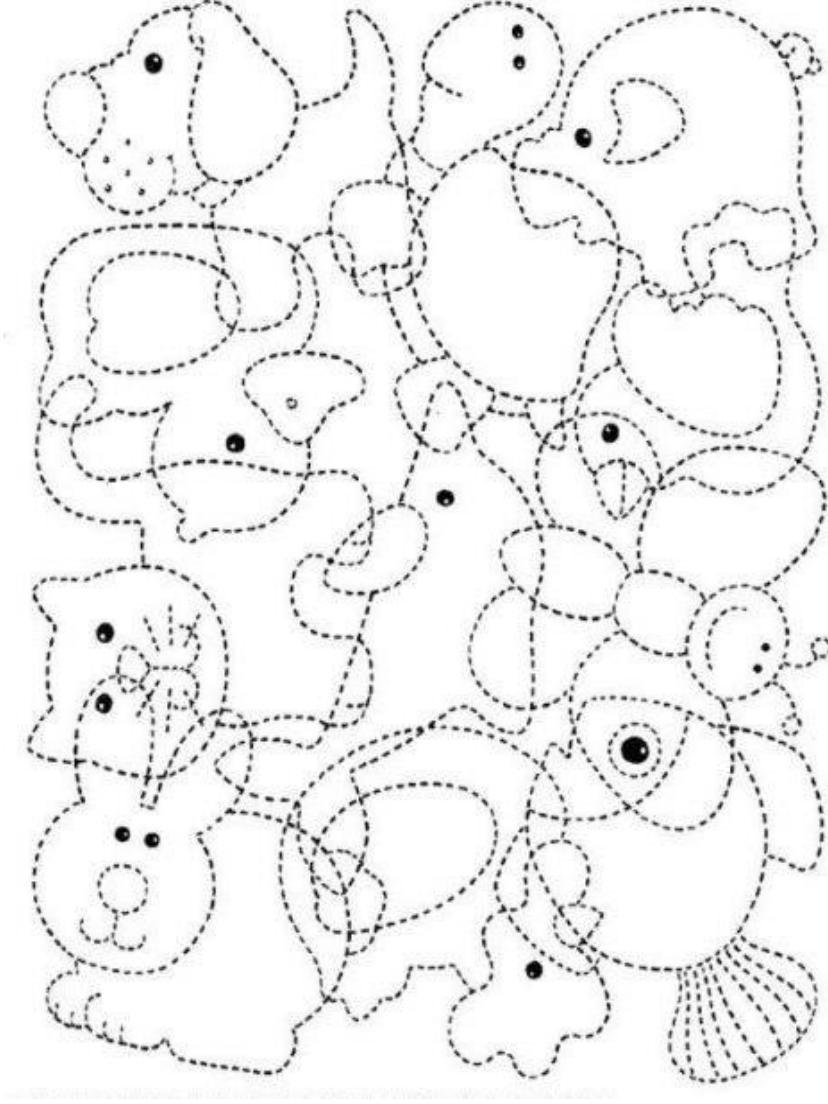


1. கீழ்க்காணப்படும் 5 வரைபடங்களது புள்ளிக்கோடுகளை இணைத்து உருக்களை உருவாக்குங்கள்.
பின்னர் அவை ஒவ்வொன்றினும் கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள்.

படம்:1



அ. படத்தில் நீங்கள் காணும் உருக்களின் பெயர்களைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

.....

.....

.....

ஆ. நீங்கள் எழுதிய பெயர்ப்பட்டியலில் இருந்து, ஐந்து உருக்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள். அவை உங்களுடன் எவ்வகையில் அவை தொடர்புபட்டுள்ளன எனச் சிந்தியுங்கள். பின்னர், ஒவ்வொன்றும் பற்றிய உங்கள் எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் நான்கு வசனங்களில் எழுதுங்கள்.

பெயர்:

.....

.....

.....

.....

.....

பெயர்:

.....

.....

.....

.....

.....

பெயர்:

.....

.....

.....

.....

.....

பெயர்:

.....

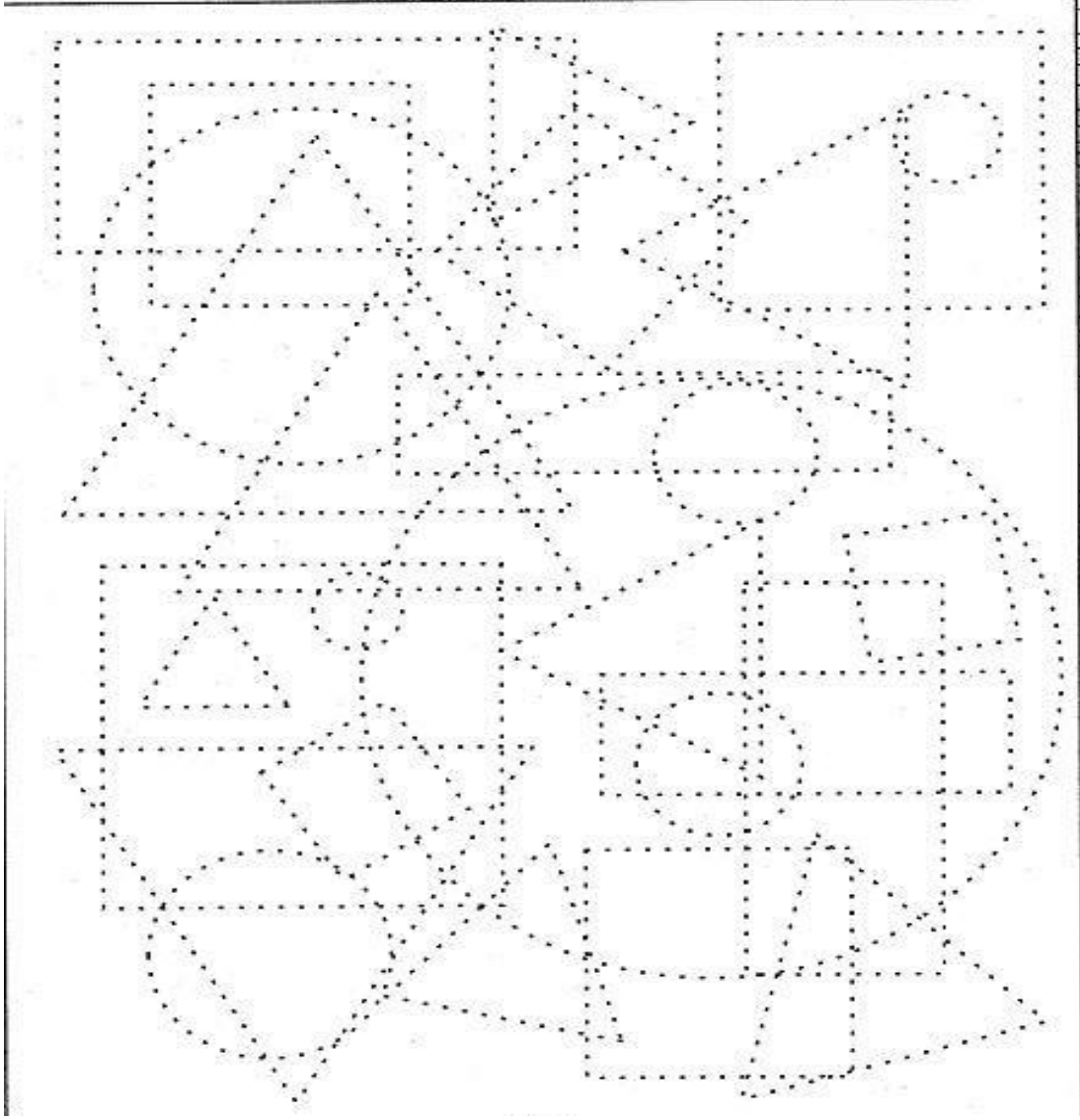
.....

.....

.....

.....

படம்:2

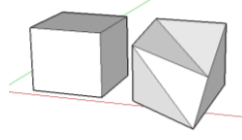


இங்கு காணப்படும் உருக்களின் பெயர்களையும் அவற்றின் எண்ணிக்கைகளையும் எழுதுங்கள்.

உருக்களின் பெயர்	எண்ணிக்கை

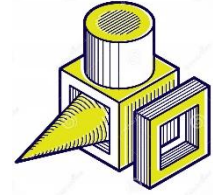
அந்த உருக்களைப் பயன்படுத்திச் செய்யக்கூடிய முப்பரிமாண உருக்களை வரையுங்கள்.

உதாரணம்:



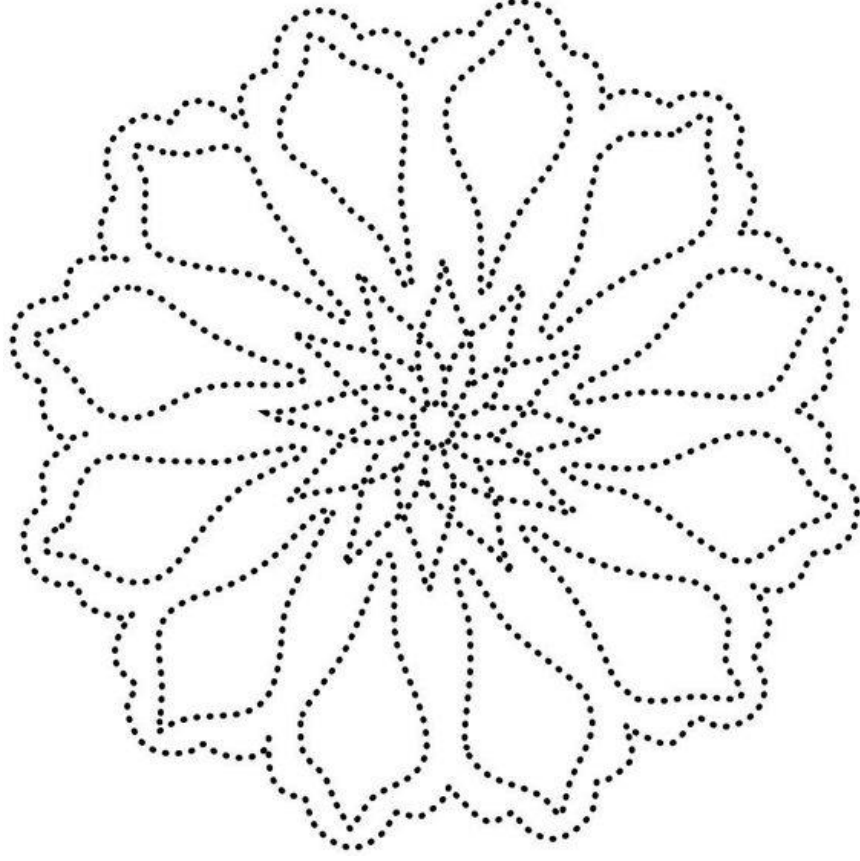
- அவற்றை உடனிருப்பவரிடம் கொடுத்து மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- பின்னர், வீட்டிலுள்ள கழிவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி முப்பரிமாண வடிவங்களை உருவாக்குங்கள்.

