

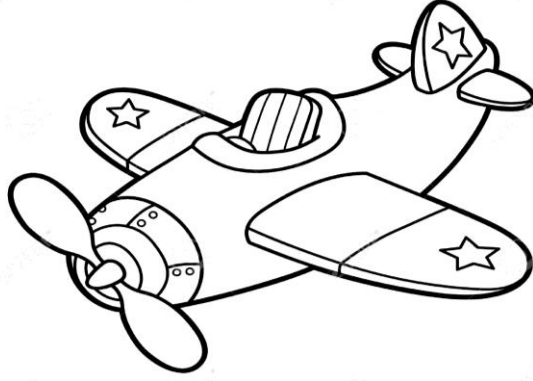
தரம் 4 மாணவர்களுக்கானது.

உளசமூக மற்றும் உடலியக்கத் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள்.

1. பின்வரும் உருக்களைப் பார்த்துக் குறைந்தது 5 வசனங்கள் எழுதுங்கள். (60 நிமிடங்கள்)

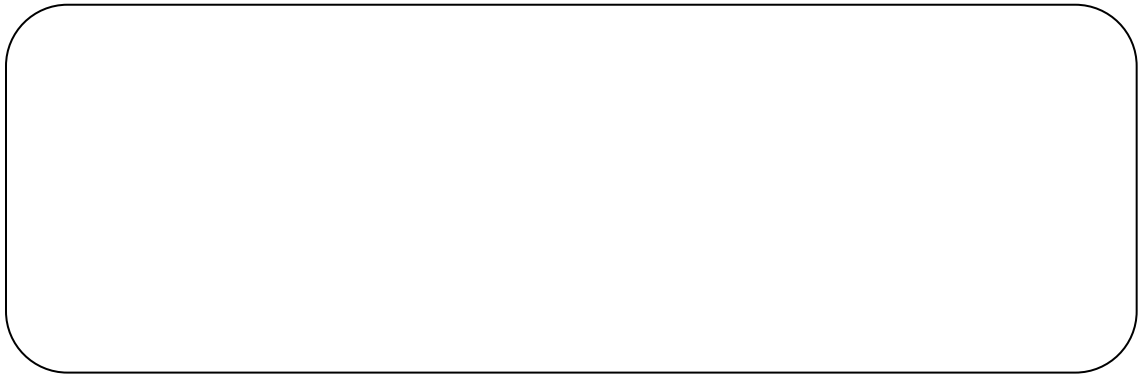
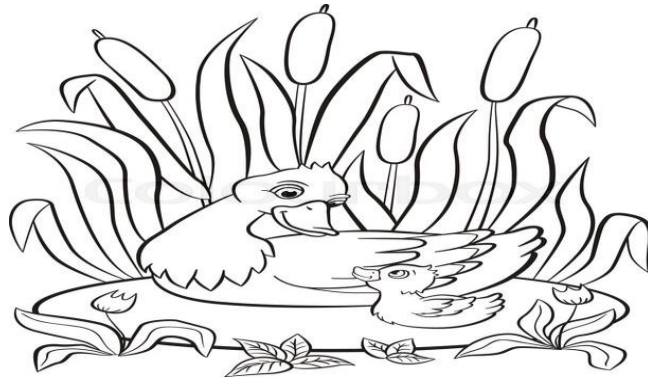
- ஒவ்வொரு உருக்கள் தொடர்பாகவும் சிந்தியுங்கள்.
- உங்கள் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் வசனங்களாக்க முடியுமா?
- சரி, முதலில் நிறந்தீட்டுங்கள்.
- பின்னர், ஒவ்வொரு படத்தின் கீழுள்ள பெட்டியில் உங்கள் கருத்துக்களை எழுதுங்கள்.

படம்: 1

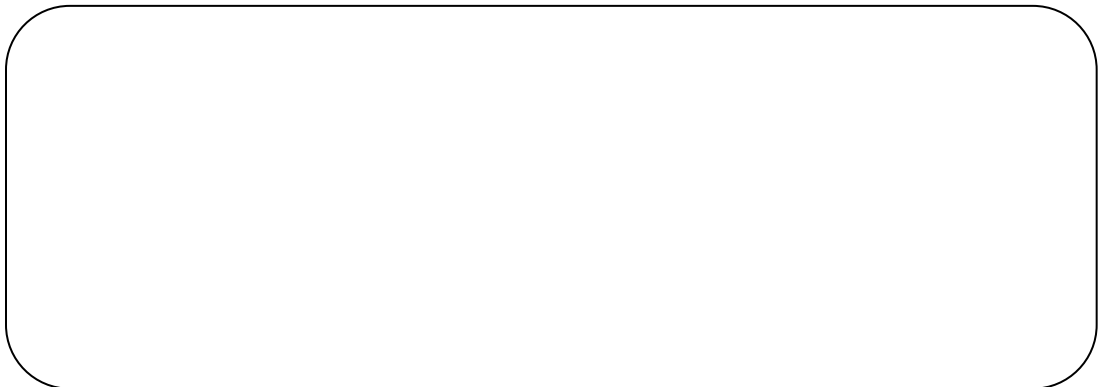
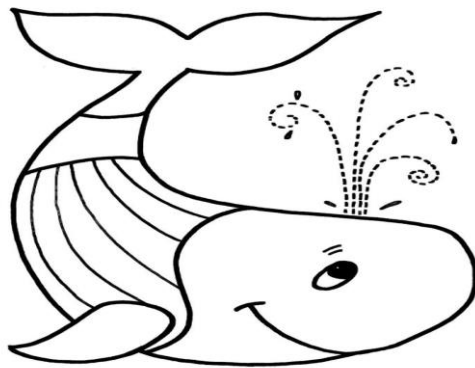


A large, empty rounded rectangular box intended for the student to write their responses to the questions.

