

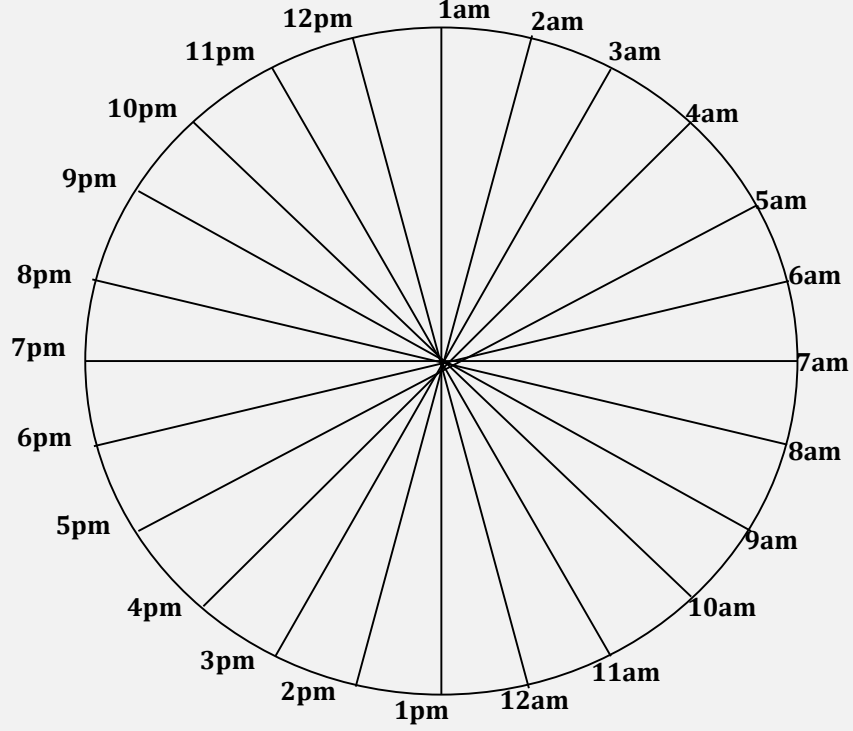
தரம் 11 மாணவர்களுக்கானது.

உளநல ஆரோக்கிய வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் செயற்பாடுகள்

இங்கு தரப்பட்டுள்ள அனைத்துச் செயற்றாள்களையும் நன்கு வாசித்து, அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைவாகச் செயற்படுங்கள்.

செயற்றாளர் 1:

உங்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் இருக்கிறது?



சராசரி நாளில் நீங்கள் பங்கேற்கும் ஒவ்வொரு செயலையும் குறிக்க வெவ்வேறு நிறங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

இச் செயற்பாட்டை நிறங்களின் அடிப்படையில் அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

நிறம்	செயற்பாடுகள்
சிவப்பு	
பச்சை	
நீலம்	
மஞ்சள்	

செயற்றாள் 2:

பரீட்சைக்குத் தயாராதல்.

ஒரு புதிய பரீட்சைக்கு நீங்கள் தயாராக இருப்பதை உணர இந்தக் குறிப்புகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

1. முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்:

- உங்கள் பரீட்சையின் திகதி உங்களுக்குத் தெரிந்தவுடன், அதை எழுதி வையுங்கள். இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்பே உங்கள் திட்டத்தில் ஒரு நினைவூட்டலை வைப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். இதன்மூலம் நீங்கள் படிப்பைத் தொடங்கலாம்.
- கடைசி நிமிடம் வரை. காத்திருப்பதற்குப் பதிலாக வழமையாக இருக்கும் படிப்பைத் தொடங்க இது முழுமையாக உதவுகின்றது. மேலும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும்போதே குறிப்புகளை எடுக்கக் கற்றுக் கொண்டால், அது உங்கள் படிப்பை எளிதாக்கும்.

2. பரீட்சையைத் தெரிந்திருத்தல்.