உதாரணம்:



- நீங்கள் செய்த உருக்களைக் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
- முடியுமானால், உடனிருப்பவர்களின் உதவியுடன் இணையத்தளத்தில் இவ்வாறான தள உருக்களைச் செய்யும் காணொளியைப் பார்வையிடுங்கள்.
- அங்கு செய்து காட்டுவதைப் பார்த்து நீங்களும் பதிது புதிதாக முப்பரிமாண உருக்களைச் செய்ய முயற்சியுங்கள்.
- பாடசாலை தொடங்கியதும், உங்கள் நண்பர்களிடமும், ஆசிரியர்களிடமும் இதனைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்.
- சரி, இப்போது உங்களுக்கான வெகுமதியை அளித்துக் கொள்ளுங்கள்.

படம்:3



- இங்கு இப்பூ உருவாக்கப்பட்ட விதம் தொடர்பில் சிந்தியுங்கள்.
- அழகிய பூவாக உருவெடுக்க வேண்டும் என்றால் எவை அவசியம்?
- நீங்களும் இவ்வாறு மலர வேண்டும் என்றால் உங்களிடம் எவற்றை வளர்க்க வேண்டும்?
- உங்களிடம் உள்ள ஆற்றல்கள் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்? உதாரணம்: பேச்சாற்றல்
- அவற்றை எழுதுங்கள்.

A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing answers to the questions above.

எவ்வகையான திறன்கள் உங்களிடம் உள்ளன? உதாரணம்: தொடர்பாடல்
அவற்றைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

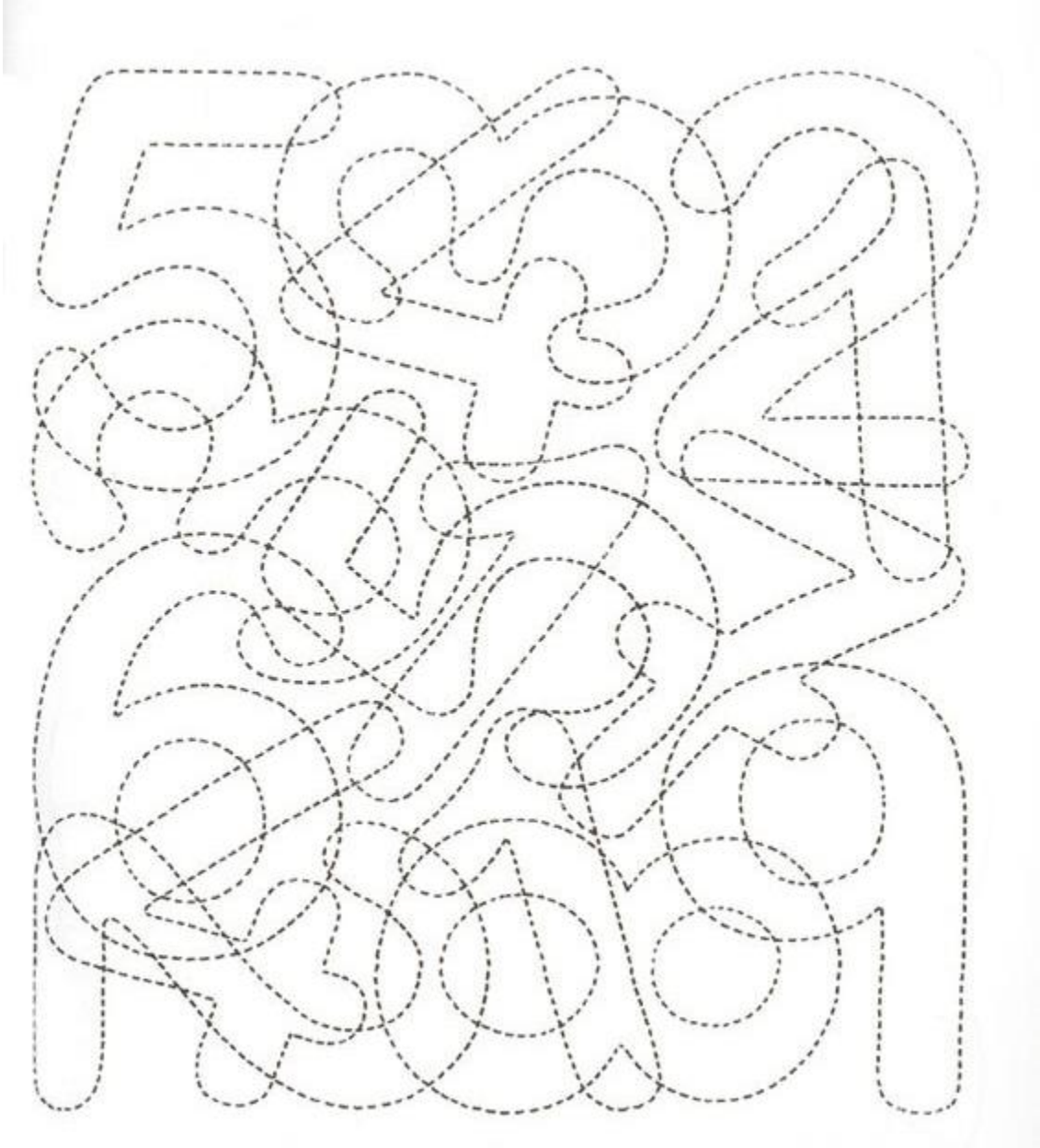
இந்த விடுமுறைக் காலத்தில் அத்திறன்களை வளர்ப்பதற்கு, என்ன செய்வீர்கள்?
திட்டமிடுங்கள்?

- எங்கே?
- எது?
- எவை?
- என்ன?
- எப்போது?
- எப்படி?
- எவ்வாறு?
- யார்?
- யாரால்?
- யாருடன்?

இந்த வினாக்கள் ஊடாக வினவி, அதற்கான பதில்களைச் சிந்தித்து, இத்திட்டமிடலை
அமைத்தால் நல்லது.

செயலுக்கான திட்டம்

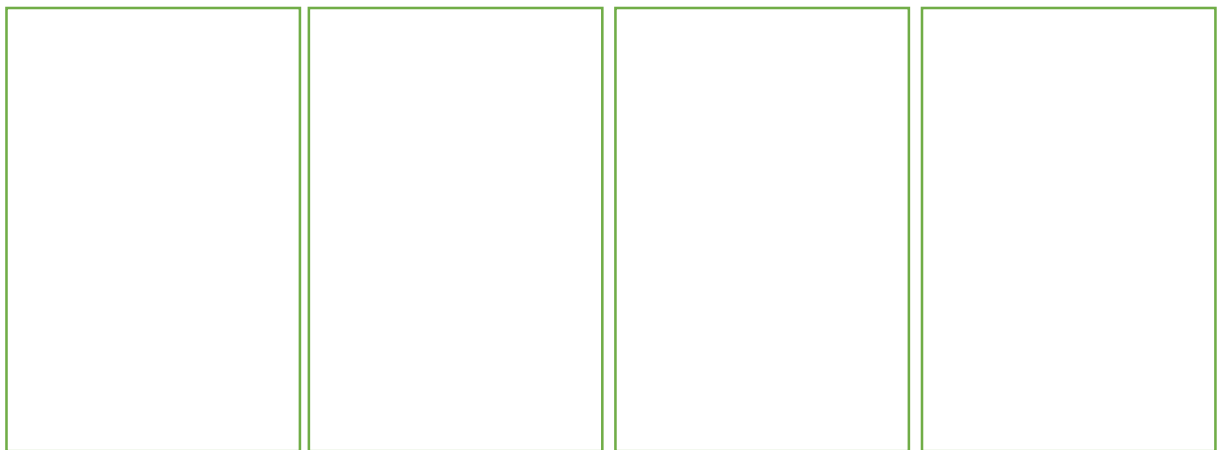
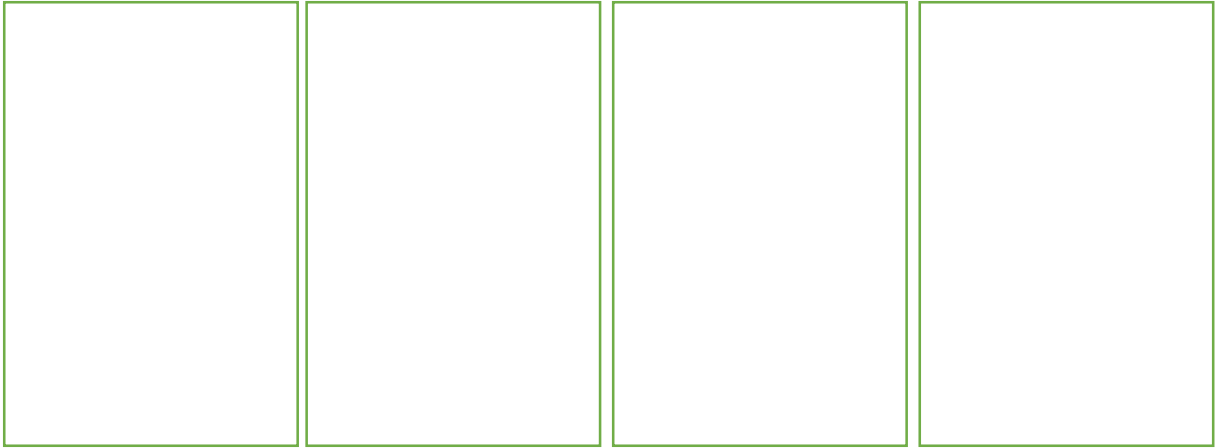
படம்:4



படத்தில் காணும் எண்கள் எவை எனக் குறிப்பிடுங்கள்.

