

தரம் 6 மாணவர்களுக்கானது.

## உளநல ஆரோக்கிய வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் செயற்பாடுகள்

இங்கு தரப்பட்டுள்ள அனைத்துச் செயற்றாள்களையும் நன்கு வாசித்து,  
அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைவாகச் செயற்படுங்கள்.

### செயற்றாளர் 1:

#### என்னை பற்றி

வாக்கியங்களைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.



1. உண்மையில் நான் மகிழ்ச்சியாக இருந்தேன். எப்போதெனில்,

.....  
.....

2. என்னைப் பற்றி என் நண்பர்கள் விரும்பும் ஏதோ ஒன்று

.....  
.....

3. நான் பெருமைப்படுவது

.....  
.....

4. என் குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது போது, நான்

.....  
.....

5. எனது பாடசாலையில் நான் நன்றாக இருப்பது

.....  
.....

























6. என்னைத் தனித்துவமாக்கும் ஒன்று

.....  
.....

செயற்றாள் 2:

**பணி நடத்தை குறித்த சுய கண்காணிப்பு படிவம்**

நாளாந்தச் செயற்பாடுகளை எழுதி அவை தொடர்பான உணர்வு முகத்துக்குச் சரி அடையாளமிடுங்கள்

நேரமும் செயற்பாடுகளும்	மிகப் பொருத்தமான தெரிவு	ஓரளவு பொருத்தமான தெரிவு	கவலையான தெரிவு	பெற்றோர் அல்லது ஆசிரியரின் குறிப்புகள்
மு.ப.06.00 -மு.ப. 7.00				
				
				
				
				
				
				
				

### செயற்றாள் 3:

இவ்வாறான விளக்கப்படத்தைத் தயாரியுங்கள். அதனைச் சுவரில் மாட்டுங்கள்.

தினமும் நீங்கள் நடந்து கொள்ளும் நேரான நடத்தைகளுக்குரிய வெகுமதியை நீங்களே வழங்குங்கள். தேவையான குறிப்புக்களையும் எழுதுங்கள். மாத முடிவில் நீங்கள் பெற்றுக்கொண்ட புள்ளிகளை எண்ணிப் பார்த்து உங்களைப் பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

நடத்தை விளக்கப்படம்				
<p><b>நான் இன்று நன்றாக நடந்து கொண்டேன்.</b> ஸ்டிக்கர்கள் அல்லது வர்ண எழுதுகருவிகளினால் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.</p>				
திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி
<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>
குறிப்பு				
திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி
<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>
குறிப்பு				
திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி
<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>
குறிப்பு				
திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி
<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>
குறிப்பு				
திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி
<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>
குறிப்பு				

#### செயற்றாள் 4:

பின்வரும் செயலட்டையைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள். உங்களுடைய 4 இலக்குகளையும் அதை அடைவதற்கான வழிகளையும் சிந்தித்து எழுதுங்கள்.



#### என் இலக்குகளும் செயற்றிட்டங்களும்

பெயர் : .....

திகதி : .....

இலக்கு 1 :

.....  
.....  
.

இலக்கு 2 :

.....  
.....  
.

நான் இந்த இலக்கை அடைய:

.....  
.  
.....  
.  
.....  
.

நான் இந்த இலக்கை அடைய:

.....  
.  
.....  
.  
.....  
.

இலக்கு 3 :

.....  
.....  
.

இலக்கு 4 :

.....  
.....  
.

நான் இந்த இலக்கை அடைய:

.....  
.  
.....  
.  
.....  
.

நான் இந்த இலக்கை அடைய:

.....  
.  
.....  
.  
.....  
.