- பரீட்சையில் எதை எதிர்பார்க்கலாம்? நீங்கள் எதைப் படிக்க வேண்டும்? என்பதை அறிந்து கொள்வது உதவியாக இருக்கும். இது உங்களது பதற்றத்தைக் குறைக்கும். பரீட்சையைச் சிறப்பாக எழுத முடியும் என்ற நம்பிக்கையையும் தரும்.

பரீட்சையைப் பற்றி உங்கள் ஆசிரியரிடம் கேட்கக் கூடிய சில வினாக்கள்.

- பரீட்சையில் எத்தனை கேள்விகள் இருக்கும்?
- பரீட்சைக்கு என்ன வகையான கேள்விகள் இருக்கும்? (பல்விடைத் தேர்வு, குறுகிய பதில் போன்றவை.)
- எத்தனை புள்ளிகள் வழங்கப்படும்?
- என்னென்ன தலைப்புக்கள் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கும்?

3. நீங்கள் சிறந்த முறையில் படிக்கும் வழி

- ஒவ்வொருவரும் தாம் சிறந்த முறையில் கற்பதற்கென்று தனி வழி ஒன்றை வைத்திருப்பர். கற்பதற்காக நீங்கள் வைத்திருக்கும் உங்கள் தனிப்பட்ட வழி எது? மேலும், எந்த வழி சிறந்தது என்று நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.
- சில நபர்கள் (flashcards) மின்னட்டைகளை உருவாக்குவதன் மூலமாகவோ, அல்லது வரைபடங்களை வரைவதன் மூலமோ அட்டைப்படுத்துவதன் மூலமோ சிறப்பாகக் கற்றுக் கொள்கின்றனர்.
- வேறு சிலர் பாடநூலில் இருந்து சத்தமாகப் படிக்க விரும்புகின்றனர். அல்லது வினாவை உருவாக்கி அதற்கு விடை எழுதுவதை விரும்புகின்றார்கள். எந்த வழி உங்களுக்குச் சிறந்தது?
- நீங்கள் விரும்பும் தகவல்களை நினைவிலிருந்து முடியவில்லை என நீங்கள் உணர்ந்தால், ஒரு புதிய வழியில் படிப்பதற்கு முயற்சியுங்கள்.

4. போதிய அளவு சாப்பிடுங்கள். ஓய்வெடுங்கள்.

- பரீட்சை நாளில் நீங்கள் முழுமையாக ஓய்வெடுத்துள்ளீர்கள் என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். அத்துடன், போதுமான தூக்கமும் ஆரோக்கியமான போசாக்குணவும் பெற்றிருப்பது அவசியம்.
- நீங்கள் உங்கள் பரீட்சை தொடர்பில் விழிப்புடன் இருந்தால் அதில் கவனம் செலுத்தவும் உதவும்.

5. நேர்மய எண்ணங்கள்:

- நீங்கள் நன்றாகச் செய்வீர்கள் என்று நம்புங்கள். பரீட்சையின்போது அதற்குப் பின்னரும் நேர்மய எண்ணங்களைச் சிந்திப்பதற்கு மூளைக்குப் பயிற்சி அளியுங்கள்.
- நேர்மயமான எண்ணங்கள் உங்கள் பதற்றத்தைக் குறைக்கவும், நம்பிக்கையை அதிகரிக்கவும் உதவும்.

செயற்றாள் 3:

பதகளிப்பு அறிகுறிகள் -சரிபார்த்தற் பட்டியல்

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> என் இதயம் மிகவும் வேகமாக துடிக்கிறது | <input type="checkbox"/> என் தோல் குளிரை உணர்கிறது. |
| <input type="checkbox"/> நான் இறந்துவிட்டேன் எண்ணங்கள் எனக்கு ஏற்படுகின்றன. | <input type="checkbox"/> நான் பிரச்சினையில் விழுந்துவிட்டேன் அல்லது தூங்கிக் கொண்டே இருக்கின்றேன் |
| <input type="checkbox"/> நான் பயத்தை உணர்கின்றேன். | <input type="checkbox"/> என் தோல் சூட்டை உணர்கிறது. |
| <input type="checkbox"/> நான் இன்னும் பிரச்சனையில் உட்கார்ந்திருக்கின்றேன். | <input type="checkbox"/> விடயங்கள் தவறாகப் போகும் எண்ணங்கள் எனக்கு இருக்கின்றது. |
| <input type="checkbox"/> எனக்குச் சுவாசிக்கக் கடினமாக உள்ளது. | <input type="checkbox"/> என் குரல் நடுங்குகின்றது. |
| <input type="checkbox"/> நான் எனது கட்டுப்பாட்டை இழந்ததைப் போல் நான் உணர்கிறேன். | <input type="checkbox"/> நான் எல்லாவற்றைப் பற்றியும் கவலைப்படத் தொடங்கியுள்ளேன். |
| <input type="checkbox"/> எனக்குத் தலைவலி அல்லது வயிற்று வலி வருகிறது. | <input type="checkbox"/> நான் குமட்டலாக அல்லது நோய் ஏற்பட்டதாக உணர்கின்றேன். |
| <input type="checkbox"/> நான் ஓடிப்போவது போல உணர்கின்றேன். | <input type="checkbox"/> என் மனதில் பந்தயம் தொடங்குகிறது. |
| <input type="checkbox"/> நான் உண்மையில் மிரண்டுபோய் அல்லது 'விளிம்பில்' இருக்கின்றேன். | <input type="checkbox"/> நான் சுற்றியுள்ள சில மக்களைத் தவிர்க்க தொடங்குகின்றேன். |
| <input type="checkbox"/> எனக்கு வியர்க்கத் தொடங்குகின்றது | <input type="checkbox"/> நான் சோர்வாக உணர்கின்றேன். |
| <input type="checkbox"/> நான் வெறித்தனமாக இருப்பதாக உணர்கிறேன், | <input type="checkbox"/> என் மார்பு இறுக்கமாகத் தொடங்குவதை உண்கின்றேன். |
| <input type="checkbox"/> சிறிய விடயங்களிலும் எனக்கு எரிச்சல் ஏற்படுகின்றது. | <input type="checkbox"/> என்னைத் தனியாக விட்டுச் செல்வதைப்போல் உணர்கின்றேன். |
| <input type="checkbox"/> என் தசைகள் பதற்றமாக உள்ளன. | <input type="checkbox"/> நான் என் பசியை இழக்கிறேன். |
| <input type="checkbox"/> எனக்கு மற்றவர்களுடன் பேசுவது ஒரு கடினமான நேரமாக உள்ளது. | <input type="checkbox"/> எனக்கு ஆசுவாசப்படுத்துவது பிரச்சினையாக உள்ளது. |
| <input type="checkbox"/> நான் சில இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கின்றேன். | <input type="checkbox"/> நான் என் தொண்டையில் ஒரு "கட்டி" இருப்பதாக உணர்கின்றேன். |
| <input type="checkbox"/> நான் எளிதாகக் கவனத்தை இழப்பதோடு, எனக்குக் கவனம் செலுத்த முடியாதுள்ளது | <input type="checkbox"/> நான் கட்டுப்பாட்டை மீறி அல்லது உதவியற்ற நிலையிலுள்ளதை உணர்கின்றேன். |
| <input type="checkbox"/> நான் மனச்சோர்வாக உணரத் தொடங்குகின்றேன். | <input type="checkbox"/> என் பாதங்களிலும் விரல்களிலும் கூச்சம் தொடங்கியுள்ளது. |

- மேற்காட்டப்பட்ட சரிபார்ப்புப் பட்டியலில் உள்ள பெரும்பாலான விடயங்கள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளனவா?
- ஆம் எனில், அப்பதகளிப்பைப் போக்குவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். உளவிழிப்புப் பயிற்சிகள், சுவாசப் பயிற்சி மற்றும் உதர்வுப் பயிற்சிகள் இதற்கு உதவும். உங்கள் வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியரிடம் பகிருங்கள். தேவையெனின், உள மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுங்கள்.

