



# சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள்



பாடசாலை சார் உள சமூக செயற்பாடுகளுக்கான பயிற்சிக் கைநூல்



# சிண்ணிச் சிண்ணிப் பிள்ளைகள்

பாடசாலை சார் உள சமூக செயற்பாடுகளுக்கான பயிற்சிக் கைநூல்

ஆசிரியர்கள்

பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்

கோகிலா மகேந்திரன்

வைத்திய கலாநிதி கடம்பநாதன்

இணைப்பாளர்

இர. சந்திரசேகர சர்மா

சாந்திகம்

வெளியீடு

இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

2005

முதல் பதிப்பு: 2005

உரிமை ©: இலங்கைச் செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

எழுத்தாளர் குழு:

செல்வி எஸ். சிவமலர்

முளாய் சைவப்பிரகாச வித்தியாலயம்

திரு. எஸ். கிருபாநந்தன்

அருணோதயா கல்லூரி

செல்வி கே. உதயகலா

ஏழாலை மேற்கு சைவ. சன்மார்க்க வித்தியாசாலை

திரு. நா. நவராஜ்

திருமதி எஸ். பத்சலா

திரு. ரி. முருகானந்தா

பல்துறை சார் குழு, மாவட்ட வைத்திய சாலை, தெல்லிப்பழை

கணனி எழுத்தமைப்பு:

ஆ. யாழினி, செ. செல்வராணி, சி. இராதாகிருஷ்ணன்

சாந்திகம்

பக்க வடிவமைப்பு:

சி. இராதாகிருஷ்ணன்

சாந்திகம்

ISBN 955-1264-01-2

இக்கைநூல் ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தின் நிதி உதவியின் மூலம் உருவாக்கப்பட்டது. இவ்வு தெரிவிக்கப்படும் கருத்துக்கள் ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தின் உத்தியோகபூர்வக் கருத்தைப் பிரதிபலிப்பதாகக் கருதலாகாது.

## FOREWORD

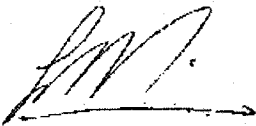
As President of the Sri Lanka Red Cross Society, it gives me great pleasure to commend the release of this Teaching Manual of the school based Health and Psychosocial support programme of SLRCS Jaffna, which is being funded by the Danish Red Cross (DRC).

The Danish Red Cross has been present in the Jaffna District of Sri Lanka long before the tsunami when it commenced and funded the SLRCS school based Health and Psychosocial Support programme in Aug 2004. The programme objectives include, inter alia, improving the psychosocial and physical well being of 2800 school children attending grade 6-8 and their families, improving the capacity of the SLRCS NHQ and the Jaffna branches capacity to manage projects. The target group includes vulnerable children in need of assistance, with a focus on IDP or returnees, teachers and RC volunteers.

More recently, since the tsunami, the DRC is continuing its invaluable and dedicated services to the most vulnerable along in the districts of Jaffna, Batticaloa, Ampara and Trincomalee carrying out health and psychosocial programmes. Furthermore, it has resulted in many of our Sri Lanka Red Cross Society volunteers being regularly trained in these districts while at the same time enhancing the capacities of our SLRCS branches.

We are indeed very grateful to the DRC for their continued and unstinting support and energy in strengthening the Sri Lanka Red Cross Society and considers it to be one of our strongest friends.

May I also take this opportunity of offering our profuse thanks to Prof. Daya Somasunderam and his versatile team of editors such as Kohila Mahendran, Dr. Kadampanathan for all their efforts that made this manual possible. We also wish to place on record here our gratitude to Shanthiham, the local NGO which has been active in the psychosocial field for more than a decade active in the conflict areas of the North-East, especially in Jaffna, which has been a continuing reservoir in provide resource persons for training of teachers and volunteers for the school based programme.



Mr. Jagath Abeysinghe  
Hon. President,  
Sri Lanka Red Cross Society





**ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය**

**தேசிய கல்வி நிறுவனம்**  
**National Institute of Education**

**Director General's Secretariat**

கல். அ. 21, கலித்தொழில் சாலை, மகரகம,  
த.பெ.இல 21, ஹைலெவல் வீதி, மகரகம,  
P. O .Box 21, High Level Road, Maharagama, Sri Lanka.