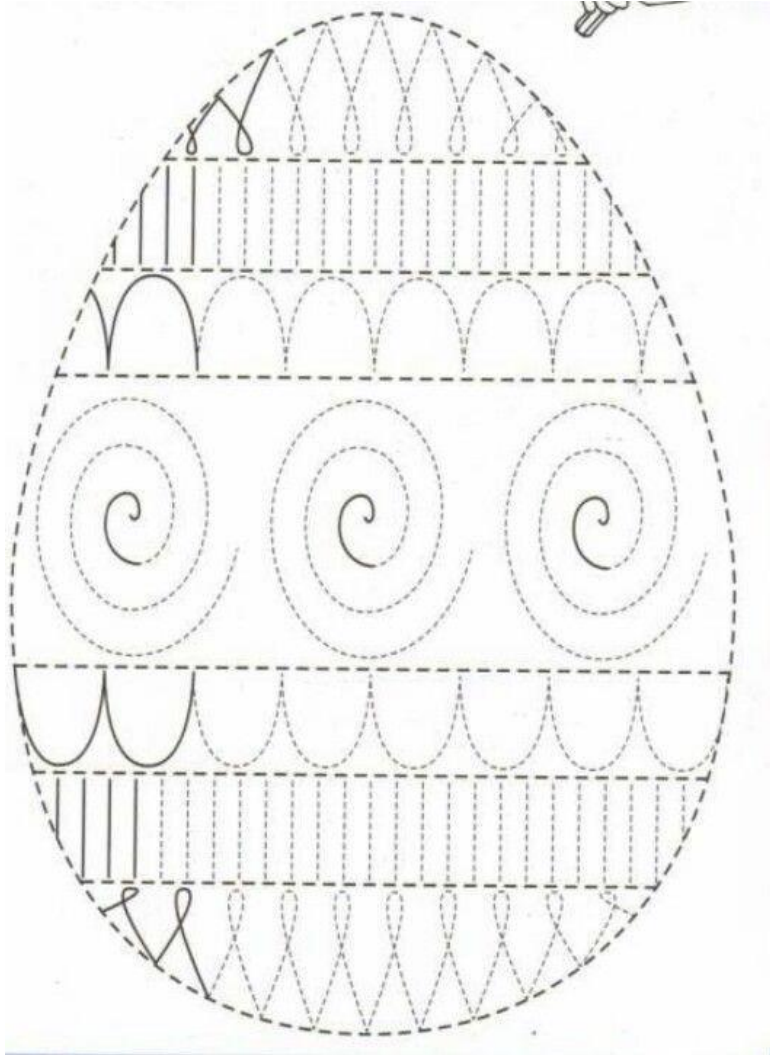
ஒவ்வொரு எண்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு வேறு 10 உருவங்களை உருவாக்குங்கள்.

உதாரணம்: 1 இலிருந்து மின்சாரக்கம்பம் உருவாக்குதல்.



- நீங்கள் உருவாக்கிய உருக்களுக்கு நிறந்தீட்டுங்கள்.
- அவற்றைக் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
- எட்டி நின்று பார்த்து இரசியுங்கள்.
- உங்களுக்குள் எழுகின்ற எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் வீட்டுக் கொப்பியில் பதிவு செய்யுங்கள்.
- உங்கள் உடனிருப்பவர்களை அழைத்துக் காணச் செய்யுங்கள்.
- அவர்களது விமர்சனங்களையும் கருத்துக்களையும் கொப்பியில் எழுதச் செய்யுங்கள்.
- இப்போது எப்படி உணர்கின்றீர்கள்?
- நீங்கள் கற்றுக் கொண்டதை உங்கள் சகோதரர்களுக்கும் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

