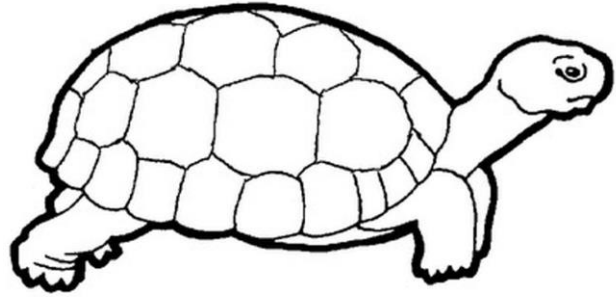
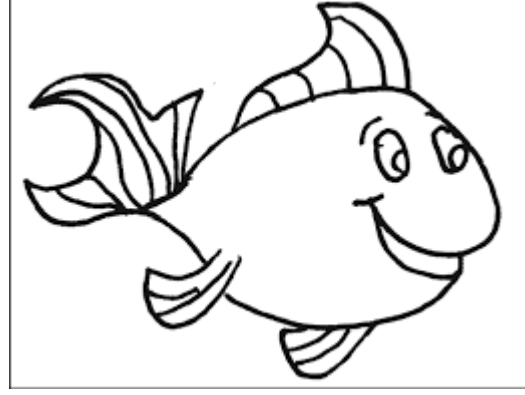
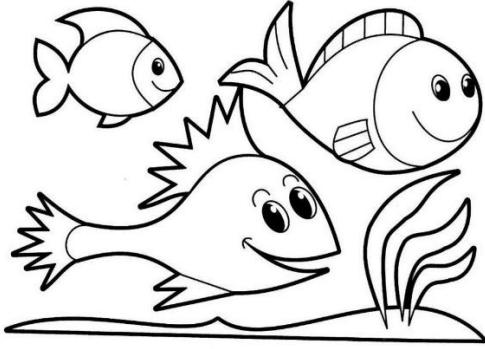
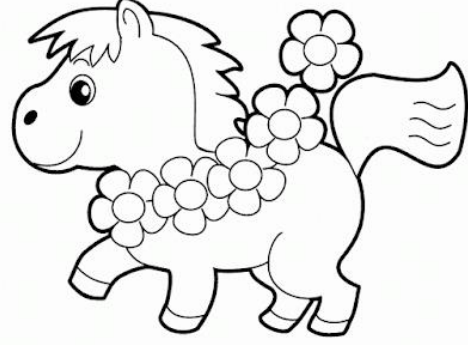
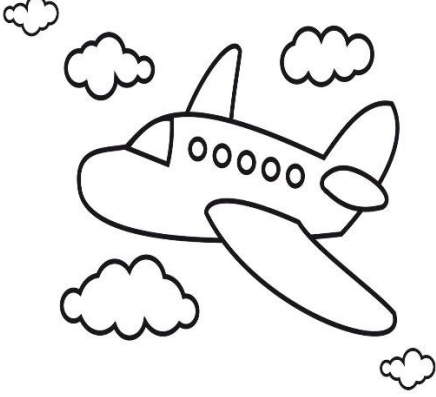


தரம் 3 மாணவர்களுக்கானது.

உளசமூக மற்றும் உடலியக்கத் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள்.