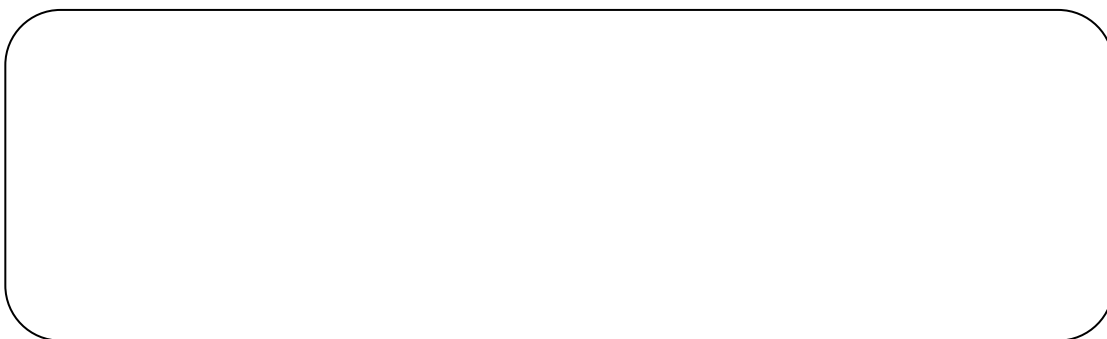
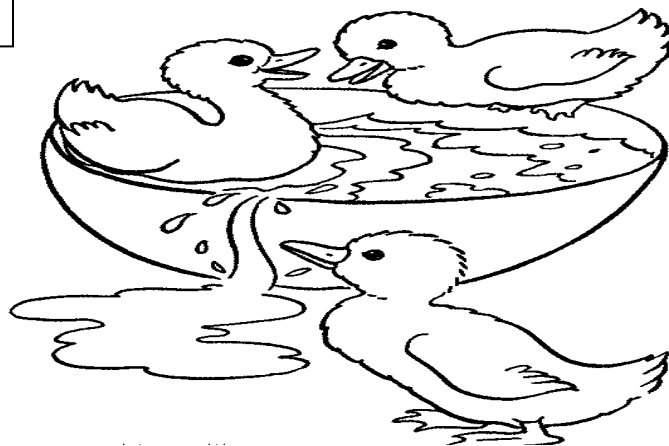
LILÍ: 2



LILÍ: 3

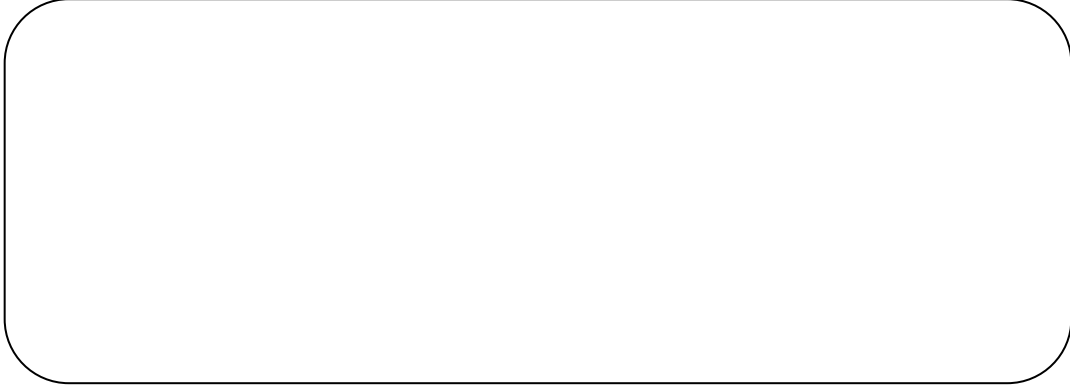


LILID: 4



LILID: 5





- இச்செயற்பாடு பற்றிய உங்கள் அனுபவத்தை உடனிருப்பவரிடம் பகிருங்கள்.

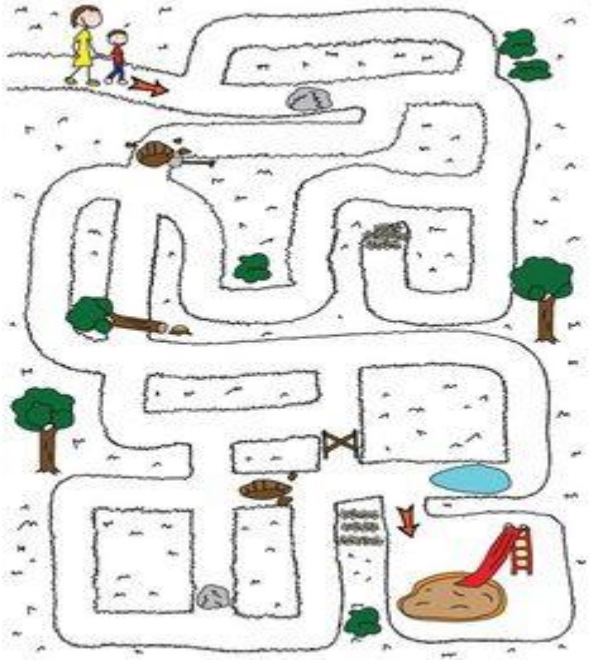
2. வெகுமதி அட்டவணையைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

- இங்கு தரப்படுகின்ற செயற்பாடுகளைச் செய்ததும் உங்களுக்குரிய வெகுமதியை நீங்களே வழங்கலாம்.
- அதற்குக் கீழே தரப்படுகின்ற வரைபட அட்டவணை ஒன்றைத் தயார் செய்து சுவரில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
- முதலாவது நிரலில் உங்கள் இலக்கு (செயற்பாடு) என்ன என்பதை எழுதுங்கள்.
- ஒவ்வொரு செயற்பாடு நிறைவடைந்ததும் குறித்த நிரையிலுள்ள ஒரு குறியீட்டுக்கு நிறந்தீட்டுங்கள்.
- இது உங்களுக்குரிய வெகுமதியாகும்.