படம்:5

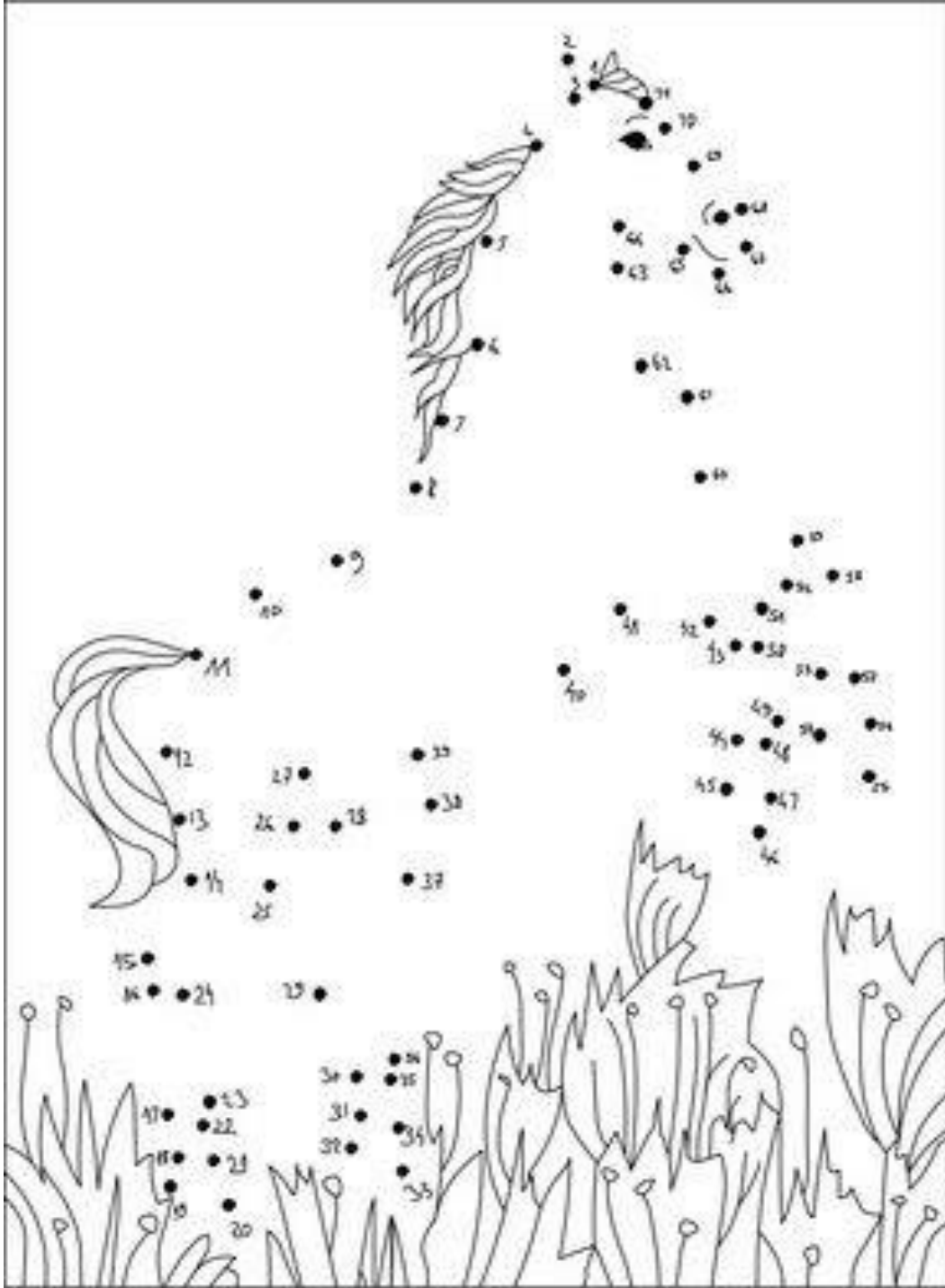


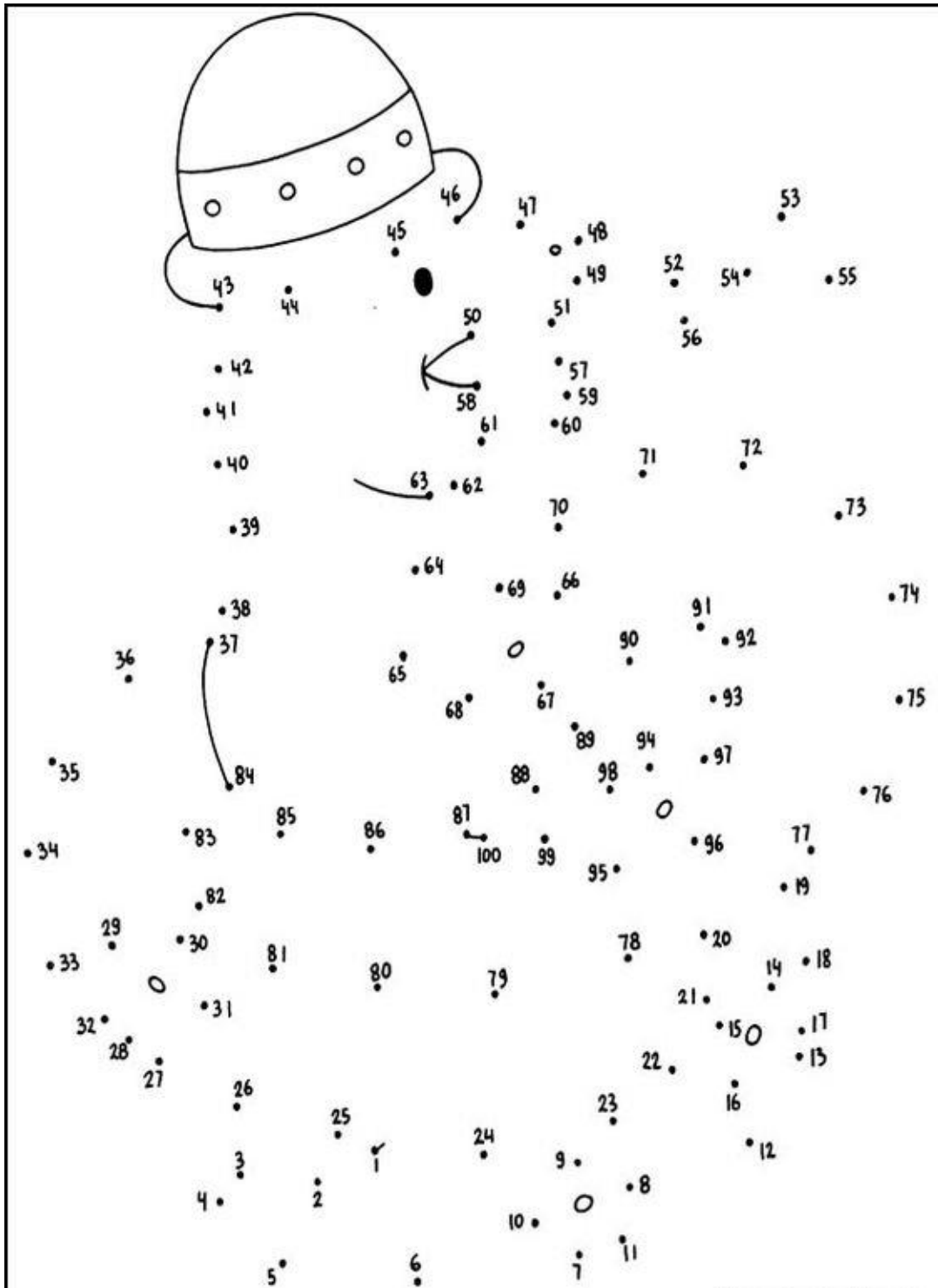
மேற்காட்டப்பட்ட உருவில் உள்ளது போல உங்களாலும் வெவ்வேறு வடிவங்களை உருவாக்க முடியுமா?

குறைந்தது 4 புதிய உருக்களையாவது வரையுங்கள்.

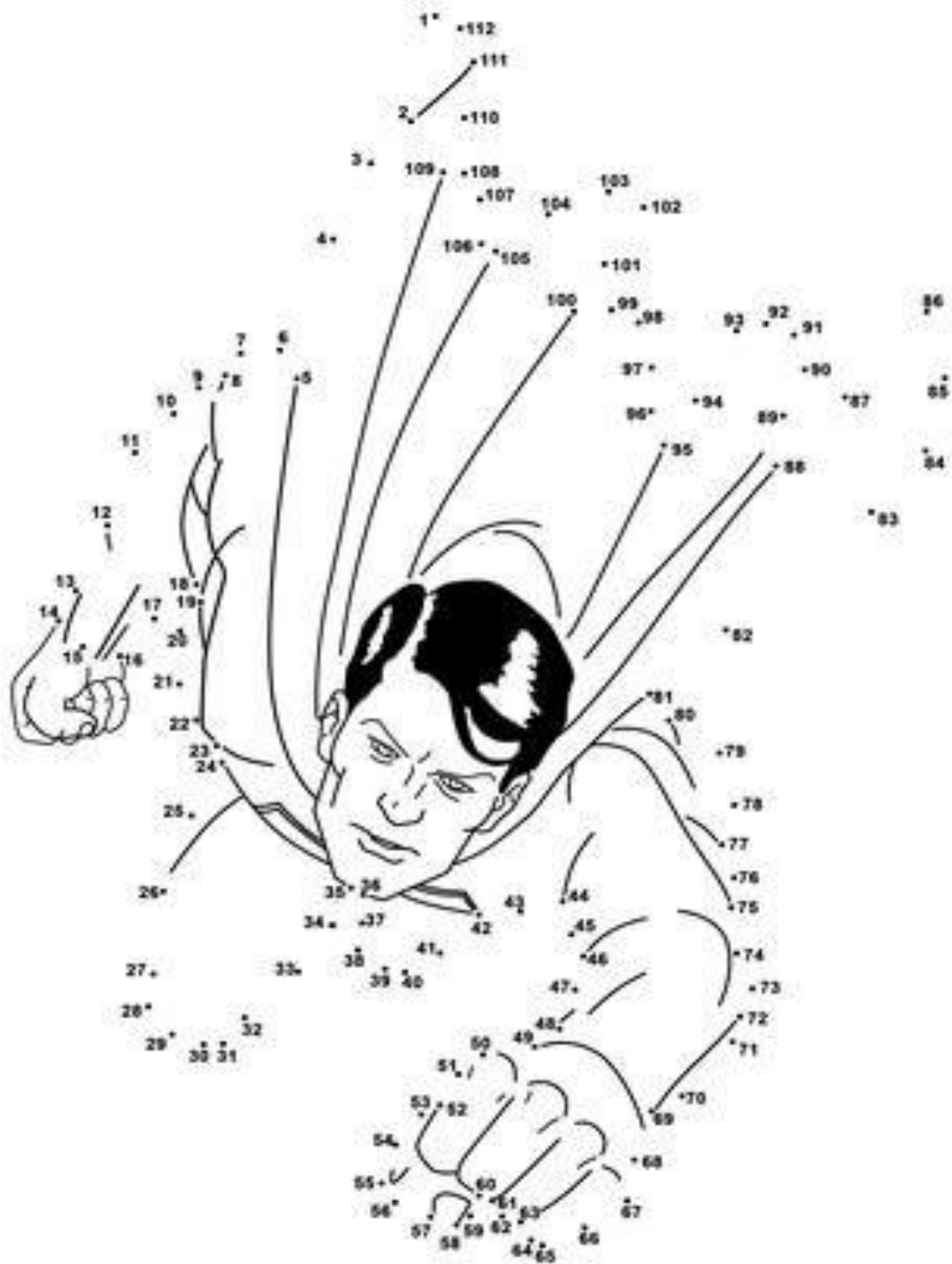
- வரைந்த வடிவங்களைக் காட்சிப்படுத்தி இரசியுங்கள்.
- ஆம், நீங்கள் மிகப் பெறுமதியானவர்.
- சிறந்த வரைபடக் கலைஞர்.
- உங்களது ஆக்கங்களுடன் இவற்றையும் சேரியுங்கள்.
- வெகுமதிகளை வழங்குங்கள்.
- பொழுது போகாத நேரங்களில் இவ்வாறான முயற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.

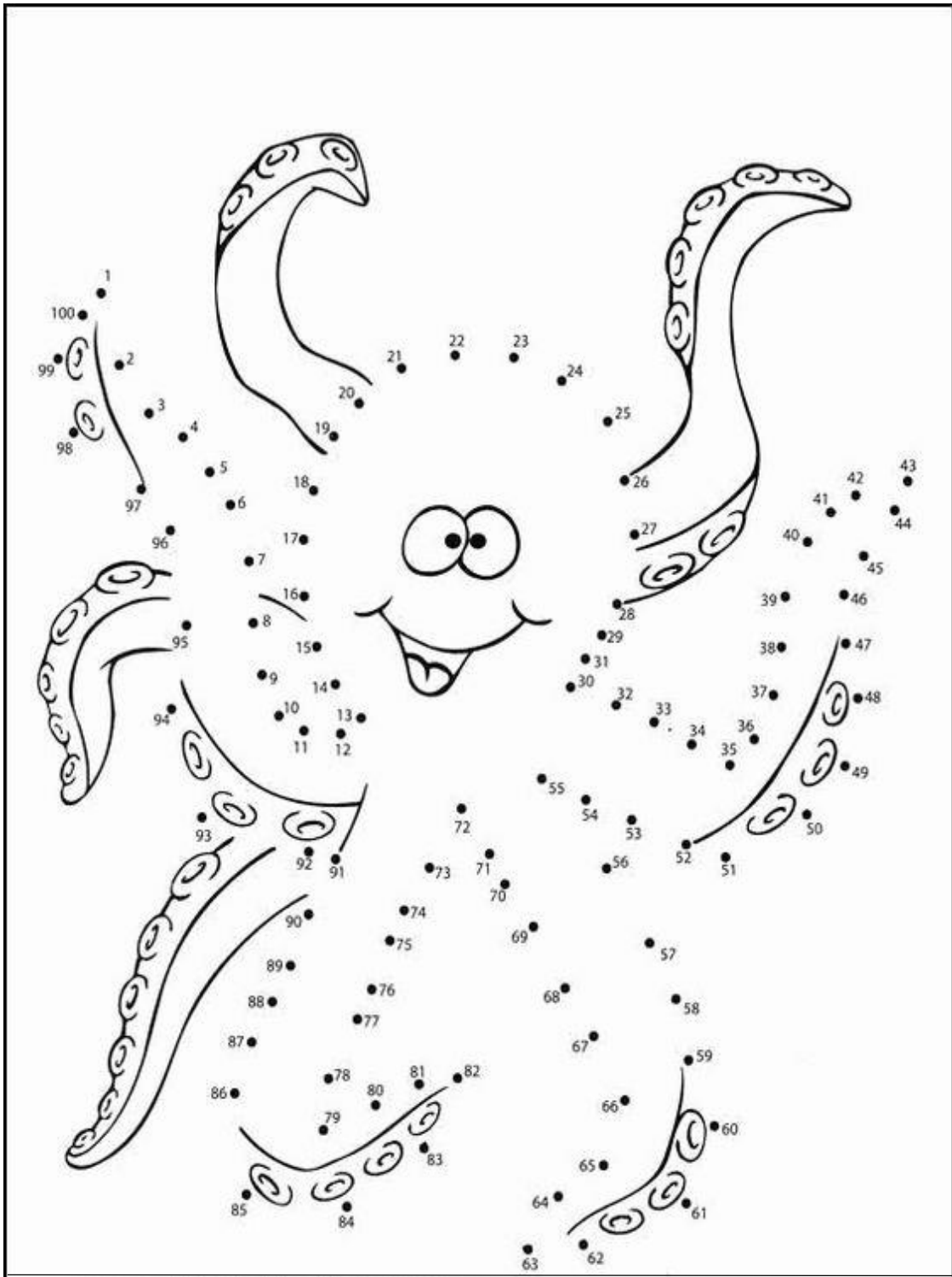
3. இலக்கங்களை இணைத்து உருக்களை ஆக்குங்கள். நிறந்தீட்டுங்கள்.
படம்: 1