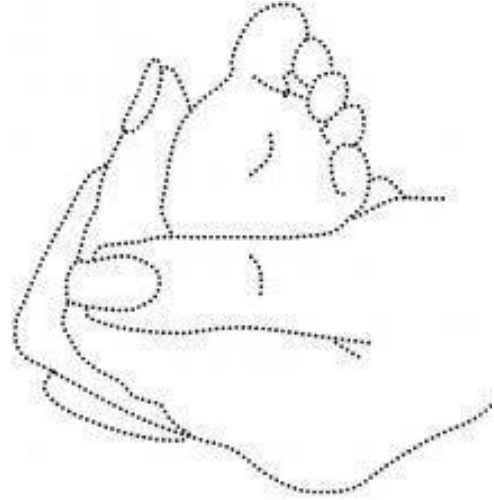
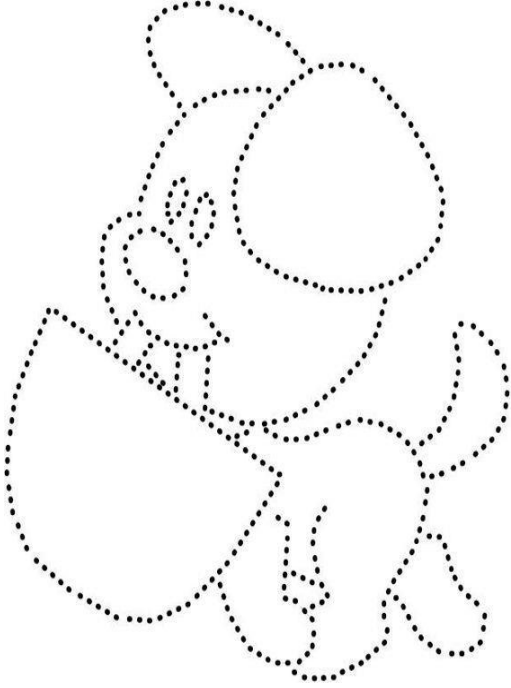
1. பின்வரும் உருக்களுக்கு நிறந்தீட்டுங்கள். (30 நிமிடங்கள்)

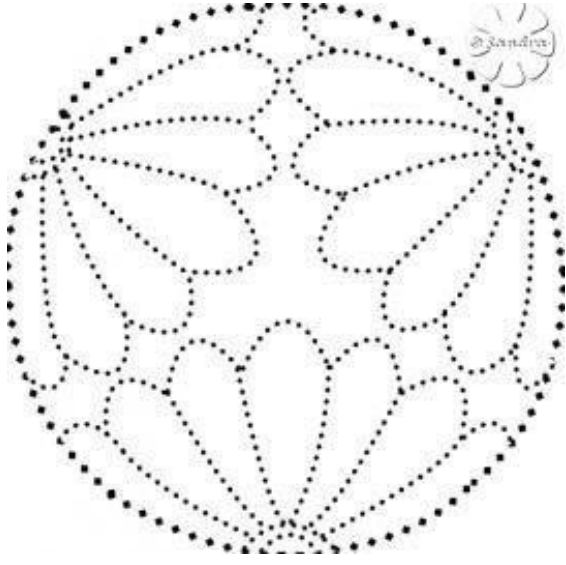


மேலுள்ள படங்கள் பற்றிய பின்வரும் விடயங்களைப் பகிருங்கள்.

- நிறந்தீட்டும்போது நீங்கள் என்ன நினைத்தீர்கள்? என்பதை உடனிருப்பவரிடம் பகிருங்கள்.
- இவ்வுருக்களுக்கும் உங்களுக்கும் இருக்கும் தொடர்பைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.
- அவை ஒவ்வொன்றும் உங்களுடன் பேசுமாயின் என்ன பேசும்.
- நீங்கள் அதற்கு எவ்வாறு பதிலளிப்பீர்கள்?
- அவற்றுடன் பேசுகின்ற போது உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது?
- அதைப் பற்றி விபரியுங்கள்.

