in areas in front of the public		
21	No. of selfie zone events conducted in the theme of "Ennaku vendam" with help of nearby police station		

<b>S. No.</b>	<b>Parameter</b>	<b>Factual Position</b>	
		<b>June – Oct</b>	<b>Nov – Mar</b>
22	No. of sports activities conducted in the theme of drug abuse  <i>(Attach the proofs of 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, &amp; 22 and mention the page No.....)</i>		

**Note:** The details mentioned above should tally with those given in the proposal. In case of deviation, the proposal will be liable to rejection.

***The above information furnished by the applicant is checked and found correct.***

**Signature of the  
Programme Officer**

**Signature of the  
Head of the Institution with seal**

**Signature of the  
District Collector with seal**

**Signature of the  
Superintendent of Police with  
seal**



# Anti-Drug Club Activities

# 01 ORGANIZING AND PARTICIPATING IN SEMINARS WITH GUEST SPEAKERS



## Objective:

To educate and create awareness about drug abuse prevention through expert-led seminars, fostering a deeper understanding of the issue and its solutions

## How to Do It:

### 1. Plan the Seminar:

- **Identify Guest Speakers:**  
Invite professionals such as:
  - Local Medical Officer
  - Local Police Personnel
  - Local Administration Personnel
  - Other Experts (e.g., psychologists, social workers or rehabilitation specialists).
- **Set the Agenda:**
  - Topics may include:
    - Health impacts of drug abuse.
    - Legal consequences of drug use and trafficking.
    - Community support systems for prevention and rehabilitation.
    - Personal stories or case studies to inspire change.

## **2. Promote the Event:**

- Use posters, social media and school announcements to inform students and staff.
- Share the seminar schedule and speaker profiles to generate interest.

## **3. Engage the Audience:**

- Encourage interactive sessions with Q&A opportunities.
- Distribute pamphlets or handouts summarizing key points from the seminar.

## **4. Post-Seminar Activities:**

- Conduct a feedback session to assess the impact of the seminar.
- Share key takeaways on social media or school noticeboards.

## **Antidrug Club Members Participation Guidelines:**

### **1. Roles for Antidrug Club Members:**

- Event Coordination: Manage logistics, seating and speaker arrangements.
- Promotion: Design and distribute promotional materials.
- Documentation: Record the seminar (video/audio) and take notes for future reference.
- Engagement: Facilitate Q&A sessions and collect feedback.

### **2. Participation Targets:**

- Minimum of 10 Antidrug Club Members per seminar.
- Each volunteer must contribute to at least one role.

## **Key Performance Indicators (KPIs):**

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Seminars Held</b>	Total number of seminars organized during the academic year.	Minimum of 2 seminars per academic year.
<b>Audience Participation</b>	Total number of attendees per seminar.	Minimum of 50 attendees per seminar.
<b>Speaker Engagement</b>	Number of guest speakers invited and their feedback on the event.	Minimum of 2 speakers per seminar.
<b>Post-Seminar Feedback</b>	Feedback collected from attendees on the seminar's effectiveness.	Minimum of 80% positive feedback.
<b>Awareness Materials</b>	Number of pamphlets or handouts distributed during the seminar.	Minimum of 100 materials were distributed per seminar.
<b>Social Media Reach</b>	Number of posts, likes, shares and comments related to the seminar.	Minimum of 200 people reached per seminar.

### Scoring Matrix for Seminar Activity:

Category	Criteria	Maximum Points
<b>Number of Seminars Held</b>	1 point per seminar organized.	2 points
<b>Audience Participation</b>	1 point for every 50 attendees.	3 points
<b>Speaker Engagement</b>	1 point per guest speaker invited (up to 2 points).	2 points
<b>Post-Seminar Feedback</b>	1 point for every 20 positive feedback responses.	3 points
<b>Awareness Materials</b>	1 point for every 50 materials distributed.	3 points
<b>Social Media Reach</b>	1 point for every 100 people reached through posts, likes and shares.	3 points
<b>Volunteer Participation</b>	1 point for every 5 Antidrug Club Members actively involved (up to 4 points).	4 points

**Total Maximum Points: 20**

### The following topics are suggested

- i. Basic knowledge about drugs.
- ii. Harmful effects of drugs on the mind and body.
- iii. Impact/Effects of drug abuse on society.
- iv. Drug overdose deaths: Facts and figures.
- v. Misuse of prescription drugs and punishments under law.
- vi. Financial, emotional and related problems of drug abuse.
- vii. Harmful effects of using tobacco products.
- viii. Effects of drug abuse on students.
- ix. Alcohol use and addiction disorder.
- x. Substance use prevention in schools.
- xi. How to cope with emotional distress; a cause for drug abuse.
- xii. Parental involvement to prevent drug abuse in children.
- xiii. Healthy balanced life to combat drug abuse evil.
- xiv. Overcoming the drug abuse addiction.
- xv. Drug misuse and its effects on children.
- xvi. Drug abuse and current generation.
- xvii. Community support to deal with emotional conflicts.
- xviii. Addressing underlying factors of drug abuse.
- xix. Need for personal and social responsibility to fight drug abuse in community.
- xx. Laws on drug abuse.
- xxi. Consequences of drug dependence.

# 02 ORGANIZING A POSTER/PAMPHLET COMPETITION



## Objective:

To encourage creativity and spread awareness about drug abuse prevention through impactful posters and pamphlets, while recognizing and rewarding participants for their efforts.

### 1. How to Do It:

#### 1. Planning the Competition:

- **Theme:**
  - Focus on drug abuse prevention, rehabilitation and the importance of a drug-free life.
- **Categories:**
  - Posters (hand-drawn or digital).
  - Pamphlets (informative and visually appealing).
- **Judging Criteria:**
  - Creativity and originality.
  - Relevance to the theme.
  - Clarity of message.
  - Visual appeal.

#### 2. Promoting the Competition:

- Announce the competition through school/college noticeboards, social media and class announcements.
- Share the competition rules, deadlines and judging criteria.

#### 3. Conducting the Competition:

- **Submission Process:**
  - Set a deadline for submissions.
  - Collect entries in both physical and digital formats.

- **Judging Panel:**
    - Include faculty members, guest experts and student representatives.
  - **Recognition:**
    - Award certificates, trophies, or prizes to winners.
    - Display winning entries in prominent areas like noticeboards, libraries or social media.
- 4. Post-Competition Activities:**
- Distribute the best pamphlets in public places or during awareness campaigns.
  - Share winning posters on social media to amplify the message.

### Participation Guidelines:

#### 1. Roles for Antidrug Club Members:

- **Promotion:** Spread awareness about the competition through posters, social media, and word of mouth.
- **Logistics:** Collect and organize submissions and set up the venue for judging.
- **Judging Assistance:** Help the panel with scoring and feedback.
- **Recognition:** Organize the award ceremony and display winning entries.

#### 2. Participation Targets:

- Minimum of 10 Antidrug Club Members to manage the competition.
- Each volunteer must contribute to at least one role.

### Key Performance Indicators (KPIs):

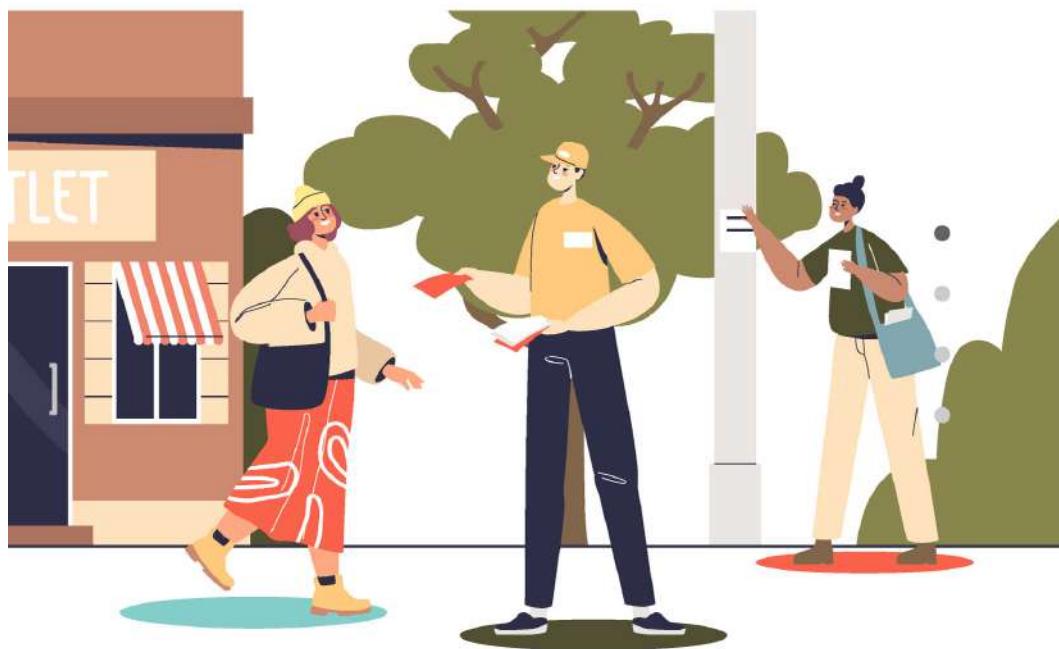
KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Total number of students participating in the competition.	Minimum of 50 participants.
<b>Number of Entries</b>	Total number of posters and pamphlets submitted.	Minimum of 50 entries.
<b>Judging Panel Feedback</b>	Feedback from judges on the quality and creativity of submissions.	Minimum of 80% positive feedback.
<b>Recognition of Winners</b>	Number of winners recognized and rewarded.	Minimum of 3 winners (1st, 2nd, 3rd place).
<b>Awareness Materials</b>	Number of pamphlets distributed or posters displayed post-competition.	Minimum of 100 materials were distributed/displayed.
<b>Social Media Reach</b>	Number of posts, likes, shares and comments related to the competition.	Minimum of 200 people reached.

### Scoring Matrix for Poster/Pamphlet Competition:

Category	Criteria	Maximum Points
<b>Number of Participants</b>	1 point for every 10 participants.	3 points
<b>Number of Entries</b>	1 point for every 10 entries submitted.	3 points
<b>Judging Panel Feedback</b>	1 point for every 20% positive feedback from judges.	3 points
<b>Recognition of Winners</b>	1 point for every winner recognized (up to 3 points).	3 points
<b>Awareness Materials</b>	1 point for every 50 materials distributed/ displayed.	3 points
<b>Social Media Reach</b>	1 point for every 100 people reached through posts, likes and shares.	3 points
<b>Volunteer Participation</b>	1 point for every 5 Antidrug Club Members actively involved (up to 2 points).	2 points

**Total Maximum Points: 20**

# 03 DISTRIBUTING PAMPHLETS IN PUBLIC PLACES



## Objective:

To raise awareness about drug abuse prevention by distributing informative pamphlets in public places, ensuring the message reaches a wider audience.

### 1. How to Do It:

#### 1. Preparation:

- **Design the Pamphlets:**
  - Include key information such as:
    - Harmful effects of drug abuse.
    - Helpline numbers and support resources.
    - Motivational slogans (e.g., "Say No to Drugs, Yes to Life").
  - Use bold colors, clear fonts and visuals to make the pamphlets engaging.
- **Print the Pamphlets:**
  - Ensure that a sufficient number of pamphlets are printed (minimum of 200 per event).

#### 2. Identify Public Places:

- Choose high-visibility locations such as:
  - Parks.

- Bus stops.
- Markets.
- Schools/colleges.
- Community centers.

### **3. Organize the Distribution:**

- Form small teams of Antidrug Club Members supervised by faculty members.
- Assign specific locations to each team to ensure wide coverage.
- Ensure that Antidrug Club Members are briefed on how to approach people politely and explain the purpose of the pamphlet.

### **4. Engage the Public:**

- Encourage conversations with individuals while distributing pamphlets.
- Answer basic questions about drug abuse prevention and direct people to resources for more information.

### **5. Post-Distribution Activities:**

- Collect feedback from Antidrug Club Members and faculty about the effectiveness of the activity.
- Share photos and highlights of the event on social media to amplify the message.

## **Participation Guidelines:**

### **1. Roles for Antidrug Club Members:**

- **Pamphlet Distribution:** Hand out pamphlets and engage with the public.
- **Logistics:** Manage the transportation and storage of pamphlets.
- **Documentation:** Take photos and record the number of pamphlets distributed.

### **1. Participation Targets:**

- Minimum of 10 Antidrug Club Members per event.
- Each volunteer must distribute at least 20 pamphlets.

## **Key Performance Indicators (KPIs):**

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Pamphlets Distributed</b>	Total number of pamphlets handed out during the activity.	Minimum of 200 pamphlets per event.
<b>Number of Antidrug Club Members</b>	Total number of Antidrug Club Members participating in the activity.	Minimum of 10 Antidrug Club Members .
<b>Public Engagement</b>	Number of people engaged in conversations during the distribution.	Minimum of 50 people engaged.
<b>Faculty Supervision</b>	Faculty members supervising the activity.	Minimum of 1 faculty member per team.
<b>Social Media Reach</b>	Number of posts, likes, shares and comments related to the activity.	Minimum of 200 people reached.
<b>Feedback Collection</b>	Feedback from Antidrug Club Members and faculty on the effectiveness of the activity.	Minimum of 80% positive feedback.

**Scoring Matrix for Pamphlet Distribution Activity:**

<b>Category</b>	<b>Criteria</b>	<b>Maximum Points</b>
<b>Number of Pamphlets Distributed</b>	1 point for every 50 pamphlets distributed.	4 points
<b>Number of Antidrug Club Members</b>	1 point for every 5 Antidrug Club Members actively participating (up to 3 points).	3 points
<b>Public Engagement</b>	1 point for every 20 people engaged in conversations.	5 points
<b>Faculty Supervision</b>	1 point for every faculty member supervising (up to 2 points).	2 points
<b>Social Media Reach</b>	1 point for every 100 people reached through posts, likes and shares.	3 points
<b>Feedback Collection</b>	1 point for every 20% positive feedback from Antidrug Club Members and faculty.	3 points

**Total Maximum Points: 20**

**Ideas for Catchy Slogans for Anti-Drug Pamphlets:****1. Short & Impactful Slogans:**

- "Your Life is Priceless, Don't Waste It on Drugs."
- "Stay Strong, Stay Drug-Free."
- "Drugs Steal Your Future, Stay Clean."
- "Say No to Drugs, Say Yes to Life."
- "Real Power is in Saying No to Drugs."
- "Be a Warrior, Not a Victim."
- "Drugs Destroy Dreams, Stay Awake to Life."

**2. Thought-Provoking Slogans:**

- "Every Moment You Choose to Live is a Victory Over Drugs."
- "Don't Let Drugs Define You You Define Yourself."
- "The Only High You Need is the High of Achieving Your Dreams."
- "Choose Freedom Over Addiction."
- "Drugs Make You Lose Control Take Control of Your Life."

**3. Motivational & Inspirational Slogans:**

- "Be the Best Version of You Without Drugs."
- "Strength is in Saying No to Drugs."
- "Your Mind, Your Body, Your Future Protect It from Drugs."
- "Stay Clean, Stay Real."
- "Break the Chains of Addiction Create Your Own Path."

**4. Fun & Playful (for Younger Audiences):**

- "Drugs are Lame, Stay in the Game!"
- "Kick Drugs to the Curb, Stay in Control."
- "You Don't Need Drugs to Be Cool!"
- "Real Heroes Don't Do Drugs."
- "Life is Better Without Drugs Live it Up "

**5. For Community & Peer Support:**

- "Together, We Can Break the Chains of Addiction."
- "It's Cool to Be Clean Support Your Friends."
- "One Step at a Time, Say No to Drugs."

# 04 ORGANIZING AND VISITING DE-ADDICTION CENTRES



## Objective:

To provide students with firsthand knowledge about the challenges of addiction and the rehabilitation process, fostering empathy and awareness about drug abuse prevention.

## How to Do It:

### 1. Planning the Visit:

- **Identify De-addiction Centres:**
  - Collaborate with local de-addiction or rehabilitation centers.
  - Ensure that the center is open to educational visits and aligns with the club's objectives.

- **Obtain Permissions:**
  - Seek approval from the institution and the de-addiction center.
  - Obtain consent from parents/guardians for student participation.

### 2. Pre-Visit Preparation:

- **Briefing Session:**
  - Conduct a session to educate students about the purpose of the visit.
  - Discuss the importance of confidentiality and respectful behavior during the visit.

- **Prepare Questions:**
  - Encourage students to prepare questions for the centre staff or patients (if allowed).
  - Focus on topics like the rehabilitation process, challenges faced by patients and preventive measures.

### **3. During the Visit:**

- **Guided Tour:**
  - Allow students to observe the facilities and understand the services provided by the centre.
- **Interactive Session:**
  - Arrange a session with the centre staff (e.g., counselors, doctors or social workers) to discuss:
    - Causes and effects of addiction.
    - Success stories of recovery.
    - Role of community and family in rehabilitation.
- **Engagement with Patients (if permitted):**
  - Facilitate respectful interactions with recovering patients to understand their experiences.

### **4. Post-Visit Activities:**

- **Reflection Session:**
  - Conduct a discussion or essay-writing activity to reflect on the visit.
- **Awareness Campaign:**
  - Use insights from the visit to create posters, pamphlets or social media posts to spread awareness.

## **Participation Guidelines:**

### **1. Roles for Antidrug Club Members:**

- **Coordination:** Manage communication with the de-addiction centre and arrange logistics.
- **Documentation:** Take notes, photos (if permitted), and record key takeaways from the visit.
- **Engagement:** Facilitate discussions and ensure active participation during the visit.

### **2. Participation Targets:**

- Minimum of 10 Antidrug Club Members per visit.
- Each volunteer must contribute to at least one role.

### Key Performance Indicators (KPIs):

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Visits</b>	Total number of visits organized to de-addiction centers.	Minimum of 2 visits per academic year.
<b>Number of Participants</b>	Total number of students participating in the visits.	Minimum of 20 participants per visit.
<b>Interactive Sessions</b>	Number of sessions conducted with centre staff or patients.	Minimum of 1 session per visit.
<b>Post-Visit Activities</b>	Number of awareness materials created or campaigns conducted post-visit.	Minimum of 2 activities (e.g., posters, essays or social media posts).
<b>Feedback Collection</b>	Feedback from students and faculty on the effectiveness of the visit.	Minimum of 80% positive feedback.
<b>Volunteer Participation</b>	Number of Antidrug Club Members actively involved in organizing and conducting the visit.	Minimum of 10 Antidrug Club Members .

### Scoring Matrix for De-addiction Centre Visits:

Category	Criteria	Maximum Points
<b>Number of Visits</b>	1 point for every visit organized (up to 3 points).	3 points
<b>Number of Participants</b>	1 point for every 10 participants (up to 4 points).	4 points
<b>Interactive Sessions</b>	1 point for every session conducted (up to 4 points).	4 points
<b>Post-Visit Activities</b>	1 point for every awareness activity conducted (up to 4 points).	4 points
<b>Feedback Collection</b>	1 point for every 20% positive feedback from participants.	3 points
<b>Volunteer Participation</b>	1 point for every 5 Antidrug Club Members actively involved (up to 2 points).	2 points

**Total Maximum Points: 20**

# 05 ORGANIZING A VISIT TO LOCAL FIRE STATION, POLICE STATION, ETC.



## Objective:

To educate students about the roles and responsibilities of emergency services and law enforcement agencies, and to equip them with the knowledge to draft a formal complaint to the police in case of any untoward incident.

### 1. How to Do It:

#### 1. Planning the Visit:

- **Identify Locations:**
  - Collaborate with local Fire Stations, Police Stations or other relevant institutions.
  - Ensure that the authorities are open to hosting educational visits.
- **Obtain Permissions:**
  - Seek approval from the institution and the respective authorities.
  - Obtain consent from parents/guardians for student participation.

#### 2. Pre-Visit Preparation:

##### ○ Briefing Session:

- Educate students about the purpose of the visit and the importance of understanding emergency services.

- Discuss the basics of drafting a police complaint, including structure and key details to include.

- **Prepare Questions:**

- Encourage students to prepare questions for the officials, such as:
  - How to report emergencies effectively.
  - Steps taken by the police/fire department during emergencies.
  - Common mistakes to avoid while filing a complaint.

### 3. During the Visit:

- **Guided Tour:**

- Allow students to observe the facilities and understand the operations of the Fire Station or Police Station.

- **Interactive Session:**

- Arrange a session with officials to discuss:
  - The role of the department in ensuring public safety.
  - Procedures for reporting emergencies or crimes.
  - Real-life examples of how complaints are handled.

- **Complaint Drafting Workshop:**

- Conduct a hands-on session where students learn to draft a formal police complaint.
- Include key elements such as:
  - Date and time of the incident.
  - Details of the incident (what, where, when and how).
  - Names and contact details of the complainant and witnesses (if any).

### 4. Post-Visit Activities:

- **Reflection Session:**

- Conduct a discussion or essay-writing activity to reflect on the visit.

- **Practical Application:**

- Organize a mock activity where students draft a complaint based on a hypothetical scenario.

## Participation Guidelines:

### 1. Roles for Antidrug Club Members:

- **Coordination:** Manage communication with the authorities and arrange logistics.
- **Documentation:** Take notes, photos (if permitted) and record key takeaways from the visit.
- **Engagement:** Facilitate discussions and ensure active participation during the visit.

### 2. Participation Targets:

- Minimum of 10 Antidrug Club Members per visit.
- Each volunteer must contribute to at least one role.

### Key Performance Indicators (KPIs):

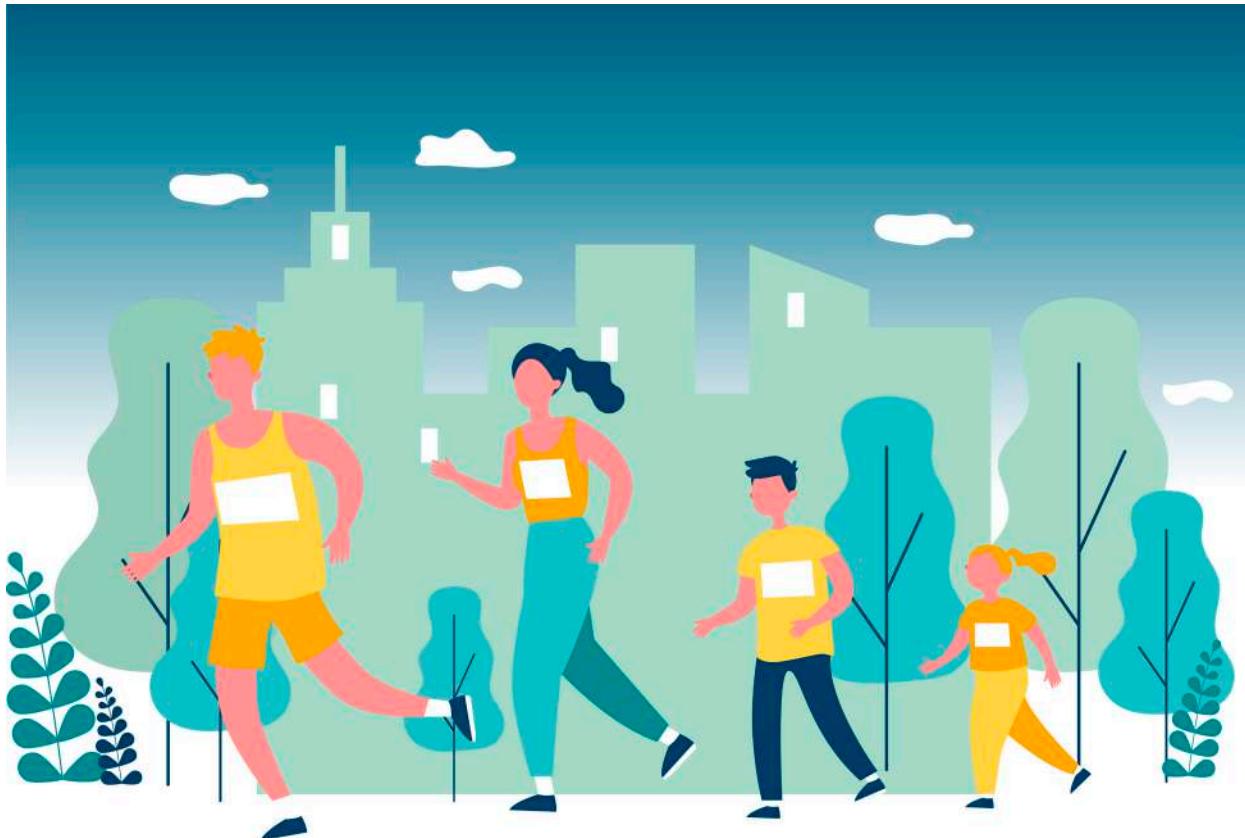
KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Visits</b>	Total number of visits organized to Fire Stations, Police Stations, etc.	Minimum of 2 visits per academic year.
<b>Number of Participants</b>	Total number of students participating in the visits.	Minimum of 20 participants per visit.
<b>Interactive Sessions</b>	Number of sessions conducted with officials.	Minimum of 1 session per visit.
<b>Complaint Drafting Skills</b>	Number of students successfully drafting a formal complaint post-visit.	Minimum of 80% of participants.
<b>Post-Visit Activities</b>	Number of follow-up activities conducted (e.g., mock complaint drafting).	Minimum of 1 activity per visit.
<b>Feedback Collection</b>	Feedback from students and faculty on the effectiveness of the visit.	Minimum of 80% positive feedback.