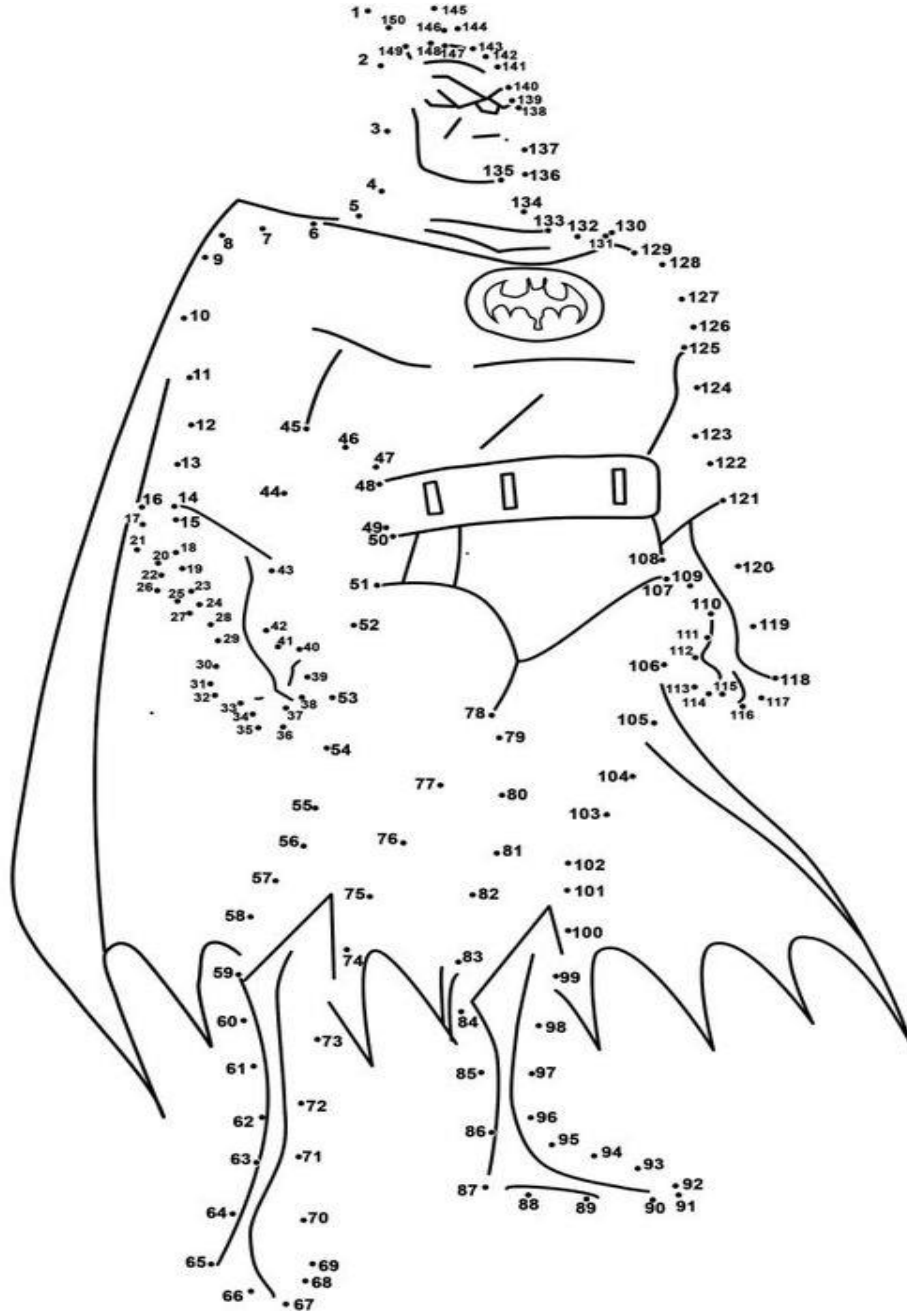




L.L.L.D: 3





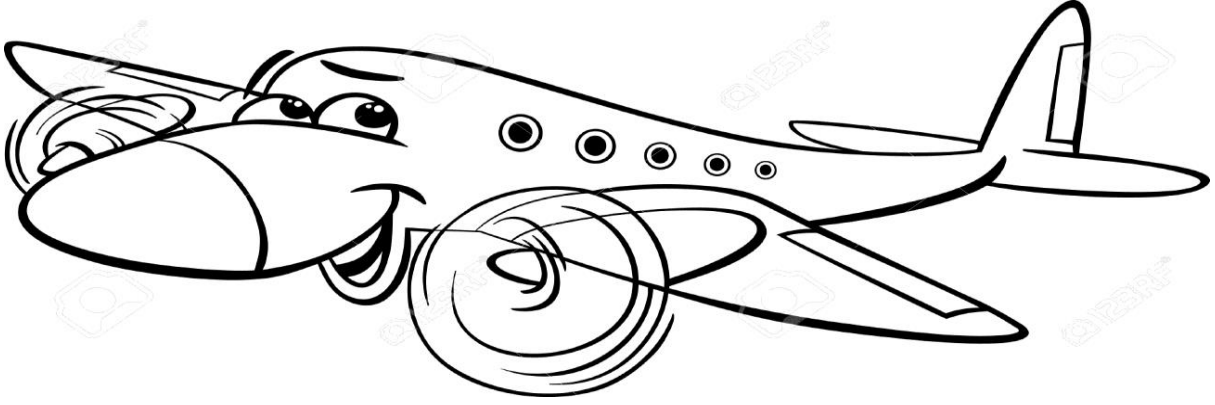


- மேலுள்ள உருக்களை உருவாக்குவதற்கு நீங்கள் எடுத்துக்கொண்ட முயற்சிக்குப் பாராட்டுக்கள்.
- ஒவ்வொரு உருக்களையும் இணைத்து முழு வடிவத்தைப் பெற்ற பின்னர், உங்கள் மனதில் தோன்றிய எண்ணம் மற்றும் உணர்வுகளை உடனிருப்பவரிடம் பகிருங்கள். எந்த உருவை வரைந்தபோது மிக மகிழ்வாக இருந்தது? இந்தக் காரணத்தைக் கூறுங்கள்.
- இங்குள்ள உருக்களில் ஒன்றை நீங்கள் பெறுவீர்களாயின் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்,
- இதனை விபரியுங்கள்.
- நல்லது. உங்களது வெகுமதி அட்டவணையில் நடசத்திரக் குறியீட்டை வழங்கி உங்களை நீங்களே பாராட்டுங்கள்.

4. பின்வருவன தொடர்பில் விரும்பிய ஆக்கங்களைச் செய்யுங்கள். (60 நிமிடங்கள்)

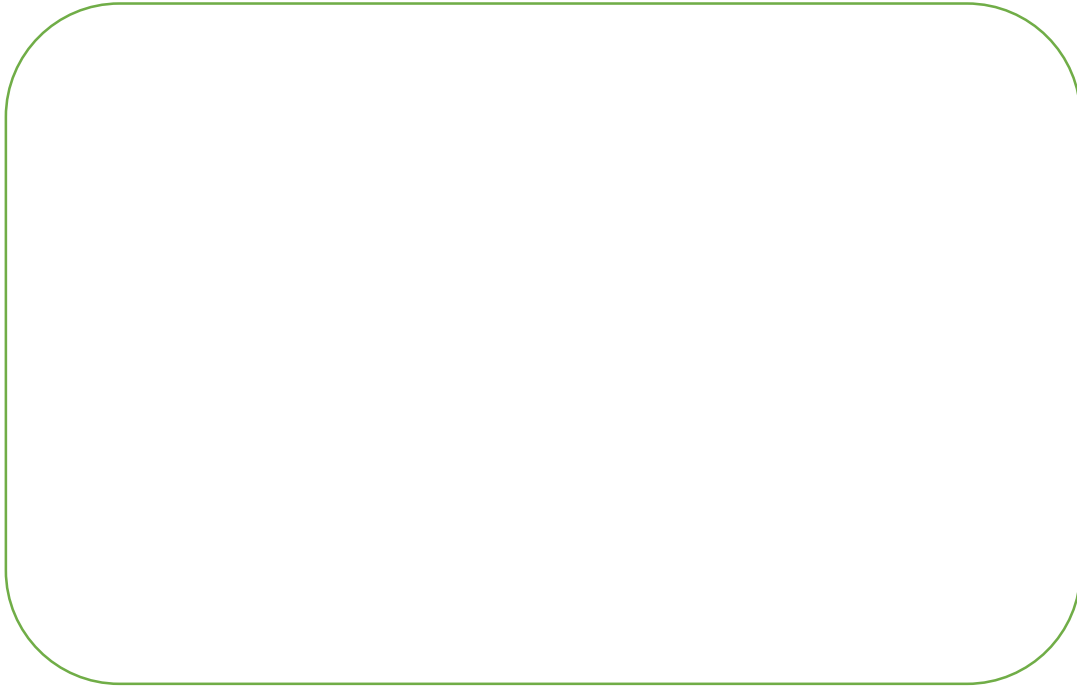
- ஒவ்வொரு உருக்கள் தொடர்பாகவும் சிந்தியுங்கள்.
- உங்கள் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் கதையாகவோ, கட்டுரை வசனங்களாகவோ, கவிதையாகவே ஆக்க முடியுமா?
- சரி, முதலில் நிறந்தீட்டுங்கள். பின்னர், ஒவ்வொரு படத்தின் கீழுள்ள பெட்டியில் நீங்கள் விரும்பிய தலைப்பில் எழுத ஆரம்பியுங்கள். (கதை அல்லது கவிதை அல்லது கட்டுரை)

படம்:1



A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in green, intended for writing the student's response to the question.