3. வழி காட்டுங்கள். (30 நிமிடங்கள்)

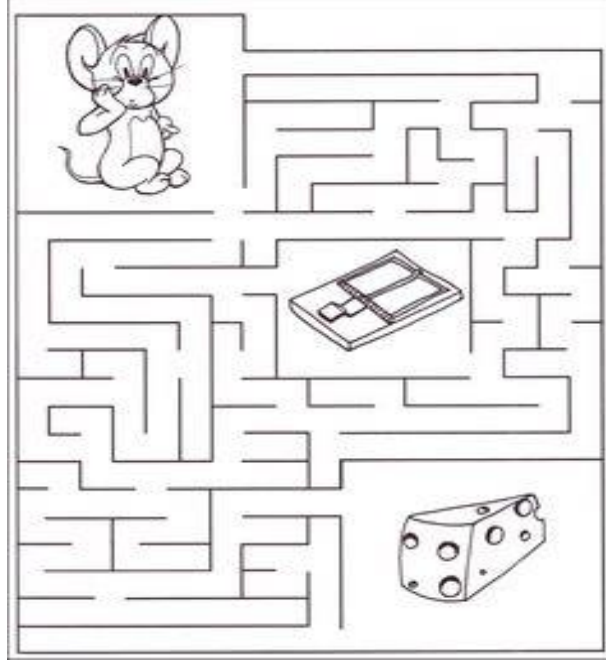
படம்: 1

இவர்கள் விளையாட்டுத் திடலுக்குச் செல்ல உதவி செய்யுங்கள்.



படம்: 2

எலி பொறியில் அகப்படாமல் உணவு இருக்கும் இடத்துக்குச் செல்ல உதவி செய்யுங்கள்.



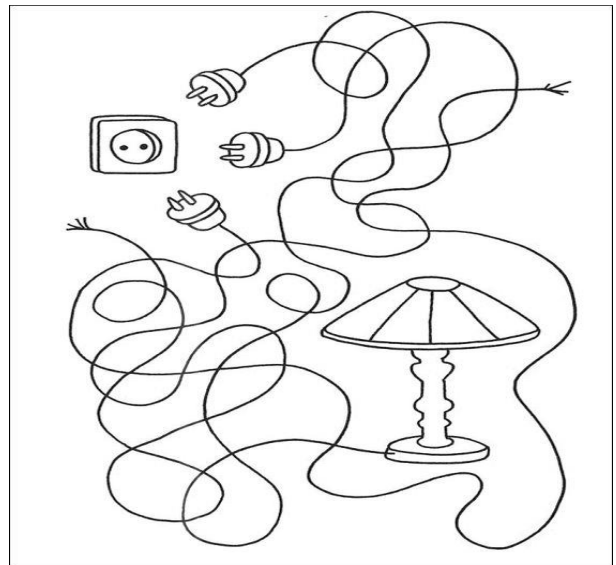
படம்: 3

அம்புலன்ஸ் நோயாளி இருக்கும் இடத்துக்குச் செல்ல உதவி செய்யுங்கள்.

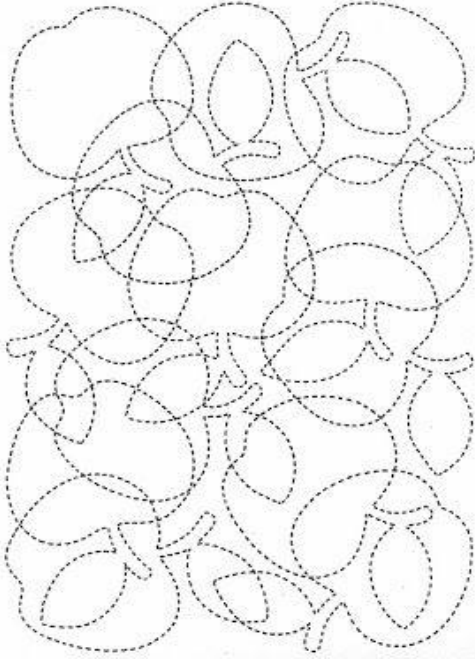
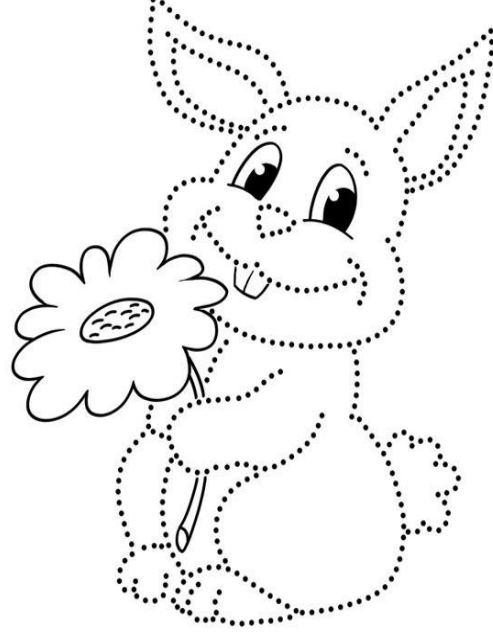


படம்: 4

மின்குமிழ் ஒளிர்வதற்குரிய மின் இணைப்பைப் பொருத்தி உதவி செய்யுங்கள்.



