

கோவிட்-19 தொற்று நோயின் போது முதியோர் பராமரிப்பு மையங்களில் நடவடிக்கைகளுக்கான பரிந்துரைகள்

முன்னெச்சரிக்கை : 1 மீட்டர் தூரம் சமூக இடைவெளி விதிமுறை மற்றும் குறைவான பொருட்கள் பகிர்வு அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது

அறிவாற்றல் பயன்படுத்தி மேசையை ஈடுபடுத்தும் பயிற்சிகள்	1. கலை நடவடிக்கைகள்	வண்ணமடித்தல், ஓவியம் வரைதல், பொருட்களை வத்து வரைதல்.
	2. கைவினை நடவடிக்கைகள்	ஓரிகமி, கொலாஜ், அறை அலங்கார கைவினை வேலை
	3. தோட்டக்கலை	இடையில் 1 மீட்டர் தூரத்தில் செடிகள் நடுதல்
	4. தையற்கலை	
	5. படித்தல்	உறுப்பினர்களுக்கிடையில் 1 மீட்டர் தூரத்துடன் வாசிப்புக் குழுவை நடத்தலாம் மற்றும் வயதானவர்கள் குழுவாக உரக்கப் படிக்கலாம்.
	6. புதிர்கள்	புதிர்கள் பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு ஒவ்வொன்றாக சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
உடல்நலப் பயிற்சிகள்	1. மெல்லியக்க நடனம் 2. நாற்காலியில் உடற்பயிற்சி 3. அமர்ந்து செய்யும் யோகாசனம்	இடையில் 1 மீட்டர் தூரத்துடன் முதியோர்களுக்கு இருக்கைகள் ஏற்பாடு செய்தல்
	1. விளையாட்டு நடவடிக்கைகள்	வயதானவர்களுக்கு இடையில் பொருட்கள் மற்றும் விளையாட்டுகள் ஆகியவற்றைப் பகிர்ந்து பயன்படுத்தக்கூடாது. எடுத்துக்காட்டாக, இசை நாற்காலி விளையாட்டை வயதானவர்களுக்கு எண்களாக மாற்றலாம், இசை நிறுத்தப்படும் போதெல்லாம் மற்ற உறுப்பினர்களால்

		நியமிக்கப்பட்ட இயக்கத்தை அவர்கள் எழுந்து நின்று செய்யலாம்.
--	--	--