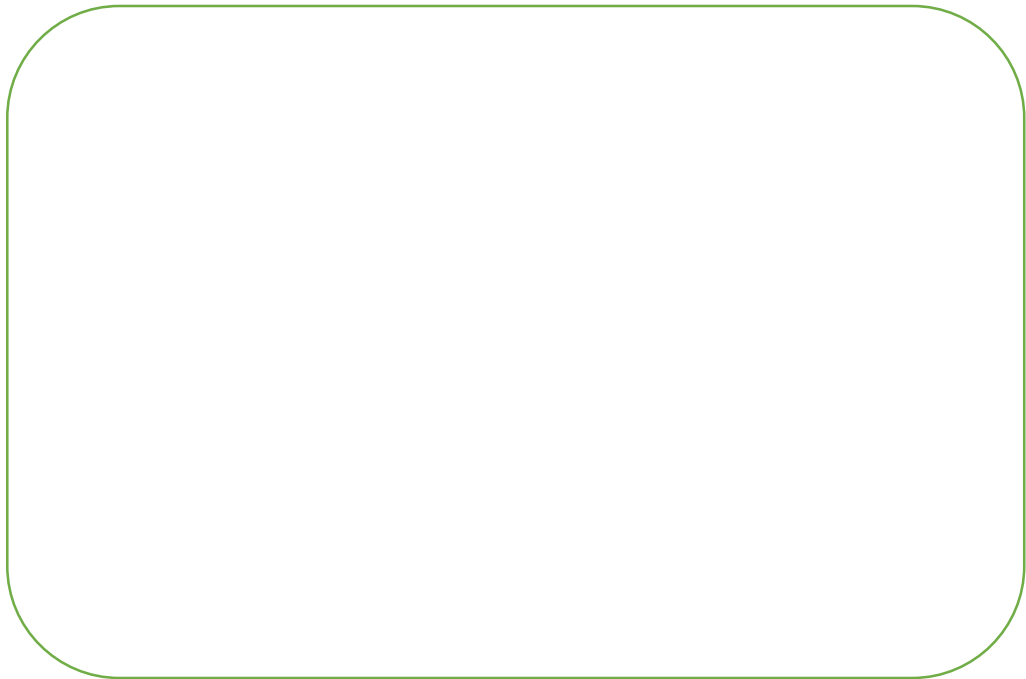
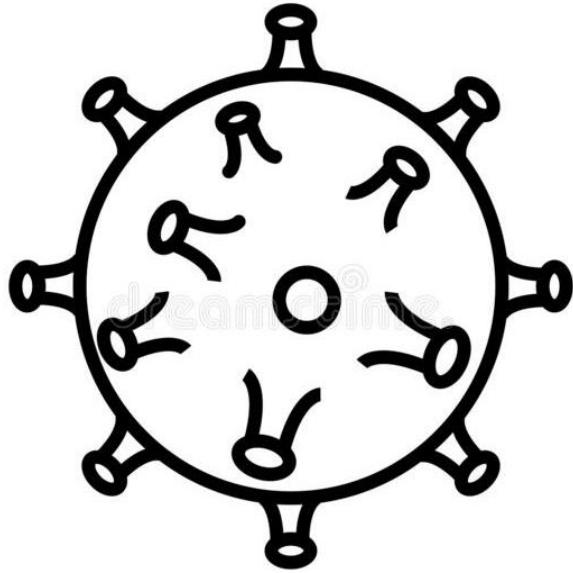
بَاب:2

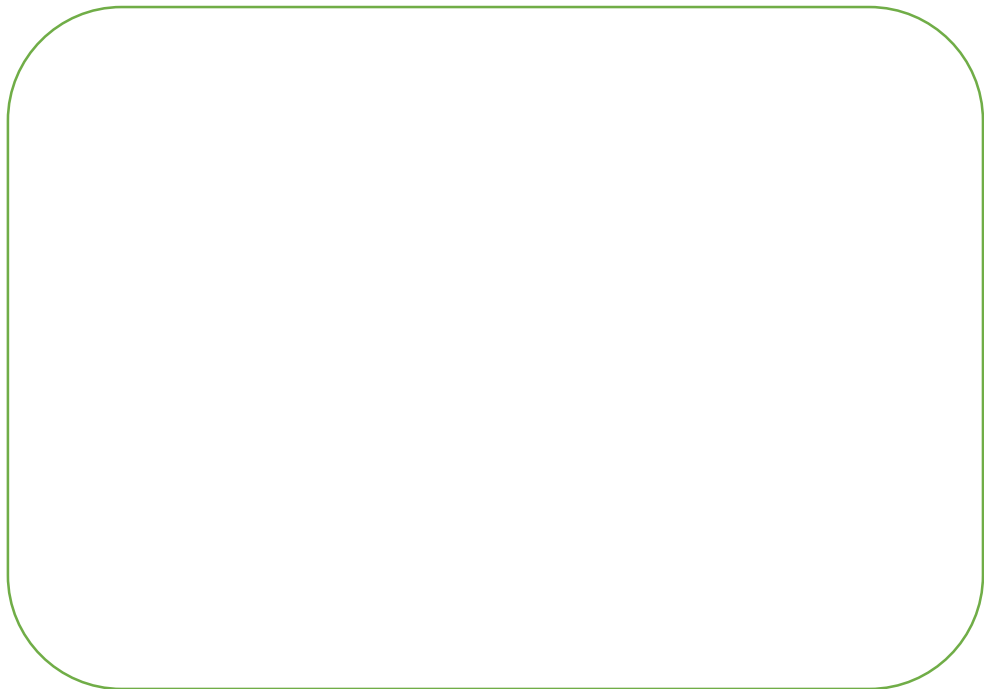
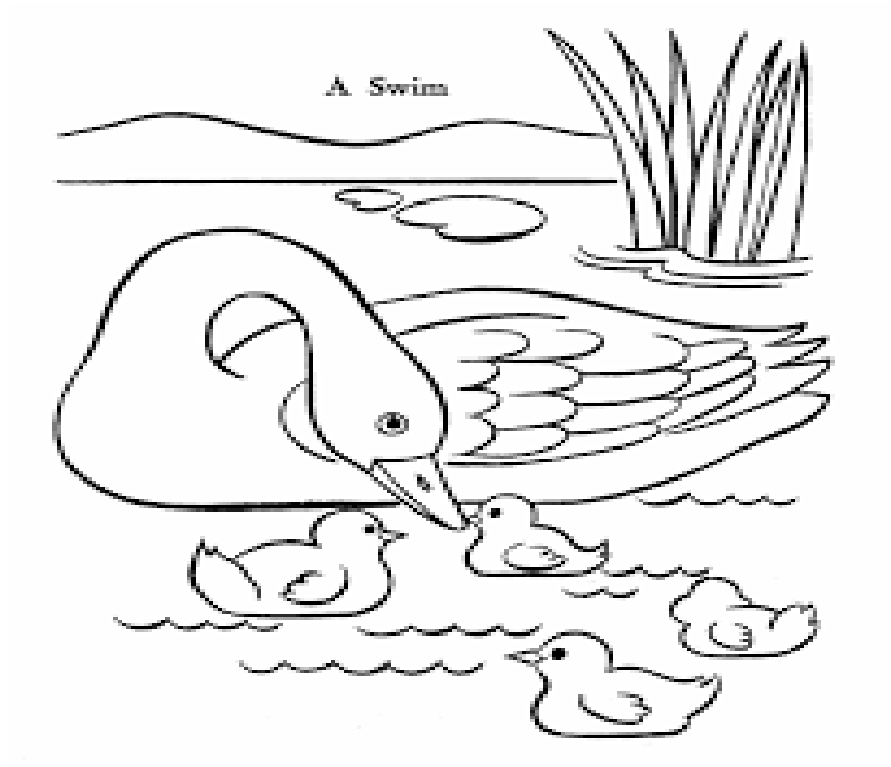


بَاب:3



Unit:4

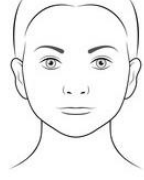




- இந்தப் படங்கள் தொடர்பான ஆக்கங்களைச் செய்யும் போது, உங்களுக்குள் எவ்வகையான உணர்வுகள் தோன்றின?
- மறையான எண்ணங்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் அவற்றை உங்கள் உடனிருப்பவர்களுடன் பகிருங்கள்.
- வீட்டிலிருக்கும் இக்காலத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய விடயங்கள் எவை எனச் சிந்தியுங்கள்.
- பாதுகாப்பாக இருப்பதன் அவசியத்தை இப்படங்கள் ஞாபகப்படுத்தியனவா?
- நீங்களும், உங்கள் உடனிருப்பவர்களும் பாதுகாப்பாக இருக்க என்ன செய்யலாம்?
- மழையிலிருந்து பாதுகாப்பதற்குக் குடை பிடிப்பது போலவே, உங்கள் உடல் உள ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உரிய அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.
- நலமுடன் வாழுங்கள்.