දුරකථන අංකය: අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්  
தொலைபேசி இல: மாணியுரைத் தயக்கம்  
Telephone No: Director General

+94 011 2851210  
2851301/5 Ext: 433 & 434

ෆැක්ස්  
பெக்ஸ் } +94 011 2851300  
Fax }  
E. mail: jagathwirc@hotmail.com

අපේ යොමුව :  
எமது சேர்வை :  
Our Reference:

ඔබේ යොමුව :  
தங்கச் சேர்வை:  
Your Reference:

දිනය:  
திகதி } 2005-04-06  
Date }


Ms. Karen Erickson  
Danish Red Cross  
Jaffna

Dear Ms. Erickson,

This is to inform you that the Academic Affairs Board of the National Institute of Education commended the Psycho-social Manual prepared by the Danish Red Cross and forwarded same for the Council of the NIE.

The Council at its meeting no: 288 approved the above manual to be used for training of teachers.

Yours faithfully,

  
M. A. Wahid  
Secretary to the Board

## அறிமுகம்

வளர்ந்துவரும் சிறுவர்கள், சாதாரண காலங்களிலும்கூட, பலதரப்பட்ட உள நெருக்கீடுகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டிவரும். அதிஷ்டவசமாக, பெரும்பாலான சிறுவர்கள் நெருக்கீடுகளை ஆரோக்கியமான முறைகளில் கையாள்கிறார்கள். இவ்வாறான நெருக்கீடுகள் அவர்களின் ஆளுமை வளர்ச்சியைத் தூண்டி, சாதகமான விருத்திக்கு வழிகோலுகின்றன. சிறுவர்களின் இயல்பான இயைபாக்கத்தையும் தாங்கும் சக்தியையும் மேம்படுத்துவது எமது கடமையாகும். ஆயினும், நெருக்கீடுகள் கடுமையாக இருந்தால், அல்லது தொடர்ந்தால், சிறுவர்களில் உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவல்லன. முக்கியமாக, சிறுவர்களின் குடும்ப சமூக குழல் குழம்பியிருந்தால், குறிப்பாக சிறுவர்களினது பெற்றோரின் அன்பான அரவணைப்பும் கரிசனையும் கிடைக்கப் பெறாமல் போனால், சிறுவர்களில் உளப் பாதிப்புகள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன. உதாரணமாக, பெற்றோரில் ஒருவர் இறந்திருந்தால், அல்லது பிரிந்து, அல்லது தடுத்துவைக்கப்பட்டு, அல்லது காணாமல் போயிருந்தால் குடும்ப இயக்கப்பாட்டில் ஒரு பாரிய வெற்றிடம் ஏற்படுகின்றது. இதேபோல், பெற்றோரிடையில் தகராறு, குடும்ப வன்முறை, தகப்பனின் குடிப்பழக்கம், ஒருவரில் நாட்பட்ட உடல் அல்லது உளநோய் போன்றவை காரணமாக அவர்கள் பிள்ளைகளுக்கான தமது பொறுப்புகளையும் வகிப்பகையும் சீராகச் செய்ய முடியாமல் போகலாம். மேலும், தீராத, நீண்டகால சமூகப் பிரச்சினைகள், உதாரணமாக வறுமை, வேலையின்மை, இடப்பெயர்வு, சாதி போன்றவற்றால் சமூக களங்கம், புறக்கணிப்பு, ஒதுக்கப்படல் முதலியவை குடும்ப நிலையைப் பாதித்து, அக்குடும்ப சிறார்களையும் தாக்குகின்றன.

தூரதிஷ்டவசமாக, இலங்கையின் வடக்கு, கிழக்குப் பகுதியில் ஒரு கொடூர யுத்தம் கடந்த இரண்டு தசாப்தங்களாக நீடித்திருக்கின்றது. இந்தப் பகுதியில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பெரும்பாலான சிறுவர்கள், இந்த யுத்த காலத்திலேயே பிறந்து, அழிவுகளையும் இறப்புக்களையும் குழப்பங்களையும் அனுபவித்து, அதனூடாகவே வளர்ந்து வந்திருக்கின்றார்கள். அவர்களுக்கு வேறு உலகமே தெரியாது. எங்கள் சிறுவர்களுடைய விருத்தியடைந்து கொண்டிருக்கும் மனங்களில் ஆயுதப் போராட்ட குழலும் அனுபவங்களும் ஏற்படுத்தியிருக்கும் விளைவானது பாரதூரமானது. இதனுள் அண்மைக்காலத்தில் ஏற்பட்ட சுனாமி ஆழிப்பேரலை அனர்த்தம் கரையோரப் பிரதேசத்தில் வாழும் சிறுவர்களிலும் குடும்பங்களிலும் பாரிய உளத்தாக்கங்களை உருவாக்கியுள்ளது.