செயற்றாள் 4:

மன அழுத்தத்திலிருந்து வெளியேறல்

மன அழுத்தம் என்பது வாழ்க்கையின் ஒரு சாதாரண பகுதியாகும். நாம் அதிக வேலைப்பளுவாக உணரும்போது அல்லது ஏதோ ஒரு சவாலை எதிர்கொள்ளும்போது இது நிகழ்கிறது. நீங்கள் இவ்வாறு மன அழுத்தமாக உணர்ந்தால் ஆரோக்கியமான வழியில் அதனை எப்படி சமாளிப்பது என்பது முக்கியம். எனவே, உதவிக்குறிப்புடைய இந்தக் கையேட்டைப் படியுங்கள்.

ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்!

- தற்போது உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் எல்லாவற்றையும் எழுதுங்கள்.
- அடுத்து, அதிலிருந்து விடுபட நீங்கள் செய்யக்கூடிய விஷயங்களை எழுதுங்கள். இதனால் இந்த விஷயங்கள் இனி உங்களுக்கு அழுத்தமாக இருக்காது.
- இறுதியாக, ஒரு செயற்றிட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.
- நீங்கள் எப்போது பணிகளைச் செய்ய முடியும் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள். நீங்கள் அவ்வாறு செயற்படும் போது அவற்றைச் சரிபார்க்கவும்.

நேர்மயமாக இருங்கள்!

நீங்கள் அழுத்தத்தில் இருந்து வெளியேறுவதை உணரும்போது, எல்லாவற்றிலும் கவனம் செலுத்துவது எளிது. எதிர்மறை விஷயங்கள் நடந்தாலும், நேர்மயமாக இருப்பது உங்களை உந்துதலாக வைத்திருக்கும். மன அழுத்த சூழ்நிலையில் மன அழுத்தத்தை சமாளிக்கத் தேவையான அனைத்து குணங்களும் உங்களிடம் உள்ளன என்பதை நினைவூட்டுவதற்கு நேர்மயமான சுய-உரையாடலைப் பயன்படுத்துங்கள்.

வேடிக்கையாக ஏதாவது செய்யுங்கள்!

மன அழுத்தத்திலிருந்து ஓய்வு எடுப்பதற்கு உங்களைச் சந்தோஷமாக வைத்திருப்பதற்கு வேடிக்கைச் செயல்களில் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்யுங்கள். நண்பர்களுடன் விளையாடுங்கள் அல்லது வெளியே செல்லுங்கள். வேடிக்கையான விஷயங்களைச் செய்வது உங்கள் மன அழுத்தத்தை சிறிது நேரம் கழற்றிவிடும். சிறந்த மனநிலையில் இருப்பது மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதை எளிதாக்குகிறது!

ஓய்வெடுக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்!

நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகும்போது ஓய்வெடுப்பது கடினம். ஆனால், ஓய்வெடுக்க கற்றுக்கொள்வது, அமைதியடையவும், கவனம் செலுத்தவும் உதவுகிறது. ஆழமாகச் சுவாசம் செய்வது, தியானம் அல்லது யோகாப் பயிற்சி ஆகியவை உங்களுக்கு உதவக்கூடிய வழிகளாகும்.

பொருத்தமான ஒருவரிடம் பேசுங்கள்!

உங்கள் மனதையும் உடலையும் நிதானப்படுத்துங்கள். சில நேரங்களில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் மன அழுத்தத்தைப் பற்றி பேச இது உதவியாக இருக்கும். இது ஒரு நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நம்பகமான வயது வந்தவராக இருக்கலாம். மன அழுத்தம் என்பது எல்லோரும் அனுபவிக்கும் ஒன்று என்பதால், அவர்கள் அதனை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்ற பயனுள்ள உதவிக்குறிப்புகளை உங்களுக்கு வழங்கக்கூடும்.