5. பின்வரும் உருக்களை முழுமையாக வரையுங்கள்.

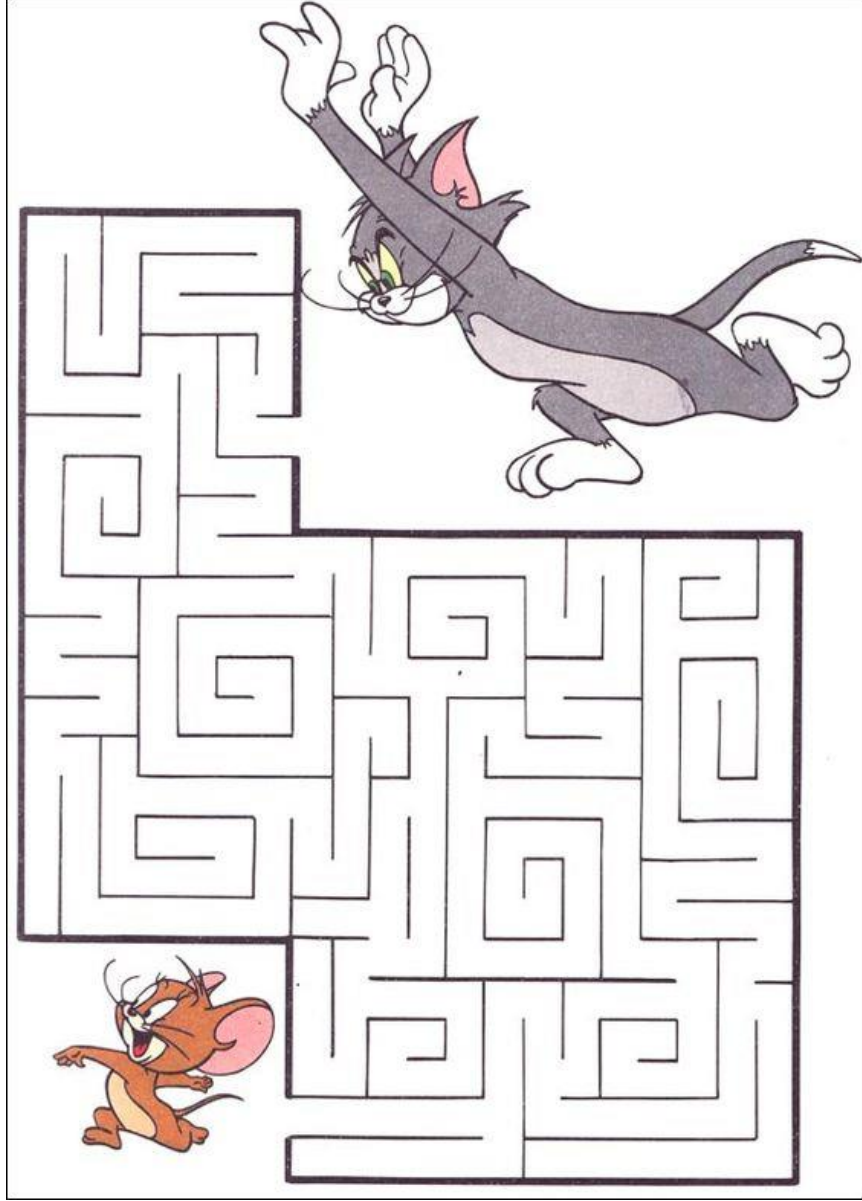




- வரைவது சுலபமாக இருந்ததா?
- கடினமாக இருந்த உருக்கள் எவை?
- இயற்கையில் உள்ள ஒவ்வொன்றையும் உற்றுக் கவனித்தால், ஞாபகத்தில் இருத்துவது சுலபம்.
- முயற்சி செய்தால் முடியாதது எதுவும் இல்லை.
- முழுமைப்படுத்திய உங்கள் செயலுக்குப் பாராட்டுக்கள்.
- வெகுமதி அட்டவணையில் பதியுங்கள்.

6. வழிகாட்டுங்கள். (20 நிமிடங்கள்)
பின்வரும் படங்களில் தமது தேவையைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடிய இடத்துக்குச் செல்வதற்கான சரியான வழியை நிறந்தீட்டிக் காட்டுங்கள்.

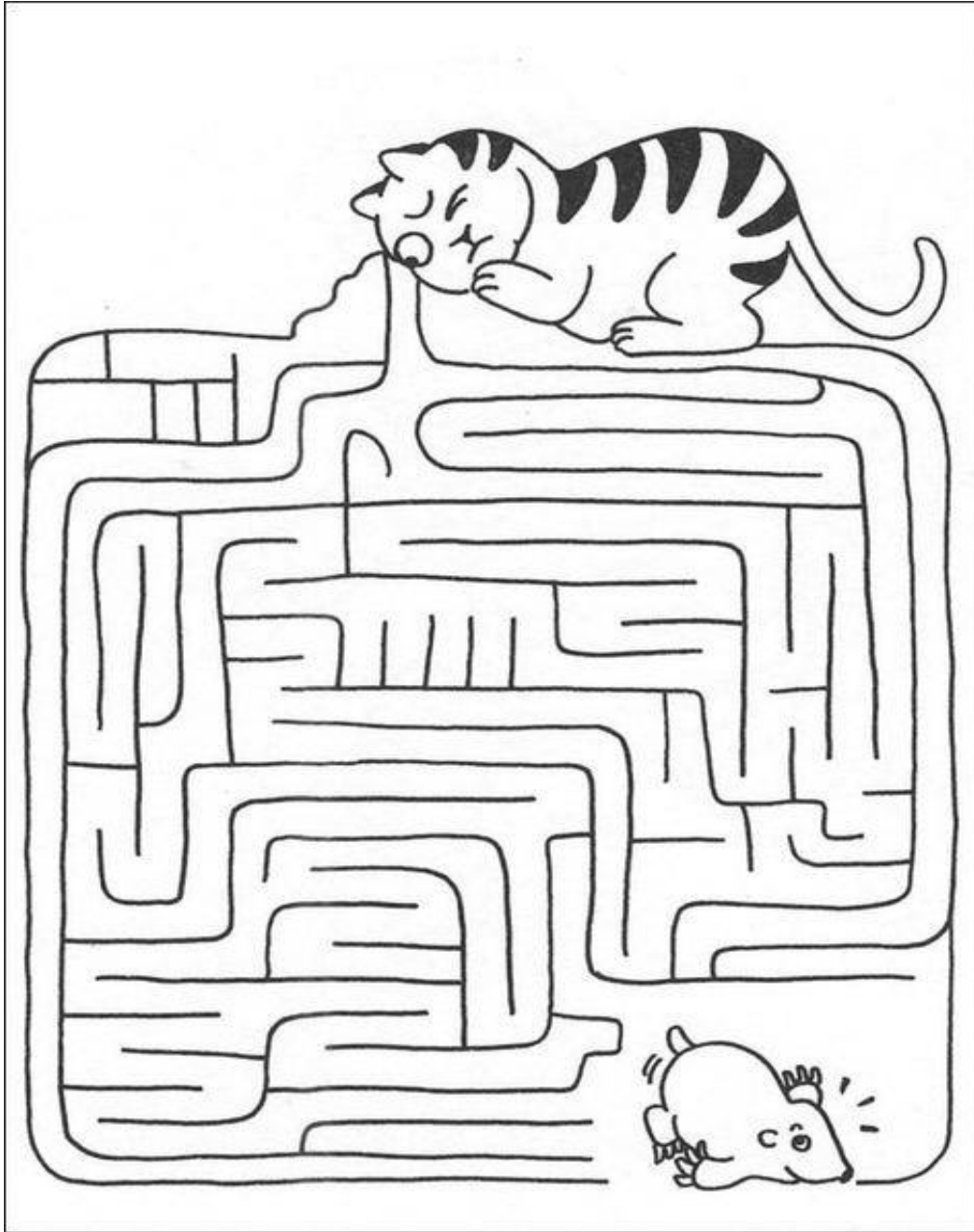
படம்:1



بَلَد:2



ԱԼԼԻ:3



بَلَد:4



- உங்களால் உதவி செய்ய முடிந்ததா?
- ஒவ்வொரு படத்திற்கும் உரிய வழியைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு நீங்கள் எடுத்துக் கொண்ட எத்தனங்கள் எவ்வளவு?
- கண்டுபிடிப்பதற்கு எடுத்துக்கொண்ட நேரம் எவ்வளவு?
- கண்டுபிடிக்க முதல் இருந்த உணர்வு என்ன?
- கண்டுபிடித்த பின் இருந்த உணர்வு என்ன?
- இப்படங்களில் உள்ளது போல நீங்களும் எப்போதாவது வழி தெரியாமல் தவித்ததுண்டா?
- அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களுக்கு இந்நிலை ஏற்பட்டதுண்டா?
- ஏற்பட்டிருப்பின் அவர்கள் என்ன நினைத்திருப்பார்கள்?
- எப்படி நடந்து கொள்வார்கள்?
- அல்லது அத்தகைய நிலை ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால் அவர் எவ்வாறு நடந்து கொள்வார்?
- பயத்தில் அல்லது பதற்றத்தில் இருக்கும் ஒருவருக்கு எவ்வாறு உதவலாம்.
- உங்கள் அயலில் வசிக்கும் ஒருவர் உணவு இன்றி இருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?
- அல்லது உங்களுக்குக் குடிக்கத் தண்ணீரோ, உணவோ இல்லை என்றால், பேசாமல் இருப்பீர்களா? அல்லது யாரிடமாவது உதவி கேட்பீர்களா?
- ஆம், தேவை ஏற்படும் போது நாம் யாரிடமாவது உதவி கேட்க வேண்டும்.
- யாருக்காவது உதவி செய்ய வேண்டும்.
- நல்லது. உங்கள் செயலுக்கும் கருத்துக்களுக்கும் நன்றி.
- இப்போது உங்கள் வெகுமதி அட்டவணையில் நட்சத்திரக் குறியீட்டை இடுங்கள்.