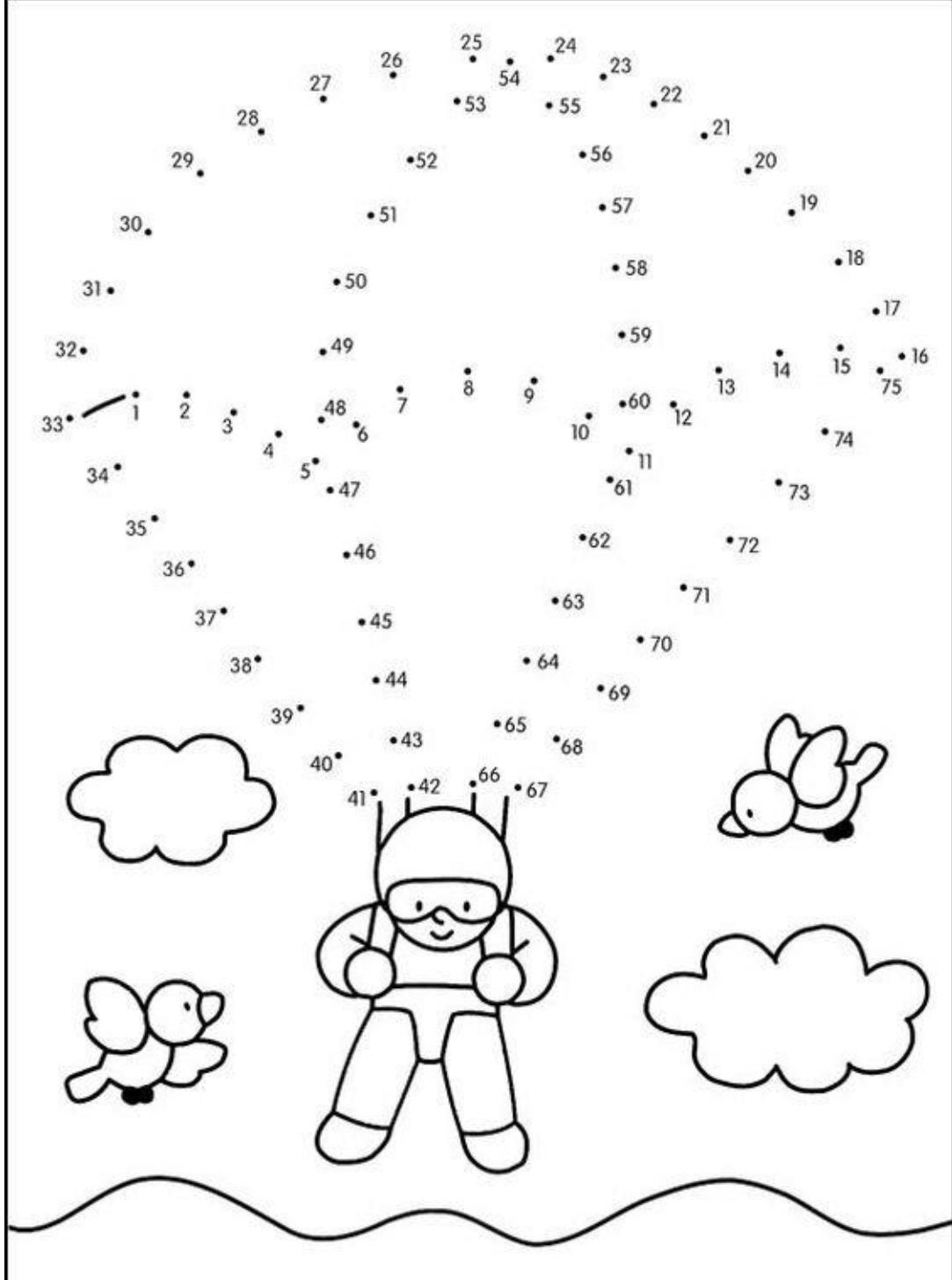
4. புள்ளிக்கோடுகளை இணைத்து உருவங்களை உருவாக்குங்கள். (20 நிமிடம்)