ஆரோக்கியமாயிருங்கள்!

உங்கள் உடலை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள், போதுமான ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் கிடைக்கும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். இந்த விஷயங்களைச் செய்வது உங்களுக்கு உதவும். இவற்றினைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் அழுத்தங்களை வெற்றி கொண்டு உடல், உள ஆரோக்கியமாக இருங்கள்.



செயற்றாள் 5: யாராவது மன அழுத்தத்துடன் இருந்தால் எப்படி உதவலாம்?

உங்களுடைய குடும்பத்தில் உள்ள உங்கள் நெருங்கிய உறிவினர், அல்லது உங்கள் நண்பர், அல்லது உங்கள் அயல்வர் யாராவது கடுமையான மன அழுத்தத்துடன் இருக்கலாம்.

அவரது வேலைப்பளு, பிறரின் அழுத்தங்கள், பரீட்சை தொடர்பான பயமும் பதகளிப்பும், வாழ்க்கைக்கான பாதையைத் தெரிவு செய்தல், நோய் தொடர்பான பயம், நாளாந்த வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கு முடியாத சூழ்நிலை போன்றவற்றில் ஏதாவது அவரது உளத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி இருக்கக் கூடும்.

வாழ்வை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற தேவையற்ற எண்ணங்கள் அவருக்குள் தேன்றக் கூடும். இதனால் சோர்ந்துபோய் நாளாந்தச் செயல்களில் வழமைபோல் ஈடுபட முடியாமல் அவதிப்படக் கூடும். அத்துடன் தன்னைத் தானே கவனிக்காமல், தலைவாராமல், உணவு உண்ணாமல் கவலையில் முழுகியிருக்கக் கூடும். இவ்வாறான நிலைமையில் அவர் தப்பான முடிவுகளுக்குள் செல்லாமல் தடுப்பதற்கு உதவ உங்களால் முடியும். அவரைக் கண்காணித்து வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களுடன் துணையுடன் பின்வரும் விடயங்களைச் செய்யுங்கள். அவ்வாறு செய்தால் நீங்கள் ஒரு பயன்தரும் விடயத்தைச் செய்தவராவீர்கள்.

- அவரது சரியான மனநிலையைக் கண்டறியவும், பொருத்தமான சிகிச்சை பெறவும் உதவுங்கள்.
- எந்த ஒரு முன்னேற்றமும் இல்லை என்றால் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற அல்லது வேறு சிகிச்சையை நாட ஊக்குவியுங்கள்.
- அவர்களது நிலையைப் புரிந்துகொண்டு பொறுமை, பாசம், மற்றும், ஊக்கம் வழங்க உணர்ச்சி ரீதியான ஆதரவைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ஒரு முறை இன்பம் அனுபவித்த சில செயல்களில் அவர் பங்கேற்பதை ஊக்குவியுங்கள். ஆனால் மனச்சோர்வடைந்த நபரை மிக மிக விரைவாகச் செய்வதற்கு வற்புறுத்த வேண்டாம்.
- தீர்ப்பளிக்காமல் செவிமடுக்கும் மனச்சோர்வுக்கான ஆதரவுக் குழுவில் சேர்வதற்கு நபரை ஊக்குவியுங்கள். அங்கு அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்.
- மனச்சோர்வு என்பது ஒரு நபர் அதிலிருந்து வெளியேற முடியாத ஒன்று அல்ல, அதற்குப் பதிலாக அவர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைத் தேர்வு செய்ய முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- மனச்சோர்வு என்பது ஒரு மனநோய். அது ஒரு தேர்வு அல்ல என்பதையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

செயற்றாள் 6:

தேனீ மூச்சு

நிதானமான மூச்சுப்பயிற்சி (பிராணயாமம்) சோர்வான காலத்தில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். பயிற்சியின்போது ஒரு தேனீயின் ரீங்கார ஒலியை கேட்கலாம். ஒலி அதிர்வுகள் உங்களைத் தூண்டுவது மட்டுமல்ல. அந்த ரீங்கார ஒலி மனதை இனிமையாக்கும். உங்கள் உதரவிதானத்தை வலுப்படுத்தவும், ஓய்வெடுக்கவும், உங்கள் மனம் அமைதியடையவும் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

பயன் விளைவு

மூளையின் அடிப்பகுதியில் அமைந்துள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பியை நேரடியாகத் தூண்டுகின்றது. இச்சுரப்பியில் இருந்து சுரக்கும் ஹார்மோன்கள் வளர்ச்சி, ஆற்றல் முகாமைத்துவம், பாலியல் உறுப்புகள், தைராய்டு சுரப்பிகள் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தின் அனைத்து செயல்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது, அத்துடன் சிறுநீரகங்களில் நீர், உப்பு செறிவு, வெப்பநிலை கட்டுப்பாடு மற்றும் வலிக்கு நிவாரணமாகின்றது. நாளமில்லா அமைப்பை ஒழுங்குபடுத்த உதவுகின்றது. தொண்டை மற்றும் குரல் வலுவாகும். (நோய்வாய்ப்படும்போது குணப்படுத்தும் வேகம் அதிகரிக்கும்.) இரத்த அழுத்தம் சீராக்குகிறது. தரமான தூக்கம் அதிகரிக்கிறது. ஆழமான அதிர்வுகளையும் சத்தங்களையும் அடக்கி ஆற்றும். கவனம் செலுத்துவதை மேம்படுத்துகின்றது.