ஆரம்ப காலகட்டங்களில், சிறுவர்கள் நெருக்கீடுகளைச் சுலபமாக எதிர்கொள்பவர்களாகவும், குறைந்தளவிலான தாக்கங்களை வெளிக் காட்டுபவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இவர்கள், யுத்தத்தின் நடவடிக்கைகளால் பெரிதும் பயந்தார்கள் எனினும், அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நேரடியானதும் மிகப் பொருத்தமானதுமான எதிர் வினைகளையே காட்டி நின்றனர். சில சந்தர்ப்பங்களில், பெற்றோர் யுத்த நெருக்கீடுகளால் தொழிற்பட முடியாமல் போனபோது, இறந்து அல்லது வேறுவிதமாக இல்லாமல் போன சந்தர்ப்பங்களின்போது, சிறுவர்கள் வயது வந்தவர்களின் (பெற்றோரின்) பாகங்களை ஏற்று, அதற்கேற்ப பொறுப்புணர்வுடன் நடந்திருக்கின்றார்கள். யுத்தத்தினுடைய அல்லது அனர்த்தத்தின் நேரடித் தாக்கத்தினைவிட, அதன் காரணமாக உருவான பெற்றோரிடமிருந்து பிரிதல், ஆதரவற்ற உணர்ச்சிச்சூழல், இடப்பெயர்வு, குடும்பப் பிரிவுகள், பெற்றோராலும் ஏனைய பெரியவர்களாலும் ஊடுகடத்தப்பட்ட பதற்றம், பதகளிப்பு, துன்பம், இழவிரக்கம், குற்றவுணர்வு போன்ற உணர்வுகளே, சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரையில் உளத்தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. ஒரு பிள்ளை, தன்னைச் சூழ நடப்பவற்றைப் பற்றிய முழுமையான அறிவையும் அவற்றைப் பற்றிய கருத்து நிலையேற்றத்தையும் அறிந்துகொள்ளமுடியாத பருவத்தில் இருக்கையில், உண்மையிலேயே பெற்றோரும் வளர்ந்தோரும் தான், தங்களுடைய வாய்மொழி, உடல்மொழி சார்ந்த நடத்தைகளினாலும் சிறுவர்களுடன் உறவாடும் முறைமைகளினாலும் பிள்ளைகளுக்கு அவர்களைச் சூழ நடப்பவற்றைப் பற்றிய விளக்கத்தையும் அர்த்தத்தையும் கொடுக்கிறார்கள். எனவே, ஒரு பிள்ளைக்கு ஆரோக்கியமான, நம்பிக்கையான, ஆதரவான, பாதுகாப்பான, செழுமையான ஒரு சூழலைக் கொடுத்தால் அந்தப் பிள்ளை தனக்கு ஏற்படக்கூடிய நெருக்கீடுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும்.

ஆயினும், யுத்தம் நீண்டு, தொடர்ந்து செல்லுகையில், அதனுடைய அழிவுகளும் அவலங்களும் நிறைந்த சூழலில் அல்லது சுனாமி பேரனர்த்தத்திற்குப் பின் பெற்றோர்களும் மற்றும் வளர்ந்தோருமே உணர்ச்சிக் குழப்பங்களுக்கு ஆளாகியுள்ளபோது, அல்லது காணாமலோ இறந்தோ போகின்ற பொழுது, சிறுவர்களுக்குக் கிடைக்கவேண்டிய ஆதரவான, பாதுகாப்பான சூழல் அற்றுப் போய் அவர்கள் மிகுந்த அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரையில், அவர்கள் தங்களுடைய உணர்ச்சிகளையும் அனுபவங்களையும் வளர்ந்தோர் போன்று வாய்மொழி மூலம் வெளிப்படுத்துவது குறைவாக இருக்கும். இதனால், இறப்புகளும், அழிவுகளும், அனர்த்தங்களும் சிறுவர்களில் ஏற்படுத்துகின்ற நீண்டகால விளைவுகளை வளர்ந்தோரால் இலகுவில் புரிந்துகொள்ள முடியாமல் இருக்கும்.