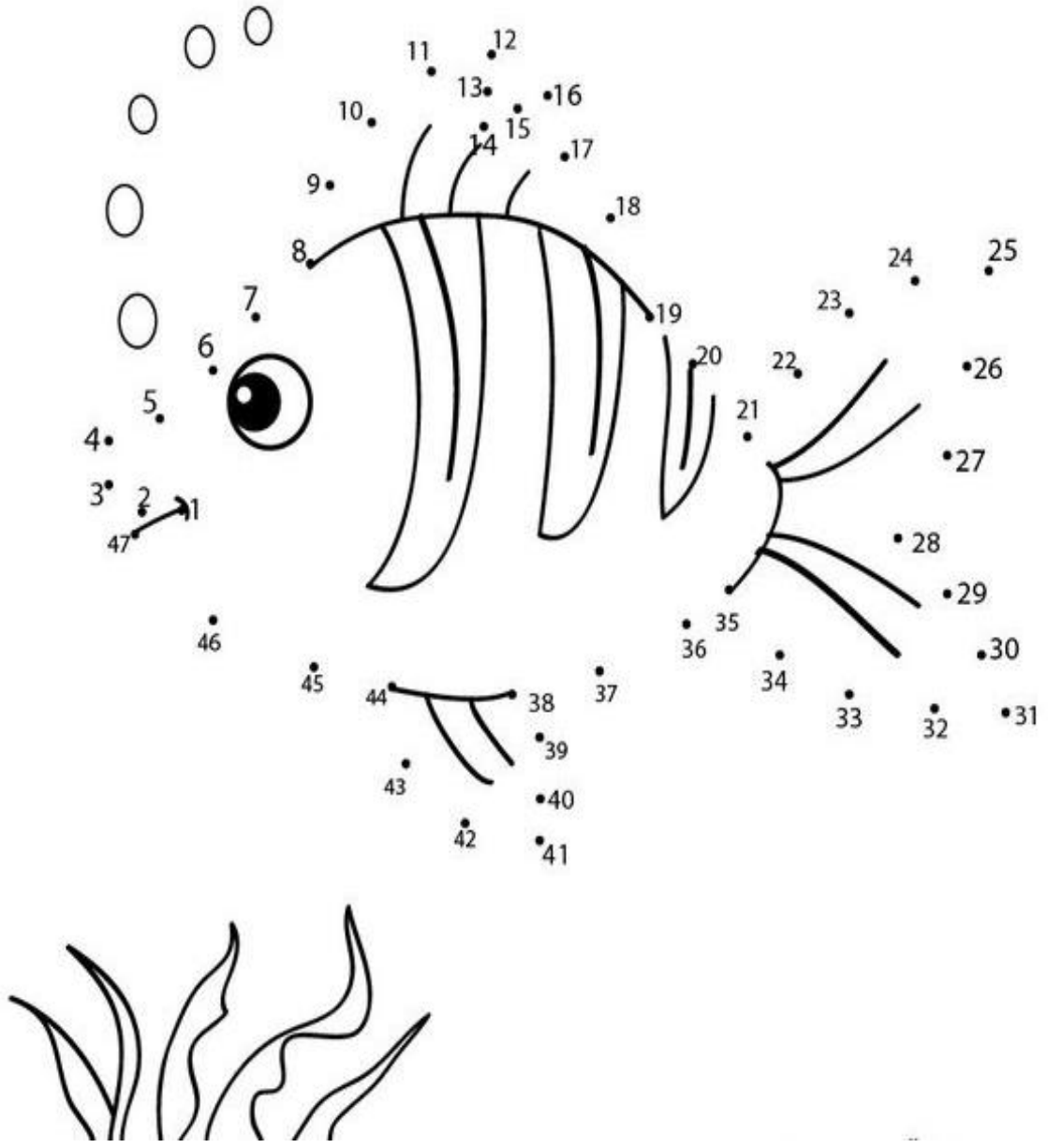
- மேலே காட்டப்பட்டுள்ள உருவங்களுக்கு ஏற்ற நிறம் தீட்டுங்கள்.
- அவ்வருக்கள் கூறும் செய்தி மற்றும் அவற்றின் அழகு பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.
- சிந்தித்த விடயங்களை அருகில் உள்ளவருடன் கதையுங்கள்.
- ஒவ்வொரு உருக்களுக்கும் உங்களுக்கும் ஏதேனும் தொடர்புள்ளனவா? இருக்குமாயின் அது தொடர்பான உங்கள் கருத்துக்களையும் கூறுங்கள்.

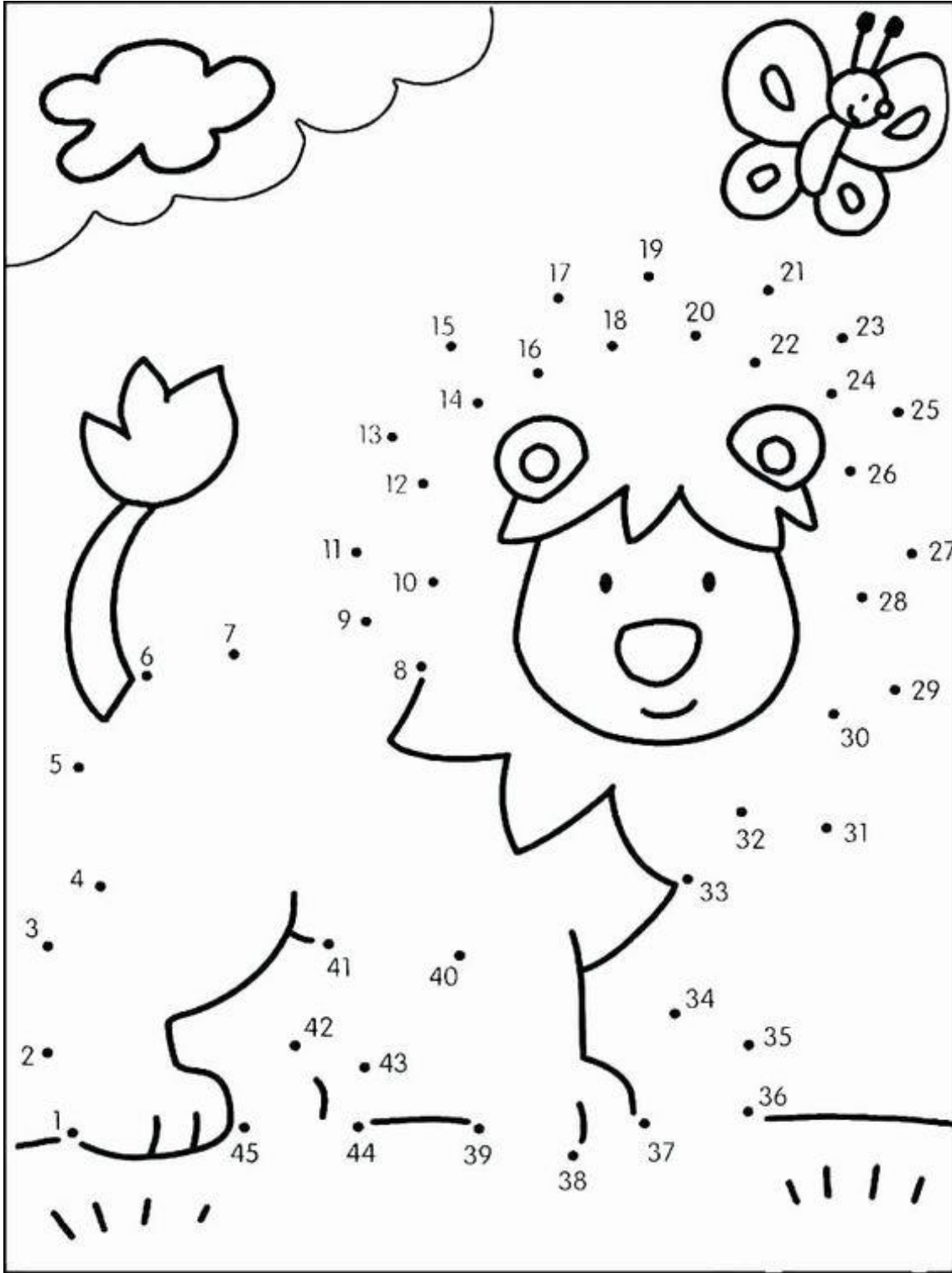
5. இலக்கங்களை இணைத்து உருக்கள் ஆக்குங்கள். (90 நிமிடங்கள்)