7. தளர்வுப்பயிற்சி செய்யுங்கள். (30 நிமிடங்கள்)

- வீட்டு வளவினுள் மர நிழலுள்ள இடத்தைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- இதனைச் செய்வதற்குக் காலை அல்லது மாலைப் பொழுது உகந்தது.
- பாய் அல்லது துணி ஒன்றை விரியுங்கள்.
- அதன்மேல் கால்களை நீட்டிக் கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்தவாறு நிமிர்ந்து படுத்திருங்கள்.
- வான் வெளியில் தென்படுகின்ற காட்சிகளை இரசியுங்கள்.
- முகில்கள் அசையும் விதம், பறவைகள் பறக்கும் கோலம் மரஞ்செடி கொடிகளின் இலைகள் அசைகின்ற விதம் இவற்றை அனுபவித்து மகிழுங்கள்.
- மெதுவாகக் கண்களை மூடியவாறு, இயற்கையில் கேட்கின்ற ஒலிகளையும், தென்றல் காற்றின் சுகத்தையும் அனுபவியுங்கள்.
- விதம் விதமாகக் கேட்கின்ற ஒலிகளின் இனிமையை உற்று அவதானித்துக் கிரகித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இயற்கையாகவே மலர்களிலிருந்து வருகின்ற நறுமணங்களை முகருங்கள்.
- மிக அமைதியாகக் கண்களை மூடிய நிலையில் இவற்றை அனுபவியுங்கள்.
- பின்னர், உங்கள் கவனத்தை சுவாசச் செயற்பாட்டுக்குத் திருப்புங்கள். ஆழமாகக் காற்றை உள்ளிளுங்கள். சிறிது நேரம் நெஞ்சறையில் வைத்திருங்கள்.
- பின்னர், மெதுவாக அக்காற்றை வெளியேற்றுங்கள்.

- இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்தவாறே உங்கள் உடல் உறுப்புக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.
- முதலில் உங்கள் கவனத்தை உங்கள் பாதங்களுக்குச் செலுத்துங்கள்.
- கால்கள் செய்யும் காரியங்களை நினைவுபடுத்துங்கள். அவற்றுக்கு நன்றி கூறுங்கள்.
- பின்னர், வயிற்றுப்பகுதி, நெஞ்சப்பகுதி, கைகள், முகத்தொகுதி ஆகிய ஒவ்வொன்றுக்கும் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்தி, அவை செய்கின்ற ஒவ்வொரு பணிகளையும் நினைவு கூருங்கள். அவை செய்கின்ற சேவைக்காக நன்றி கூறுங்கள்.
- பின்னர் மீண்டும் உங்கள் சுவாசச் செயற்பாட்டில் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.
- அடுத்து, சுற்றியுள்ள இயற்கையான மணங்கள், ஒலிகள், தென்றல் காற்றின் சுகத்தை அனுபவியுங்கள்.
- பின்னர் மெதுவாகக் கண்களைத் திறந்து வான்வெளியில் தோன்றுபவற்றில் கவனம் செலுத்தி இரசியுங்கள்.
- போதும் என நினைக்கின்ற போது மெதுவாகக் கைகளை ஊன்றி எழுந்திருங்கள்.

இந்த அனுபவம் எப்படி இருந்தது?

உடம்பிலும் உள்ளத்திலும் ஏதாவது மாற்றத்தை உணர முடிந்ததா?

நல்லது. உங்களது மூளை களைத்துவிட்டதாக உணரும்போது, ஓட்சிசன் தேவை என உணரும்போது,

பதற்றம், கவலை உள்ளபோது இத்தளர்வுப் பயிற்சியைச் செய்யுங்கள். உங்கள் உடனிருப்பவர்களுக்கும் இதனைச் செய்ய அழையுங்கள்.

சரி, இப்போது உங்களது வெகுமதி அட்டவணையில் உங்களுக்குரிய நட்சத்திரக் குறியீட்டை இட்டு உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

8. வீட்டு வேலைகளில் உதவுங்கள் (2 மணித்தியாலம்)

- வீட்டில் இருக்கின்ற வேளையில், அம்மா, அப்பா, சகோதரர்கள், பாட்டன், பாட்டி எனப் பலரும் செய்கின்ற வேலைகளை அவதானியுங்கள்.
- ஒவ்வொருவரும் தத்தமது வேலைகளில் எவ்வளவு அக்கறையாகச் செய்கின்றனர் என்பதை உற்றுப் பாருங்கள்.
- எவ்வளவு நேரம் சமையலறை வேலை நடக்கின்றது? கிணற்றடி, வீட்டு வளவு, வீட்டுத் தோட்டம், வீட்டினுள்ளே போன்ற இடங்களில் நடக்கும் பணிகளையும் அவதானியுங்கள்.
- ஓயாமல் பணியாற்றுகின்ற அவர்களின் வேலையில் உங்களால் பங்கெடுத்துக் கொள்ள முடியுமா? எனச் சிந்தியுங்கள்.
- அவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கு வீட்டில் இருக்கின்ற இத்தருணம் உகந்தது.
- அவ்வாறு செய்வது உங்களது கடமையும் கூட.
- எதைச் செய்வது என்று தீர்மானித்து விட்டீர்களா?
- சரி, உடனே செய்யத் தொடங்குங்கள்.

குறிப்பு: உதவுகின்றேன் எனச்சென்று, உபத்திரவம் செய்யாமல் இருப்பதைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் செய்கின்ற எந்தப் பணியாக இருந்தாலும், சுத்தமாகவும், அழகாகவும், எடுத்த பொருளை மீண்டும் உரிய இடத்தில் வைப்பதாகவும் அமையட்டும்.

9. அரங்கச் செயற்பாடு: (1 மணித்தியாலம்)

- இதற்கு இரவு நேரம் உகந்தது. வீட்டிலுள்ளோர் அனைவரும் முற்றத்தில் அல்லது வீட்டு மண்டபத்தில் ஒன்றுகூடி இதனைச் செய்யலாம்.
- உங்களுக்கு விரும்பிய ஆடல், பாடல், நடிப்பு, கூத்து, கோலாட்டம், கும்மி, கதைகூறல், போலச் செய்தல் என எதனையாவது செய்யலாம்.
- இவ்வாறு செய்த போத உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் அனுபவத்தையும் பகிருங்கள்.
- செய்து முடிந்த பின்னர், பார்வையாளர்களின் விமர்சனங்களைக் கேளுங்கள்.
- முடியுமானால் உங்கள் குறிப்புப் புத்தகத்தில் அவர்களின் கையினால் எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- விரும்பியபோது அவற்றை வாசித்து மகிழலாம். உங்கள் பாடசாலையிலும் அவற்றைப் பகிரலாம்.
- நல்லது. உங்கள் வெகுமதி அட்டவணை காத்துக் கொண்டிருக்கின்றது. உங்களை நீங்களே பாராட்டுங்கள்.

10. சித்திரம் வரைதல் (30 நிமிடங்கள்)

- தற்போதைய நிலையில் உங்கள் மனதில் இருக்கும் விடயத்தைச் சித்திரமாக வரையுங்கள்.
- விரும்பிய வர்ணம் தீட்டுங்கள்.
- அந்தச் சித்திரத்தில் நீங்களும் இருப்பதைக் காட்டுங்கள்.
- வரைந்து முடிந்ததும் உங்கள் உடனிருப்பவரிடம் அதைப்பற்றிக் கதையுங்கள்.
- ஒவ்வொரு பாத்திரங்களும் ஏன் வரையப்பட்டன?
- அவை கதைப்பதாக இருந்தால் எதைப்பற்றிக் கதைக்கும்?
- அவர்கள் வெளிப்படுத்தும் உணர்வுகள் யாவை?
- உதாரணம்: பயம், கோபம்.
- கோபம் என்றால், அது ஏன் கோபப் படுகின்றது?
- அல்லது பயப்பட்டால், ஏன் அது பயப்படுகின்றது?
- பயன்படுத்திய வர்ணங்கள் எவை?
- ஏன் அவை பயன்படுத்தப்பட்டன?
- இப்படம் மூலம் மக்களுக்குச் சொல்லும் செய்தி என்ன?
- நீங்கள் எதை எதிர்பார்க்கின்றீர்கள்?
- போன்ற பல்வேறு விடயங்களையும் உடனிருப்பவரிடம் பகிருங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டை நிறைவு செய்ததும் உங்களுக்கு எப்படியுள்ளது?
- நல்லது, இப்போது உங்களுக்கான வெகுமதியை வழங்குங்கள்.

நிறைவு:

- உங்களுக்குக் கிடைத்த வெகுமதிகளை எண்ணுங்கள்.
- உங்கள் ஆற்றலையும், திறனையும் மெச்சுங்கள்.
- உங்களால் எதனையும் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும் என்பதைத் திடமாக நம்புங்கள்.
- உங்களுக்கு ஆதரவாகக் குடும்ப உறுப்பினர்கள் உடனிருப்பர்.
- மேலுள்ள பயிற்சிகள் யாவும் சில உதாரணங்கள் ஆகும்.
- நீங்கள் தொடர்ந்து இவ்வாறான செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டுச் செய்யுங்கள். வீட்டில் இருக்கின்ற காலம் முழுவதும் உங்கள் பலங்களை அதிகரியுங்கள்.
- மென்மேலும் முயற்சியுடன் பணியாற்றி மகிழ்ந்திருக்க வேண்டும் என வாழ்த்துகின்றோம்.