**செயற்றாள் 5:**

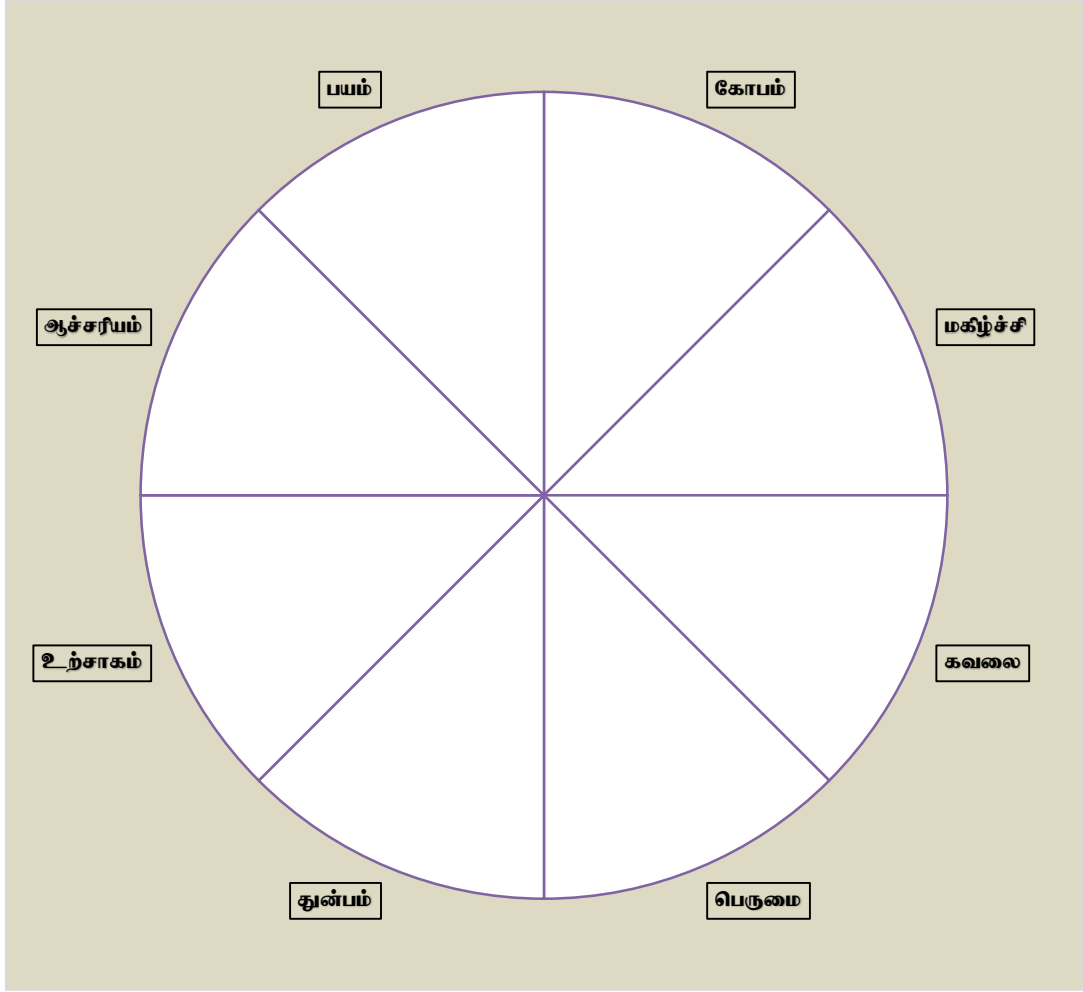
தற்போதைய சூழ்நிலையில் உங்களுக்கு இருக்கின்ற கவலைகள் எவை? அவற்றை இல்லாமற் செய்வதற்கு நீங்கள் என் செய்தீர்கள் என்பதைச் சிந்தித்து அவற்றைப் பின்வரும் சட்டகத்தினுள் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

<b>கவலைகளைக் கையாளுதல்</b>
<p>நான் எதற்காகக் கவலைப்படுகிறேன்?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>நான் அதற்கு என்ன செய்ய முடியும்?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>பிறர் எனக்கு எப்படி உதவ முடியும்?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>என்னைப்போல் எனது நண்பனும் கவலையாக இருந்தால் நான் எப்படி உதவலாம்?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## செயற்றாள் 6:

பின்வரும் 8 உணர்வுகளையும் ஏற்படுத்திய நிகழ்வைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். இந்தக் சக்கரத்தினுள் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வுகளை வரைபடம் ஆக்குங்கள். இவ்வரைபடத்தைக் குறியீடாகவும் காட்டலாம்.

### எனது மனவெழுச்சி அல்லது உணர்வுச் சக்கரம்



இந்தச் செயற்பாட்டைச் செய்யும் போது உங்களுக்குள் தோன்றிய எண்ணத்தைக் குறிப்பிடுக.

## செயற்றாள் 7:

1. சில நிகழ்வுகளைப் பார்க்கும் போதோ, நினைக்கும் போதோ உடல் பதறுவதை அவதானிக்கலாம். இவ்வாறு உங்களுக்கு ஏற்பட்ட ஒரு நிலையினைச் சிந்தித்து விடை எழுதுங்கள். சட்டகத்தின் அடிப்பகுதியில் உள்ள முகத்தில் உங்கள் முகத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தை வரைந்து காட்டுங்கள்.