படம்: 1



ЛІЛІ: 2





மேலே காட்டப்பட்டுள்ள உருக்களை இணைத்தபோது நீங்கள் அனுபவித்த உணர்வு யாது?

இதுபோன்ற உருவங்களை நீங்களே ஆக்குவீர்கள் அல்லவா? சரி, பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாகச் சிந்தித்துச் செயற்பட உங்களை அழைக்கின்றேன்.

- இவ்வுருக்களில் ஒன்றாக நீங்கள் இருக்க விரும்பியிருந்தால் அது எது?
- அதனைத் தெரிவு செய்த காரணம் யாது?
- அவ்வுருவில் இருக்கும்போது நீங்கள் எங்கெல்லாம் செல்ல முடியும்? எவற்றைப் பார்ப்பீர்கள்?
- அங்கு, உங்களுக்கு மனம் மகிழ்வைத் தருகின்ற இடத்துக்கும் சென்றால் அதைப்பற்றிக் கண்களை மூடிச் சிந்தியுங்கள்.
- அங்கு, உங்களுக்கு மிக விருப்பமான உறவினரோ, நண்பரோ இருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று சிந்தியுங்கள்.
- அவர் உங்களில் அன்பு செலுத்துபவர், உங்களுக்குப் பாதுகாப்பானவர், அவரிடம் எதனையும் மனம்விட்டுப் பேசலாம்.
- அவரிடம் உங்கள் இப்போதுள்ள உணர்வுகளையும், எண்ணங்களையும் பகிருங்கள். உதாரணம்: எனக்கு இதனால், மிகவும் மகிழ்வாக இருக்கிறது அல்லது இதனால், கவலையாக இருக்கிறது.
- இவ்வாறு உங்களது மனதில் இருக்கின்ற அனைத்து விடயங்களையும் கூறுங்கள்.
- அவர் உங்களுக்குத் தரும் ஆறுதலான வார்த்தைகளைக் கேளுங்கள்.
- அந்த வார்த்தைகளைக் கேட்கும்போது எப்படி இருக்கின்றன?
- மனதிலுள்ள கவலையோ, பயமோ குறைந்து மகிழ்வு அதிகரித்ததை உணர்கின்றீர்களா?
- நல்லது. உங்களுக்குக் கவலையோ, பயமோ ஏற்படுகின்ற போது இவ்வாறு மனதினால் குறித்த இடத்துக்குச் செல்ல முடியுமல்லவா?
- சரி, இப்போது மீண்டும் உங்கள் இருப்பிடத்துக்கு வந்ததாக உணருங்கள். இப்போது கண்களைத் திறவுங்கள்.
- இது தொடர்பான எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் உங்கள் உடனிருப்பவரிடம் விபரியுங்கள்.
- முடியுமானால் இதனை ஒரு கதையாக எழுதுங்கள்.
- தேவையான இடங்களில் படங்களையும் வரையுங்கள்.
- இப்போது, உங்களது கலைப்படைப்பின் முதலாவது கதை தயார்.
- உங்களது முயற்சிக்குப் பாராட்டுக்கள்.

உங்களுக்கான வெகுமதி அட்டையில் பின்வரும் ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் வர்ணம் தீட்டுங்கள்.

1. இணைத்து உருவாக்குதல்.
2. நிறந்தீட்டியது.
3. கற்பனையான இடத்துக்குச் சென்றது.
4. மனதிலிருப்பவற்றைப் பகிர்ந்தது.
5. கதையாக்கியது.