### Scoring Matrix for Visits to Fire/Police Stations:

Category	Criteria	Maximum Points
<b>Number of Visits</b>	1 point for every visit organized (up to 3 points).	3 points
<b>Number of Participants</b>	1 point for every 10 participants (up to 5 points).	5 points
<b>Interactive Sessions</b>	1 point for every session conducted (up to 3 points).	2 points
<b>Complaint Drafting Skills</b>	1 point for every 20% of participants successfully drafting a complaint.	4 points
<b>Post-Visit Activities</b>	1 point for every follow-up activity conducted (up to 3 points).	3 points
<b>Feedback Collection</b>	1 point for every 20% positive feedback from participants.	3 points

**Total Maximum Points: 20**

# 06 ORGANIZING A WALKATHON TO CREATE AWARENESS ON DRUG ABUSE



## Objective:

To raise awareness about the dangers of drug abuse through a community-focused walkathon, encouraging active participation and spreading the message of a drug-free life.

### 1. How to Do It:

#### 1. Planning the Walkathon:

- **Define the Theme:**
  - Focus on drug abuse prevention with slogans like:
    - “Say No to Drugs, Yes to Life!”
    - “Be Drug-Free, Be Strong!”
- **Route Selection:**
  - Choose a safe and accessible route (e.g., parks, main streets, or school/college premises).
  - Ensure the route is approved by local authorities if required.
- **Set the Date and Time:**
  - Choose a convenient day and time to maximize participation.

## **2. Promoting the Event:**

- **Awareness Campaign:**
  - Use posters, social media, and announcements to promote the walkathon.
  - Share the event details, including the theme, route and purpose.
- **Invite Participants:**
  - Encourage students, teachers, parents and community members to join.

## **3. Organizing the Walkathon:**

- **Preparation:**
  - Create banners, placards and pamphlets with catchy slogans and facts about drug abuse.
  - Arrange for water stations and first aid along the route.
- **Supervision:**
  - Assign teachers and Antidrug Club Members to supervise participants and ensure safety.
- **Execution:**
  - Begin the walkathon with a short speech or pledge against drug abuse.
  - Distribute pamphlets to bystanders during the walk to spread awareness.

## **4. Post-Walkathon Activities:**

- **Reflection Session:**
  - Conduct a discussion or feedback session to evaluate the impact of the event.
- **Social Media Campaign:**
  - Share photos, videos and highlights of the walkathon on social media to amplify the message.

## **Volunteer Participation Guidelines:**

### **1. Roles for Antidrug Club Members:**

- **Promotion:** Spread awareness about the walkathon through posters, social media and word of mouth.
- **Logistics:** Manage banners, placards, water stations and first aid kits.
- **Supervision:** Ensure participants follow the route and maintain discipline.
- **Engagement:** Distribute pamphlets and interact with bystanders during the walk.

### **2. Participation Targets:**

- Minimum of 15 Antidrug Club Members to manage the event.
- Each volunteer must contribute to at least one role.

**Key Performance Indicators (KPIs):**

<b>KPI</b>	<b>Description</b>	<b>Target/Measurement</b>
<b>Number of Participants</b>	Total number of students, teachers and community members participating.	Minimum of 50 participants.
<b>Route Coverage</b>	Total distance covered during the walkathon.	Minimum of 2 kilometers.
<b>Awareness Materials Distributed</b>	Number of pamphlets or banners used during the walkathon.	Minimum of 200 pamphlets distributed.
<b>Community Engagement</b>	Number of bystanders engaged during the walkathon.	Minimum of 50 people engaged.
<b>Social Media Reach</b>	Number of posts, likes, shares and comments related to the walkathon.	Minimum of 300 people were reached.
<b>Feedback Collection</b>	Feedback from participants and teachers on the effectiveness of the walkathon.	Minimum of 80% positive feedback.

**Scoring Matrix for Walkathon Activity:**

<b>Category</b>	<b>Criteria</b>	<b>Maximum Points</b>
<b>Number of Participants</b>	1 point for every 20 participants (up to 3 points).	5 points
<b>Route Coverage</b>	1 point for every kilometer covered (up to 2 points).	3 points
<b>Awareness Materials Distributed</b>	1 point for every 50 pamphlets distributed (up to 3 points).	3 points
<b>Community Engagement</b>	1 point for every 20 bystanders engaged (up to 3 points).	3 points
<b>Social Media Reach</b>	1 point for every 100 people reached through posts, likes, and shares.	3 points
<b>Feedback Collection</b>	1 point for every 20% positive feedback from participants.	3 points

**Total Maximum Points: 20**

# 07 ORGANIZING A CYCLE RALLY TO CREATE AWARENESS ON DRUG ABUSE



## Objective:

To promote a healthy, drug-free lifestyle and raise awareness about the dangers of drug abuse through an eco-friendly and engaging cycle rally.

## How to Do It:

### 1. Planning the Cycle Rally:

- **Define the Theme:**
  - Focus on drug abuse prevention with slogans like:
    - “Pedal for a Drug-Free Life!”
    - “Say No to Drugs, Yes to Health!”
- **Route Selection:**
  - Choose a safe and accessible route (e.g., main streets, parks or school/college premises).
  - Ensure the route is approved by local authorities if required.
- **Set the Date and Time:**
  - Choose a convenient day and time to maximize participation.

### 2. Promoting the Event:

- **Awareness Campaign:**
  - Use posters, social media, and announcements to promote the rally.
  - Share the event details, including the theme, route, and purpose.
- **Invite Participants:**
  - Encourage students, teachers, parents, and community members to join.

### 3. Organizing the Cycle Rally:

- **Preparation:**
  - Create banners, placards, and pamphlets with catchy slogans and facts about drug abuse.
  - Arrange for water stations and first aid along the route.
  - Ensure that all participants have helmets and their cycles are in good condition.
- **Supervision:**
  - Assign teachers and Antidrug Club Members to supervise participants and ensure safety.
- **Execution:**
  - Begin the rally with a short speech or pledge against drug abuse.
  - Distribute pamphlets to bystanders during the rally to spread awareness.

### 4. Post-Rally Activities:

- **Reflection Session:**
  - Conduct a discussion or feedback session to evaluate the impact of the event.
- **Social Media Campaign:**
  - Share photos, videos and highlights of the rally on social media to amplify the message.

## Volunteer Participation Guidelines:

### 1. Roles for Antidrug Club Members:

- **Promotion:** Spread awareness about the rally through posters, social media and word of mouth.
- **Logistics:** Manage banners, placards, water stations and first aid kits.
- **Supervision:** Ensure that participants follow the route and maintain discipline.
- **Engagement:** Distribute pamphlets and interact with bystanders during the rally.

### 1. Participation Targets:

- Minimum of 15 Antidrug Club Members to manage the event.
- Each volunteer must contribute to at least one role.

## Key Performance Indicators (KPIs):

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Total number of students, teachers, and community members participating.	Minimum of 50 participants.
<b>Route Coverage</b>	Total distance covered during the rally.	Minimum of 5 kilometers.
<b>Awareness Materials Distributed</b>	Number of pamphlets or banners used during the rally.	Minimum of 200 pamphlets distributed.
<b>Community Engagement</b>	Number of bystanders engaged during the rally.	Minimum of 50 people engaged.
<b>Social Media Reach</b>	Number of posts, likes, shares, and comments related to the rally.	Minimum of 300 people were reached.
<b>Feedback Collection</b>	Feedback from participants and teachers on the effectiveness of the rally.	Minimum of 80% positive feedback.

## Scoring Matrix for Cycle Rally Activity:

Category	Criteria	Maximum Points
<b>Number of Participants</b>	1 point for every 20 participants (up to 5 points).	5 points
<b>Route Coverage</b>	1 point for every 2 kilometers covered (up to 3 points).	3 points
<b>Awareness Materials Distributed</b>	1 point for every 50 pamphlets distributed (up to 3 points).	3 points
<b>Community Engagement</b>	1 point for every 20 bystanders engaged (up to 3 points).	3 points
<b>Social Media Reach</b>	1 point for every 100 people reached through posts, likes, and shares.	3 points
<b>Feedback Collection</b>	1 point for every 20% positive feedback from participants.	3 points

**Total Maximum Points: 20**

# 08 ORGANIZING AN ESSAY COMPETITION ON THE THEME OF DRUG ABUSE



## Objective:

To encourage students to express their thoughts, ideas, and solutions on drug abuse prevention through a structured essay competition, fostering awareness and critical thinking.

## How to Do It:

### 1. Planning the Competition:

- **Theme:**
  - Focus on drug abuse prevention, its impact on individuals and society and solutions to combat it.
  - Example topics:
    - "The Role of Youth in Preventing Drug Abuse."
    - "How Drug Abuse Affects Families and Communities."
    - "A Drug-Free Life: My Vision for the Future."
- **Categories:**
  - Divide participants into categories based on age or grade level (if applicable).
- **Word Limit:**
  - Set a word limit for essays (e.g., 500–800 words).

## **2. Promoting the Competition:**

- Announce the competition through school/college noticeboards, social media and class announcements.
- Share the competition rules, deadlines and judging criteria.

## **3. Conducting the Competition:**

- **Submission Process:**
  - Set a deadline for essay submissions.
  - Collect essays in both physical and digital formats.
- **Judging Panel:**
  - Form an institution-level committee comprising teachers, faculty members and subject experts.
- **Judging Criteria:**
  - Relevance to the theme (3 marks).
  - Creativity and originality (2 marks).
  - Clarity and coherence of ideas (2 marks).
  - Grammar, spelling and presentation (2 marks).
  - Adherence to word limit (1 mark).

## **4. Post-Competition Activities:**

- **Recognition:**
  - Award certificates, trophies or prizes to the top 3 winners.
  - Display winning essays on noticeboards or publish them in the institution's newsletter or website.
- **Submission to District Level Committee/DEO:**
  - Send the top essays to the District Level Committee or DEO for further evaluation.

## **Participation Guidelines:**

### **1. Roles for Antidrug Club Members:**

- **Promotion:** Spread awareness about the competition through posters, social media and word of mouth.
- **Logistics:** Collect and organize essay submissions.
- **Judging Assistance:** Help the panel with scoring and feedback.
- **Recognition:** Organize the award ceremony and display winning essays.

### **2. Participation Targets:**

- Minimum of 5 Antidrug Club Members to manage the competition.
- Each volunteer must contribute to at least one role.

**Key Performance Indicators (KPIs):**

<b>KPI</b>	<b>Description</b>	<b>Target/Measurement</b>
<b>Number of Participants</b>	Total number of students participating in the competition.	Minimum of 30 participants.
<b>Quality of Essays</b>	Percentage of essays meeting the judging criteria.	Minimum of 80% of essays meeting the criteria.
<b>Recognition of Winners</b>	Number of winners recognized and rewarded.	Minimum of 3 winners (1st, 2nd, 3rd place).
<b>Submission to DEO</b>	Number of essays sent to the District Level Committee/DEO.	Minimum of 3 essays submitted.
<b>Feedback Collection</b>	Feedback from participants and faculty on the effectiveness of the competition.	Minimum of 80% positive feedback.

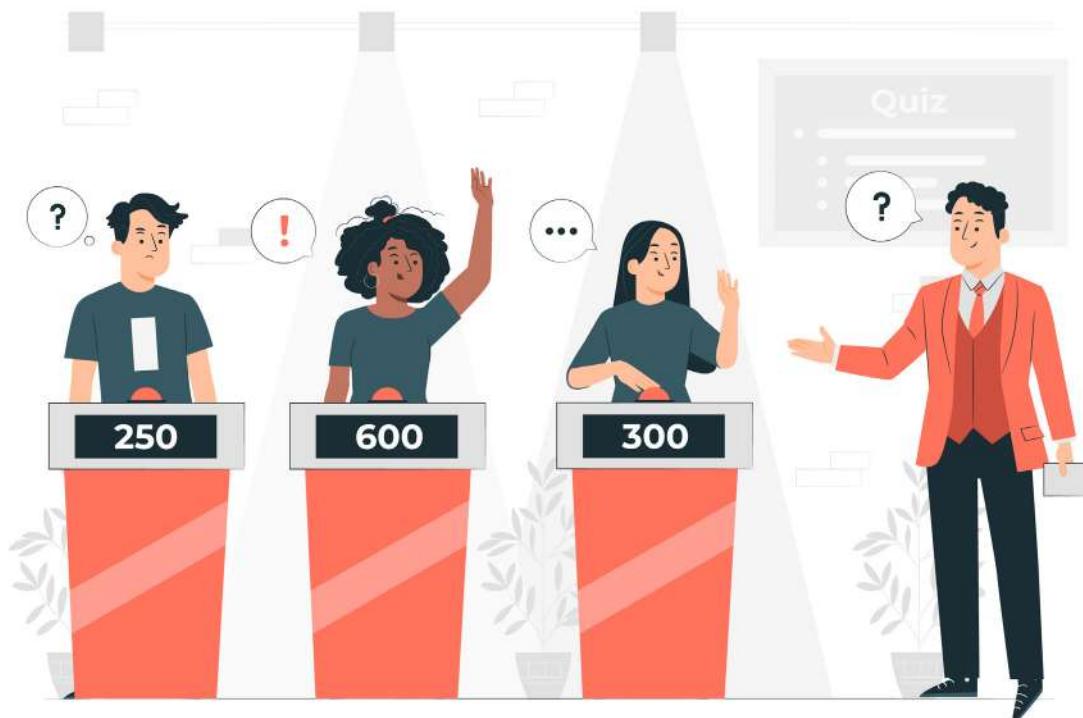
**Scoring Matrix for Essay Competition:**

<b>Category</b>	<b>Criteria</b>	<b>Maximum Points</b>
<b>Relevance to Theme</b>	How well the essay addresses the theme of drug abuse prevention.	3 Points
<b>Creativity and Originality</b>	Unique ideas and innovative approaches to the topic.	2 Points
<b>Clarity and Coherence</b>	Logical flow of ideas and clarity of expression.	2 Points
<b>Grammar and Presentation</b>	Correct grammar, spelling and overall presentation.	2 Points
<b>Adherence to Word Limit</b>	Staying within the prescribed word limit.	1 Points

**Total Maximum Point: 10****Here are some more essay competition topics focusing on drug abuse prevention:**

1. "The Role of Education in Preventing Drug Abuse Among Youth"
2. "How Peer Pressure Influences Drug Abuse and Ways to Overcome It"
3. "The Impact of Drug Abuse on Families and Communities"
4. "The Importance of Mental Health Awareness in Combating Drug Addiction"
5. "Social Media's Role in Promoting or Preventing Drug Abuse"
6. "The Power of Youth in Leading Drug-Free Campaigns"
7. "How Sports and Extracurricular Activities Can Prevent Drug Abuse"
8. "The Role of Parents in Preventing Drug Abuse Among Teenagers"
9. "The Connection Between Stress, Anxiety, and Drug Abuse: Prevention Strategies"
10. "The Role of Government Policies in Reducing Drug Abuse"
11. "How Community Support Can Help Prevent Drug Addiction"
12. "The Dangers of Drug Misuse and How to Prevent It"
13. "The Role of Rehabilitation Centers in Combating Drug Addiction"
14. "How Media Campaigns Can Raise Awareness About Drug Abuse Prevention"
15. "The Role of Schools in Educating Students About the Risks of Drug Abuse"
16. "Breaking the Stigma: Encouraging Open Conversations About Drug Abuse"
17. "The Role of Technology in Monitoring and Preventing Drug Abuse"
18. "How Cultural and Traditional Values Can Help Prevent Drug Abuse"
19. "The Long-Term Effects of Drug Abuse on Society and How to Mitigate Them"
20. "Youth Leadership in the Fight Against Drug Abuse"

# 09 ORGANIZING AN INSTITUTION-LEVEL QUIZ ON THE THEME OF DRUG ABUSE



## **Objective:**

To enhance awareness and knowledge about drug abuse, its effects and prevention strategies through an engaging and educational quiz competition.

### **1. How to Do It:**

#### **1. Planning the Quiz:**

- **Theme:**

- Focus on drug abuse prevention, its impact and related topics such as:
  - Types of drugs and their harmful effects.
  - Laws and penalties related to drug abuse.
  - Rehabilitation and support systems.
  - Global and national statistics on drug abuse.

- **Format:**

- Decide on the format of the quiz:
  - Individual or team-based (e.g., 2–3 members per team).
  - Number of rounds (e.g., Preliminary, Semi-Final, Final).
  - Types of questions (e.g., multiple-choice, true/false, rapid-fire, audio-visual).

- **Duration:**

- Allocate a specific time for each round (e.g., 1 hour for the entire quiz).

- 2. Promoting the Quiz:**

- Announce the quiz through school/college noticeboards, social media and class announcements.
  - Share the competition rules, registration process and deadlines.

- 3. Conducting the Quiz:**

- **Preparation:**

- Prepare a question bank with 50–100 questions on the theme of drug abuse.
    - Include a mix of easy, moderate, and difficult questions.
    - Use reliable sources for facts and statistics.

- **Judging Panel:**

- Appoint a panel of judges or quizmasters (teachers or subject experts).

- **Rounds:**

- **Preliminary Round:** Written or online test to shortlist participants/teams.

- **Main Quiz:** Conducted in multiple rounds, such as:

- General Awareness Round.
    - Rapid-Fire Round.
    - Audio-Visual Round (e.g., identify slogans, images or videos related to drug abuse).

- **Scoring System:**

- Award points for correct answers and deduct points for incorrect answers (if negative marking is included).

- 4. Post-Quiz Activities:**

- **Recognition:**

- Award certificates, trophies or prizes to the top 3 winners/teams.
    - Display the winners' names on noticeboards or social media.

- **Awareness Campaign:**

- Share key facts and takeaways from the quiz with the institution.

## Participation Guidelines:

- 1. Roles for Antidrug Club Members:**

- **Promotion:** Spread awareness about the quiz through posters, social media and word of mouth.
  - **Logistics:** Arrange the venue, seating and quiz materials (e.g., buzzers, projectors).
  - **Question Preparation:** Assist in creating and verifying the question bank.
  - **Scoring and Documentation:** Keep track of scores and document the event.

- 2. Participation Targets:**

- Minimum of 10 Antidrug Club Members to manage the event.
  - Each volunteer must contribute to at least one role.

## Key Performance Indicators (KPIs):

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Total number of students participating in the quiz.	Minimum of 30 participants or 10 teams.
<b>Quality of Questions</b>	Percentage of questions that are relevant, accurate and engaging.	Minimum of 90% of questions meeting the criteria.
<b>Rounds Conducted</b>	Total number of quiz rounds successfully conducted.	Minimum of 3 rounds (e.g., Preliminary, Semi-Final, Final).
<b>Recognition of Winners</b>	Number of winners/teams recognized and rewarded.	Minimum of 3 winners/teams (1st, 2nd, 3rd place).
<b>Feedback Collection</b>	Feedback from participants and faculty on the effectiveness of the quiz.	Minimum of 80% positive feedback.

## Scoring Matrix for Quiz Competition:

Category	Criteria	Maximum Points
<b>Number of Participants</b>	1 point for every 10 participants (up to 3 points).	3 points
<b>Quality of Questions</b>	1 point for every 20% of questions meeting relevance and accuracy criteria.	3 points
<b>Rounds Conducted</b>	1 point for every round successfully conducted (up to 3 points).	3 points
<b>Recognition of Winners</b>	1 point for every winner/team recognized (up to 3 points).	3 points
<b>Feedback Collection</b>	1 point for every 20% positive feedback from participants.	3 points

**Total Maximum Points: 15**

**Here are some 15 example questions (a mix of multiple-choice, Yes/No, and True/False) designed on the topic of drug abuse prevention:**

### Multiple-Choice Questions

- What is the most effective way to prevent drug abuse?
  - Avoiding peer pressure
  - Staying informed about the dangers of drugs
  - Engaging in healthy activities like sports
  - All of the above

**Answer: d) All of the above**

- Which of the following is a common reason for teenagers to start using drugs?
  - Curiosity
  - Peer pressure
  - Stress or anxiety
  - All of the above

**Answer: d) All of the above**

- What is the legal age for alcohol consumption in Tamil Nadu
  - 16 years
  - 18 years
  - 21 years
  - No legal age

**Answer: c) 21 years**

4. Which of these is NOT a healthy way to cope with stress?
  - a) Talking to a trusted adult
  - b) Exercising regularly
  - c) Using drugs to escape problems
  - d) Practicing mindfulness

**Answer: c) Using drugs to escape problems**

5. What is the primary organ affected by drug abuse?
  - a) Heart
  - b) Brain
  - c) Liver
  - d) Lungs

**Answer: b) Brain**

6. Which of the following is a sign that someone might be abusing drugs?
  - a) Sudden changes in behavior
  - b) Loss of interest in hobbies
  - c) Decline in school performance
  - d) All of the above

**Answer: d) All of the above**

7. What should you do if a friend offers you drugs?
  - a) Politely say no and walk away
  - b) Accept it to avoid conflict
  - c) Report it to a trusted adult
  - d) Both a and c

**Answer: d) Both a and c**

8. Which of these is a long-term effect of drug abuse?
  - a) Improved memory
  - b) Addiction
  - c) Better physical health
  - d) Increased energy

**Answer: b) Addiction**

### Yes/No Questions

9. Can drug abuse lead to mental health problems like depression and anxiety?

**Answer: Yes**

10. Is it possible to recover from drug addiction with the right help and support?

**Answer: Yes**

11. Are all drugs harmful if used in moderation?

**Answer: No (Some drugs, like prescription medications are safe when used as directed by a doctor.)**

12. Can peer pressure be a major factor in drug abuse among teenagers?

**Answer: Yes**

### True/False Questions

13. Drug abuse affects only the person using drugs, not their family or community.

**Answer: False**

14. Using drugs just once cannot lead to addiction.

**Answer: False**

15. Educating yourself about the dangers of drugs can help you make better decisions.

**Answer: True**

# 10 CREATING A SONG ON THE THEME OF DRUG ABUSE



## Objective:

To creatively express the dangers of drug abuse, its impact on individuals and society and the importance of a drug-free life through a song. This activity encourages students to use music as a medium to spread awareness and inspire others.

## How to Do It:

### 1. Planning the Song Creation Activity:

- **Theme:**
  - Focus on drug abuse prevention, its harmful effects and the benefits of a drug-free life.
  - Example themes:
    - "Say No to Drugs, Yes to Life."
    - "Break Free from Addiction."
    - "A Better Tomorrow Without Drugs."
- **Song Format:**
  - Decide the format of the song:
    - Solo, duet or group performance.
    - Genre: Rap, pop, folk or any other style.

- **Duration:**

- Set a time limit for the song (e.g., 3–5 minutes).

### 2. Promoting the Activity:

- Announce the song creation activity through school/college noticeboards, social media and class announcements.
- Share the competition rules, deadlines and judging criteria.

### 3. Conducting the Activity:

- **Preparation:**

- Encourage participants to write original lyrics and compose their own music.
  - Provide guidance on incorporating key messages about drug abuse prevention.