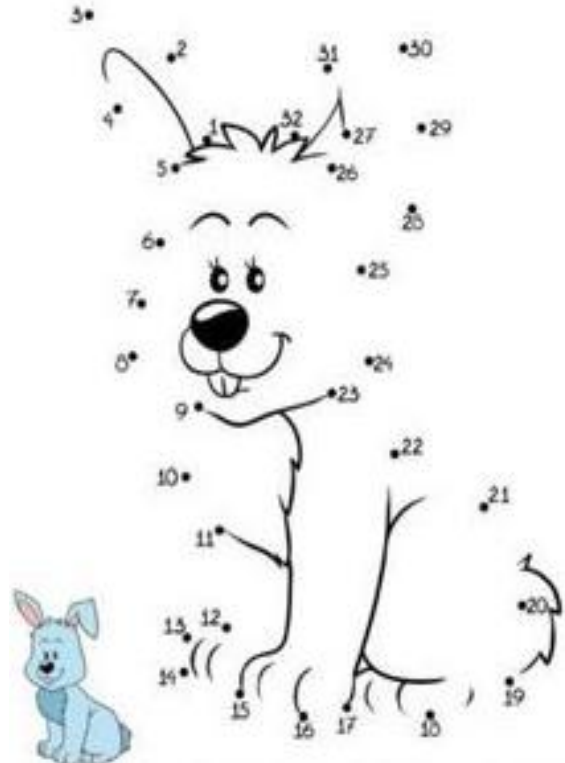
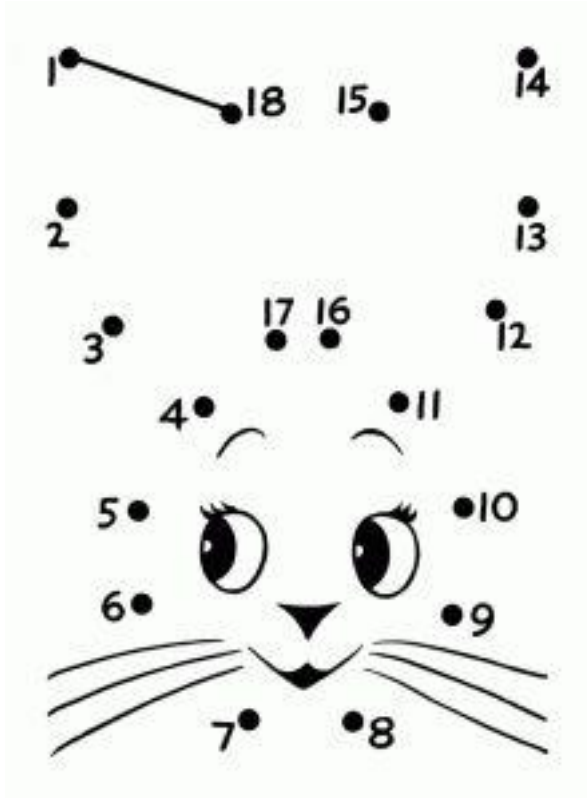
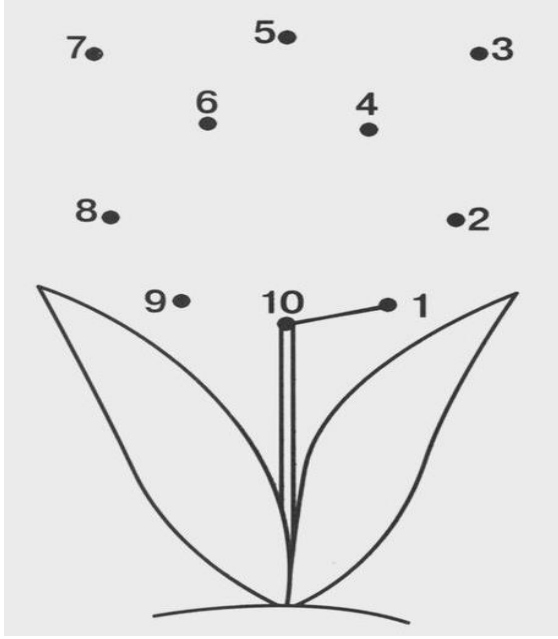
2. புள்ளிக்கோடுகளை இணைத்து உருவங்களை உருவாக்குங்கள். (20 நிமிடம்)





- உருவங்களுக்கு ஏற்ற நிறம் தீட்டுங்கள்.
- அவற்றின் அழகு பற்றி அருகில் உள்ளவருடன் கதையுங்கள்.
- ஒவ்வொரு உருக்களும் பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களையும் கூறுங்கள்.
- அங்குள்ள உருக்களை இணைக்கும்போது என்ன நினைத்தீர்கள்?
- எது மிகவும் பிடித்திருந்தது?
- நல்லது. உங்கள் பதிலுக்குப் பாராட்டுக்கள்.
- உங்களாலும் இவ்வாறு உருவாக்க முடிந்தால், கீழுள்ள சட்டகத்தினுள் வரைந்து காட்டுங்கள்.