6. சுவாசப்பயிற்சி (20 நிமிடங்கள்)

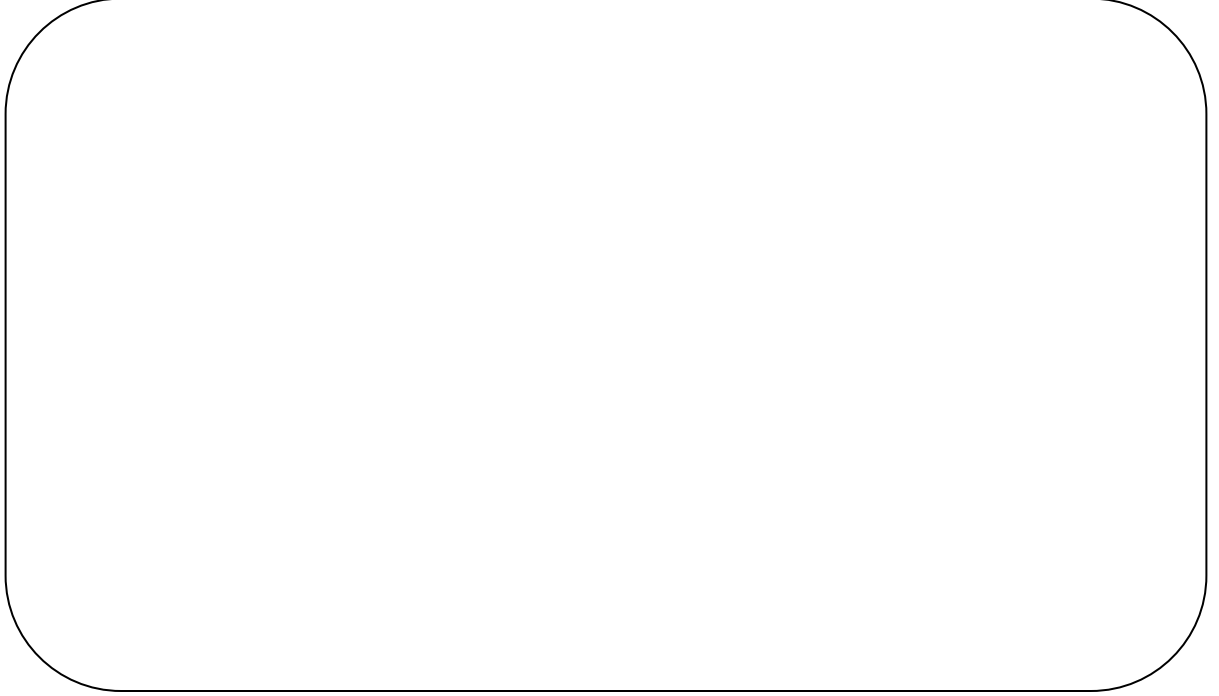
- உங்கள் வீட்டின் காற்றோட்டமான, வெளிச்சமுள்ள சுத்தமான இடத்தைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- பருத்தியாலான துணி ஒன்றைத் தரையில் விரியுங்கள்.
- அதன்மீது சம்மணம் கொட்டி அமருங்கள்.
- கைகளை உங்களது அடிவயிற்றுப் பகுதியில் படும் வகையில் விரல்களை ஒன்றோடொன்று இணைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கண்களை மூடியவாறு உங்களது கவனத்தைச் சுவாசச் செயற்பாட்டில் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- முச்சுக்காற்று உள்ளே செல்வதையும் வெளியேறுவதையும் அவதானியுங்கள்.
- தொடர்ந்து பத்துமுறையாவது இதனை அவதானியுங்கள்.
- பின்னர், முச்சுக்காற்று உள்ளே செல்லுகின்ற போது உங்களைப் பற்றிய நல்ல (நேர்மயமான) எண்ணங்களை நினையுங்கள். உதாரணம்: நான் நன்றாகப் படிப்பேன். நான் பிறருக்கு உதவியாக இருப்பேன். எனக்குக் கணிதபாடத்தைச் செய்ய முடியும்.
- முச்சுக்காற்று வெளியேறும்போது, உங்களைப்பற்றி நீங்கள் நினைத்திருக்கின்ற கூடாதா (மறையான) எண்ணங்கள் வெளியேறுவதை நினையுங்கள். உதாரணம்: எனக்கு எதுவும் சரிவராது. அல்லது என்னால் பேச முடியாது.
- இவ்வாறு முச்சுக்காற்று உள்ளே வரும்போதும், வெளியேறும் போதும் சிந்தியுங்கள். குறைந்தது 10 நிமிடங்களுக்காவது இதனைச் செயற்படுத்துங்கள்.
- இதன்பின்னர், உங்கள் கைகளை ஒன்றோடென்று உரசுங்கள்.
- அக்கைகளை உங்கள் கண்களில் ஒற்றிக் கொள்ளுங்கள்.
- அதிலிருந்து மென்மையான சூட்டை உணருங்கள். இவ்வாறு முன்று தடவைகள் செய்யுங்கள்.
- இப்போது உங்களது கண்களைத் திறவுங்கள். கால்களை நீட்டி அமர்ந்து உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- அவ்வாறு இருந்தவாறே இச்செயற்பாடு பற்றிய உங்கள் அனுபவத்தை உங்கள் உடனிருப்பவரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- பின்னர் மெதுவாக எழுந்து, துணி விரிப்பை அகற்றி உரிய இடத்தில் வையுங்கள்.
- ம்ம்.. மிகவும் நன்றாகச் செயற்பட்டுள்ளீர்கள்.
- உங்களது வெகுமதி அட்டவணையில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.



இவ்வாறான பயிற்சிகளைத் தினமும் செய்யுங்கள்.