- **Submission Process:**

- Set a deadline for song submissions.
  - Collect songs in audio or video format or conduct live performances.

- **Judging Panel:**

- Form a panel of judges comprising music teachers, faculty members and subject experts.

- **Judging Criteria:**

- Relevance to the theme (3 marks).
  - Creativity and originality (3 marks).
  - Musical quality and performance (2 marks).
  - Clarity of message (2 marks).

### 4. Post-Activity Recognition:

- **Recognition:**

- Award certificates, trophies or prizes to the top 3 performers.
  - Share the winning songs on the institution's social media platforms or during events.

- **Awareness Campaign:**

- Use the songs as part of awareness campaigns or events on drug abuse prevention.

## Participation Guidelines:

### 1. Roles for Antidrug Club Members:

- **Promotion:** Spread awareness about the activity through posters, social media and word of mouth.
- **Logistics:** Arrange the venue, sound system and recording equipment (if needed).
- **Judging Assistance:** Help the panel with scoring and feedback.
- **Recognition:** Organize the award ceremony and share the winning songs.

### 2. Participation Targets:

- Minimum of 5 Antidrug Club Members to manage the activity.
- Each volunteer must contribute to at least one role.

## Key Performance Indicators (KPIs):

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Total number of students participating in the activity.	Minimum of 10 participants or groups.
<b>Quality of Songs</b>	Percentage of songs meeting the judging criteria.	Minimum of 80% of songs meeting the criteria.
<b>Recognition of Winners</b>	Number of winners recognized and rewarded.	Minimum of 3 winners (1st, 2nd, 3rd place).
<b>Awareness Impact</b>	Number of people reached through the songs (live or online).	Minimum of 100 people reached.
<b>Feedback Collection</b>	Feedback from participants and faculty on the effectiveness of the activity.	Minimum of 80% positive feedback.

## Scoring Matrix for Song Creation Activity:

Category	Criteria	Maximum Points
<b>Relevance to Theme</b>	How well the song addresses the theme of drug abuse prevention.	3 Points
<b>Creativity and Originality</b>	Unique lyrics, composition and innovative approach to the theme.	3 Points
<b>Musical Quality and Performance</b>	Quality of music, rhythm and overall performance.	2 Points
<b>Clarity of Message</b>	How clearly the song conveys the message of drug abuse prevention.	2 Points

**Total Maximum Points: 10**

## Example:

பாடல் 1

### பல்லவி

படிக்கும் மாணவர்களே இந்தப்பாட்ட கேளுங்க  
தேவையில்லாம் அல்பாயுசல் போயிடாதீங்க  
கூல்லிப்பபோடா... தீங்க ஒங்கபடிப்ப பாருங்க  
ஹான்ஸ்போடா... தீங்க பெத்ததாய பாருங்க  
படிக்கும் மாணவர்களே.... மாணவர்களே...  
இந்தப்பாட்ட கேளுங்க தேவையில்லாம் அல்பாயுசல் போயிடாதீங்க  
கூல்லிப்பபோடா... தீங்க ஒங்கபடிப்ப பாருங்க  
ஹான்ஸ்போடா... தீங்க பெத்ததாய பாருங்க  
பீடி சிகரெட் கஞ்சாபோதை  
இது எல்லாத்தையும் விட்டுவிடு நண்பனுக்கு சொல்லிக்கொடு  
மாணவர்களே இந்தபாட்ட கேளுங்க  
தேவையில்லாம் அல்பாயுசல் போயிடாதீங்க...ஆமாபோயிடாதீங்க...

### சரணம்

சிகரெட்ட வல்ச்சினா கேன்சரு வந்துரும்  
ஹான்ஸ்கூல்லிப் போட்டனா கை காலு உள்ந்துடும்  
வாழுற ஒரு வாழ்க்கை சிறப்பா வாழுனும்  
வாழுற ஒரு வாழ்க்கை சிறப்பா வாழுனும்  
உன்னபெத்த அப்பா அம்மாக்கு பேரு புகழ் சேக்கனும்

உன்னுக்குள்ள திறம இருக்கு முன்னேறிந்க ஒடுங்க  
கெட்டபழக்கத்த நீங்க கத்துக்கினாகேடுங்க  
உன்னுக்குள்ள திறம இருக்கு முன்னேறிந்க ஒடுங்க

இந்தபாட்ட கேட்டு திருந்திக்கோ  
இந்தபாட்ட கேட்டு திருந்திக்கோ  
இல்ல ஜஸ் பாக்ஸ்ல படுத்துக்கோ

மாணவர்களே இந்தபாட்ட கேளங்க  
தேவயில்லாம அஸ்பாயுசல போயிடாதீங்க  
ஆமாபோயிடாதீங்க

### சரணம்

படிக்கும் பள்ளியில் ஹான்ஸ் போடகூடாது  
இனிமேலும் பண்ணீங்கன்னா காவல் துறை உடாது  
இனிமேலும் பண்ணீங்கன்னா காவல் துறை உடாது  
எங்கன்னா தப்பு நடந்தா வீடியோ எடுத்து வேஷர் பண்ண  
10581 நம்பருக்குகால் பண்ணின  
10581 நம்பருக்குகால் பண்ண

ஹான்ஸல்லாம் விக்காதீங்கன்னு  
எல்லா இடத்துலபேண் பண்ணிட்டோம்  
கூல்லிப்ப போடாதீங்கன்னு  
நிறையதடவ வார்ஸ் பண்ணிட்டோம்

ஹான்ஸல்லாம் விக்காதீங்கன்னு  
எல்லா இடத்துலபேண் பண்ணிட்டோம்  
கூல்லிப்பபோடாதீங்கன்னு  
நிறையதடவவார்ஸ் பண்ணிட்டோம்...

மாணவர்களே  
கெட்டபழக்கம் எல்லாம் வேணாங்க  
நம்ம நல்வழியில போலாங்க  
மாணவர்களே இந்தபாட்ட கேளங்க...

### பாடல் 2

#### பல்லவி

பல போதையால அழிஞ்சிபோன மனிதனே  
நல்ல விழிப்புணர்வுக்கு பாட்ட நானும் எழுதுனேன்

சுடியினால குடும்பத்த நீ மறக்குற  
அந்த போதையில சயநினைவ இழக்குற

நீ சுடிக்கும் போது உனக்கு இருக்கும் தேனா  
இந்தசுடியினாலே வாழ்க்கை போகும் வீணா

நினைக்குறந்டா திருந்திவாழ  
அப்படிதிருந்தலனா ரோஜாமால(2)

#### கீழ் பல்லவி

பலபோதையால அழிஞ்சிபோன மனிதனே  
நல்லவிழிப்புணர்வுக்கு பாட்டநானும் எழுதுனேன்  
சுடியினால குடும்பத்த நீ மறக்குற  
அந்தபோதையில சயநினைவ இழக்குற

### சுரணம்

குடியால் குடும்பம் தெருவுல நிக்குது  
சின்ன பசங்களும் கஞ்சா அடிக்குது

பென்த் கிளாஸ் கூட தாண்டல  
படிக்கிற வயசல் கூல்லிப்பு போடுற  
சென்னா கேளு வேணாதம்பி

பேரன்ஸ் இருக்குறாங்க உங்களாநம்பி

கூல்லிப்பு போட்டா பல்லு உடைஞ்சிக்கும்  
கொஞ்சநாள் போனாநரம்பு வலிச்சிக்கும்

நான் சொல்றதகேளு வேணா கெட்டபழக்கம்  
கொஞ்சநாளு போனபோன உன் உடம்பு உருக்கும்

அழிக்கனும்டாபோதைபொருள்  
இதுளங்கபோயி முடியும் தெரியல (2)

### சுரணம்

சரக்கு கஞ்சா போதை மாத்திரை  
நீ நரம்ப பார்த்தி ஊசி ஏத்துற

கஷ்டபட்டு காச கறைக்கிற  
நீ பெத்த தாய போட்டு அடிக்கிற

வாயிபுல்லா ஆன்ஸ் மாவ  
வாயில ஓட்டை ஆனா அடமிட ஆவான்

நோ ஸ்மோகிங் போடமாட்டிவைச்சான்  
அதையும் பார்த்துட்டு புகையில புடிச்சான்

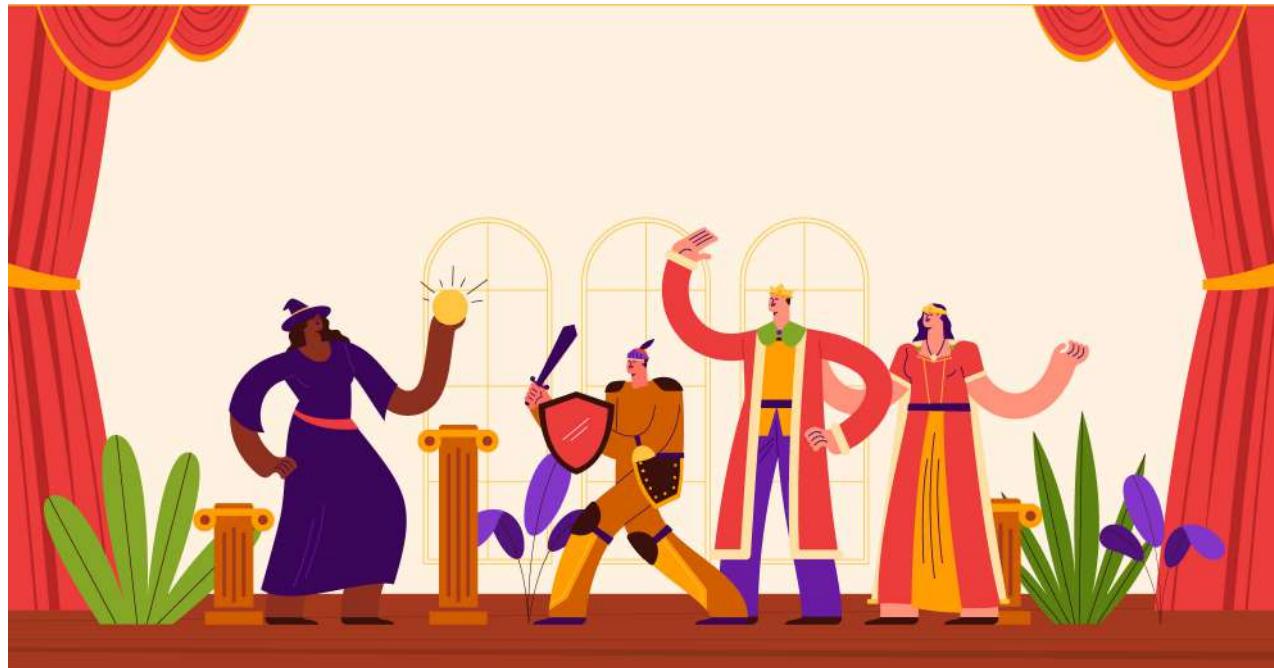
நான் சொல்றத கேளு வேணா கெட்டபழக்கம்  
கொஞ்ச நாளு போன போன உன் உடம்பு உருக்கும்

அழிக்கனும்டா போதைபொருள்  
இது எங்க போயி முடியும் தெரியல

அழிக்கனும்டா போதைபொருள்  
இது எங்க போயி முடியும் தெரியல

# 11

## CREATING & ORGANIZING A STREET PLAY AWARENESS



### Objective:

To use the power of drama and storytelling to raise awareness about the dangers of drug abuse, its impact on individuals and society and the importance of prevention. Street plays are an engaging and impactful way to reach a wide audience, both within the institution and in public areas.

### 1. How to Do It:

#### 1. Planning the Street Play:

##### • Theme:

- Focus on drug abuse prevention, its harmful effects and solutions.
- Example themes:
  - "Say No to Drugs, Yes to Life."
  - "The Trap of Addiction: Break Free."
  - "Together for a Drug-Free Society."

##### • Script Development:

- Write a short, impactful script (10–15 minutes) that highlights:
  - The causes of drug abuse (peer pressure, stress, etc.).
  - The consequences (health issues, family problems, legal troubles).
  - The solutions (rehabilitation, support systems, awareness).

- Include emotional, humorous and thought-provoking elements to engage the audience.
  - **Team Formation:**
    - Form a team of 8–12 participants, including actors, narrators and coordinators.
  - **Rehearsals:**
    - Conduct regular rehearsals to ensure smooth execution and coordination.
- 2. Organizing Street Play:**
- **Venue Selection:**
    - Choose locations with high foot traffic, such as:
      - Institution campus (courtyards, auditoriums).
      - Public areas (parks, markets, bus stops).
  - **Promotion:**
    - Announce the event through posters, social media and word of mouth.
    - Use slogans like:
      - “Watch, Learn, Act: Say No to Drugs!”
      - “Join Us for a Drug-Free Future!”
  - **Logistics:**
    - Arrange for basic props, costumes and a portable sound system (if needed).
    - Ensure that permissions are obtained for public performances.
  - **Execution:**
    - Perform the play at multiple locations to maximize reach.
    - Engage the audience by involving them in the performance (e.g., asking questions or inviting them to share their thoughts).

### **3. Post-Play Activities:**

- **Discussion and Interaction:**
  - After the play, hold a short discussion with the audience to reinforce the message.
  - Distribute pamphlets or brochures with information on drug abuse prevention and helpline numbers.
- **Feedback Collection:**
  - Gather feedback from the audience to assess the impact of the play.

## **Participation Guidelines:**

### **1. Roles for Antidrug Club Members :**

- **Scriptwriting:** Help in drafting and refining the script.
- **Promotion:** Spread awareness about the play through posters, social media and announcements.
- **Logistics:** Arrange props, costumes and permissions for public performances.
- **Audience Engagement:** Distribute pamphlets and interact with the audience after the play.

## 2. Participation Targets:

- Minimum of 10 Antidrug Club Members to manage the activity.
- Each volunteer must contribute to at least one role.

## Key Performance Indicators (KPIs):

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Performances</b>	Total number of street plays performed.	Minimum of 3 performances (campus and public areas).
<b>Audience Reach</b>	Total number of people who watched the play.	Minimum of 100 people per performance.
<b>Quality of Script</b>	Percentage of audience members who found the script engaging and impactful.	Minimum of 80% positive feedback.
<b>Audience Engagement</b>	Number of people who interacted during or after the play.	Minimum of 20 people per performance.
<b>Awareness Materials Distributed</b>	Number of pamphlets or brochures distributed after the play.	Minimum of 200 materials distributed.
<b>Feedback Collection</b>	Feedback from participants and audience on the effectiveness of the play.	Minimum of 80% positive feedback.

## Scoring Matrix for Street Play Activity:

Category	Criteria	Maximum Points
<b>Relevance to Theme</b>	How well the play addresses the theme of drug abuse prevention.	5 Points
<b>Script and Performance Quality</b>	Creativity, clarity and impact of the script and acting.	5 Points
<b>Audience Engagement</b>	Level of audience interaction and participation during/after the play.	3 Points
<b>Awareness Materials Distributed</b>	Number of pamphlets or brochures distributed to the audience.	1 Points
<b>Feedback Collection</b>	Positive feedback from the audience and participants.	1 Points

**Total Maximum Points: 15**

## Sample Structure of the Street Play:

### 1. Introduction (2 minutes):

- Narrator introduces the theme and sets the context.
- Example: A young person succumbing to peer pressure and trying drugs for the first time.

### 2. Conflict (5 minutes):

- Show the consequences of drug abuse (health issues, family problems, legal troubles).
- Use emotional and impactful dialogues to highlight the struggles of addiction.

### 3. Resolution (3 minutes):

- Present solutions such as seeking help, rehabilitation and the importance of support systems.
- End with a strong message or slogan (e.g., "Say No to Drugs, Yes to Life!").

### 4. Audience Interaction (5 minutes):

- Engage the audience with questions or invite them to share their thoughts.
- Distribute awareness materials and provide helpline numbers.

#### 'கனவுகள் மைய்ப்பட' - போதை எதிர்ப்பு

ஆனந்த் ஒரு சிறிய கிராமத்தில் வசிக்கும் வாலிபன். அவனது மனதில் ஒரு மிகப்பெரிய கனவு இருந்தது, அமெரிக்கா சென்று ஒரு சிறந்த இன்ஜினியராக வளர வேண்டும். அவனது வாழ்க்கை, குடும்பத்தின் சிரமங்களை துரிதமாகத் தாண்டி முன்னேறச் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் இருப்பவன்.

#### **காட்சி 1: கனவுகள் மற்றும் தீர்மானம்**

(ஒரு கிராமக் காட்சி. ஆனந்த் தனது குடும்பத்துடன் பேசுகிறான்.)

- ஆனந்தின் தந்தை அவரது மகன் சென்னையில் உள்ள பிரபலமான கல்லூரியில் சேர்ந்ததைப்பற்றி பெருமையாக பேசுகிறார்.
- ஆனந்த், ஒரு நல்ல இன்ஜினியராக ஆக வேண்டும் என்று தனது கனவையும் குடும்பத்தை துன்பத்திலிருந்து மீட்க வேண்டும் என்ற தனது உறுதியையும் பகிர்கிறான்.

**தந்தை:** 'என் மகன் ஒரு நாள் நம் கிராமத்தின் பெருமையாக மாறுவான். அவன்தான் நம் குடும்பத்தின் எதிர்காலம்.'

**ஆனந்த:** 'நான் முழு மனதையும் படிப்பில் செலுத்துவேன், அப்பா. நம் கனவுகள் நிறைவேறும்.'  
(ஆனந்தின் குடும்பம் ஆனந்தை மிகவும் சோகமாக கல்லூரிக்கு அனுப்பி வைக்கிறார்கள்.)

#### **காட்சி 2: புதிய உலகம்**

(ஆனந்த் கல்லூரியில் சேர்ந்ததும், படிப்பிலும் நண்பர்களிடமும் முதன்மை பெறுகிறான். நல்ல நண்பர்கள் அறிமுகம் ஆகிறார்கள் மீராவும் அறிமுகம் ஆகிறாள்.)

மீரா புத்திசாலித்தனம் மற்றும் நேர்மையான, உறுதியான மனநிலையில் பிரச்சனைகளுக்கு உகந்த தீர்வுகளை பரிந்துரைக்கும் திறன் மற்றும் ஆழமான சமூக பொறுப்புணர்வுள்ளவள்.)

போட்டியாலும் மனஅழுத்தத்தாலும் ஆனந்த் பாதிக்கப்படுகிறான்.)

**நண்பர் 1:** 'ஆனந்த், நீ எப்போதும் படிப்பிலேயே முழ்கியிருக்கிறாய்! கொஞ்சம் Relax ஆகிக்க!''

**ஆனந்த:** 'நான் கவனம் செலுத்த வேண்டிய நிர்பந்தத்தில் இருக்கிறேன். வேற எதையும் யோசிக்கிற நிலையில் இல்லை.'

(ஒரு நண்பன், அர்ஜூன், போதைப்பொருள் கலாச்சாரத்தை அறிமுகப்படுத்துகிறான்.)

**அர்ஜூன்:** 'இது உன்னுடைய மனஅழுத்தத்தை முற்றிலும் மறக்க வைக்கும்! ஒருமுறை முயற்சி செய்து பாரு.''

**ஆனந்த** ஒருமுறை தானே.. என்ன ஆகிட போகிறது என்று போதை பொருள் உட்கொள்வது.

(ஆனந்த முதலில் தயங்கினாலும் போதைக்கு அடிமையாகிறான். காட்சி மங்குகிறது.)

#### **காட்சி 3: வீழ்ச்சி**

(ஆனந்த் பின் படிப்பிலும், வாழ்க்கையிலும் தடுமாறுகிறான்.)

**பேராசிரியர்:** 'ஆனந்த், இது நீ இல்லை. வகுப்புகளையும் விட்டுவிட்டாய், திட்டங்களைச்

சரியாகச் செய்யவில்லை. என்ன பிரச்சனை?

**ஆனந்த:** 'எல்லாம் சரியாகவே இருக்கிறது. சார்.

(என்று கூறி கல்லூரியிலிருந்து ஆனந்த் வேகமாக வெளியே செல்வது. மீரா அவன் நிலையை கவனிக்கிறாள். அவனை பின் தொடர்ந்து சென்று

**மீரா:** 'ஆனந்த, நீ ரொம்ப மாறிட்டே, இது நீ இல்ல. என்ன நடக்குது?'

**ஆனந்த:** 'மீரா, என் விஷயத்தை விட்டுவிடு. என்னாலயும் சரி. உன்னாலயும் சரி எதுவும் மாறாது.'

(அவனது தனி உலகம் முழுவதும் உடைந்துவிடுகிறது. போதை மிகுதியால் அவன் சரிந்து விழுகிறான்.)

#### காப்சி 4: தேடல்

ஆனந்த் அருகில் மீரா தலித்து நிற்கிறாள். பதட்டத்துடன் போன் செய்கிறாள். மீராவின் தோழி அவனை தேடி வருகிறாள். ஆனந்தின் நிலை அறிந்து, போதை மறுவாழ்வு மையத்தின் நோக்கம் மற்றும் தேவைகளை எடுத்து கூறுகிறாள். ஆனந்தை போதை மறுவாழ்வு மையத்தில் சேர்க்கும் மாறு கூறி செல்வது.

#### காப்சி 5: விழிப்பு உணர்வு

(ஆனந்த் போதை மறுவாழ்வு மையத்தில் கண் விழிக்கிறான். மீரா அவன் அருகில் இருக்கிறாள்.)

**மீரா:** 'ஆனந்த, நீ உன்ன மட்டுமில்ல. உன் லட்சியம். குடும்பம் எல்லாத்தையும் சேர்த்து தான் அழித்திருக்கிறாய் உனது கனவுகள் எல்லாம் பொய்யாக ஆகிவிட்டன.'  
(ஆனந்த் எதுவும் சொல்லாமல் அழுகிறான்.)

**மீரா:** 'இன்னும் நேரம் உள்ளது. உன்னால் திரும்பி வர முடியும். அதுக்கு உதவதான் இந்த போதை மறுவாழ்வு மையமும் உள்ளது. நானும் உனக்கு உதவியா இருப்பேன்.

#### காப்சி 6: மீபு

(காலம் செல்லும் போது, ஆனந்த் மீண்டும் கல்வியிலும் வாழ்க்கையிலும் வளர தொடங்குகிறான்.)

**ஆனந்த:** 'நான் எல்லோருக்கும் இதைச் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

வாழ்க்கையில் சவால்கள் வரும். சில நேரங்களில் தாங்க முடியாத துயரங்களை நீங்கள் சந்திக்கலாம் ஆனால் போதைப்பொருள் எந்த நேரமும் தீர்வாக இருக்க முடியாது. அது உங்கள் கனவுகளையும் வாழ்க்கையையும் திருடி விடும். போதைப்பொருள் தற்காலிக நிவாரணத்தை மட்டுமே தரும், ஆனால் நிரந்தர பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் உதவி தேடுவதற்கு தயங்காதீர்கள். உதவியும் வழியும் எப்போதும் இருக்கிறது. போதைக்கு NO' என்று சொல்லுங்கள், வாழ்க்கைக்கு YES' என்று சொல்லுங்கள்.'

**மீரா:** 'உங்கள் கனவுகள் முக்கியம் போதைப்பொருளால் அதை அழிக்க வேண்டாம்.'

(அவனது உரை முடிந்ததும் அனைத்து மாணவர்களும் கைகொட்டுகிறார்கள்.)

(காட்சி முடிவில் மேடையில் சிறந்த வாசகங்கள் ஓளிர்கிறது: 'கனவுகளை நிலைநாட்டுங்கள், போதை விலக்குங்கள்!'

# 12 ORGANIZING A DRAWING COMPETITION ON THE THEME OF DRUG ABUSE



## Objective:

To encourage students to creatively express their thoughts, emotions and solutions on drug abuse prevention through art, fostering awareness and visual storytelling.

### 1. How to Do It:

#### 1. Planning the Competition:

- **Theme:**
  - Focus on drug abuse prevention, its impact on individuals and society and solutions to combat it.
  - **Sample topics:**
    - “Say No to Drugs, Yes to Life.”
    - “A Drug-Free World: My Vision.”
    - “The Impact of Drug Abuse on Families and Communities.”
    - “Youth as Champions of a Drug-Free Society.”
- **Categories:**
  - Divide participants into categories based on age or grade level (if applicable).
- **Medium and Size:**
  - Specify the medium (e.g., pencil, crayons, watercolors, digital art) and size of the artwork (e.g., A3 or A4 paper).