இருந்தபோதிலும், இயற்கை அல்லது செயற்கை (யுத்த) அனர்த்தங்கள் நடைபெறுகின்ற இடங்களில் சிறுவர்களின் தாக்கங்களைப் பற்றியும் அதனை அவர்கள் வெளிப்படுத்தும் முறைகளைப் பற்றியுமான அறிவும் அனுபவமும் உள்ள சிறுவர் உளவியலாளர்கள், சிறுவர் உளநல நிபுணர்களினால் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளின்படி இவ்வாறான சூழலில் வாழுகின்ற சிறுவர்களில் பாரிய உளசமூகத் தாக்கங்கள் ஏற்பட்டிருப்பது நிரூபணமாகின்றது.

சிறுவர்கள் அனுபவிக்கின்ற சில பொதுவான யுத்த அனர்த்த நெருக்கீடுகளாகப் பின்வருவனவற்றைக் கொள்ளலாம்:

- இழப்பு, இறப்பு
- வன்முறை, பேரழிவுக் காட்சிகளைக் காணுதல்
- வன்முறை அல்லது பேரழிவுச் சூழலை அனுபவித்தல்
- வன்முறைகளில் ஈடுபடுத்தப்படல்
- இடப்பெயர்வு
- வறுமை
- போஷாக்கு குறைவு
- உடல் நலக் குறைபாடு
- குழப்பமடைந்த கல்விச் செயற்பாடுகள்

சிறுவர்களின் வயது, வளர்ச்சி, விருத்தியுடன், அவர்களது உடல் சார்ந்த, உளம் சார்ந்த, அறிகை சார்ந்த திறன்களும் தேவைகளும் மாறுபடுகின்றன. இதன் காரணமாக, அனர்த்த நெருக்கீடுகளுக்குச் சிறுவர்கள் காட்டுகின்ற எதிர்வினைகள், அவர்களது வயதுக்கும் விருத்திக்கும் ஏற்ப மாறுபட்டிருக்கும். அத்துடன் அவை, யுத்த நெருக்கீடுகளின் வகை, தன்மை, அனர்த்த தாக்கம் என்பவற்றிலும் வளர்ந்தோர் வெளிப்படுத்துகின்ற எதிர்வினைகளிலும் கூட தங்கியிருக்கும். யுத்த அனர்த்த நெருக்கீடுகளுக்குச் சிறுவர்களால் வெளிப்படுத்தப்படுகின்ற பொதுவான எதிர்வினைகளில் சில பின்வருமாறு:

- ❖ பிரிவுப் பதகளிப்பு
- ❖ இழவிரக்கம்
- ❖ உணர்ச்சிக் கோளாறுகள்
- ❖ நித்திரைக் குழப்பங்கள்
- ❖ மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள்
- ❖ நடத்தை மாற்றங்கள்

- ❖ அறிகை மாற்றங்கள்
- ❖ அப்பாவித்தன்மை அற்றுப் போதல்
- ❖ மனம் வன்மம் பெறுதல்

இந்த எதிர்வினைகள் சிறுவர்களின் அறிகைப் பரப்புகளிலும் உணர்ச்சிப் புலங்களிலும் நடைபெறுவதனால், அவர்களது நடத்தைகளில் குறிப்பிடத்தக்க மாறுதல்கள் தெரியத் தொடங்கும். இவை, வீட்டுச் சூழலிலும் பாடசாலைச் சூழலிலும் அவதானிக்கப்படக் கூடியவையாக இருக்கும். எனவே, இந்த யுத்தச் சூழ்நிலையிலேயே பிறந்து, வளர்ந்து, பாடசாலைக்குச் செல்லுகின்ற சிறுவர்கள் மற்றும் ஆழிப்பேரலை அனர்த்தத்தை அனுபவித்த பிள்ளைகள் தங்கள் உணர்ச்சிகளிலும், புத்திகளிலும் செய்கைகளிலும் பரவலான விளைவுகளைக் காட்டிநிற்பது ஆச்சரியப்படத்தக்கதொன்றல்ல. ஆனால், இது கவலை தருகின்ற ஒன்றாகும்.