7. சித்திரம் வரையுங்கள் (60 நிமிடம்)

- தற்போதுள்ள நிலை பற்றிச் சிந்தியுங்கள். இந்நிலைமையில் உங்களுக்குத் தோன்றிய விடயங்களை உள்ளடக்கியதாக ஒரு சித்திரம் வரைய முயற்சியுங்கள்.
- இப்போது அதற்குத் தேவையான உபகரணங்களை எடுத்து, வரைவதற்குரிய இடத்தைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.
- எந்த இடையூறுகளும் இல்லாமல் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனின், உங்கள் சிந்தனையில் உள்ள விடயங்களை மறக்காமல் வரைவதற்கு இது உதவும்.
- தயாரா? சரி, இப்போது தாளொன்றிவ் வரைவதற்கான சட்டகத்தை வரையுங்கள். அதன் உள்ளே உங்கள் சிறந்த சித்திரத்தை வரையத் தொடங்குங்கள். பொருத்தமான வர்ணங்களையும் பயன்படுத்துங்கள்.



- உங்கள் சித்திரத்தை உங்களது வீட்டிலுள்ள உறவினர்களிடம் காட்டுங்கள்.
- அதிலிருக்கும் செய்தியை விபரியுங்கள். இதன்போது உங்கள் உணர்வுகளையும், எண்ணங்களையும் மறக்காமல் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- மற்றையவர்களின் கருத்துக்களைச் செவிமடுங்கள். உங்கள் சித்திரத்தை மேலும் விருத்தியடைவதற்குக் கூறும் கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- சரி, இப்போது உங்களுக்கான வெகுமதியை வழங்குவதற்கு மறக்காதீர்கள்.
- உங்களது சித்திரத்தையும், கதைத் தொகுதியுடன் இணைத்துச் சேகரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

8. கடதாசி உருக்கள் செய்தல். (60 நிமிடங்கள்)

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.
- இப்போது உங்களுக்கான வெகுமதியை வழங்கி, உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

9. பாடல் இசைக்கு ஏற்ப நடனமாடுதல். (20 நிமிடங்கள்)

- உங்கள் வீட்டில் வானொலி, தொலைக்காட்சி, தொலைபேசி ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றிருந்தாலும் இச்செயற்பாட்டுக்குப் பயன்படுத்த முடியும்.
- உங்களது மனதை நடனமாடுவதற்கு ஏற்றவகையில் தயார்ப்படுத்துங்கள். அதுபோல, அசைந்து ஆடக்கூடிய இடத்தையும் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- உங்கள் வீட்டில் இருக்கின்ற உறவினர்கள் அனைவரும் இருந்து பார்க்க விரும்பினால் அதனை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். முடியுமானால், வேறு யாராவது உங்களுடன் இணைந்து நடனமாடலாம்.
- சரி, இப்போது நடனத்துக்கு ஏற்ற வகையிலான பாடலை ஒலிக்க விடுங்கள்.

- இந்த இசைக்கும் தாளக்கட்டுக்கும் ஏற்ற வகையில் அசைந்தாடுங்கள். உங்கள் கைகளை உச்ச அளவில் அசைத்து ஆட முயற்சியுங்கள்.
- ஆரம்பத்தில் மெதுவாக ஆரம்பிக்கும் நடனம், நிறைவில் வேகமெடுக்கப்பதாக அமைவது நல்லது.
- சரி, இது பற்றிய உங்கள் உணர்வுகள் எவ்வாறிருந்தன?
- உடல் உறுப்புக்கள் எப்படியுள்ளன?
- உடனிருந்தவர்களின் விமர்சனம் எப்படி இருந்தது?
- நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?
- நல்லது, உங்களுக்கான வெகுமதியை வழங்க மறக்காதீர்கள்.

10. கட்டுரைகளை எழுதுதல் (60 நிமிடங்கள்)

தவிர்க்க முடியாத நிலைமையில், பாடசாலைகள் மூடப்பட்டுள்ளன.

உங்களால் வீட்டில் இருக்க வேண்டிய கட்டாய நிலைமை ஏற்பட்டுள்ளது.

- இவ்வாறான சூழ்நிலை ஆரம்பித்த நாளில் இருந்து இன்று வரையில், உங்கள் வீட்டில் நடந்தவற்றைச் சிந்தியுங்கள்.
- சம்பவங்கள், கலந்துரையாடல்கள், கஷ்டங்கள், கவலைகள், பயங்கள், மகிழ்ச்சிகள், சேர்ந்து செய்த செயல்கள் போன்ற எல்லாவற்றையும் நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள்.
- அவற்றை மையமாகக் கொண்டு கட்டுரை ஒன்றை எழுதுங்கள்.
- எத்தனை வசனங்கள் என்ற கட்டுப்பாடு இல்லை.
- தினமும் நடக்கின்ற விடயங்களில் புதிய அம்சங்கள் இருப்பின் அவற்றையும் எழுதிக் கொள்ளலாம்.
- முதலில் தாளில் எழுதுவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.
- அதனை உங்கள் உடனிருப்பவரிடம் காட்டி, எழுத்துப் பிழைகள் இருந்தால் திருத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- திருத்தப்பட்ட கட்டுரையை வீட்டுப்பாடக் கொப்பியில் மீண்டும் எழுதுங்கள்.
- பாடசாலை ஆரம்பித்ததும் உங்கள் ஆசிரியரிடம் இவற்றைக் காட்டிப் பாரட்டுக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- எனவே, இது தினமும் எழுதப்பட வேண்டிய பணியாகும்.
- பொருத்தமான தலைப்புக்களில் இக்கட்டுரைகளை உருவாக்க முடியும்.
- சரி. எழுத ஆரம்பியுங்கள்.
- தினமும் உங்களுக்குரிய வெகுமதியை அளிக்கத் தவறாதீர்கள்.