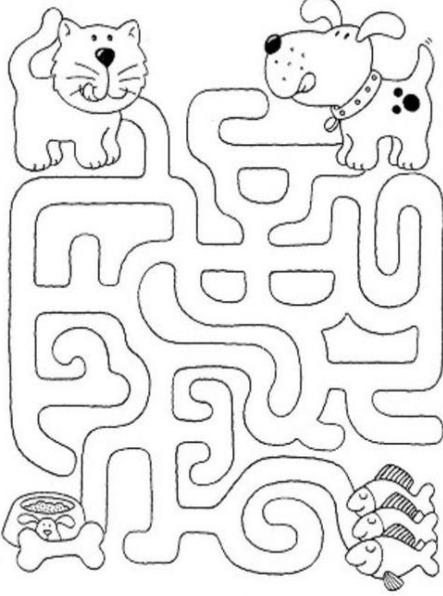
3. இலக்கங்களை இணைத்துப் படங்களை ஆக்குங்கள். (30 நிமிடங்கள்)



4. வழி காட்டுங்கள். (30 நிமிடங்கள்)

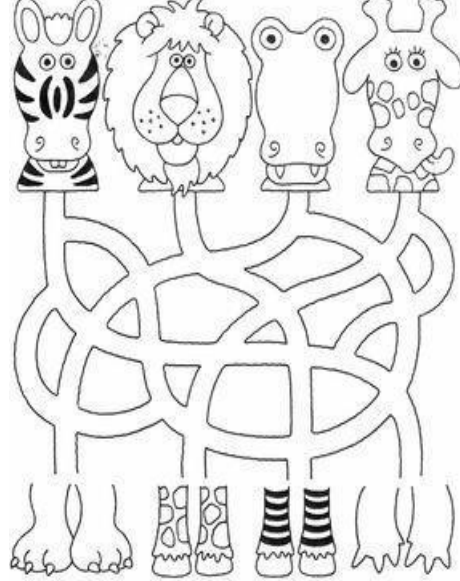
படம்: 1

பூனையும் நாயும் தத்தமது உணவைப் பெற எப்படிச் செல்ல வேண்டும்? உதவி செய்யுங்கள்.



படம்: 2

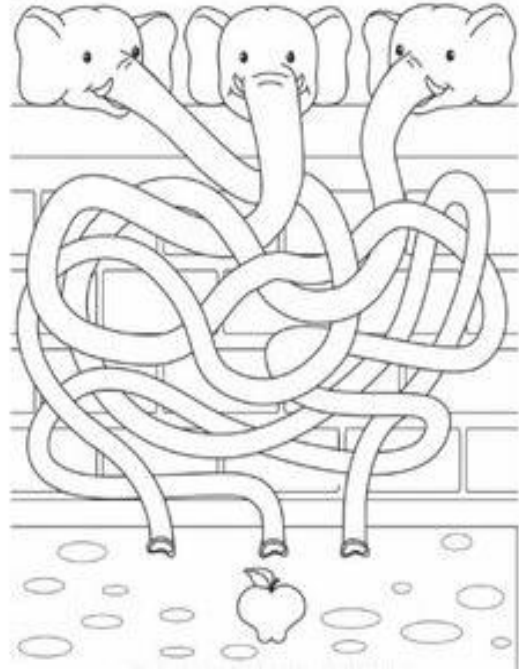
மிருகங்களின் பாதங்களைக் கண்டுபிடித்து அவற்றைச் சென்றடையும் பாதை ஒவ்வொன்றுக்கும் வெவ்வேறு நிறந்தீட்டுங்கள்.



படம்: 3- தேனீக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறிப்பிடும் பூவைச் சென்றடைய வழி காட்டுங்கள்.



படம்: 4- எந்த யானைக்குப் பழம் கிடைக்கும் என வரைந்து காட்டுங்கள்.