பயிற்சி

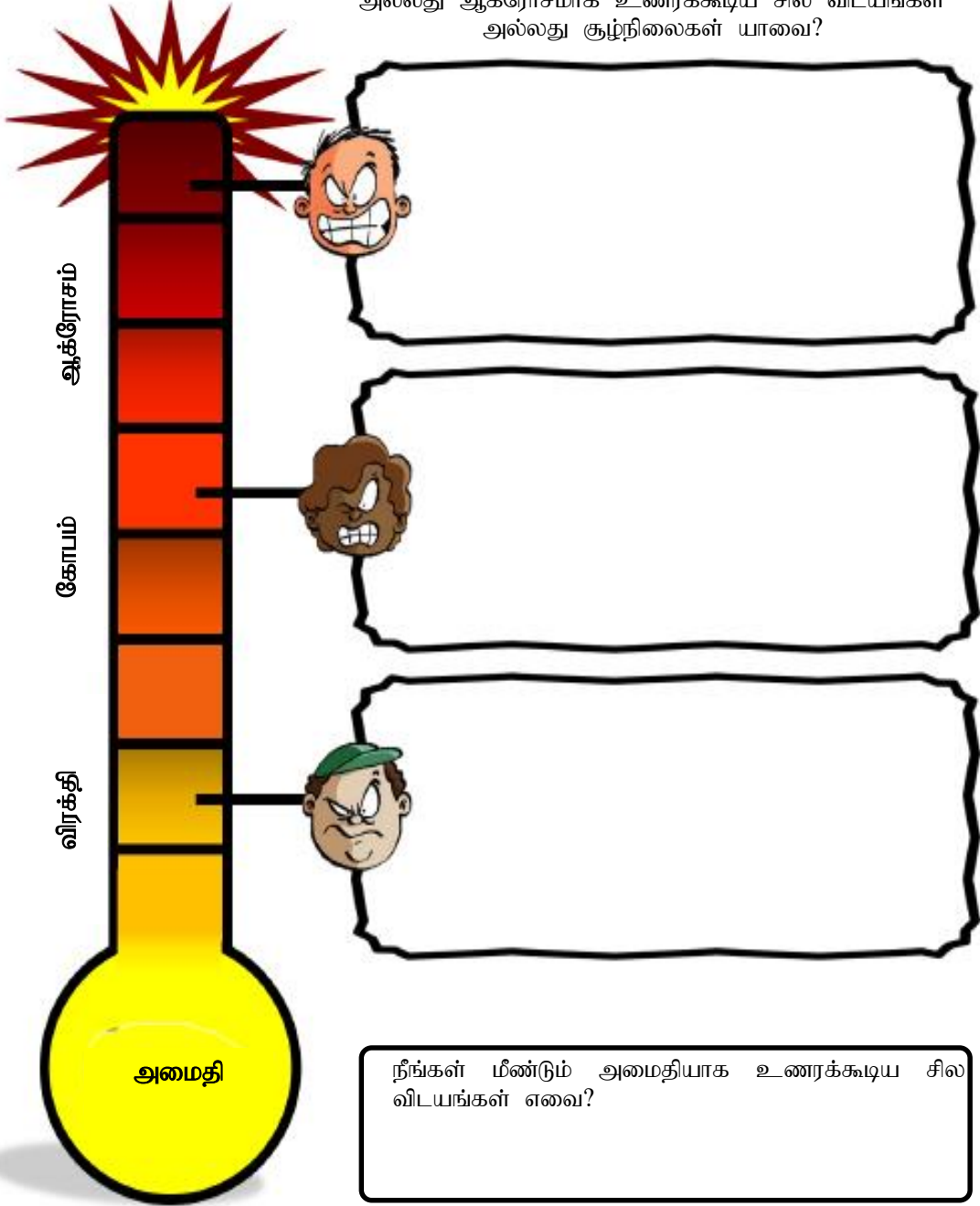
- வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- நிமிர்ந்து இருந்து தோள்களைத் தளர்வாக்கிக் கண்களை மூடுங்கள்.
- காதுகளின் துளைகளை உங்கள் இரண்டு கைகளினதும் சுட்டு விரல்களால் மூடுங்கள்.
- இப்போது மூக்கின் மூலம் ஆழமாக வளியை உள்ளிழுங்கள். வளியை வெளிவிடும்போது வாய் மூடியவாறே “ம்ம்ம்..” என்ற ஒலியை எழுப்புங்கள்.
- அதேவேளை காதுகளில் வைத்திருக்கும் விரல்களை துளையை விட்டு வெளியே எடுத்து மீண்டும் அடைக்கும் வகையில் தொர்ச்சியாக அசையுங்கள்.
- இந்நேரத்தில் தேனீயின் ரீங்கார ஒலியை நீங்கள் கேட்க வேண்டும்.
- இது முதலாவது சுற்று. இவ்வாறு மெதுவாக ஆரம்பித்து 3-4 சுற்றுகள் படிப்படியாக அதிகரியுங்கள். இது உங்களை ஆசவாசப்படுத்தும்.



செயற்றாள் 7:

கோப அளவையானி

நீங்கள் விரக்தியடைந்த அல்லது கோபமடைந்த அல்லது ஆக்ரோசமாக உணரக்கூடிய சில விடயங்கள் அல்லது சூழ்நிலைகள் யாவை?



நீங்கள் மீண்டும் அமைதியாக உணரக்கூடிய சில விடயங்கள் எவை?

செயற்றாள் 8:

எதிர்மறை எண்ணங்கள் ஏற்படும்போது

எதிர்மறை எண்ணங்களை நிறுத்துவது எப்படி?



உங்கள் மூளை அலைகளை மாற்றுவதற்குத் தினமும் கிரமமாகப் 10 நிமிடங்கள் சுவாசச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.



நேர்மயமான சாதகமான சூழ்நிலையைக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்கள் மூளை எது உண்மை எது கற்பனை என்பது தெரிந்து கொள்ளும்.



எதிர்மறைச் சிந்தனை வரும் போது “இது உண்மை இல்லை” எனச் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.



சிந்தனையில் வரும் உருவத்தைக் கற்பனையில் காணுங்கள். அந்த உருவம் சுருங்கி மறைந்து போகும் வரை பாருங்கள்.