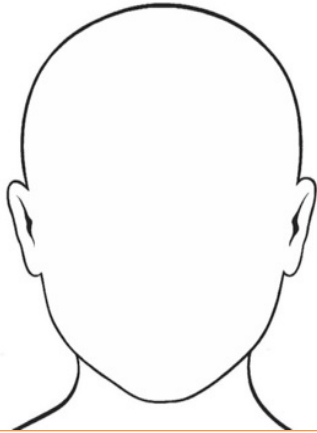
### எனது பதகளிப்புப் பற்றிய (யு/ஓ/நைவல) வரைபு

எனது பெயர் :

பதகளிப்பாகவோ இருக்கும் போது நான் என்ன செய்கிறேன்?

பதகளிப்பாக இருக்கும் போது நான் என்ன சொல்கிறேன்?

பதகளிப்புடன் இருக்கும் போது நான் எப்படியிருப்பேன்?



எனது பதகளிப்பை எப்படி என்னால் நிறுத்த முடியும்?

## செயற்றாள் 8:

- இங்கு காணப்படுகின்ற செயற்பாடுகளும் அறிவுறுத்தல்களும் உங்களது பதற்றம் பதகளிப்புப் போன்றவற்றைக் குறைத்து இல்லாமற் செய்யக் கூடியவை. எனவே, இவற்றை நன்கு வாசித்துச் செயற்படுங்கள்.



### இதய துடிப்பு உடற்பயிற்சி

திறந்த வெளியில் நில்லுங்கள். கால்களை ஒருபாத இடைவெளியில் முள்ளந்தண்டு நேராகுமாறு நில்லுங்கள். உங்கள் கையை உங்கள் மார்பின் மீது வைத்து உங்கள் சுவாசம் மற்றும் இதயத் துடிப்பில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்களால் உணர முடிகின்றதா? ஒரு நிமிடத்தில் எத்தனை தடவை உங்கள் இதயம் துடிக்கின்றது? பின்னர், தொடர்ந்து 5 நிமிடங்களுக்கு அத்துடிப்பிலேயே கவனம் செலுத்துங்கள். நிறைவு செய்தீர்களா?



சரி, இப்போது உங்களால் முடிந்த அளவு நின்ற இடத்தில் இருந்தே துள்ளுங்கள். ஒரு நிமிடம் வரை துள்ளிக் குதிக்கும் இச் செயற்பாட்டைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். பின்னர், துள்ளுவதை நிறுத்துங்கள்.



நிறுத்தியதும், மீண்டும் உங்கள் மார்புப்பகுதியில் கையை வையுங்கள். உங்கள் இதயத்துடிப்பை அவதானியுங்கள். உங்கள் சுவாச வேகத்தையும் அளவிடுங்கள். அங்கு நடக்கும் மாற்றத்தை உணர முடிகின்றதா? எதனை அவதானித்தீர்கள்? அந்நிலையை எப்படி முன்னிருந்த நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம்? சரி, சற்று உங்களை ஆசுவாசப்படுத்துங்கள். இயற்கையை அவதானியுங்கள். அவ்வாறு அவதானிக்கின்ற போதே மிக ஆறுதலாக வளியை உள்ளெடுத்து வெளிவிட்டுச் சுவாசியுங்கள்.

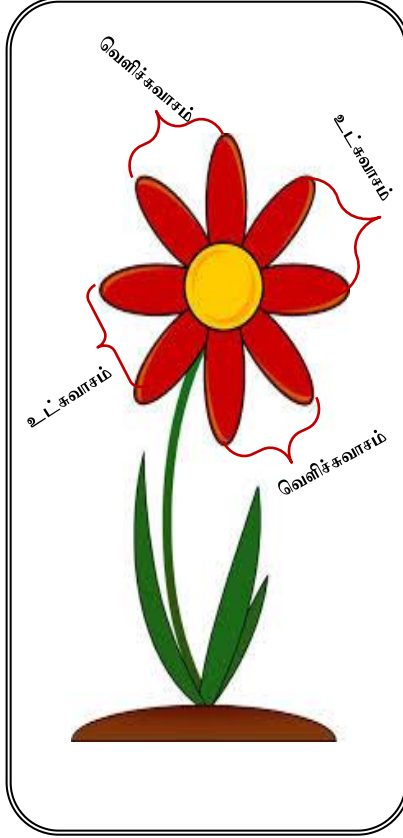
இப்போது மீண்டும் உங்கள் இதயத் துடிப்பினை அவதானியுங்கள். பழைய நிலைக்குத் திரும்பியுள்ளதா? நல்லது. இனிமேல், உங்களுடைய உடல் பதறும்போதும் வேகமாக இதயத்துடிப்பை அவதானிக்கும் போதும் உங்கள் சுவாசத் தொழிற்பாட்டை மிகவும் ஆறுதலாகச் செய்து சாதாரண நிலைக்குத் தீரம்புவதற்கு உங்களால் முடியும்.