- மேற்காட்டிய 4 படங்களிலும் உங்களால் சரியான வழியைக் கண்டுபிடிக்க முடிந்துள்ளதா?
- ஆம் எனின், உங்களுக்கு எமது பாராட்டுக்கள்.
- இல்லை எனின், ஏன் முடியாமற் போனது எனச் சிந்தியுங்கள்.
- எவ்வாறு சரியான வழியைக் கண்டுபிடிக்கலாம் என ஆராயுங்கள்.
- பல கோணங்களிலும் ஆராயுங்கள். உங்களால் முடியும்.
- நல்லது. கண்டுபிடித்து விட்டீர்கள் அல்லவா?
- இதுபோல போலவே எல்லா விடயங்களிலும் முயற்சியுங்கள்.
- சில செயல்களில் முதற் தடவையிலேயே வெற்றியைப் பெற முடியாமற் போகலாம்.
- ஆனால், திரும்பத் திரும்ப வெவ்வேறு வழிகளில் முயற்சி செய்தால், நிச்சயம் வெற்றி கிட்டும்.
- நீங்களும் வழி தெரியாமல் தவித்திருக்கின்றீர்களா? (பாடசாலையிலோ, வேறிடத்திலோ)
- அல்லது உங்கள் நண்பருக்கோ உறவினருக்கோ இந்நிலை ஏற்பட்டுள்ளதா?
- அது பற்றிய மேலதிக விடயங்களை உங்கள் உடனிருப்பவருக்கு விபரியுங்கள்.
- அப்போது ஏற்பட்ட உணர்வுகள் எவை?
- அப்போது ஏற்பட்ட எண்ணங்கள் எவை?
- எவ்வாறு நடந்து கொண்டீர்கள்?
அல்லது எவ்வாறு நடந்து கொண்டீர்கள்?
- யாராவது உதவினார்களா?
- ஆம் எனின் அது பற்றி விபரியுங்கள்.



உடனிருப்பவர்களுக்கான குறிப்புக்கள்:

- பிள்ளையின் உடலிலும், குரலிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களை அவதானியுங்கள்.
- உற்றுக் கேளுங்கள்.
- பதற்றம் அல்லது பயத்தை வெளிப்படுத்தும் போது அரவணையுங்கள்.
- ஆறுதலான வார்த்தைகளைக் கூறுங்கள். அல்லது உங்களின் அக்கறையையும், “உனக்காக நானிருக்கின்றேன்” என்ற செய்தியையும் தெரிவிப்பீர்கள்.
- இது போன்ற வேறு பயிற்சிகளை நீங்களாகவே தேடிப் பெற்று, அவற்றைச் செய்வதற்கு வழிப்படுத்துங்கள்.



5. கடதாசி உருக்களைத் தயாரியுங்கள். (60 நிமிடங்கள்)

ஆக்கம்: 1

கடதாசி, கத்தரிக்கோல், பசை, நூல், கடதாசிப் பெட்டி போன்ற தேவையான பொருட்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

- நீங்கள் விரும்பிய வடிவங்களை வெட்டி எடுங்கள்.
- அவற்றை வைத்து உருக்களைத் தயாரியுங்கள்.
- தயாரித்து முடிந்ததா? இல்லை எனின் தொடர்ந்து செயற்படுங்கள்.

- ஆம் எனின், செய்த இடத்தில் மிகுதியாக இருக்கும் கழிவுகளைப் பொறுக்கிக் குப்பைத் தொட்டியில் இடுங்கள். பயன்படுத்திய உபகரணங்களை மீண்டும் எடுத்த இடத்தில் வையுங்கள்.



- செய்துவிட்டீர்களா? நல்லது.
- இப்போது நீங்கள் செய்த உருவங்களை வீட்டின் ஒரு பகுதியில் காட்சிப்படுத்துங்கள். இப்போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வு யாது?