- **Time Limit (if applicable):**

- If conducted as a live event, set a time limit (e.g., 2–3 hours).

### 2. Promoting the Competition:

- Announce the competition through school/college noticeboards, social media and class announcements.
- Share the competition rules, deadlines and judging criteria.
- Use posters and banners to promote the event.

### 3. Conducting the Competition:

- **Submission Process:**

- Set a deadline for artwork submissions.
  - Collect drawings in both physical and digital formats (if applicable).

- **Judging Panel:**

- Form an institution-level committee comprising art teachers, faculty members and subject experts.

- **Judging Criteria:**

- Relevance to the theme (3 marks).
  - Creativity and originality (3 marks).
  - Artistic skill and technique (2 marks).
  - Presentation and visual impact (2 marks).

### 4. Post-Competition Activities:

- **Recognition:**

- Award certificates, trophies or prizes to the top 3 winners.
  - Display winning drawings on noticeboards, in school exhibitions or on the institution's website.

- **Submission to District Level Committee/DEO:**

- Send the top drawings to the District Level Committee or DEO for further evaluation.

## Participation Guidelines:

### 1. Roles for Antidrug Club Members:

- **Promotion:**

- Spread awareness about the competition through posters, social media and word of mouth.

- **Logistics:**

- Collect and organize drawing submissions.

- **Judging Assistance:**

- Help the panel with scoring and feedback.

- **Recognition:**

- Organize the award ceremony and display winning drawings.

### 2. Participation Targets:

- Minimum of 5 Antidrug Club Members to manage the competition.
- Each volunteer must contribute to at least one role.

## Key Performance Indicators (KPIs):

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Total number of students participating in the competition.	Minimum of 30 participants.
<b>Quality of Drawings</b>	Percentage of drawings meeting the judging criteria.	Minimum of 80% of drawings meeting criteria.
<b>Recognition of Winners</b>	Number of winners recognized and rewarded.	Minimum of 3 winners (1st, 2nd, 3rd place).
<b>Submission to DEO</b>	Number of drawings sent to the District Level Committee/DEO.	Minimum of 3 drawings submitted.
<b>Feedback Collection</b>	Feedback from participants and faculty on the competition.	Minimum of 80% positive feedback.

## Scoring Matrix for Drawing Competition:

Category	Criteria	Maximum Points
<b>Relevance to Theme</b>	How well the drawing addresses the theme of drug abuse prevention.	3 Points
<b>Creativity and Originality</b>	Unique ideas and innovative representation of the theme.	3 Points
<b>Artistic Skill and Technique</b>	Proficiency in the chosen medium and overall artistic skill.	2 Points
<b>Presentation and Visual Impact</b>	Overall presentation and the ability to create a strong visual impression.	2 Points

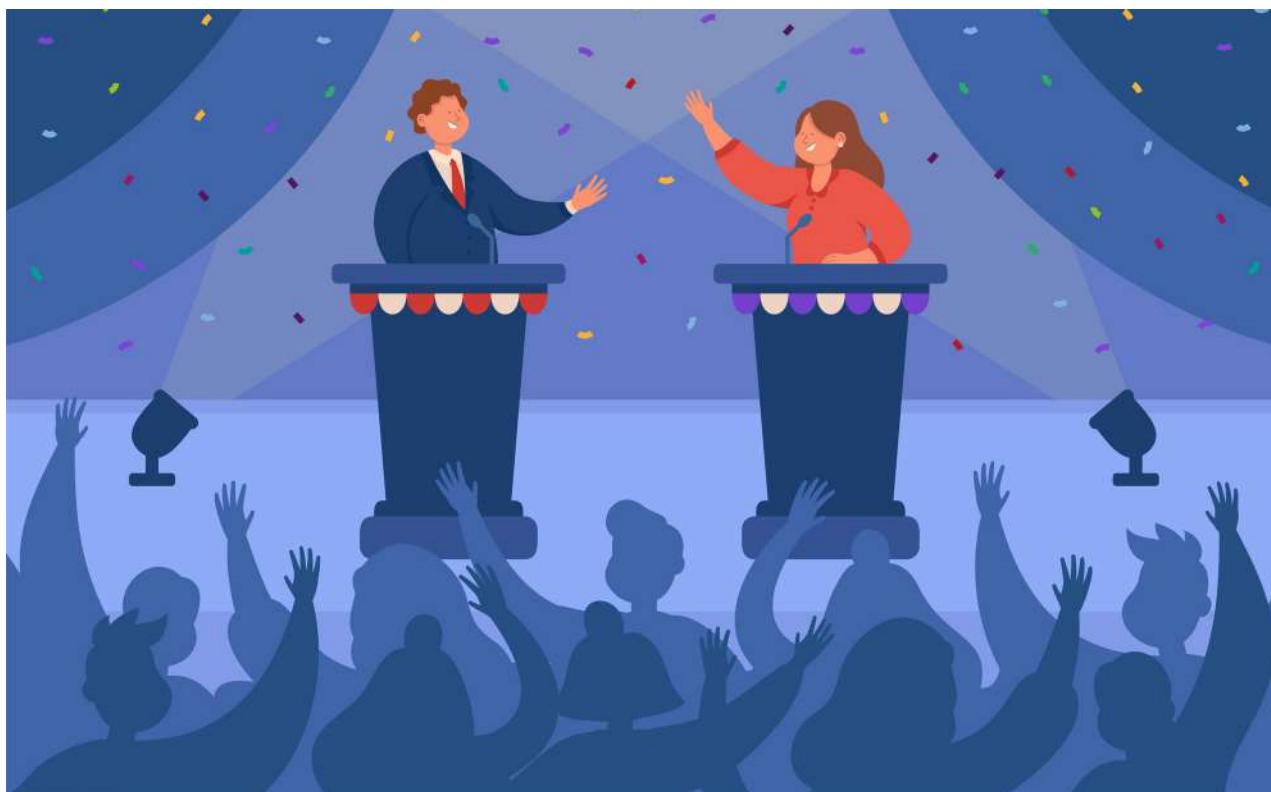
**Total Maximum Points: 10**

## Example Topics for Drawing Competition:

1. "Say No to Drugs, Yes to Life."
2. "A Drug-Free World: My Vision."
3. "The Impact of Drug Abuse on Families and Communities."
4. "Youth as Champions of a Drug-Free Society."
5. "The Role of Education in Preventing Drug Abuse."
6. "Breaking the Chains of Addiction."
7. "The Power of Awareness in Combating Drug Abuse."
8. "A Healthy Mind in a Drug-Free Body."
9. "The Role of Parents in Preventing Drug Abuse."
10. "The Ripple Effect of Drug Abuse on Society."
11. "How Sports and Hobbies Can Keep Us Drug-Free."
12. "The Role of Media in Spreading Awareness About Drug Abuse."
13. "A Future Without Drugs: My Dream."
14. "The Role of Youth in Leading a Drug-Free Campaign."
15. "The Dangers of Prescription Drug Misuse."
16. "The Importance of Mental Health in Preventing Drug Abuse."
17. "How Peer Pressure Can Lead to Drug Abuse and Ways to Overcome It."
18. "The Role of Community Support in Combating Drug Addiction."
19. "The Long-Term Effects of Drug Abuse on Society."
20. "Breaking the Stigma Around Drug Addiction."

# 13

## ORGANIZING AN ELOCUTION COMPETITION ON THE THEME OF DRUG ABUSE



### Objective:

To encourage students to articulate their thoughts, ideas and solutions on drug abuse prevention through public speaking, fostering awareness, confidence and critical thinking.

### 1. How to Do It:

#### 1. Planning the Competition:

- **Theme:**
  - Focus on drug abuse prevention, its impact on individuals and society and solutions to combat it.
- **Sample topics:**
  - "The Role of Youth in Preventing Drug Abuse."
  - "How Drug Abuse Affects Families and Communities."
  - "A Drug-Free Life: My Vision for the Future."
  - "The Importance of Mental Health in Combating Drug Addiction."
- **Categories:**
  - Divide participants into categories based on age or grade level (if applicable).

- **Time Limit:**
  - Set a time limit for speeches (e.g., 3–5 minutes).
- **Language:**
  - Allow participants to choose between English, the local language or both, depending on the institution's preference.

## **2. Promoting the Competition:**

- Announce the competition through school/college noticeboards, social media and class announcements.
- Share the competition rules, deadlines and judging criteria.
- Use posters, banners, and word of mouth to promote the event.

## **3. Conducting the Competition:**

- **Submission Process:**
  - Ask participants to register in advance and submit their speech topics for approval (if required).
- **Judging Panel:**
  - Form an institution-level committee comprising language teachers, faculty members and subject experts.
- **Judging Criteria:**
  - Content and relevance to the theme (3 marks).
  - Clarity, fluency, and pronunciation (3 marks).
  - Expression and voice modulation (2 marks).
  - Confidence and stage presence (2 marks).

## **4. Post-Competition Activities:**

- **Recognition:**
  - Award certificates, trophies or prizes to the top 3 winners.
  - Share videos or transcripts of the best speeches on the institution's website or social media.
- **Submission to District Level Committee/DEO:**
  - Send the top speeches to the District Level Committee or DEO for further evaluation.

## **Participation Guidelines:**

### **1. Roles for Antidrug Club Members:**

- **Promotion:**
  - Spread awareness about the competition through posters, social media and word of mouth.
- **Logistics:**
  - Organize the registration process and ensure smooth conduct of the event.
- **Judging Assistance:**
  - Help the panel with scoring and feedback.
- **Recognition:**
  - Organize the award ceremony and share the best speeches with the community.

### 2. Participation Targets:

- Minimum of 5 Antidrug Club Members to manage the competition.
- Each volunteer must contribute to at least one role.

### Key Performance Indicators (KPIs):

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Total number of students participating in the competition.	Minimum of 20 participants.
<b>Quality of Speeches</b>	Percentage of speeches meeting the judging criteria.	Minimum of 80% of speeches meeting criteria.
<b>Recognition of Winners</b>	Number of winners recognized and rewarded.	Minimum of 3 winners (1st, 2nd, 3rd place).
<b>Submission to DEO</b>	Number of speeches sent to the District Level Committee/DEO.	Minimum of 3 speeches submitted.
<b>Feedback Collection</b>	Feedback from participants and faculty on the competition.	Minimum of 80% positive feedback.

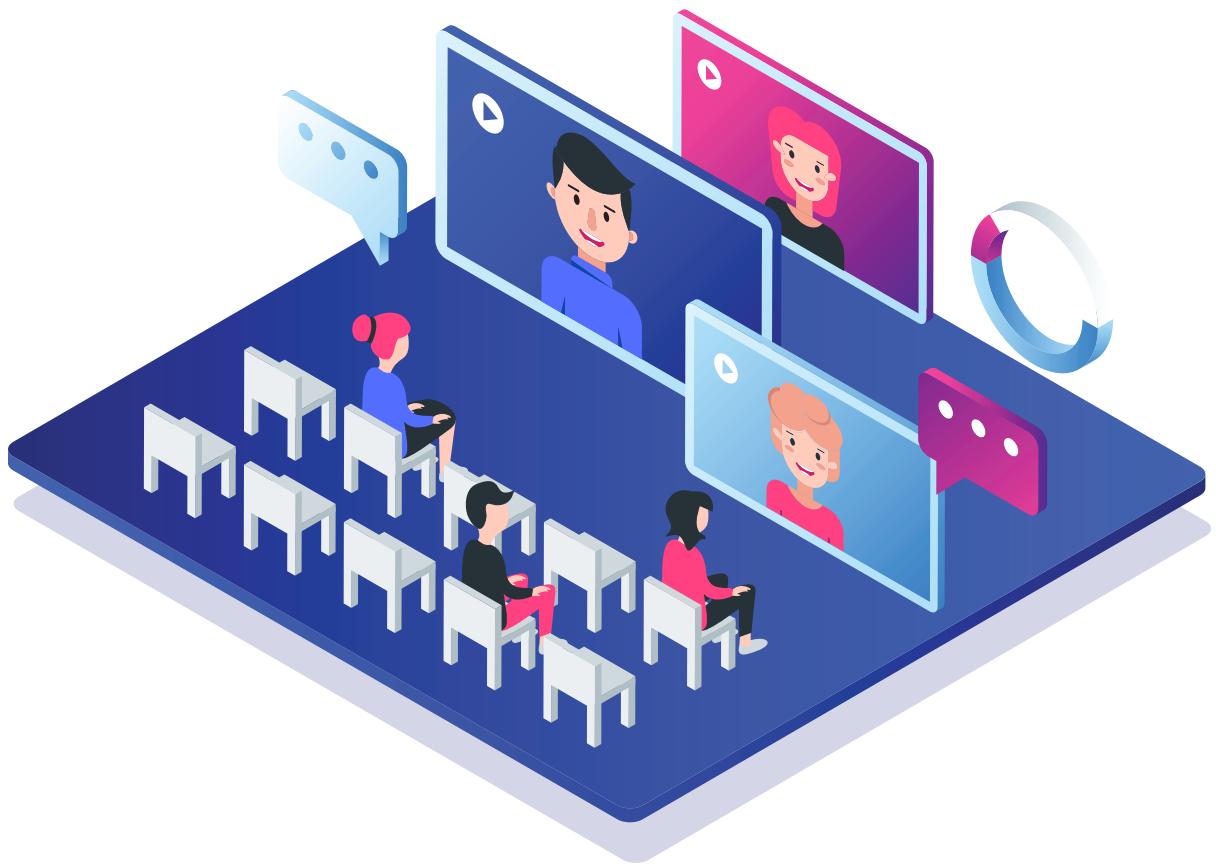
### Scoring Matrix for Elocution Competition:

Category	Criteria	Maximum Points
<b>Content and Relevance</b>	How well the speech addresses the theme of drug abuse prevention.	3 Points
<b>Clarity and Fluency</b>	Pronunciation, fluency and clarity of speech.	3 Points
<b>Expression and Modulation</b>	Use of voice modulation, tone, and emotional connection.	2 Points
<b>Confidence and Stage Presence</b>	Confidence, body language and ability to engage the audience.	2 Points

**Total Maximum Points: 10**

### Example Topics for Elocution Competition:

1. "The Role of Youth in Preventing Drug Abuse."
2. "How Drug Abuse Affects Families and Communities."
3. "A Drug-Free Life: My Vision for the Future."
4. "The Importance of Mental Health in Combating Drug Addiction."
5. "The Role of Education in Preventing Drug Abuse Among Youth."
6. "How Peer Pressure Influences Drug Abuse and Ways to Overcome It."
7. "The Power of Awareness in Combating Drug Abuse."
8. "The Role of Parents in Preventing Drug Abuse Among Teenagers."
9. "Breaking the Stigma: Encouraging Open Conversations About Drug Abuse."
10. "The Role of Schools in Educating Students About the Risks of Drug Abuse."
11. "How Media Campaigns Can Raise Awareness About Drug Abuse Prevention."
12. "Coping Stress and Preventing Drug Abuse"
13. "The Role of Government Policies in Reducing Drug Abuse."
14. "How Community Support Can Help Prevent Drug Addiction."
15. "The Dangers of Prescription Drug Misuse and How to Prevent It."



# Volunteering Programme

## Online Activities

# 01 SHARING MESSAGES/POSTERS (2 HOURS)

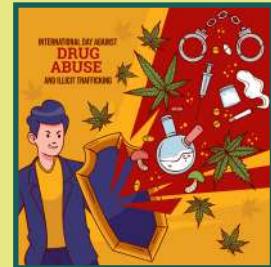
## Objective:

To spread awareness about the dangers of drug abuse through visually engaging and impactful content.

### How to do it:

#### 1. Create Informative Posters:

- Design posters that are visually appealing and easy to understand.
- Include:
  - **Facts:** Highlight the harmful effects of drug abuse on health, relationships and career.
  - **Statistics:** Use credible data to emphasize the severity of the issue.
  - **Slogans:** Add catchy and motivational phrases to grab attention.



#### 2. Share through various platforms (Examples):

- **Social Media Platforms:** Share the content on Instagram, Facebook, Twitter and other platforms to engage a larger audience.
- **School Notice boards:** Display printed posters in high-visibility areas like noticeboards, and common rooms.



#### 3. Encourage Peer Participation:

- Motivate students to create their own posters or messages.
- Share these student-created materials within their personal networks to amplify the message.



## Participation Guidelines:

### 1. Sharing Targets:

- Each School must share a **minimum of 120 messages/posters** during the programme.
- Sharing time is estimated per **message/poster per minute**.

## 2. Engagement Metrics:

- **Likes and shares** on social media platforms will be accounted for and converted into marks or points to encourage active participation and engagement.

### Examples of Messages:

- “**Drugs ruin lives, Enakku Vendam!**”  
(Translation: I don’t want it!)
- “**Your future is worth more than any addiction.**”
- “**Say no to drugs, say yes to life!**”
- “**Be stronger than your strongest excuse. Stay drug-free.**”

### Tips for Effective Posters:

- Use **bold colors** and **clear fonts** to make the message stand out.
- Add **relevant images or graphics** to make the content visually engaging.
- Keep the message **short and impactful** for better retention.

### Key Points to Remember:

- Ensure the content is **positive and motivational**, avoiding fear-based message.
- Use **credible sources** for facts and statistics to maintain authenticity.
- Promote a **supportive and non-judgmental tone** to encourage open conversations about drug abuse prevention

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Volunteers</b>	Total number of participants in the Programme.	Maximum of 100 volunteers per School.
<b>Messages/Posters Shared</b>	Total number of messages/posters shared by all teams/individuals.	Minimum of 120 messages/posters per team/individual.
<b>Social Media Engagement</b>	Total likes and shares, received on shared content.	Engagement metrics to be tracked and converted into marks/points.
<b>Reach of Messages/Posters</b>	Number of people reached through shared messages/posters.	Measured by the number of views, shares and group members in WhatsApp/social media.
<b>Completion Rate</b>	Percentage of teams/individuals meeting the target of 120 messages/posters.	Target: 100% of teams/individuals completing the task.

## Scoring Matrix for Sharing Messages/Posters on Drug Abuse Prevention

Category	Criteria	Points	Maximum Points
<b>1. Number of Messages/Posters Shared</b>	- Total number of messages/posters shared by the team/individual.	1 point per 40 message/posters shared.	3 points
<b>2. Social Media Engagement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Total number of likes &amp; shares gained by the team/individual.</li> </ul>	<b>Likes on shared content:</b> 1-50 likes: 1 point. 51-100 likes: 2 points. 101+ likes: 3 points.	3 points
		<b>Shares on shared content:</b> 1-20 shares: 1 point. 21-50 shares: 2 points. 51+ shares: 3 points	3 points
<b>3. Reach of Messages/Posters</b>	- Number of people reached through views, shares and group members.	1 point for every 50 people reached.	6 points
<b>4. Peer Participation</b>	- Number of peers involved in creating or sharing posters/messages.	1 point per peer involved (up to 5 points).	5 points

**Total Maximum Points: 20**

# 02 ORGANIZING WEBINARS (5 HOURS)

## Objective:

To provide in-depth information on the harmful effects of drugs, peer pressure, and strategies for prevention through interactive and engaging webinars.

## How to organize the Webinar:



## Online Webinar

### 1. Planning the Webinar:

- Form a team of 8 volunteers in every school to handle planning and execution.
- Assign specific roles to team members, such as:
  - **Coordinator:** Oversees the entire process.
  - **Speaker Liaison:** Contacts and coordinates with resource persons.
  - **Technical Support:** Manages the webinar platform and tools.
  - **Promotion Lead:** Promotes the webinar through posters, social media, and WhatsApp groups.
  - **Engagement Lead:** Prepares interactive tools like polls, Q&A, and feedback forms.

## 2. Selecting Topics:

- Choose relevant and impactful topics such as (Examples):
  - **Understanding Addiction – A Psychological Perspective.**
  - **How Drugs Affect Career and Relationships.**
  - **Empowering Yourself to Say No to Peer Pressure.**

## 3. Inviting Resource Persons:

- Identify and invite experts such as:
  - **Psychologists:** To explain the psychological aspects of addiction.
  - **Doctors:** To discuss the physical and mental health impacts of drug abuse.
  - **Former Addicts:** To share real-life experiences and inspire participants.
  - **Police Officials and ADC experts:** To explain scientific and field based explanation of Drug issues and causes of Drug abuse.

## 4. Webinar Format:

- **Duration:** Allocate 5 hours for organizing and hosting the webinar.
- **Structure:**
  - **Introduction (10-15 minutes):** Welcome participants and introduce the speakers.
  - **Speaker Sessions (30-45 minutes each):** Resource persons present their topics.
  - **Interactive Activities (10-15 minutes each):** Use tools like:
    - **Polls:** To gauge participants' opinions or knowledge.
    - **Q&A Sessions:** Allow participants to ask questions and clarify doubts.
    - **Conclusion (10 minutes):** Summarize key points and share resources for further learning.

## 5. Promotion and Registration:

- Promote the webinar through:
  - **Social Media:** Share posters and event details on platforms like Instagram, Facebook and WhatsApp.
  - **School Noticeboards:** Display posters in high-visibility areas.
- Use online tools like Google Forms or event platforms for **registration**.



## 6. Post-Webinar Activities:

- Collect **feedback** from participants using forms or surveys.
- Share **recordings** or key takeaways with participants who missed the live session.
- Evaluate the success of the webinar based on engagement and feedback.





## Key Performance Indicators (KPIs) for the Webinar

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Total number of attendees in the webinar.	Target: Minimum of 50 participants.
<b>Promotion Reach</b>	Number of people were reached through promotional activities.	Measured by social media shares, poster views, and registrations.
<b>Participant Feedback</b>	Feedback on the quality and impact of the webinar.	Target: 80% positive feedback from participants.
<b>Awareness Impact</b>	Participants' understanding of drug abuse prevention topics.	Measured through post-webinar surveys or quizzes.

### Tips for Success:

- Ensure the webinar is **well-promoted** to maximize attendance.
- Choose speakers who are **engaging and relatable** to the target audience.
- Use **interactive tools** to keep participants involved and attentive.
- Collect **feedback** to improve future webinars and measure the impact of the session.