## செயற்றாள் 9:

### மலருடன் மூச்சுப்பயிற்சி



- மலர் இதழ்களின் வழியே மூச்சுப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.
- இதற்குத் தேவையான ஒற்றையிதழ்ப் பூ ஒன்றைக் கைகளில் வைத்திருங்கள்.  
உதாரணம்: மல்லிகை, முல்லை, அல்லி, லில்லி
- மலரின் காம்பில் இருந்து வலஞ்சுழியாக உள்ள ஒவ்வொரு இதழின் ஓரமாக மென்மையாகவும், மெதுவாகவும் வருடுங்கள்.
- இவ்வாறு மலரின் இரண்டு இதழ்களின் சுவடுகளை வருடியவாறே மூச்சுக்காற்றை உள்ளிளுங்கள்.
- அடுத்த இரண்டு இதழ்களின் சுவடுகளை வருடியவாறே மூச்சுக்காற்றை வெளிவிடுங்கள்.
- இவ்வாறே தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

### குறிப்பு:

இதே செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கு நீங்கள் வேறு வழிகளையும் கையாளலாம். உதாரணம்:

8 அல்லது 10 இதழ்ப் பூ ஒன்றை A3 தாளில் பெரிதாக வரைந்து நிறந்தீட்டுங்கள். இரண்டு இதழ்களை இணைத்து வரையுங்கள். ஒவ்வொன்றுக்கும் 1, 2, 3, 4 என இலக்கம் இடுங்கள்.

அந்தத் தாளை தடித்த அட்டையொன்றில் ஒட்டுங்கள். அதனைச் சுவரில் மாட்டக் கூடியதாக தாளின் முற்பக்கத் தலைப்பில் துளையிட்டு நூலொன்றைக் கட்டுங்கள்.

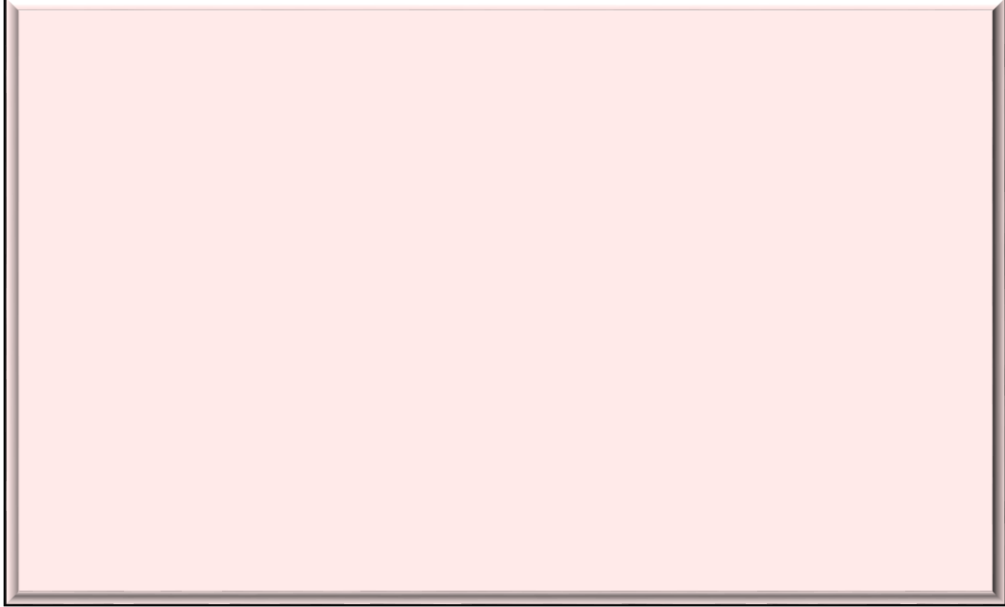
பின்னர், சுவரிலுள்ள ஆணியில் வரைந்த படத்தை மாட்டுங்கள்.

இப்போது அப்படம் உங்கள் கண்களுக்கு நேரே தெரியக் கூடியதாக நில்லுங்கள்.

கண்களால் இலக்கமிட்ட இதழ்களைப் பார்த்தவோறே உள் மற்றும் வெளிச் சுவாசத்தில் ஈடுபடுங்கள்.

செயற்றாள் 10:

**உங்களுக்கு மனதுக்குப் பிடித்த விடயத்தை வரைந்து  
நிறந்தீட்டுங்கள்**



நீங்கள் வரைந்த படத்தைப் பற்றி உங்கள் பெற்றோர்  
அல்லது சகோதரர் அல்லது ஆசிரியரிடம்  
பகிருங்கள்.

வரையும்போதும் பகிரும்போதும் ஏற்பட்ட உணர்வு மற்றும் எண்ணங்களைக்  
குறிப்பிடுங்கள்.