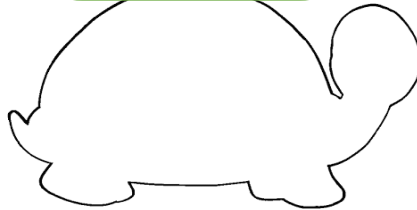


- நீங்கள் தயாரித்த இச்செயற்பாடு பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள் என்பதை உடனிருப்பவரிடம் விபரியுங்கள்.

ஆக்கம்: 2

வெகுமதிகளைப் பதிவதற்கான உருவை வரைதல்.

எனது வெகுமதிகள்



- தாளொன்றில் ஆமையின் உரு ஒன்றை மேற்காட்டிய வகையில் வரையுங்கள்.
- அதனைச் சுவரில் ஒட்டுங்கள்.
- முதுகில் உள்ள வடிவங்களை வர்ணத் தாளில் வெட்டி எடுங்கள்.

- அவற்றை ஒரு பெட்டியில் இடுங்கள். அருகில் பசை (gum) உள்ள போத்தலை வையுங்கள்.
- உங்களைப் பாராட்டுவதற்காக இவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்களுக்குரிய ஒவ்வொரு செயற்பாட்டையும் வெற்றிகரமாக முடித்தபின், ஆமையின் முதுகில் ஒரு வர்ணத் தாளினை ஒட்டுங்கள். அது உங்களைப் பாராட்டுவதற்கான குறியீடாகும்.
- நாள் முடிவடைந்து தூங்கச் செல்லும்போது, உங்களுக்குக் கிடைத்த வெகுமதிகளை எண்ணுங்கள்.
- நீங்கள் எவ்வளவு புத்திசாலி என்பதை உணருங்கள்.

6. படம் பார்த்துக் கதை கூறுங்கள்.



- இந்தப் படத்தில் நீங்கள் காணும் காட்சி என்ன?
- அதற்கு ஒரு தலைப்பு வையுங்கள்.
- இங்கு என்ன நடக்கின்றது?
- இங்கிருக்கும் கதாபாத்திரங்கள் எவை?
- அவை அணிந்திருக்கும் அணிகலங்கள் எவை?
- அவை தமக்குள் என்ன பேசுகின்றன?
- யாராவது உதவி கேட்கின்றனரா?
- இங்கிருக்கும் பாத்திரங்களில் ஒன்றாக நீங்கள் இருந்தால் அது எது?
- நீங்கள் என்ன பேசுவீர்கள்?
- உங்களுக்கு என்ன தேவை?
- யாரிடம் கேட்பீர்கள்?
- இங்கு உங்கள் உறவினர் யாராவது இருக்கின்றனரா?
- அவருக்கும் உங்களுக்கும் என்ன உறவு?
- அவரிடம் மனம்விட்டுப் பேசுவதானால் எதைப்பற்றிப் பேசுவீர்கள்?
- நல்லது. உங்கள் பதில்களைக் கொண்டு இதனை ஒரு கதையாகக் கூறுங்கள்.
- உங்கள் முயற்சிக்குப் பாராட்டுக்கள்.

7. இசையும் அசைவும் (20 நிமிடம்)

- உங்களுக்கு விரும்பிய பாடலைப் பாடுங்கள்.
- தாளந் தட்டிப் பாடுங்கள்.
- உடனிருப்பவரை உதவிக்கு அழைத்துத் தாளமிடச் சொல்லுங்கள்.
- மீண்டும் அப்பாடலைப் பாடியவாறு தாளத்துக்கு ஏற்ப அசையுங்கள்.
- அபிநயத்துடன் பாடி ஆடுங்கள்.
- அருமை.
- உங்களை நீங்களே பாராட்டுங்கள்.
- ஆமையின் முதுகில் ஒரு வர்ணத்தாளை ஒட்டுங்கள்.



8. விளையாடுங்கள்.