## Scoring Matrix for Organizing Webinars on Drug Abuse Prevention

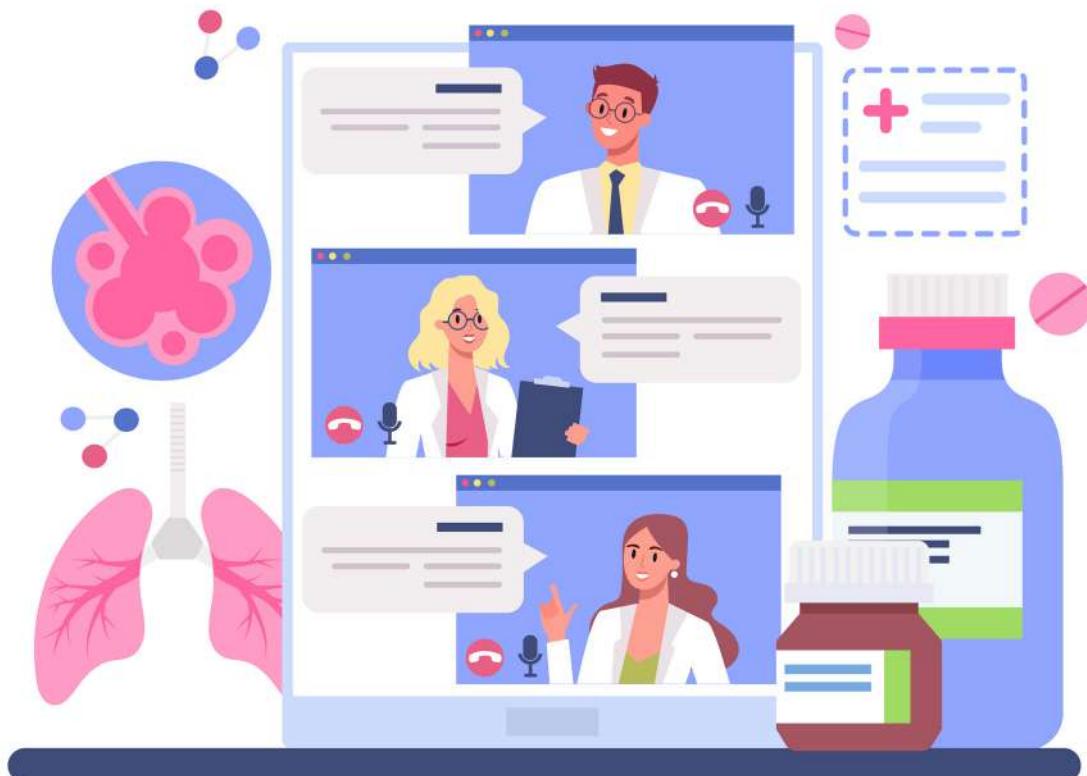
<b>Category</b>	<b>Criteria</b>	<b>Marks Allocation</b>	<b>Maximum Marks</b>
1. Number of Participants	- Total number of attendees in the webinar.	5 marks for achieving the target of 50 participants. 1 additional mark for every 10 participants above 50 (up to 2 marks).	7 marks
2. Promotion Reach	- Effectiveness of promotional activities (measured by registrations, social media shares, and poster views).	3 marks for reaching the target audience effectively (e.g., 100+ registrations). 1 additional mark for exceptional reach (e.g., 200+ registrations).	4 marks
3. Participant Feedback	- Quality and impact of the webinar based on participant feedback.	3 marks for achieving 80% positive feedback. 1 additional mark for exceeding 90% positive feedback.	4 marks
4. Awareness Impact	- Participants' understanding of drug abuse prevention topics (measured through post-webinar surveys or quizzes).	3 marks for achieving a significant improvement in awareness (e.g., 70%+ correct answers in surveys). 1 additional mark for exceptional improvement (e.g., 90%+ correct answers).	4 marks
5. Interactive Activities	- Use of interactive tools like polls, Q&A, and feedback forms to engage participants.	1 mark for any interactive activity conducted (e.g., polls, Q&A, feedback forms).	1 mark

**Total Maximum Marks: 20**

# 03 PARTICIPATION IN WEBINARS (3 HOURS)

## Objective:

To encourage active learning and engagement among students on drug prevention topics through interactive webinars.



### 1. Encourage Participation

- Actively invite more students to join the seminar.
- Spread awareness about the importance of the topic and how their involvement can make a difference.
- Use class announcements, social media or peer-to-peer communication to motivate others to attend.

### 2. Ensure Active Involvement

- Be attentive and engaged throughout the seminar.
- Take notes on key points discussed by the speakers.
- Participate in group discussions or activities, if any, during the session.

### **3. Share Opinions on Drug-Related Issues**

- Be prepared to share students' thoughts, experiences, or perspectives on drug-related issues during the seminar.
- Respectfully express students opinions and listen to others' viewpoints to foster a constructive dialogue.

### **4. Ask Questions to Speakers**

- Prepare thoughtful and relevant questions for the speakers based on the seminar's theme.
- Use the Q&A session as an opportunity to clarify doubts or gain deeper insights into the topic.
- Ensure students questions are concise and respectful.

### **5. Submit Feedback or Key Takeaways**

- After the seminar, each participant should submit a short feedback form or a summary of their key takeaway from the session.
- Highlight what they learned, how the seminar impacted their understanding of drug-related issues, and any suggestions for future events.
- Feedback can be submitted in written form or through an online platform, as instructed by the organizers.

## **Key Performance Indicators (KPIs):**

KPI	Discussion	Target
<b>Number of Students Attending</b>	Tracks the total number of students who registered and attended the seminar.	Achieve at least 80% of the expected attendance.
<b>Diversity of Participants</b>	Measures representation from different classes.	Ensure representation from at least 3-5 different groups or classes.
<b>Number of Questions Asked</b>	Counts the number of questions students ask during the Q&A session.	Ensure more questions from students.
<b>Student Contributions</b>	Tracks how many students actively share opinions or participate in discussions.	At least 30% of attendees actively participate in discussions.
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback or key takeaways.	At least 90% of attendees submit feedback.
<b>Actionable Outcomes</b>	Tracks how many students express interest in future initiatives or activities.	20% of participants express interest in future initiatives.
<b>Timeliness of Activities</b>	Ensures all seminar activities are conducted within the planned schedule.	100% adherence to the planned schedule.

KPI	Discussion	Target
<b>Satisfaction Rate</b>	Measures overall satisfaction with the webinar through feedback forms.	85% of participants rate the webinar as "Good" or "Excellent."

## Scoring Matrix for Participation in Webinars on Drug Abuse Prevention

Category	Criteria	Marks Allocation	Maximum Marks
<b>1. Attendance</b>	- Number of students who registered and attended the seminar.	- 3 marks for achieving 80% of the expected attendance. - 1 additional mark for exceeding 90% attendance.	4 marks
<b>2. Diversity of Participants</b>	- Representation from different classes, departments, or backgrounds.	- 2 marks for representation from 3 groups. - 1 additional mark for representation from 5 or more groups.	3 marks
<b>3. Questions Asked</b>	- Number of thoughtful and relevant questions asked during the Q&A session.	- 1 mark for every 3 questions asked by students (up to 3 marks).	3 marks
<b>4. Student Contributions</b>	- Number of students actively sharing opinions or participating in discussions.	- 2 marks for achieving 30% active participation. - 1 additional mark for exceeding 50% active participation.	3 marks
<b>5. Feedback Submission Rate</b>	- Percentage of participants who submit feedback or key takeaways.	- 3 marks for achieving 90% feedback submission. - 1 additional mark for achieving 100% feedback submission.	4 marks
<b>6. Actionable Outcomes</b>	- Number of students expressing interest in future initiatives or activities.	- 2 marks for achieving 20% interest. - 1 additional mark for exceeding 30% interest.	3 marks

**Total Maximum Marks: 20**

# 04 DRUG AWARENESS QUIZ (5 HOURS)

The primary objective of the Drug Awareness Quiz is to:

- Educate students about the harmful effects of drug use and abuse.
- Promote awareness of drug prevention strategies, laws, and myths.
- Encourage active participation and engagement in drug awareness initiatives.
- Foster a sense of responsibility among students to make informed decisions and spread awareness in their communities.

## 1. Quiz Format and Structure

- The quiz will consist of multiple-choice questions (MCQs), true/false questions, and short-answer questions.
- Questions will cover topics such as the effects of drugs, prevention strategies, laws, and myths about drug use.

## 2. Participant Eligibility

- Open to all students who are interested in learning about drug awareness.
- Ensure participants register in advance to manage logistics effectively.

## 3. Duration and Rounds

- The total programme duration is **5 hours**, which includes the quiz and related activities.
- The quiz itself will be time-bound, with a total duration of **30-45 minutes**.
- If applicable, divide the quiz into multiple rounds (e.g., preliminary, semi-final, and final).

## 4. Programme Schedule (5 Hours)

- **Introduction and Welcome (30 minutes):** Brief introduction to the Programme, objectives, and importance of drug awareness.
- **Awareness Session (1 hour):** A short seminar or presentation by experts on drug-related issues, prevention strategies, and laws.
- **Quiz (45 minutes):** Conduct the quiz with all registered participants.
- **Break (15 minutes):** A short break for



refreshments.

- **Discussion and Q&A (1 hour):** Open discussion and Q&A session with experts to clarify doubts and share insights.
- **Feedback and Closing (30 minutes):** Collect feedback from participants, announce quiz winners, and distribute prizes and awareness materials.

## 5. Scoring and Evaluation

- Each correct answer should carry a specific score, and no negative marking should be applied to encourage participation.
- Use automated tools for online quizzes or a manual scoring system for offline quizzes.

## 6. Prizes and Recognition

- Offer certificates, prizes, or incentives to top performers to encourage participation.
- Recognize all participants with participation certificates to promote inclusivity.



## 7. Feedback Collection

- Collect feedback from participants after the quiz to understand their experience and identify areas for improvement.
- Include questions about the relevance of the quiz content and its impact on their awareness.

## 8. Awareness Material Distribution

- Share educational materials (e.g., pamphlets, videos, or links) with participants after the quiz to reinforce learning.

## Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Discussion	Target
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of students who registered and participated in the quiz.	Achieve at least 80% of the expected registrations.
<b>Diversity of Participants</b>	Measures representation from different classes.	Ensure participation from at least 3-5 different groups or classes.
<b>Average Score</b>	Measures the average score of participants to assess their understanding of drug awareness.	Achieve an average score of at least 70%.

KPI	Discussion	Target
<b>Top Performer Recognition</b>	Tracks the number of participants who score above a certain threshold (e.g., 80%).	At least 10% of participants score above 80%.
<b>Satisfaction Rate</b>	Measures overall satisfaction with the quiz through feedback forms.	85% of participants rate the quiz as "Good" or "Excellent."

### Scoring Matrix for Drug Awareness Quiz

Category	Criteria	Marks Allocation	Maximum Marks
<b>1. Number of Participants</b>	- Total number of students who registered and participated in the quiz.	- 3 marks for achieving 80% of the expected registrations. - 1 additional mark for exceeding 90% participation.	4 marks
<b>2. Diversity of Participants</b>	- Representation from different classes, departments, or backgrounds.	- 2 marks for representation from 3 groups. - 1 additional mark for representation from 5 or more groups.	3 marks
<b>3. Average Score</b>	- Average score of participants in the quiz.	- 3 marks for achieving an average score of 70%. - 1 additional mark for achieving an average score of 80% or higher.	4 marks
<b>4. Top Performer Recognition</b>	- Percentage of participants scoring above 80%.	- 2 marks for achieving 10% of participants scoring above 80%. - 1 additional mark for exceeding 20%.	3 marks
<b>5. Satisfaction Rate</b>	- Overall satisfaction with the quiz based on feedback forms.	- 3 marks for achieving 85% positive feedback. - 1 additional mark for achieving 90% or higher positive feedback.	4 marks
<b>6. Awareness Material Distribution</b>	- Sharing of educational materials with participants after the quiz.	- 2 marks for distributing awareness materials to all participants.	2 marks

**Total Maximum Marks: 20**

# 05 PARTICIPATION IN QUIZ (2 HOURS)



## 1. Encourage More Students to Participate

- Promotion and Outreach:
- Use posters, social media, and announcements in classrooms to promote the quiz.
- Highlight the importance of drug awareness and how the quiz can help students make informed decisions.
- Collaborate with student leaders, clubs, and organizations to spread the word and encourage their peers to join.

## 2. Ensure Student Involvement

- **Pre-Quiz Awareness Session:**
  - Organize a short awareness session or presentation before the quiz to provide students with foundational knowledge about drug-related issues.
- **Encourage Active Participation:**
  - Motivate students to ask questions, share their thoughts, and discuss answers during the quiz or related activities.
  - Use interactive tools (e.g., live polls or quizzes) if the event is conducted online.

## 3. Enhance Knowledge Through Participation

- **Post-Quiz Discussion:**
  - Conduct a discussion session after the quiz to clarify answers, provide additional insights, and address any misconceptions.

- Feedback and Reflection:**

- Collect feedback from participants to understand their learning experience and key takeaways.
- Encourage students to reflect on how the quiz has impacted their understanding of drug-related issues.

## Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Discussion	Target
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of students who registered and participated in the quiz.	Achieve at least 80% of the expected registrations.
<b>Diversity of Participants</b>	Measures representation from different classes, departments, or backgrounds.	Ensure participation from at least 3-5 different groups or departments.
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the quiz.	At least 85% of participants submit feedback.
<b>Satisfaction Rate</b>	Measures overall satisfaction with the quiz through feedback forms.	85% of participants rate the quiz as "Good" or "Excellent."
<b>Top Performer Recognition</b>	Tracks the number of participants / Teams who score above a certain threshold (e.g., 80%).	At least 10% of participants/ Team score above 80%.



## Scoring Matrix for Drug Awareness Quiz Participation

Category	Criteria	Marks Allocation	Maximum Marks
<b>1. Number of Participants</b>	- Total number of students who registered and participated in the quiz.	- 3 marks for achieving 80% of the expected registrations. - 1 additional mark for exceeding 90% participation.	4 marks
<b>2. Diversity of Participants</b>	- Representation from different classes, departments, or backgrounds.	- 2 marks for representation from 3 groups. - 1 additional mark for representation from 5 or more groups.	3 marks
<b>3. Feedback Submission Rate</b>	- Percentage of participants who submit feedback after the quiz.	- 3 marks for achieving 85% feedback submission. - 1 additional mark for achieving 100% feedback submission.	4 marks
<b>4. Satisfaction Rate</b>	- Overall satisfaction with the quiz based on feedback forms.	- 3 marks for achieving 85% positive feedback. - 1 additional mark for achieving 90% or higher positive feedback.	4 marks
<b>5. Top Performer Recognition</b>	- Percentage of participants/teams scoring above 80%.	- 2 marks for achieving 10% of participants/teams scoring above 80%. - 1 additional mark for exceeding 20%.	3 marks
<b>6. Post-Quiz Discussion and Reflection</b>	- Conducting a discussion session and collecting reflections from participants.	- 2 marks for conducting a meaningful post-quiz discussion.	2 marks

**Total Maximum Marks: 20**

# 06 POSTER MAKING (2 HOURS)

## 1. Objective of the Activity

- To create visually impactful posters that raise awareness about the harmful effects of drugs, prevention strategies, and the importance of a drug-free lifestyle.
- To encourage students to express their creativity and understanding of drug-related issues through art.

## 2. Duration

- The total duration of the activity is **2 hours**, which includes time for brainstorming, designing, and finalizing the posters.

## 3. Participation Guidelines

- The activity is open to all students, regardless of their artistic skills.
- Students can participate individually or in teams (if team participation is allowed).
- Ensure participants register in advance to manage logistics effectively.

## 4. Theme and Content

- Provide a clear theme for the posters, such as:
  - “Say No to Drugs”
  - “Drug-Free is the Way to Be”
  - “Awareness is the First Step to Prevention”
- Encourage participants to include facts, slogans, or visuals that align with the theme.
- Ensure the content is original and does not promote any negative or harmful messages.

## 5. Materials and Resources

- Allow students to bring their own materials
- For digital posters, ensure participants have access to the necessary tools or software.

## 6. Judging Criteria

- Posters will be evaluated based on the following criteria:
  - Creativity and originality
  - Relevance to the theme



- Clarity of the message
- Visual appeal and presentation
- Appoint a panel of judges, including faculty members or experts, to evaluate the posters.

### **1. Recognition and Display**

- Display the best posters in prominent areas of the campus or on social media platforms to spread awareness.
- Offer certificates or prizes to top performers to encourage participation.
- Recognize all participants with participation certificates to promote inclusivity.

### **2. Feedback and Reflection**

- Collect feedback from participants to understand their experience and suggestions for improvement.
- Encourage participants to share their key takeaways from the activity.

## **Key Performance Indicators (KPIs)**

KPI	Discussion	Target
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of students who registered and participated in the activity.	Achieve at least 80% of the expected registrations.
<b>Diversity of Participants</b>	Measures representation from different classes.	Ensure participation from at least 3-5 different groups or classes.
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the activity.	At least 85% of participants submit feedback.
<b>Recognition and Display</b>	Tracks the number of posters displayed on campus or shared on social media.	At least 10 posters are displayed or shared publicly.
<b>Satisfaction Rate</b>	Measures overall satisfaction with the activity through feedback forms.	85% of participants rate the activity as "Good" or "Excellent."

## **Programme Schedule (2 Hours)**

Time	Activity
<b>0:00 - 0:15</b>	Introduction and briefing about the activity, theme, and judging criteria.
<b>0:15 - 1:45</b>	Poster making by participants (individual or team-based).
<b>1:45 - 2:00</b>	Submission of posters and short presentations (optional).

## Scoring Matrix for Poster Making Activity

Category	Criteria	Marks Allocation	Maximum Marks
<b>1. Number of Participants</b>	- Total number of students who registered and participated in the activity.	- 3 marks for achieving 80% of the expected registrations. - 1 additional mark for exceeding 90% participation.	4 marks
<b>2. Diversity of Participants</b>	- Representation from different classes, departments, or backgrounds.	- 2 marks for representation from 3 groups. - 1 additional mark for representation from 5 or more groups.	3 marks
<b>3. Creativity and Originality</b>	- Posters demonstrate unique and creative ideas.	- 1-5 marks based on the creativity and originality of the poster (evaluated by judges).	5 marks
<b>4. Relevance to Theme</b>	- Posters align with the given theme and effectively convey the message.	- 1-3 marks based on how well the poster reflects the theme.	3 marks
<b>5. Visual Appeal and Presentation</b>	- Posters are visually engaging, well-organized, and aesthetically pleasing.	- 1-3 marks based on the overall visual appeal and presentation.	3 marks
<b>6. Feedback Submission Rate</b>	- Percentage of participants who submit feedback after the activity.	- 2 marks for achieving 85% feedback submission.	2 marks

**Total Maximum Marks: 20**

# 07

## SLOGAN WRITING (2 HOURS)

### 1. Objective of the Activity

- To create short, impactful slogans that raise awareness about the harmful effects of drugs and promote a drug-free lifestyle.
- To encourage students to think critically and creatively about drug-related issues.

### 2. Duration

- The total duration of the activity is **2 hours**, which includes brainstorming, creating, and finalizing the slogans.

### 3. Participation Guidelines

- The activity is open to all students, regardless of their writing skills.
- Students can participate individually or in teams (if team participation is allowed).
- Ensure participants register in advance to manage logistics effectively.

### 4. Theme and Content

- Provide a clear theme for the slogans, such as:
  - “Say No to Drugs”
  - “Choose Life, Not Drugs”
  - “Be Strong, Stay Drug-Free”
- Encourage participants to create original slogans that are concise, impactful, and relevant to the theme.
- Ensure the slogans are free from offensive or inappropriate language.

### 5. Materials and Resources

- Provide participants with paper, markers, or other materials for writing their slogans.
- Allow participants to use digital tools if they prefer to create their slogans electronically.

### 6. Judging Criteria

- Slogans will be evaluated based on the following criteria:
  - Creativity and originality
  - Relevance to the theme
  - Clarity and impact of the message
  - Brevity (short and concise slogans are preferred)



- Appoint a panel of judges, including faculty members or experts, to evaluate the slogans.

## 7. Recognition and Display

- Display the best slogans in prominent areas of the campus or on social media platforms to spread awareness.
- Offer certificates or prizes to top performers to encourage participation.
- Recognize all participants with participation certificates to promote inclusivity.



## 8. Feedback and Reflection

- Collect feedback from participants to understand their experience and suggestions for improvement.
- Encourage participants to share their key takeaways from the activity.

## Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Discussion	Target
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of students who registered and participated in the activity.	Achieve at least 80% of the expected registrations.
<b>Diversity of Participants</b>	Measures representation from different classes.	Ensure participation from at least 3-5 different groups or classes.
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the activity.	At least 85% of participants submit feedback.
<b>Recognition and Display</b>	Tracks the number of slogans displayed on campus or shared on social media.	At least 10 slogans are displayed or shared publicly.
<b>Satisfaction Rate</b>	Measures overall satisfaction with the activity through feedback forms.	85% of participants rate the activity as "Good" or "Excellent."

## Programme Schedule (2 Hours)

Time	Activity
<b>0:00 - 0:15</b>	Introduction and briefing about the activity, theme, and judging criteria.
<b>0:15 - 1:45</b>	Slogan creation by participants (individual or team-based).
<b>1:45 - 2:00</b>	Submission of slogans and short presentations (optional).

## Scoring Matrix for Slogan Making Activity

Category	Criteria	Marks Allocation	Maximum Marks
<b>1. Number of Participants</b>	- Total number of students who registered and participated in the activity.	- 3 marks for achieving 80% of the expected registrations. - 1 additional mark for exceeding 90% participation.	4 marks
<b>2. Diversity of Participants</b>	- Representation from different classes, departments, or backgrounds.	- 2 marks for representation from 3 groups. - 1 additional mark for representation from 5 or more groups.	3 marks
<b>3. Creativity and Originality</b>	- Slogans demonstrate unique and creative ideas.	- 1-5 marks based on the creativity and originality of the slogan (evaluated by judges).	5 marks
<b>4. Relevance to Theme</b>	- Slogans align with the given theme and effectively convey the message.	- 1-3 marks based on how well the slogan reflects the theme.	3 marks
<b>5. Clarity and Impact</b>	- Slogans are concise, clear, and impactful.	- 1-3 marks based on the clarity and impact of the slogan.	3 marks
<b>6. Feedback Submission Rate</b>	- Percentage of participants who submit feedback after the activity.	- 2 marks for achieving 85% feedback submission.	2 marks

**Total Maximum Marks: 20**

# 08 POSTING A SELFIE PICTURE (2 HOURS)

## 1. Objective of the Activity

- To promote drug awareness through a creative and interactive activity.
- To encourage students to share positive messages about staying drug-free on social media or designated platforms.
- To amplify the reach of the campaign by leveraging social media engagement.

## 2. Duration

- The total duration of the activity is **2 hours**, which includes taking selfies, writing captions, and posting them.

## 3. Participation Guidelines

- The activity is open to all students.
- Participants can take selfies individually or in groups.
- Ensure participants register in advance to manage logistics effectively.
- Participants must adhere to the theme and guidelines for posting.

## 4. Theme and Content

- Provide a clear theme for the selfies, such as:
  - “Say No to Drugs”
  - “Proud to Be Drug-Free”
  - “Together for a Drug-Free Future”
- Encourage participants to include a meaningful caption or message related to the theme.
- Ensure the content is positive, respectful, and free from offensive or inappropriate language.

## 5. Posting Guidelines

- Participants can post their selfies on social media platforms (e.g., Instagram, Facebook, Twitter) using a designated hashtag (e.g., #DrugFreeSelfie or #SayNoToDrugs).
- Ensure participants tag the event organizers or institution's official social media accounts, if applicable.

## 6. Judging Criteria (Optional)

- If the activity includes a competition, selfies can be judged based on:
  - Creativity and originality
  - Relevance to the theme



- Impact of the caption or message
- Engagement (e.g., likes, shares, or comments on social media)
- Appoint a panel of judges or use social media metrics to evaluate the entries.

## 7. Recognition and Display

- Highlight the best selfies on campus notice boards, social media pages, or during the event.
- Offer certificates, prizes, or recognition to participants with the most impactful selfies.
- Recognize all participants with participation certificates to promote inclusivity.

## 8. Feedback and Reflection

- Collect feedback from participants to understand their experience and suggestions for improvement.
- Encourage participants to share their key takeaways from the activity.

## Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Discussion	Target
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of students who registered and participated in the activity.	Achieve at least 80% of the expected registrations.
<b>Diversity of Participants</b>	Measures representation from different classes.	Ensure participation from at least 3-5 different groups or classes.
<b>Social Media Engagement</b>	Tracks the number of likes, shares, or comments on selfies posted on social media.	Achieve at least 100 engagements (likes, shares, or comments) collectively.
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the activity.	At least 85% of participants submit feedback.
<b>Recognition and Display</b>	Tracks the number of selfies highlighted on campus or shared on official platforms.	At least 10 selfies are displayed or shared publicly.
<b>Satisfaction Rate</b>	Measures overall satisfaction with the activity through feedback forms.	85% of participants rate the activity as "Good" or "Excellent."

## Programme Schedule (2 Hours)

Time	Activity
<b>0:00 - 0:15</b>	Introduction and briefing about the activity, theme, and posting guidelines.
<b>0:15 - 1:30</b>	Participants take selfies, write captions, and post them on social media or submit them.
<b>1:30 - 2:00</b>	Review of submissions, optional judging, and recognition of participants.