ஒரு புதிய நாளாந்த வழக்கத்தைச் சேர்ப்பதன் மூலம், உங்கள் எதிர்மறைச் சிந்தனை முறையை மாற்றுதல். உங்கள் சிந்தனை செயல்முறை: தினசரி பிரதிபலிப்பு, கற்பனை உருவம், அல்லது தியானம் செய்தல்.

செயற்றாள் 9:

உளநலத்தை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகள்

1. தியானம்
2. உதவி கேட்டல்
3. ஒரு சுய அறிக்கையிடலை வைத்திருங்கள்.
4. சுறுசுறுப்பாக இருக்க முயலுங்கள்.
5. இயற்கையுடன் வெளியில் இருங்கள்.
6. நீங்களாகவே அன்புடன் உரையாடுங்கள்.
7. படைப்பாற்றலுடன் எதையாவது செய்யுங்கள்.
8. ஒளிபொருந்திய விடயங்களைப் பாருங்கள்.
9. ஆழமான மூச்சுப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.
10. நீங்கள் நன்றாக இருக்கும் ஒரு பணியைச் செய்யுங்கள்.
11. சமூக ஒப்பீடுகளைத் தவிருங்கள்.
12. போதுமான ஓய்வையும் தூக்கத்தையும் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
13. வேலைகளை மிகவும் வேடிக்கையாகச் செய்யுங்கள்.
14. உங்களை மேம்படுத்தும் ஒன்றைப் பாருங்கள்.
15. மக்களை மேம்படுத்துவதில் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.
16. ஏனையோருக்கு உதவுங்கள். விசேடமாக யாருக்குத் தேவையுள்ளதோ அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
17. தள்ளிப்போடுதலையும் பல்பணிகளையும் தவிருங்கள்.
18. நீங்கள் நன்றி செலுத்த வேண்டிய விடயங்களின் பட்டியலை உருவாக்குங்கள்.
19. உங்கள் உடல் மொழியையும் தோரணையையும் மேம்படுத்துங்கள்.
20. போசாக்கு நிறைந்த உணவை உண்பதோடு, தேவையான அளவு நீர் அருந்துங்கள்.
21. நீங்கள் உங்களால் இயலுமான விடயத்தையே செய்கின்றீர்கள் என்பதை நினைவுபடுத்துங்கள்.
22. உங்களுடைய சமூக வலைத்தளத்திலும், கைபேசியிலிருந்தும் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
23. மறையுணர்வைத் தருகின்ற விடயங்களில் இருந்து நீங்களாகவே இடைவெளியைப் பேணுங்கள்.



செயற்றாள் 9: செயற்றிட்டமிடல்

பாடசாலை ஆரம்பித்தவுடன் செய்ய வேண்டிய சமூகப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

உங்கள் சகபாடிகளுடன் இணைந்து செய்யக்கூடிய பயன்தரக்கூடிய செயற்பாடுகளைப் பட்டியலிடுங்கள்.

சமூகப் பாதுகாப்புத் தொடர்பாக உங்களது இளைய மாணவர்களுக்கு விழிப்புணர்வு செய்ய வேண்டிய பொறுப்பு உங்களிடம் தரப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் அவ்விழிப்புணர்வை எப்படிச் செய்வீர்கள்? இணையத்தளம் வாயிலாகப் புதுப்புது வழிகளைத் தேடுங்கள். சிந்தித்து அவற்றைப் பற்றிக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

தினமும் இதற்கென நேரம் ஒதுக்கி ஒவ்வொரு விடயங்களையும் செய்வதற்கு முயலுங்கள். உதாரணம்: சுவரொட்டி, கதை, பாடல், சித்திரம், நாடகம், தாளையம், அரங்கச் செயற்பாடு போன்றவை. முடியுமானால், உங்கள் சகபாடிகளுடன் கைபேசி வழியில் குழுக்கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுங்கள். முடிவுகளைக் குறித்து வைத்து செயற்படத் தொடங்குங்கள்.