1. பொருட்களுடன் விளையாட்டு

- உங்களிடம் இருக்கின்ற விளையாட்டுப் பொருட்களை எடுங்கள்.
- அவற்றைப் பயன்படுத்தித் தனித்தோ இருவராகச் சேர்ந்தோ விளையாடுங்கள்.
- உங்கள் ஆசை நிறைவேறும் வரை விளையாடுங்கள்.
- சண்டையிடாமல் விளையாட முடிந்ததா?
- மகிழ்வை உங்களால் உணர முடிகின்றதா?
- போதும் என நினைக்கும் போது நிறுத்துங்கள்.
- விளையாட்டுப் பொருட்களை மீண்டும் உரிய இடத்தில் வையுங்கள்.
- நல்லது.
- வெற்றிகரமாகச் செய்தால் உங்களுக்குரிய வெகுமதியை இடுங்கள்.



2. உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

- ஒவ்வொருவருக்கும் இடையே இடைவெளி விட்டு நில்லுங்கள்.
- வானொலியில் ஒலிக்கும் பாடலைக் கேளுங்கள்.
- அந்த இசைக்கு ஏற்ப தலை, கை, கால், இடுப்புக்கு உரிய உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- வெவ்வேறு வகையான பாடல்களின் தாள மைவுக்கு ஏற்ற விதம் விதமாகச் செய்யுங்கள்.
- போதும் என நினைக்கும் போது நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சி செய்த அனுபவத்தைப் பகிருங்கள்.
- உங்களுக்கு வந்த உணர்வு என்ன?
- செய்யக் கூடியதாக இருந்ததா?
- தினமும் இவ்வாறு செயற்படுங்கள்.

9. சமையலுக்கு உதவுங்கள். அல்லது தோட்ட வேலைக்கு உதவுங்கள்.

- வீட்டுக் கடமைகளில் பங்கேற்பது ஒவ்வொருவரதும் கடமையாகும்.
- எனவே, உங்களால் எத்தகைய உதவி செய்ய முடியும் என்பதை யோசியுங்கள்.
- ஒரு தீர்மானத்தை எடுங்கள். (உதாரணம்: தேங்காய் துருவுவது அல்லது பூங்கன்றுக்கு நீர் ஊற்றுவது.)
- தேவையான பொருட்களை எடுத்து நினைத்ததைச் செயற்படுத்துங்கள்.
- இப்போது, எடுத்த பொருட்களை மீண்டும் உரிய இடங்களில் வையுங்கள்.
- நல்லது.
- இந்தச் செயலைச் செய்தபோது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட எண்ணம் என்ன?
- இதனைச் செய்யக் கூடியதாக இருந்ததா?
- அம்மா, அப்பா, சகோதரர்கள், அல்லது வேறு யாராவது உங்களது செயலைப் பற்றி என்ன சொன்னார்கள்?
- அதைக் கேட்டபோது உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது?
- தினமும் இவ்வாறு வெய்வீர்களா?
- மிகவும் நன்று.
- உங்களது செயலுக்கான வெகுமதியை வழங்குங்கள்.

10. படம் வரையுங்கள்.

உங்களது தற்போதைய நிலை தொடர்பாக இப்படம் வரைவது நல்லது.

வரைந்த படம் தொடர்பாக உடனிருப்பவருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

உதாரணம்:

- இது என்ன காட்சி,
- இங்கு என்ன நடக்கின்றது?.....
- யார் யாரெல்லாம் இருக்கின்றார்கள்?
- இதில் நீங்களும் இருக்கின்றீர்களா?
- எது என்று தொட்டுக் காட்டுங்கள்.
- எனக்கு ஏதும் சொல்ல விரும்புகின்றீர்களா?
- சொல்லுங்கள்.

உடனிருப்பவருக்கான குறிப்புக்கள்: இவ்வாறு சொல்லுகின்ற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பிள்ளையின் உணர்வுகளையும் அவதானியுங்கள். உங்கள் செயல்களுக்கான பதிலளிப்பாகவும் அவை இருக்கலாம். உங்களது நடத்தையை மாற்றுவதற்கான குறிப்புக்களாகவும் அமையலாம். தேவையான இடத்தில் ஆதரவாக இருங்கள், தட்டிக்கொடுங்கள்.