## Scoring Matrix for Selfie Posting Activity

Category	Criteria	Marks Allocation	Maximum Marks
<b>1. Number of Participants</b>	- Total number of students who registered and participated in the activity.	- 3 marks for achieving 80% of the expected registrations. - 1 additional mark for exceeding 90% participation.	4 marks
<b>2. Diversity of Participants</b>	- Representation from different classes, departments, or backgrounds.	- 2 marks for representation from 3 groups. - 1 additional mark for representation from 5 or more groups.	3 marks
<b>3. Creativity and Originality</b>	- Selfies and captions demonstrate unique and creative ideas.	- 1-5 marks based on the creativity and originality of the selfie and caption (evaluated by judges).	5 marks
<b>4. Relevance to Theme</b>	- Selfies and captions align with the given theme and effectively convey the message.	- 1-3 marks based on how well the selfie and caption reflect the theme.	3 marks
<b>5. Social Media Engagement</b>	- Total number of likes, shares, or comments on selfies posted on social media.	- 2 marks for achieving 100 engagements collectively. - 1 additional mark for exceeding 150 engagements.	3 marks
<b>6. Feedback Submission Rate</b>	- Percentage of participants who submit feedback after the activity.	- 2 marks for achieving 85% feedback submission.	2 marks

**Total Maximum Marks: 20**

# 09 “எனக்கு வேண்டாம்” (ENAKKUVENDAM) MESSAGES IN SOCIAL MEDIA (2 HOURS)

## **Objective:**

To spread awareness about the dangers of drug abuse through visually engaging and impactful content of “எனக்கு வேண்டாம்” Messages

### **How to Do It:**

#### **4. Create Informative Posters:**

- Design posters that are visually appealing and easy to understand.
- Include:
  - **Facts:** Highlight the harmful effects of drug abuse on health, relationships, and career.
  - **Statistics:** Use credible data to emphasize the severity of the issue.
  - **Slogans:** Add catchy and motivational phrases to grab attention.

#### **5. Share Through Various Platforms (Examples):**

- **Social Media Platforms:** Share the content on Instagram, Facebook, Twitter, and other platforms to engage a larger audience.
- **School Noticeboards:** Display printed posters in high-visibility areas like noticeboards, and common rooms.

#### **6. Encourage Peer Participation:**

- Motivate students to create their own posters or messages.
- Share these student-created materials within their personal networks to amplify the message.

## **Participation Guidelines:**

### **3. Sharing Targets:**

- Each School must share a **minimum of 120 messages/posters** during the programme.
- Sharing time is estimated at **1 message/poster per minute**.

### **4. Engagement Metrics:**

- **Likes and shares** on social media platforms will be accounted for and converted into marks or points to encourage active participation and engagement.



**Tips for Effective Posters:**

- Use **bold colors** and **clear fonts** to make the message stand out.
- Add **relevant images or graphics** to make the content visually engaging.
- Keep the message **short and impactful** for better retention.

**Key Points to Remember:**

- Ensure the content is **positive and motivational**, avoiding fear-based messaging.
- Use **credible sources** for facts and statistics to maintain authenticity.
- Promote a **supportive and non-judgmental tone** to encourage open conversations about drug abuse prevention.

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Volunteers</b>	Total number of participants in the programme.	Maximum of 100 volunteers per School.
<b>Messages/Posters Shared</b>	Total number of messages/posters shared by all teams/individuals.	Minimum of 120 messages/posters per team/individual.
<b>Social Media Engagement</b>	Total likes, received on shared content.	Engagement metrics to be tracked and converted into marks/points.
	Total shares, received on shared content.	
<b>Reach of Messages/Posters</b>	A number of people reached through shared messages/posters.	Measured by the number of views, shares, and group members in WhatsApp/social media.
<b>Completion Rate</b>	Percentage of teams/individuals meeting the target of 120 messages/posters.	Target: 100% of teams/individuals completing the task.

## Scoring Matrix for “எனக்கு வேண்டாம்” Messages Activity

Category	Criteria	Marks Allocation	Maximum Marks
<b>1. Number of Messages/Posters Shared</b>	- Total number of messages/posters shared by the team/individual.	- 3 marks for achieving the target of 120 messages/posters.   - 1 additional mark for exceeding 150 messages/posters.	4 marks
<b>2. Social Media Engagement</b>	- Total likes and shares received on shared content.	- 2 marks for achieving 100+ likes and shares collectively.   - 1 additional mark for exceeding 200 likes and shares.	3 marks
<b>3. Reach of Messages/Posters</b>	- Number of people reached through views, shares, and group members.	- 1 mark for reaching 500+ people.   - 1 additional mark for reaching 1,000+ people.	2 marks
<b>4. Completion Rate</b>	- Percentage of teams/individuals meeting the target of 120 messages/posters.	- 1 mark for 100% of teams/individuals completing the target.	1 mark

**Total Maximum Marks: 10**

# 10 WEB ORIENTATION BY EXPERTS ON DRUG PREVENTION (2 HOURS)

## 1. Objective of the Orientation

- To raise awareness about the harmful effects of drug abuse.
- To educate participants on prevention strategies and available support systems.
- To inspire participants to adopt and promote a drug-free lifestyle.
- To provide a platform for participants to interact with experts and ask questions.

## 2. Duration

- The session should last **1.5 to 2 hours**, including time for expert presentations, Q&A, and feedback.

## 3. Selection of Experts

- Invite experts such as:
  - Medical professionals (e.g., addiction specialists, psychologists).
  - Law enforcement officials (e.g., narcotics officers).
  - Social workers or counsellors specializing in drug prevention.
  - Individuals with lived experiences (e.g., recovering addicts or advocates).
- Ensure the expert has experience in public speaking and engaging with diverse audiences.

## 4. Pre-Session Preparation

- Share the session agenda, objectives, and participant profiles with the expert in advance.
- Provide the expert with access to the platform (e.g., Zoom, Microsoft Teams) and conduct a technical check.
- Prepare a list of key topics to be covered, such as:
  - Types of drugs and their effects.
  - Warning signs of drug abuse.
  - Prevention strategies and coping mechanisms.
  - Support systems and resources for help.



## 5. Participant Guidelines

- Encourage participants to register in advance to manage logistics.
- Share session details (e.g., date, time, platform link) and any pre-reading materials.
- Request participants to prepare questions or topics they would like the expert to address.
- Ensure participants maintain professional etiquette during the session (e.g., muting microphones when not speaking).

## 6. Session Structure

- **Introduction (10-15 minutes):** Welcome participants, introduce the expert, and outline the session objectives.
- **Expert Presentation (45-60 minutes):** The expert delivers their presentation, including real-world examples, case studies, and prevention strategies.
- **Q&A Session (20-30 minutes):** Participants ask questions, and the expert provides answers or clarifications.
- **Feedback and Closing (10-15 minutes):** Collect feedback from participants and summarize key takeaways.

## 7. Engagement Strategies

- Use interactive tools like polls, quizzes, or breakout rooms to keep participants engaged.
- Encourage participants to share their thoughts or experiences via chat or live audio.
- Include real-life case studies or success stories to make the session relatable.



## 8. Post-Session Follow-Up

- Share session recordings, presentation slides, or additional resources with participants.
- Provide a summary of key points discussed during the session.
- Share contact information for support services (e.g., helplines, counseling centers).
- Collect feedback from participants and the expert to improve future sessions.

## 9. Recognition

- Acknowledge the expert's contribution with a certificate or token of appreciation.
- Recognize active participants with certificates or shoutouts during the session.

## Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Discussion	Target
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of participants who registered and attended the session.	Achieve at least 80% attendance of registered participants.
<b>Participant Satisfaction</b>	Measures overall satisfaction with the session through feedback forms.	85% of participants rate the session as "Good" or "Excellent."
<b>Q&amp;A Participation Rate</b>	Measures the percentage of participants who ask questions or interact during the Q&A session.	At least 50% of participants ask questions or interact.
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the session.	At least 70% of participants submit feedback.
<b>Expert Feedback</b>	Measures the expert's satisfaction with the session organization and participant engagement.	90% of experts rate the session organization as "Good" or "Excellent."

## Programme Schedule (2 Hours)

Time	Activity
<b>0:00 - 0:10</b>	Welcome, introduction of the expert, and briefing on session objectives.
<b>0:10 - 1:00</b>	Expert presentation with interactive elements (e.g., polls, case studies).
<b>1:00 - 1:30</b>	Q&A session where participants ask questions and the expert provides answers.
<b>1:30 - 1:45</b>	Feedback collection and closing remarks.
<b>1:45 - 2:00</b>	Optional networking or informal discussion (if time permits).

## Suggested Topics for Drug Prevention Web Orientation

- 1. Understanding Drug Abuse:** Types of drugs, their effects, and the risks involved.
- 2. Warning Signs:** How to identify drug abuse in oneself or others.
- 3. Prevention Strategies:** Coping mechanisms, peer pressure management, and healthy alternatives.
- 4. Support Systems:** Helplines, counseling services, and rehabilitation programmes.
- 5. Legal Consequences:** Laws and penalties related to drug use and trafficking.
- 6. Success Stories:** Real-life examples of individuals who overcame addiction.

## Scoring Matrix for Web Orientation by Experts on Drug Prevention

Category	Criteria	Marks Allocation	Maximum Marks
1. Number of Participants	- Total number of participants who registered and attended the session.	- 3 marks for achieving 80% attendance of registered participants.   - 1 additional mark for exceeding 90% attendance.	4 marks
2. Participant Satisfaction	- Overall satisfaction with the session based on feedback forms.	- 3 marks for achieving 85% positive feedback.   - 1 additional mark for achieving 90% or higher positive feedback.	4 marks
3. Q&A Participation Rate	- Percentage of participants who ask questions or interact during the Q&A session.	- 2 marks for achieving 50% participation.   - 1 additional mark for exceeding 70% participation.	3 marks
4. Feedback Submission Rate	- Percentage of participants who submit feedback after the session.	- 2 marks for achieving 70% feedback submission.   - 1 additional mark for achieving 90% feedback submission.	3 marks
5. Expert Feedback	- Expert's satisfaction with the session organization and participant engagement.	- 2 marks for achieving 90% positive feedback from the expert.   - 1 additional mark for exceeding 95%.	3 marks
6. Engagement Strategies	- Use of interactive tools (e.g., polls, quizzes) and participant engagement during the session.	- 1-2 marks based on the quality and effectiveness of engagement strategies used.	3 marks

**Total Maximum Marks: 20**

# 11 FAMILIARIZING #எனக்கு வேண்டாம் #ENAKKUVENDAM HASHTAG

The **#EnakkuVendam** hashtag campaign (translated as "I Don't Want It") is a creative and impactful way to promote drug prevention and raise awareness about the dangers of drug abuse. Familiarizing participants with the hashtag ensures that the campaign gains traction reaches a wider audience, and effectively communicates its message.

## 1. Objective of the Campaign

- To promote the **#Enakkuvendam** hashtag as a symbol of drug prevention and awareness.
- To encourage participants to use the hashtag in their social media posts, spreading the message of a drug-free lifestyle.
- To create a sense of community and collective action against drug abuse.

## 2. Target Audience

- Students, youth, educators, parents, and the general public.
- Social media users across platforms like Instagram, Facebook, Twitter, and YouTube.

## 3. Campaign Launch and Awareness

- **Introduction:** Begin by explaining the meaning and purpose of the hashtag during events, seminars, or online sessions.
- **Visual Branding:** Create posters, banners, and digital content (e.g., infographics, videos) featuring the hashtag.
- **Social Media Posts:** Share posts from official accounts using the hashtag and encourage participants to do the same.
- **Influencer/Expert Involvement:** Collaborate with influencers, educators, or experts to promote the hashtag and its message.

## 4. Participant Guidelines

- Encourage participants to create and share posts using the hashtag **#Enakkuvendam** on their social media accounts.
- Posts can include:
  - Selfies or group photos with anti-drug messages.
  - Creative content like posters, slogans, or short videos.
  - Personal pledges or stories about staying drug-free.
- Ensure posts are respectful, positive, and align with the campaign's objectives.
- Tag the official campaign account (if applicable) and use other related hashtags (e.g., **#SayNoToDrugs**, **#DrugFreeLife**).

## 5. Content Creation and Sharing

- Provide participants with templates, slogans, or ideas to help them create impactful posts.
- Organize contests or challenges to encourage creativity and participation (e.g., "Best #EnakkuVendam Post").
- Share the most impactful posts on official accounts to motivate others.

## 6. Engagement Strategies

- Encourage participants to comment, like, and share posts using the hashtag to amplify its reach.
- Create a sense of community by responding to posts and acknowledging participants' efforts.

## 7. Recognition and Rewards

- Recognize participants with the most creative or impactful posts by featuring them on official pages or awarding certificates.
- Offer small prizes or shoutouts to participants who generate significant engagement (e.g., most likes, shares, or comments).

## 8. Feedback and Reflection

- Collect feedback from participants to understand their experience and suggestions for improvement.
- Reflect on the campaign's impact and share the results with participants to encourage continued involvement.

## Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Discussion	Target
<b>Number of Posts</b>	Tracks the total number of social media posts using the hashtag <b>#EnakkuVendam</b> .	At least 100 posts created by participants.
<b>Hashtag Reach</b>	Measures the total number of people who see posts with the hashtag.	Reach at least 10,000 people across platforms.
<b>Engagement Rate</b>	Tracks the number of likes, shares, and comments on posts using the hashtag.	Achieve an average engagement rate of 10-15%.
<b>Participant Involvement</b>	Measures the number of participants who actively create and share posts.	At least 80% of registered participants create posts.
<b>Influencer/Expert Posts</b>	Tracks the number of posts shared by influencers or experts promoting the hashtag.	At least 5 posts from influencers or experts.
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback on the campaign.	At least 70% of participants submit feedback.
<b>Sustained Engagement</b>	Tracks the number of posts using the hashtag after the campaign ends.	At least 20 posts within 1 month post-campaign.

## Programme Schedule for Familiarizing the Hashtag

Time	Activity
<b>0:00 - 0:10</b>	Introduction to the hashtag and its purpose.
<b>0:10 - 0:30</b>	Sharing examples of posts using the hashtag and explaining posting guidelines.
<b>0:30 - 1:00</b>	Interactive session: Participants brainstorm ideas for posts.
<b>1:00 - 1:30</b>	Participants create and share their posts using the hashtag.
<b>1:30 - 1:45</b>	Recognition of impactful posts and feedback collection.
<b>1:45 - 2:00</b>	Closing remarks and encouragement for continued use of the hashtag.

## Suggested Content for the #EnakkuVendam Campaign

### 1. Post Ideas:

- Selfies with anti-drug slogans (e.g., "I Choose Life, #EnakkuVendam").
- Short videos explaining why participants say no to drugs.
- Creative posters or artwork promoting a drug-free lifestyle.
- Personal pledges or commitments to stay drug-free.

### 2. Hashtag Variations:

- Combine **#EnakkuVendam** with other hashtags like:
  - #SayNoToDrugs
  - #DrugFreeLife
  - #HealthyChoices
  - #TogetherWeCan

### 3. Visual Content:

- Provide participants with pre-designed templates or graphics featuring the hashtag.
- Share motivational quotes or statistics about the benefits of staying drug-free.

## Scoring Matrix for #EnakkuVendam Hashtag Campaign

Category	Criteria	Marks Allocation	Maximum Marks
<b>1. Number of Posts</b>	- Total number of social media posts using the hashtag #EnakkuVendam.	- 2 marks for achieving 100 posts. - 1 additional mark for exceeding 150 posts.	3 marks
<b>2. Hashtag Reach</b>	- Total number of people who see posts with the hashtag.	- 2 marks for reaching 10,000 people. - 1 additional mark for exceeding 15,000 people.	3 marks
<b>3. Engagement Rate</b>	- Number of likes, shares, and comments on posts using the hashtag.	- 1 mark for achieving an average engagement rate of 10%. - 1 additional mark for exceeding 15%.	2 marks
<b>4. Participant Involvement</b>	- Percentage of registered participants who actively create and share posts.	- 1 mark for achieving 80% participant involvement.	1 mark
<b>5. Feedback Submission Rate</b>	- Percentage of participants who submit feedback on the campaign.	- 1 mark for achieving 70% feedback submission.	1 mark

**Total Maximum Marks: 10**





## Volunteering Programme Offline Activities

# 01 DRUG AWARENESS AMONG FRIENDS (3 HOURS)



## Objective:

To create a safe and interactive environment where friends can discuss the harmful effects of drug abuse, share knowledge and encourage each other to adopt a drug-free lifestyle.

### 1. How to Conduct the Activity:

#### 1. Preparation Phase (30 Minutes)

- **Form Groups:**
  - Divide participants into small groups of 5-10 friends.
  - Ensure diversity in groups to encourage different perspectives.
- **Choose a Comfortable Venue:**
  - Select a quiet and informal setting such as a classroom, common room, or outdoor space.
- **Prepare Materials:**
  - Pamphlets, posters or fact sheets on drug abuse prevention.
  - Role-play scripts or scenarios for interactive activities.
  - A whiteboard or flip chart for brainstorming sessions.
- **Assign a Facilitator:**
  - Nominate a group leader or facilitator to guide the discussion and ensure active participation.

## 2. Activity Execution (2 Hours)

### Step 1: Icebreaker and Introduction (15 Minutes)

- Start with a fun icebreaker activity to make participants comfortable.
- Introduce the purpose of the session:
  - Discuss the importance of drug awareness.
  - Highlight the role of peer support in preventing drug abuse.



### Step 2: Group Discussion (45 Minutes)

- **Topics to Discuss:**
  - The harmful effects of drug abuse on health, relationships and career.
  - How to identify and resist peer pressure.
  - The importance of a drug-free lifestyle.
  - **Coping strategies:** Group members can share their strategies they adopt to stay free from consuming substances
- **Interactive Techniques:**
  - **Story Sharing:** Encourage participants to share personal stories or experiences related to drug prevention.
  - **Brainstorming:** Ask participants to list reasons why people start using drugs and ways to avoid them.
  - **Role-Playing:** Practice scenarios where participants learn to say “no” to drugs in a confident and respectful manner.

### Step 3: Awareness Activities (45 Minutes)

- **Quiz or Trivia:**
  - Conduct a short quiz on drug-related facts to test and improve knowledge.
- **Poster Creation:**
  - Ask participants to create posters with anti-drug slogans and messages.
- **Pledge Activity:**
  - Make participants write personal pledges to stay drug-free and share them with the group.

### Step 4: Open Forum and Q&A (15 Minutes)

- Allow participants to ask questions or share their thoughts.
- Discuss available resources for drug prevention and support (e.g., helplines, counselling centres).

## 3. Feedback and Closing (30 Minutes)

- **Feedback Collection:**
  - Distribute feedback forms to participants to gather their thoughts on the session.
- **Key Takeaways:**
  - Summarize the main points discussed during the activity.
- **Recognition:**
  - Acknowledge active participants with small tokens of appreciation (e.g., certificates or badges).
- **Group Photo:**
  - Take a group photo to commemorate the event and promote the activity.

### Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of friends involved in the activity.	At least 10 participants per group.
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the activity.	At least 85% of participants submit feedback.
<b>Awareness Impact</b>	Assesses participants' understanding of drug abuse prevention topics.	70% of participants demonstrate improved awareness through quizzes or discussions.
<b>Number of Groups Formed</b>	Tracks the number of peer groups created for the activity.	Minimum of 3 groups formed.
<b>Resources Distributed</b>	Tracks the number of pamphlets, posters or materials shared during the activity.	At least 20 resources distributed per group.

## Program Schedule (3 Hours)

Time	Activity
<b>0:00 - 0:30</b>	Preparation: Group formation, venue setup and material distribution.
<b>0:30 - 0:45</b>	Icebreaker and introduction to the activity.
<b>0:45 - 1:30</b>	Group discussion on drug awareness topics.
<b>1:30 - 2:15</b>	Awareness activities (quiz, poster creation or pledge writing).
<b>2:15 - 2:30</b>	Open forum for Q&A and sharing of thoughts.
<b>2:30 - 3:00</b>	Feedback collection, key takeaways and closing remarks.

### Tips for Success:

#### 1. Create a Safe Space:

- Ensure the environment is non-judgmental and supportive to encourage open discussions.

#### 2. Use Visual Aids:

- Incorporate posters, videos or infographics to make the session more engaging.

#### 3. Encourage Peer Leadership:

- Allow participants to take turns leading discussions or activities to build confidence.

#### 4. Promote Follow-Up:

- Encourage participants to continue discussions and share what they learned with others.

## Scoring Matrix

Category	Criteria	Points	Maximum Points
<b>Participation</b>	Number of participants per group.	10 participants per group: <b>5 points</b> 8-9 participants per group: <b>3 points</b> 7 participants: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Engagement</b>	Percentage of participants submitting feedback.	85% feedback submission: <b>5 points</b> 71-84% feedback submission: <b>3 points</b> 70% feedback submission: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Awareness Impact</b>	Percentage of participants demonstrating improved awareness (via quiz or discussion).	70% participants show improved awareness: <b>5 points</b> 51-69% participants: <b>3 points</b> 50% participants: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Resources Distributed</b>	Number of resources (pamphlets, posters, etc.) distributed per group.	20 resources per group: <b>5 points</b> 16-19 resources per group: <b>3 points</b> 15 resources per group: <b>1 point</b>	<b>5</b>

**Total Maximum Points: 20**

# 02 ORGANIZING SEMINARS (5 HOURS)



## Objective:

To educate participants about the harmful effects of drug abuse, prevention strategies, and the importance of a drug-free lifestyle through expert-led seminars.

### 1. How to Organize the Seminar:

#### 1. Planning Phase (1 Hour)

- **Form a Team:**
  - Assign roles to a maximum of 8 volunteers:
    - **Coordinator:** Oversees the entire process.
    - **Speaker Liaison:** Contacts and coordinates with resource persons.
    - **Logistics Manager:** Manages venue, seating and equipment such as audio-visual aids
    - **Promotion Lead:** Promotes the seminar through Circular, posters, social media, and announcements.
    - **Engagement Lead:** Prepares interactive tools like polls, Q&A and feedback forms.

- **Select a Topic:**

- Choose relevant and impactful topics such as:
  - The harmful effects of drug abuse on health, relationships, and career.
  - Strategies to resist peer pressure.
  - Support systems and resources for drug prevention (Help line, websites).

- **Invite Experts:**

- Identify and invite resource persons such as:
  - Psychologists to discuss the psychological effects of drug abuse.
  - Doctors to explain the physical health impacts.
  - Former addicts to share real-life experiences and inspire participants.
  - Police Personal or lawyer to get an insight on the enforcement.

## 2. Promotion and Registration (1 Hour)

- **Promote the Seminar:**

- Use posters, social media and WhatsApp groups to invite participants.
- Display posters in high-visibility areas like noticeboards, cafeterias/lunch hall and common rooms.

- **Registration:**

- Use online tools like Google Forms or offline sign-up sheets to manage registrations.
- Ensure that participants receive reminders about the seminar date, time and venue.

## 3. Seminar Execution (2.5 Hours)

- **Structure:**

- **Introduction (10-15 Minutes):**

- Welcome participants and introduce the speakers.
- Outline the objectives of the seminar.

- **Expert Presentations (30-45 Minutes Each):**

- Resource persons present their topics with real-life examples and case studies.
- Use visual aids like slides, videos or infographics to make the session engaging.

- **Interactive Activities (10-15 Minutes Each):**

- Conduct live polls, quizzes or brainstorming sessions to engage participants.
- Allow participants to share their thoughts or experiences.

- **Q&A Session (15-20 Minutes):**

- Encourage participants to ask questions and clarify doubts.

#### 4. Feedback and Closing (30 Minutes)

- **Feedback Collection:**
  - Distribute feedback forms or use online tools to gather participants' opinions.
  - Ask participants to share their key takeaways and suggestions for improvement.
- **Closing Remarks:**
  - Summarize the key points discussed during the seminar.
  - Thank the speakers and participants for their involvement.
- **Recognition:**
  - Provide certificates of participation to attendees and volunteers.

#### Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of attendees.	Minimum of 50 participants.
<b>Diversity of Participants</b>	Measures representation from different groups or departments.	Ensure participation from at least 3-5 different groups or departments.
<b>Engagement Rate</b>	Measures the level of active participation in discussions and Q&A sessions.	50% of attendees actively participate in discussions or Q&A.
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the seminar.	At least 85% of participants submit feedback.
<b>Awareness Impact</b>	Assesses participants' understanding of drug abuse prevention topics.	70% of participants demonstrate improved awareness through feedback or surveys.

#### Program Schedule (5 Hours)

Time	Activity
<b>0:00 - 1:00</b>	Planning and preparation (team formation, topic selection and promotion).
<b>1:00 - 1:30</b>	Registration and participant onboarding.
<b>1:30 - 1:45</b>	Introduction and welcome speech.
<b>1:45 - 3:15</b>	Expert presentations (30-45 minutes per speaker).
<b>3:15 - 3:30</b>	Break and informal networking.
<b>3:30 - 4:00</b>	Interactive activities (polls, quizzes or brainstorming).
<b>4:00 - 4:30</b>	Q&A session with the speakers.
<b>4:30 - 5:00</b>	Feedback collection, closing remarks and certificate distribution.

### Tips for Success:

#### 1. Choose Engaging Speakers:

- Select speakers who are relatable and can connect with the audience.

#### 2. Use Visual Aids:

- Incorporate slides, videos or infographics to make the session more engaging.

#### 3. Encourage Interaction:

- Use tools like live polls or quizzes to keep participants involved.

#### 4. Promote Follow-Up:

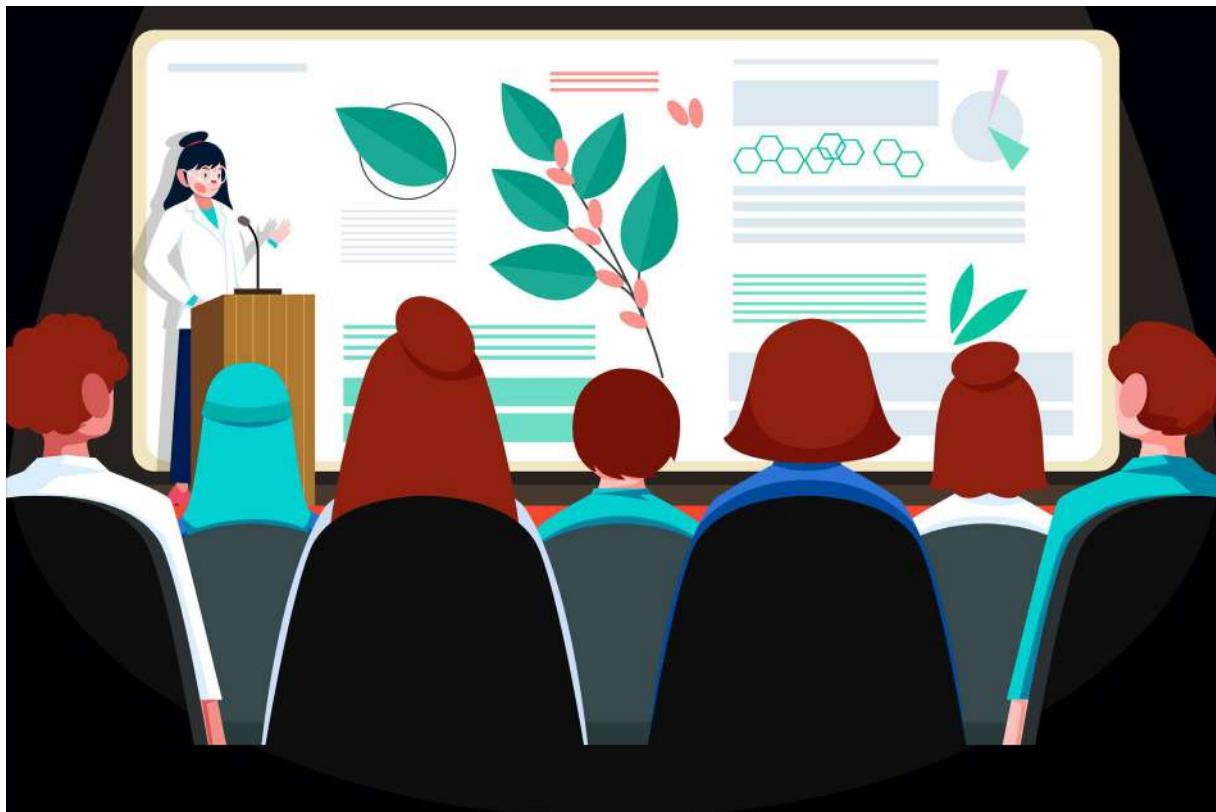
- Share seminar recordings, slides or additional resources with participants after the event.

### Scoring Matrix

Category	Criteria	Points	Maximum Points
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of attendees.	50 participants: <b>5 points</b> 41-49 participants: <b>3 points</b> 40 participants: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Diversity of Participants</b>	Measures representation from different groups or Classes.	5 groups/Classes represented: <b>5 points</b> 4 groups: <b>3 points</b> 3 groups: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Engagement Rate</b>	Measures the level of active participation in discussions and Q&A sessions.	50% attendees actively participate: <b>5 points</b> 31-49% participation: <b>3 points</b> 30% participation: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the seminar.	85% feedback submission: <b>5 points</b> 71-84% feedback submission: <b>3 points</b> 70% feedback submission: <b>1 point</b>	<b>5</b>

**Total Maximum Points: 20**

# 03 PARTICIPATION IN SEMINARS (2 HOURS)



## Objective:

To encourage active learning and engagement among students on drug prevention topics through participation in expert-led seminars.

### 1. How to Participate Effectively:

#### 1. Pre-Seminar Preparation (15 Minutes)

- **Understand the Seminar Theme:**
  - Review the seminar topic and objectives shared by the organizers.
  - Familiarize yourself with basic concepts of drug abuse prevention to actively engage during the session.
- **Prepare Questions:**
  - Think of relevant questions or topics you would like the speaker to address.
- **Set Up for the Seminar:**
  - Arrive at the venue or log in to the online platform on time.
  - Ensure that you have a notebook or device for taking notes.

## 2. During the Seminar (1 Hour 30 Minutes)

### Step 1: Be Attentive and Engaged

- **Listen Actively:**
  - Focus on the speaker's presentation and key points.
  - Take notes on important facts, strategies and resources shared.
- **Engage in Discussions:**
  - Participate in any group discussions or activities organized during the seminar.

### Step 2: Ask Questions

- **Use the Q&A Session:**
  - Ask thoughtful and relevant questions to clarify doubts or gain deeper insights.
  - Ensure that your questions are concise and respectful.

### Step 3: Share Opinions

- **Contribute to the Dialogue:**
  - Share your thoughts, experiences or perspectives on drug-related issues if invited.
  - Respect others' viewpoints to foster a constructive discussion.

## 3. Post-Seminar Activities (15 Minutes)

- **Submit Feedback:**
  - Fill out the feedback form provided by the organizers.
  - Highlight what you learned, how the seminar impacted your understanding and any suggestions for improvement.
  - Reflect on Key Takeaways:
  - Summarize the main points you learned and how you can apply them in your life or share them with others.

### Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of students who registered and attended the seminar.	Achieve at least 80% of the expected attendance.
<b>Engagement Rate</b>	Measures the level of active participation in discussions and Q&A sessions.	At least 50% of attendees actively participate in discussions or Q&A.
<b>Diversity of Participants</b>	Ensures representation from different groups or departments.	Participation from at least 3-5 different groups or departments.

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the seminar.	At least 90% of attendees submit feedback.
<b>Awareness Impact</b>	Assesses participants' understanding of drug abuse prevention topics.	70% of participants demonstrate improved awareness through feedback or surveys.
<b>Number of Questions Asked</b>	Tracks the number of questions asked by participants during the Q&A session.	At least 10 questions were asked during the session.

### Program Schedule (2 Hours)

Time	Activity
0:00 - 0:15	Pre-seminar preparation: Review the topic, prepare questions and set up.
0:15 - 1:45	Seminar session: Active listening, note-taking and participation in Q&A.
1:45 - 2:00	Post-seminar activities: Feedback submission and reflection on key takeaways.

### Tips for Success:

**1. Be Punctual:**

- Arrive on time to avoid missing important parts of the seminar.

**2. Stay Focused:**

- Avoid distractions and actively engage with the content.

**3. Ask Thoughtful Questions:**

- Prepare questions in advance to make the most of the Q&A session.

**4. Share Learnings:**

- Discuss what you learned with peers to reinforce your understanding and spread awareness.

## Scoring Matrix

Category	Criteria	Points	Maximum Points
<b>Attendance</b>	Tracks the total number of students who registered and attended the seminar.	80% attendance: <b>5 points</b> 61-79% attendance: <b>3 points</b> 60% attendance: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Engagement Rate</b>	Measures the level of active participation in discussions and Q&A sessions.	50% attendees actively participate: <b>5 points</b> 31-49% participation: <b>3 points</b> 30% participation: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the seminar.	90% feedback submission: <b>5 points</b> 71-89% feedback submission: <b>3 points</b> 70% feedback submission: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Number of Questions Asked</b>	Tracks the number of questions asked by participants during the Q&A session.	10 questions asked: <b>5 points</b> 6-9 questions asked: <b>3 points</b> 5 questions asked: <b>1 point</b>	<b>5</b>

**Total Maximum Points: 20**

# 04 ORGANIZING DRUG AWARENESS/ DRUG ABUSE ORIENTATION BY EXPERT (3 HOURS)



## Objective:

To provide in-depth knowledge about drug abuse, its harmful effects, prevention strategies and available support systems through an expert-led orientation session.

### 1. How to Organize the Orientation:

#### 1. Planning Phase (30 Minutes)

- **Form a Team:**
  - Assign roles to a maximum of 8 volunteers:
    - **Coordinator:** Oversees the entire process.
    - **Speaker Liaison:** Contacts and coordinates with the expert.
    - **Logistics Manager:** Manages venue, seating and equipment.
    - **Promotion Lead:** Promotes the event through posters, social media and announcements.
    - **Engagement Lead:** Prepares interactive tools like Q&A, polls and feedback forms.

- **Select a Topic:**

- Choose relevant and impactful topics such as:
  - The psychological and physical effects of drug abuse.
  - Strategies to resist peer pressure.
  - Support systems and resources for drug prevention.

- **Invite an Expert:**

- Identify and invite a qualified expert such as:
  - A psychologist to discuss the mental health effects of drug abuse.
  - A doctor to explain the physical health impacts.
  - A social worker or counsellor to provide prevention strategies.
  - A former addict to share real-life experiences and inspire participants.

## 2. Promotion and Registration (30 Minutes)

- **Promote the Orientation:**

- Use posters, social media and WhatsApp groups to invite participants.
- Display posters in high-visibility areas like noticeboards, cafeterias and common rooms.

- **Registration:**

- Use online tools like Google Forms or offline sign-up sheets to manage registrations.
- Ensure that participants receive reminders about the orientation date, time and venue.

## 3. Orientation Execution (2 Hours)

### Step 1: Introduction (10-15 Minutes)

- Welcome participants and introduce the expert.
- Outline the objectives of the session and the topics to be covered.

### Step 2: Expert Presentation (45-60 Minutes)

- **Content:**

- Types of drugs and their effects on the body and mind.
- Warning signs of drug abuse.
- Strategies to resist peer pressure and avoid drug use.
- Available support systems and resources for help.

- **Interactive Elements:**

- Use visual aids like slides, videos or infographics to make the session engaging.

- Include real-life case studies or success stories to make the content relatable.

### **Step 3: Q&A Session (20-30 Minutes)**

- Allow participants to ask questions and clarify doubts.
- Encourage open dialogue and respectful discussions.

## **4. Feedback and Closing (30 Minutes)**

- **Feedback Collection:**
  - Distribute feedback forms or use online tools to gather participants' opinions.
  - Ask participants to share their key takeaways and suggestions for improvement.
- **Closing Remarks:**
  - Summarize the key points discussed during the orientation.
  - Thank the expert and participants for their involvement.
- **Recognition:**
  - Provide certificates of participation to attendees and volunteers.

### **Key Performance Indicators (KPIs)**

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of attendees.	Minimum of 30 participants.
<b>Engagement Rate</b>	Measures the level of active participation in discussions and Q&A sessions.	At least 50% of attendees actively participate in discussions or Q&A.
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the orientation.	At least 85% of participants submit feedback.
<b>Expert Satisfaction Rate</b>	Tracks the expert's satisfaction with the event organization and engagement.	90% of experts rate the event as "Good" or "Excellent."
<b>Awareness Impact</b>	Assesses participants' understanding of drug abuse prevention topics.	70% of participants demonstrate improved awareness through feedback or surveys.

## Program Schedule (3 Hours)

Time	Activity
<b>0:00 - 0:30</b>	Planning and preparation (team formation, topic selection and promotion).
<b>0:30 - 0:45</b>	Registration and participant onboarding.
<b>0:45 - 1:00</b>	Introduction and welcome speech.
<b>1:00 - 2:00</b>	Expert presentation with interactive elements (e.g., case studies, videos).
<b>2:00 - 2:30</b>	Q&A session with the expert.
<b>2:30 - 3:00</b>	Feedback collection, closing remarks and certificate distribution.

## Tips for Success:

### 1. Choose an Engaging Expert:

- Select an expert who can connect with the audience and deliver relatable content.

### 2. Use Visual Aids:

- Incorporate slides, videos or infographics to make the session more engaging.

### 3. Encourage Interaction:

- Use tools like live polls or quizzes to keep participants involved.

### 4. Promote Follow-Up:

- Share session recordings, slides or additional resources with participants after the event.

## Scoring Matrix

Category	Criteria	Points	Maximum Points
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of attendees.	30 participants: <b>5 points</b> 21-29 participants: <b>3 points</b> 20 participants: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Engagement Rate</b>	Measures the level of active participation in discussions and Q&A sessions.	50% attendees actively participate: <b>5 points</b> 31-49% participation: <b>3 points</b> 30% participation: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Feedback Submission Rate</b>	Tracks the percentage of participants who submit feedback after the orientation.	85% feedback submission: <b>5 points</b> 71-84% feedback submission: <b>3 points</b> 70% feedback submission: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Expert Satisfaction Rate</b>	Tracks the expert's satisfaction with the event organization and engagement.	90% expert satisfaction: <b>5 points</b> 71-89% satisfaction: <b>3 points</b> 70% satisfaction: <b>1 point</b>	<b>5</b>

**Total Maximum Points: 20**

# 05 DISTRIBUTION OF AWARENESS PAMPHLETS (3 HOURS)



## Objective:

To spread awareness about drug abuse prevention by distributing informative pamphlets in high-visibility areas and engaging with the community to explain key messages.

### 1. How to Conduct the Activity:

#### 1. Planning Phase (30 Minutes)

- **Form a Team:**

- Assign roles to volunteers (maximum 8):
  - **Coordinator:** Oversees the activity and ensures smooth execution.
  - **Distribution Leads:** Responsible for handing out pamphlets and engaging with recipients.
  - **Logistics Manager:** Manages the pamphlets and ensures they are distributed evenly.

- **Design the Pamphlets:**

- Include the following:
  - Facts and statistics about drug abuse.
  - Harmful effects of drugs on health, relationships and career.
  - Prevention strategies and helpline numbers.
  - Motivational slogans like "Say No to Drugs" or "Choose Life, Not Drugs."
- Use bold colors, clear fonts and visuals to make the pamphlets attractive and easy to read.

- **Identify Target Locations:**
  - Select high-visibility areas such as:
    - School campuses.
    - Cafeterias or common rooms.
    - Public parks or bus stops.
    - Nearby markets or community centers.

## 2. Execution Phase (2 Hours)

### Step 1: Set Up Distribution Points

- Choose strategic spots where there is high foot traffic.
- Set up a small table or banner to attract attention, if possible.

### Step 2: Distribute Pamphlets

- Approach individuals politely and give them a pamphlet.
- Briefly explain the key message of the pamphlet (e.g., "This pamphlet contains important information about drug abuse prevention. Please take a moment to read it.").
- Encourage recipients to share the pamphlet with others.

### Step 3: Engage with the Audience

- Answer any questions they may have about the content.
- Share additional resources, such as helpline numbers or websites for more information.
- Use motivational phrases to inspire action, such as "Together, we can create a drug-free community."

## 3. Feedback and Closing (30 Minutes)

- **Collect Feedback:**
  - Ask recipients for their thoughts on the pamphlet and its content.
  - Use a simple survey or verbal feedback to assess the impact.
- **Debrief with Volunteers:**
  - Discuss what went well and areas for improvement.
  - Record the number of pamphlets distributed and any notable interactions.

## Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Pamphlets Distributed</b>	Tracks the total number of pamphlets handed out.	At least 200 pamphlets were distributed.
<b>Engagement Rate</b>	Measures the number of people who engaged in discussions about the pamphlet.	50% of recipients engage in brief discussions.
<b>Volunteer Participation</b>	Tracks the involvement of volunteers in the activity.	All 8 volunteers actively participate.
<b>Feedback Collection Rate</b>	Tracks the percentage of recipients who provide feedback.	At least 30% of recipients provide feedback.
<b>Awareness Impact</b>	Assesses the effectiveness of the pamphlet in raising awareness.	70% of recipients report improved understanding of drug abuse prevention topics.

## Program Schedule (3 Hours)

Time	Activity
<b>0:00 - 0:30</b>	Planning: Team formation, pamphlet preparation and location selection.
<b>0:30 - 2:30</b>	Distribution: Handing out pamphlets and engaging with the audience.
<b>2:30 - 3:00</b>	Feedback collection and debriefing with volunteers.

### Tips for Success:

#### 1. Be Approachable:

- Smile and maintain a friendly demeanor while interacting with people.

#### 2. Use Visual Aids:

- Carry a banner or wear T-shirts with anti-drug slogans to attract attention.

#### 3. Track Distribution:

- Keep a count of the pamphlets distributed to measure the reach of the activity.

#### 4. Follow Up:

- Encourage recipients to share the pamphlet with friends and family to amplify the message.

## Scoring Matrix

Category	Criteria	Points	Maximum Points
<b>Number of Pamphlets Distributed</b>	Tracks the total number of pamphlets handed out.	200 pamphlets distributed: <b>5 points</b> 151-199 pamphlets: <b>3 points</b> 150 pamphlets: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Engagement Rate</b>	Measures the number of people who engaged in discussions about the pamphlet.	50% recipients engaged: <b>5 points</b> 31-49% recipients engaged: <b>3 points</b> 30% recipients engaged: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Volunteer Participation</b>	Tracks the involvement of volunteers in the activity.	All 8 volunteers actively participated: <b>5 points</b> 7 volunteers participated: <b>3 points</b> 6 volunteers participated: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Feedback Collection Rate</b>	Tracks the percentage of recipients who provide feedback.	30% recipients provided feedback: <b>5 points</b> 21-29% feedback: <b>3 points</b> 20% feedback: <b>1 point</b>	<b>5</b>

**Total Maximum Points: 20**

# 06 ORGANIZING HUMAN CHAIN (3 HOURS)



## Objective:

To raise awareness about drug abuse [specific cause, e.g., drug abuse prevention, environmental conservation, etc.] by organizing a human chain in a high-visibility area, symbolizing unity and collective action for the cause.

### 1. How to Conduct the Activity

#### 1. Planning Phase (30 Minutes)

##### Form a Team:

- **Assign roles to volunteers (maximum 10):**
  - **Coordinator:** Oversees the activity and ensures smooth execution.
  - **Line Managers:** Responsible for organizing participants in the human chain and maintaining order.
  - **Awareness Leads:** Engage with onlookers, explain the purpose of the activity and distribute flyers or pamphlets.
  - **Logistics Manager:** Manages materials such as banners, placards and refreshments.

**Prepare Materials:**

- **Banners and Placards:**
  - Create banners with impactful slogans related to the cause (e.g., "United Against Drugs" or "Protect Our Planet").
  - Use bold colors, clear fonts, and visuals to make them eye-catching.
- **Flyers or Pamphlets:**
  - Prepare handouts with key information about the cause, including facts, statistics and actionable steps.
- **T-Shirts or Badges (Optional):**
  - Provide participants with T-shirts or badges featuring the campaign slogan to create a unified look.

**Identify Target Location:**

- Select a high-visibility area with significant foot traffic, such as:
- School campuses.
- Public parks or squares.
- Busy streets or intersections.
- Community centers or marketplaces.

**Obtain Permissions:**

- Secure any necessary permissions from local authorities or property managers to conduct the activity.

## 2. Execution Phase (2 Hours)

**Step 1: Assemble Participants**

- Gather all participants at the designated location.
- Brief them on the purpose of the activity, their roles and the key messages to convey.
- Distribute banners, placards and any other materials.

**Step 2: Form the Human Chain**

- Organize participants in a straight line or a specific shape (e.g., a circle or heart) depending on the space available.
- Ensure that participants maintain a safe distance from roads or other hazards.
- Use a megaphone or microphone to announce the purpose of the activity to onlookers.

**Step 3: Engage with the Public**

- Assign Awareness Leads to interact with onlookers:
  - Explain the purpose of the human chain and its significance.
  - Distribute flyers or pamphlets with additional information.
  - Answer any questions and encourage people to join the cause.

- Use motivational phrases to inspire action, such as "Together, we can make a difference!"

#### **Step 4: Capture the Moment**

- Take photos or videos of the human chain to document the activity.
- Encourage participants to share the event on social media with a campaign hashtag (e.g., #UnitedForChange).

### **3. Feedback and Closing (30 Minutes)**

#### **Collect Feedback:**

- Ask participants and onlookers for their thoughts on the activity.
- Use a simple survey or verbal feedback to assess the impact.

#### **Debrief with Volunteers:**

- Discuss what went well and areas for improvement.
- Record the number of participants, onlookers engaged and any notable interactions.

#### **Wrap-Up:**

- Thank all participants and volunteers for their efforts.
- Share the results of the activity (e.g., number of people reached) with the team.

### **Key Performance Indicators (KPIs)**

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of people who joined the human chain.	At least 50 participants.
<b>Public Engagement Rate</b>	Measures the number of onlookers who interacted with Awareness Leads.	50% of onlookers engage in brief discussions.
<b>Flyer Distribution</b>	Tracks the number of flyers or pamphlets handed out.	At least 200 flyers were distributed.
<b>Volunteer Participation</b>	Tracks the involvement of volunteers in the activity.	All 10 volunteers actively participate.
<b>Social Media Reach</b>	Assesses the online impact of the activity through posts and shares.	At least 20 posts using the campaign hashtag.
<b>Awareness Impact</b>	Evaluates the effectiveness of the activity in raising awareness.	70% of participants report improved understanding of the cause.

## Program Schedule (3 Hours)

Time	Activity
0:00 - 0:30	Planning: Team formation, material preparation and location setup.
0:30 - 2:30	Execution: Forming the human chain, engaging with the public and documenting the event.
2:30 - 3:00	Feedback collection and debriefing with volunteers.

## Tips for Success

- 1. Be Organized:**
  - Ensure all participants know their roles and responsibilities.
- 2. Be Approachable:**
  - Smile and maintain a friendly demeanor while interacting with onlookers.
- 3. Use Visual Aids:**
  - Make banners and placards as eye-catching as possible to draw attention.
- 4. Promote on Social Media:**
  - Share live updates and photos during the activity to amplify its reach.
- 5. Track Participation:**
  - Keep a count of participants and onlookers engaged to measure the impact.
- 6. Follow Up:**
  - Encourage participants to continue spreading the message after the event.

## Scoring Matrix

Category	Criteria	Points	Maximum Points
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of people who joined the human chain.	50 participants: <b>5 points</b> 41-49 participants: <b>3 points</b> 40 participants: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Public Engagement Rate</b>	Measures the number of onlookers who interacted with Awareness Leads.	50% onlookers engaged: <b>5 points</b> 31-49% onlookers engaged: <b>3 points</b> 30% onlookers engaged: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Flyer Distribution</b>	Tracks the number of flyers or pamphlets handed out.	200 flyers distributed: <b>5 points</b> 151-199 flyers: <b>3 points</b> 150 flyers: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Social Media Reach</b>	Assesses the online impact of the activity through posts and shares.	20 posts using the campaign hashtag: <b>5 points</b> 11-19 posts: <b>3 points</b> 10 posts: <b>1 point</b>	<b>5</b>

**Total Maximum Points: 20**

# 07 ORGANIZING WALKATHON AND CYCLE RALLY (3 HOURS)



## Objective:

To promote awareness about specific cause, drug abuse prevention, by organizing a walkathon (3 km) and cycle rally (5 km), encouraging community participation and spreading the message through active engagement.

### 1. How to Conduct the Activity

#### 1. Planning Phase (30 Minutes)

##### Form a Team:

- Assign roles to volunteers (maximum 12):
  - **Event Coordinator:** Oversees the entire event and ensures smooth execution.
  - **Route Managers:** Responsible for marking the route and ensuring participants stay on track.
  - **Safety Officers:** Ensure the safety of participants, manage traffic and handle emergencies.
  - **Registration Leads:** Manage participant registration and distribute materials (e.g., T-shirts, badges).
  - **Awareness Leads:** Engage with participants and onlookers to explain the purpose of the event.

**Plan the Route:**

- **Walkathon Route:** 3 km route in a safe, accessible area (e.g., parks, city streets, or campuses).
- **Cycle Rally Route:** 5 km route with minimal traffic and clear signage.
- Obtain necessary permissions from local authorities for road use and traffic management.

**Prepare Materials:**

- **Banners and Placards:**
  - Create banners with slogans related to the cause (e.g., "Walk for a Better Future" or "Pedal for Change").
- **T-Shirts or Badges (Optional):**
  - Provide participants with T-shirts or badges featuring the campaign slogan.
- **Water Stations:**
  - Set up water stations at regular intervals along the route.
- **First Aid Kits:**
  - Ensure that first aid kits are available at the starting point, along the route and at the finish line.

**Promote the Event:**

- Use social media, posters and word-of-mouth to invite participants.
- Encourage participants to pre-register to estimate turnout.

## 2. Execution Phase (2 Hours)

**Step 1: Registration and Briefing (30 Minutes)**

- Set up a registration desk at the starting point.
- Distribute materials (e.g., T-shirts, badges or placards).
- Brief participants on:
  - The purpose of the event.
  - The route and safety guidelines.
  - The importance of the cause.

**Step 2: Start the Walkathon and Cycle Rally (1 Hour 30 Minutes)**

- **Flag-Off Ceremony:**
  - Begin the event with a short speech by the Event Coordinator or a guest speaker.
  - Use a flag or whistle to signal the start.

- **Walkathon (3 km):**

- Participants walk along the designated route, holding placards or banners.
- Volunteers guide participants and ensure they stay on track.

- **Cycle Rally (5 km):**

- Cyclists follow the designated route, maintaining a safe speed.
- Route Managers ensure smooth flow and manage traffic at intersections.

### **Step 3: Engage with the Public**

- Assign Awareness Leads to interact with onlookers along the route:
  - Explain the purpose of the event.
  - Distribute flyers or pamphlets with additional information about the cause.
  - Encourage onlookers to join future events or support the cause.

### **Step 4: Finish Line Activities**

- Welcome participants at the finish line with refreshments (e.g., water, fruits).
- Take group photos to document the event.
- Distribute certificates of participation (optional).

## **3. Feedback and Closing (30 Minutes)**

### **Collect Feedback:**

- Ask participants for their thoughts on the event and its organization.
- Use a simple survey or verbal feedback to assess the impact.

### **Debrief with Volunteers:**

- Discuss what went well and areas for improvement.
- Record the number of participants, onlookers engaged and any notable interactions.

### **Wrap-Up:**

- Thank all participants and volunteers for their efforts.
- Share the results of the event (e.g., number of participants, funds raised or awareness impact) with the team.

## **Key Performance Indicators (KPIs)**

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of people who joined the walkathon and cycle rally.	At least 100 participants (combined).
<b>Public Engagement Rate</b>	Measures the number of onlookers who interacted with Awareness Leads.	50% of onlookers engage in brief discussions.

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Volunteer Participation</b>	Tracks the involvement of volunteers in the activity.	All 12 volunteers actively participate.
<b>Social Media Reach</b>	Assesses the online impact of the event through posts and shares.	At least 30 posts using the campaign hashtag.
<b>Awareness Impact</b>	Evaluates the effectiveness of the event in raising awareness.	70% of participants report improved understanding of the cause.

## Program Schedule (3 Hours)

Time	Activity
<b>0:00 - 0:30</b>	Planning: Registration, participant briefing and route setup.
<b>0:30 - 2:00</b>	Execution: Walkathon (3 km) and Cycle Rally (5 km).
<b>2:00 - 2:30</b>	Feedback collection, debriefing and closing activities.

## Tips for Success

- 1. Ensure Safety:**
  - Have Safety Officers stationed along the route to manage traffic and handle emergencies.
- 2. Be Approachable:**
  - Volunteers should maintain a friendly demeanor while interacting with participants and onlookers.
- 3. Use Visual Aids:**
  - Make banners and placards as eye-catching as possible to draw attention.
- 4. Promote on Social Media:**
  - Share live updates and photos during the event to amplify its reach.
- 5. Track Participation:**
  - Keep a count of participants and onlookers engaged to measure the impact.
- 6. Follow Up:**
  - Encourage participants to continue supporting the cause after the event.

## Scoring Matrix

Category	Criteria	Points	Maximum Points
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of people who joined the walkathon and cycle rally.	100 participants: <b>5 points</b> 81-99 participants: <b>3 points</b> 80 participants: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Public Engagement Rate</b>	Measures the number of onlookers who interacted with Awareness Leads.	50% onlookers engaged: <b>5 points</b> 31-49% onlookers engaged: <b>3 points</b> 30% onlookers engaged: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Volunteer Participation</b>	Tracks the involvement of volunteers in the activity.	All 12 volunteers actively participated: <b>5 points</b> 11 volunteers: <b>3 points</b> 10 volunteers: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Social Media Reach</b>	Assesses the online impact of the event through posts and shares.	30 posts using the campaign hashtag: <b>5 points</b> 21-29 posts: <b>3 points</b> 20 posts: <b>1 point</b>	<b>5</b>

**Total Maximum Points: 20**

# 08 MIME/STREET THEATRE ON DRUG AWARENESS (3 HOURS)



## Objective:

To raise awareness about drug abuse prevention through an engaging and impactful mime or street theatre performance in high-visibility areas, delivering key messages in a creative and memorable way.

### 1. How to Conduct the Activity

#### 1. Planning Phase (30 Minutes)

##### Form a Team:

- Assign roles to volunteers (maximum 10-12):
  - **Director/Coordinator:** Oversees the performance, ensures smooth execution, and manages the team.
  - **Performers:** Act in the mime or street theatre, conveying the message through expressions, gestures and actions.
  - **Awareness Leads:** Engage with the audience before and after the performance to explain the purpose and distribute informational materials.
  - **Logistics Manager:** Manages props, costumes and other materials.
  - **Sound Manager (if applicable):** Handles music or sound effects to enhance the performance.

### **Develop the Script:**

- Create a short, impactful storyline (5-10 minutes) that highlights:
  - The dangers of drug abuse (e.g., health, relationships, career).
  - The importance of prevention and seeking help.
  - Positive alternatives to drug use (e.g., hobbies, sports or community support).
- Use simple, relatable scenarios to connect with the audience.
- End with a strong, motivational message like “Say No to Drugs” or “Choose Life, Not Drugs.”

### **Prepare Materials:**

- Costumes and Props:
  - Use simple costumes (e.g., black/white outfits for mime) and props to enhance the performance.
- **Pamphlets or Flyers:**
  - Prepare handouts with facts, helpline numbers and prevention strategies to distribute to the audience.
- **Banners or Posters:**
  - Display banners with slogans to attract attention and reinforce the message.

### **Identify Target Locations:**

- Select high-visibility areas with significant foot traffic, such as:
  - School campuses/ District Play Ground
  - Public parks or squares.
  - Bus stops or marketplaces.
  - Community centers.

### **Obtain Permissions:**

- Secure necessary permissions from local authorities or property managers to perform in public spaces.

## **2. Execution Phase (2 Hours)**

### **Step 1: Set Up the Performance Area (15 Minutes)**

- Choose a spot with good visibility and space for the audience to gather.
- Set up banners or posters to attract attention.
- Arrange props and costumes for the performers.

**Step 2: Attract the Audience (15 Minutes)**

- Use volunteers to invite passersby to watch the performance.
- Play light background music (if allowed) or use a megaphone to announce the start of the performance.

**Step 3: Perform the Mime/Street Theatre (30 Minutes)**

- Deliver the performance with energy and emotion to captivate the audience.
- Use exaggerated expressions, gestures and body language to convey the message clearly.
- Incorporate moments of silence or impactful sound effects to emphasize key points.
- End with a strong call to action, such as encouraging the audience to share the message or seek help if needed.

**Step 4: Engage with the Audience (30 Minutes)**

- After the performance, Awareness Leads should:
  - Explain the key messages of the performance.
  - Distribute pamphlets or flyers with additional information.
  - Answer any questions and provide helpline numbers or resources for support.
  - Use motivational phrases like "Together, we can create a drug-free community."

**Step 5: Repeat the Performance (Optional)**

- If the location has a steady flow of people, repeat the performance for a new audience.

### 3. Feedback and Closing (30 Minutes)

**Collect Feedback:**

- Ask the audience for their thoughts on the performance and its message.
- Use a simple survey or verbal feedback to assess the impact.

**Debrief with Volunteers:**

- Discuss what went well and areas for improvement.
- Record the number of people who watched the performance and engaged with the team.

**Wrap-Up:**

- Thank the performers, volunteers, and audience for their participation.
- Share the results of the activity (e.g., number of people reached) with the team.

## Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Audience Size</b>	Tracks the total number of people who watched the performance.	At least 100 people across all performances.
<b>Engagement Rate</b>	Measures the number of audience members who interacted with Awareness Leads.	50% of the audience engage in discussions.
<b>Flyer Distribution</b>	Tracks the number of flyers or pamphlets handed out.	At least 150 flyers were distributed.
<b>Volunteer Participation</b>	Tracks the involvement of volunteers in the activity.	All 10-12 volunteers actively participate.
<b>Awareness Impact</b>	Evaluates the effectiveness of the performance in raising awareness.	70% of the audience report improved understanding of drug abuse prevention.

## Program Schedule (3 Hours)

Time	Activity
<b>0:00 - 0:30</b>	Planning: Team formation, script preparation and location setup.
<b>0:30 - 2:30</b>	Execution: Perform the mime/street theatre and engage with the audience.
<b>2:30 - 3:00</b>	Feedback collection and debriefing with volunteers.

## Tips for Success

### 1. Be Expressive:

- Performers should use exaggerated expressions and gestures to ensure that message is clear, even without words.

### 2. Be Approachable:

- Volunteers should maintain a friendly demeanor while interacting with the audience.

### 3. Use Visual Aids:

- Props, banners and costumes should be simple yet impactful to draw attention.

### 4. Promote on Social Media:

- Share live updates, photos and videos of the performance to amplify its reach.

### 5. Track Participation:

- Keep a count of audience members and onlookers engaged to measure the impact.

### 6. Follow Up:

- Encourage the audience to share the message with friends and family to amplify the impact.

### Scoring Matrix

Category	Criteria	Points	Maximum Points
<b>Student Participation</b>	Tracks the total number of people who watched the performance.	100 audience members: <b>5 points</b> 81-99 audience members: <b>3 points</b> 80 audience members: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Pledge Signatures</b>	Measures the number of audience members who interacted with Awareness Leads.	50% audience engaged: <b>5 points</b> 31-49% audience engaged: <b>3 points</b> 30% audience engaged: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Social Media Reach</b>	Tracks the number of flyers or pamphlets handed out.	150 flyers distributed: <b>5 points</b> 101-149 flyers: <b>3 points</b> 100 flyers: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Police Collaboration</b>	Tracks the involvement of volunteers in the activity.	All 11-12 volunteers actively participated: <b>5 points</b> 9-10 volunteers: <b>3 points</b> 8 volunteers: <b>1 point</b>	<b>5</b>

**Total Maximum Points: 20**

# 09 SELFIE ZONE "எனக்கு வேண்டாம்" IN SCHOOLS & COLLEGES BY HELP OF NEARBY POLICE STATION (2 HOURS)



## Objective:

To create awareness about drug abuse prevention among School students by setting up an engaging and interactive **Selfie Zone** with the slogan “எனக்கு வேண்டாம்” (I Don’t Want It), in collaboration with nearby police stations. The activity aims to encourage students to pledge against drug use and share the message on social media for wider impact.

## 1. How to Conduct the Activity

### 1. Planning Phase (30 Minutes)

#### Form a Team:

- Assign roles to volunteers (maximum 6-8):
  - **Coordinator:** Oversees the activity and ensures smooth execution.
  - **Setup Team:** Responsible for designing and setting up the selfie zone.
  - **Engagement Leads:** Interact with students, explain the purpose of the activity and encourage participation.
  - **Police Representatives:** Collaborate with nearby police stations to provide support and credibility to the campaign.

**Design the Selfie Zone:**

- Create an attractive and interactive selfie zone with the slogan “எனக்கு வேண்டாம்” prominently displayed.
- Include:
  - A large banner or backdrop with the slogan and anti-drug messages.
  - Props like placards with motivational phrases (e.g., “Say No to Drugs,” “Choose Life, Not Drugs”).
  - A pledge board where students can sign their names as a commitment to staying drug-free.

**Coordinate with Police Stations:**

- Collaborate with nearby police stations to:
  - Have police officers present at the event to interact with students and share insights about the dangers of drug abuse.
  - Provide additional resources like pamphlets or helpline numbers.

**Promote the Event:**

- Use posters, School notice boards and social media to inform students about the activity.
- Highlight the opportunity to take selfies and share them on social media with hashtags like #SayNoToDrugs or #எனக்கு வேண்டாம்.

## 2. Execution Phase (1 Hour)

**Step 1: Set Up the Selfie Zone (15 Minutes)**

- Choose a high-visibility area on campus, such as:
  - The main entrance.
  - Cafeteria or common areas.
  - Near the library or auditorium.
- Set up the banner, props and pledge board.
- Ensure the area is clean, organized and visually appealing.

**Step 2: Engage with Students (30 Minutes)**

- Invite students to visit the selfie zone and participate in the activity.
- Encourage them to:
  - Take selfies with the banner or props.
  - Sign the pledge board as a commitment to staying drug-free.
  - Share their selfies on social media with the campaign hashtag.

- Police representatives can:
  - Briefly address students about the dangers of drug abuse.
  - Share helpline numbers and resources for support.

### **Step 3: Distribute Awareness Materials (15 Minutes)**

- Hand out pamphlets or flyers with:
  - Facts about drug abuse.
  - Prevention strategies.
  - Helpline numbers and resources for counseling or support.
- Use motivational phrases like **“Together, we can create a drug-free campus.”**

## **3. Feedback and Closing (30 Minutes)**

### **Collect Feedback:**

- Ask students for their thoughts on the activity and its impact.
- Use a simple survey or verbal feedback to assess the effectiveness of the selfie zone.

### **Debrief with Volunteers and Police Representatives:**

- Discuss what went well and areas for improvement.
- Record the number of students who participated, signed the pledge and shared selfies.

### **Wrap-Up:**

- Thank the students, volunteers and police representatives for their participation.
- Share the results of the activity (e.g., number of participants, social media reach) with the team.

## **Key Performance Indicators (KPIs)**

<b>KPI</b>	<b>Description</b>	<b>Target/Measurement</b>
<b>Student Participation</b>	Tracks the total number of students who visited the selfie zone.	At least 100 students participate.
<b>Pledge Signatures</b>	Measures the number of students who signed the pledge board.	At least 70% of participants sign the pledge.
<b>Social Media Reach</b>	Assesses the online impact of the activity through shared selfies and hashtags.	At least 50 social media posts using hashtags.
<b>Police Collaboration</b>	Tracks the involvement of police representatives in the activity.	At least 2 police officers participate.
<b>Awareness Impact</b>	Evaluates the effectiveness of the activity in raising awareness.	80% of participants report improved understanding of drug abuse prevention.

## Program Schedule (2 Hours)

Time	Activity
<b>0:00 - 0:30</b>	Planning: Team formation, setup of the selfie zone, and coordination with police.
<b>0:30 - 1:30</b>	Execution: Student engagement, pledge signing and selfie-taking.
<b>1:30 - 2:00</b>	Feedback collection, debriefing and closing activities.

## Tips for Success

### 1. Make It Interactive:

- Use creative props and an eye-catching design to attract students to the selfie zone.

### 2. Be Approachable:

- Volunteers and police representatives should maintain a friendly demeanor while interacting with students.

### 3. Promote Social Media Sharing:

- Encourage students to share their selfies with campaign hashtags to amplify the message.

### 4. Track Participation:

- Keep a count of students who visit the selfie zone, sign the pledge and share selfies.

### 5. Follow Up:

- Share the results of the activity with the School and police station to encourage future collaborations.

## Scoring Matrix

Category	Criteria	Points	Maximum Points
<b>Student Participation</b>	Tracks the total number of students who visited the selfie zone.	100 students participated: <b>5 points</b> 81-99 students: <b>3 points</b> 80 students: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Pledge Signatures</b>	Measures the number of students who signed the pledge board.	70% of participants signed the pledge: <b>5 points</b> 51-69% signed: <b>3 points</b> 50% signed: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Social Media Reach</b>	Assesses the online impact of the activity through shared selfies and hashtags.	50 social media posts: <b>5 points</b> 31-49 posts: <b>3 points</b> 30 posts: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Police Collaboration</b>	Tracks the involvement of police representatives in the activity.	2 police officers participated: <b>5 points</b> 1 police officer: <b>3 points</b> No police officers: <b>1 point</b>	<b>5</b>

**Total Maximum Points: 20**

# 10

## SPORTS: KABADDI MATCH / SILAMBAM / TRADITIONAL SPORTS DISPLAY (3 HOURS)



### Objective:

To promote awareness about a specific cause [e.g., drug abuse prevention, cultural heritage, health and fitness] through a traditional sports event featuring **Kabaddi**, **Silambam** or other traditional sports, fostering community engagement and appreciation for cultural heritage.

### 1. How to Conduct the Activity

#### 1. Planning Phase (30 Minutes)

##### Form a Team:

- Assign roles to volunteers (maximum 10-12):
  - **Event Coordinator:** Oversees the event and ensures smooth execution.
  - **Sports Coordinator:** Manages the sports activities, including rules, teams and equipment.
  - **Logistics Manager:** Arranges the venue, sports equipment and refreshments.
  - **Awareness Leads:** Engage with the audience to explain the purpose of the event and distribute informational materials.
  - **Referees/Judges:** Ensure fair play and adherence to rules during the matches or displays.

**Select the Activity:**

- Choose one or more traditional sports based on the interest and availability of participants:
  - **Kabaddi Match:** A team-based sport requiring minimal equipment.
  - **Silambam Display:** A traditional martial art showcasing skill and discipline.
  - **Other Traditional Sports:** Tug-of-war, bullock cart racing (if feasible), or other local games.

**Prepare the Venue:**

- Select a suitable location, such as:
  - School grounds.
  - Community sports fields.
  - Open spaces with enough room for participants and spectators.
- Ensure the venue is safe, clean and accessible.

**Promote the Event:**

- Use posters, social media and word-of-mouth to invite participants and spectators.
- Highlight the cultural and awareness aspects of the event.

**Prepare Materials:**

- **Sports Equipment:**
  - Kabaddi: Mark the field and ensure proper boundary lines.
  - Silambam: Arrange sticks and safety gear for performers.
  - Other sports: Gather necessary equipment (e.g., ropes for tug-of-war).
- **Banners and Posters:**
  - Display banners with slogans related to the cause (e.g., "Stay Fit, Stay Drug-Free" or "Celebrate Our Culture").
- **Pamphlets or Flyers:**
  - Prepare handouts with information about the cause and distribute them to the audience.

## 2. Execution Phase (2 Hours)

### Step 1: Opening Ceremony (15 Minutes)

- Begin the event with a short speech by the Event Coordinator or a guest speaker (e.g., a local sports personality or cultural expert).
- Highlight the purpose of the event, such as promoting cultural heritage, fitness or awareness about the cause.
- Introduce the teams or performers and explain the schedule of activities.

## **Step 2: Conduct the Sports Activities (1 Hour 30 Minutes)**

### **Option 1: Kabaddi Match**

- Organize a friendly Kabaddi match between two teams (7 players per team).
- If time permits, conduct multiple matches or a mini-tournament.
- Ensure referees/judges enforce the rules and maintain fair play.

### **Option 2: Silambam Display**

- Arrange a live demonstration of Silambam by trained performers.
- Include a brief explanation of the history and significance of Silambam as a traditional martial art.
- Allow audience members to try basic moves under supervision (optional).

### **Option 3: Traditional Sports Display**

- Organize other traditional games, such as:
  - **Tug-of-War:** A fun and engaging team-based activity.
  - **Uriyadi (Pot Breaking):** A traditional game where participants try to break a pot blindfolded.
  - **Kho-Kho or (if feasible):** Showcase other local sports.

## **Step 3: Engage with the Audience (15 Minutes)**

- Assign Awareness Leads to interact with the audience:
  - Explain the purpose of the event and its connection to the cause.
  - Distribute pamphlets or flyers with additional information.
  - Use motivational phrases like "Stay Active, Stay Healthy" or "Our Culture, Our Strength."

## **3. Feedback and Closing (30 Minutes)**

### **Collect Feedback:**

- Ask participants and spectators for their thoughts on the event and its impact.
- Use a simple survey or verbal feedback to assess the effectiveness of the activity.

### **Debrief with Volunteers:**

- Discuss what went well and areas for improvement.
- Record the number of participants, audience size and any notable interactions.

### **Closing Ceremony:**

- Thank the participants, volunteers and audience for their involvement.
- Distribute certificates, medals or small prizes to participants (optional).
- Take group photos to document the event.

## Key Performance Indicators (KPIs)

KPI	Description	Target/Measurement
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of players/performers involved in the event.	At least 20 participants.
<b>Audience Size</b>	Measures the number of spectators who attended the event.	At least 100 spectators.
<b>Engagement Rate</b>	Tracks the number of audience members who interacted with Awareness Leads.	50% of the audience engage in discussions.
<b>Volunteer Participation</b>	Tracks the involvement of volunteers in the activity.	All 10-12 volunteers actively participate.
<b>Awareness Impact</b>	Evaluates the effectiveness of the event in raising awareness about the cause.	70% of participants report improved understanding of the cause.

## Program Schedule (3 Hours)

Time	Activity
<b>0:00 - 0:30</b>	Planning: Team formation, venue setup and participant registration.
<b>0:30 - 2:00</b>	Execution: Sports activities (Kabaddi match, Silambam display or other traditional games).
<b>2:00 - 2:30</b>	Feedback collection, debriefing and closing ceremony.

## Tips for Success

- 1. Ensure Safety:**
  - Have Ambulance facility with dedicated medical team, in liaison with district health authority to ensure the venue is safe for all activities.
- 2. Be Inclusive:**
  - Encourage participation from all age groups and skill levels.
- 3. Promote Cultural Significance:**
  - Highlight the importance of traditional sports in preserving cultural heritage.
- 4. Use Visual Aids:**
  - Display banners and posters to reinforce the message of the event.
- 5. Track Participation:**
  - Keep a count of participants and audience members to measure the impact.
- 6. Follow Up:**
  - Share photos and videos of the event on social media to amplify its reach.

## Scoring Matrix

Category	Criteria	Points	Maximum Points
<b>Number of Participants</b>	Tracks the total number of players/performers involved in the event.	20 participants: <b>5 points</b>  16-19 participants: <b>3 points</b>  15 participants: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Audience Size</b>	Measures the number of spectators who attended the event.	100 spectators: <b>5 points</b>  81-99 spectators: <b>3 points</b>  80 spectators: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Engagement Rate</b>	Tracks the number of audience members who interacted with Awareness Leads.	50% of the audience engaged: <b>5 points</b>  31-49% engaged: <b>3 points</b>  30% engaged: <b>1 point</b>	<b>5</b>
<b>Volunteer Participation</b>	Tracks the involvement of volunteers in the activity.	All 11-12 volunteers actively participated: <b>5 points</b>  9-10 volunteers: <b>3 points</b>  8 volunteers: <b>1 point</b>	<b>5</b>

**Total Maximum Points: 20**



# Drug Free TN Mobile Application



 **Home, Prohibition and Excise Department**  
**Mission Management Unit - Drug Free Tamil Nadu** 

The Government of Tamil Nadu has launched the DRUG FREE TN app to report drug and banned tobacco product activities in our community anonymously.

**Download the DRUG FREE TN app now!**



**REPORT DRUG & BANNED TOBACCO ACTIVITIES ANONYMOUSLY!**

Choose your App



**DRUG FREE TN**

Make a difference in our society by staying safe and keeping others safe.

**Get Now**