போர்க் காலங்களிலேயே வாழுகின்ற சிறுவர்கள் தங்கள் சூழலில் நாளாந்தம் இறப்புகள், இழப்புகள், அழிவுகள், காயங்கள் போன்றவற்றை அளவுக்கதிகம் கண்டும், கேட்டும், உணர்ந்தும் அதனுடாகவே வாழ்ந்தும், வளர்ந்தும் வருவதால் துரதிஷ்டவசமாக அவர்கள் 'இதுதான் வாழ்க்கை' என்ற முடிவிற்கு இலகுவில் வந்துவிடுவர். வன்முறையற்ற உலகம் ஒன்று இருப்பதாகவே அவர்கள் தெரிந்துகொள்ளமாட்டார்கள். பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு வன்முறைகளைத் தவிர்ந்த வேறு எந்த ஒரு மாற்று வழிகளும் பயன்படுத்தப்படாத பொழுதும் (அடி உதவுகிற மாதிரி அண்ணன், தம்பி உதவார்!), வன்முறைகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு சமூக அங்கீகாரம் கிடைப்பதைப் பார்க்கின்ற பொழுதும் இந்தச் சூழலிலே வாழுகின்ற சிறுவர்களும் தாங்கள் வளர்ந்து வருகின்ற காலங்களில் தமக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கு வன்முறைகள் சார்ந்த முறைகளையே பயன்படுத்தத் தொடங்குவர். இதன்வழி ஒரு 'விஷவட்டச் சுருள்' உருவாகி, படிப்படியாக வன்முறைக் கலாசாரம் இருப்பியலாகின்றது. முழுச் சூழலுமே சந்தேகமும், வெறுப்பும், ஆக்ரோஷமும் நிறைந்து; நஞ்சாக்கப்படுகின்றது. சந்தேகங்கள் நிறைந்த ஒரு காட்டில் வாழ்வதற்கான ஒரு போராட்டமாக வாழ்க்கை மாறிவிடுகின்றது. ஆயினும், ஒரு பிள்ளை ஆரோக்கியமான, பாதுகாப்பான, ஆதரவான சூழலில் வாழ்வதற்கு உரித்துடையவர் என்பதனை அதிகாரத் திற்காகப் போராடிக்கொண்டிருக்கும் வளர்ந்தவர்களாகிய நாங்கள் ஒரு மறுப்புணர்வுடன், கவனிக்காமல் விட்டுவிடுகின்றோம்.

பிள்ளைகளில் போரால், அனர்த்தங்களால் ஏற்படுகின்ற நீண்டகால பாதிப்புகளில் மிக வருந்தத்தக்கது, அவர்களின் அறிவாற்றல் தொகுதியிலும், இயற்கையாக விளையாடி உறவுகொள்ளும் முறைகளிலும் பாதிப்புகளை உருவாக்குவதாகும். இதே போன்ற போர் நடந்த சூழலில், அனர்த்தங்களுக்குப் பிறகு வளர்கின்ற பிள்ளைகளிலும் இவை அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. முக்கியமாக சிறுவர்களில் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய சிந்தனை, எதிர்பார்ப்புகள், திட்டங்கள், இலக்குகள், குறிக்கோள்கள் அற்றுப் போவதைக் காணக் கூடியதாக இருக்கிறது. கற்பனை ஆற்றல், ஆக்கத்திறன், ஆர்வம், ஆராய்வுக்கம் போன்றவை குறைகின்றன. விளையாடும் பொழுது கூடிய யதார்த்த, குறுகிய நாளாந்த தேவைகள் போன்றவை கருப்பொருளாகின்றன. சாதாரணமாக, பிள்ளைகள் செயற்பாடுகள், விளையாட்டுகள் மூலம் கற்பனை உலகங்களை உருவாக்கி, பல சந்தர்ப்பங்களையும் வழிமுறைகளையும் பரீட்சித்துப் பார்ப்பதால்; அவர்களின் அறிவாற்றல் தொகுதி விருத்தியடைகின்றது. போரால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளில் இவ்வாறான செயற்பாடுகள் தடைப்பட்டுப் போகின்றன.

இவ்வாறான சூழ்நிலைகளில், பிள்ளைகளுக்குத் திரும்பவும் சாதாரண வாழ்க்கை அனுபவங்களைக் கொடுத்தும், தடைப்பட்டுப் போயுள்ள ஆரோக்கிய விருத்தி இயக்கப்பாடுகளைத் தூண்டவும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள் தற்பொழுது சிறுவர் நிபுணர்களால் உலகளாவிய ரீதியில் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளை விசேஷமாக இனங்கண்டு அவர்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதைவிட, எல்லாப் பிள்ளைகளும் பயன் பெறக்கூடிய வகையில், பொதுவான உளசமூக நலன் மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளும் அவர்களின் இயல்பான தாங்கும் சக்தியை அதிகரிக்கும் செயற்பாடுகளும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. ஆயினும், விசேட உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகள் இனங்காணப்பட்டு பொருத்தமான உளவியல் உதவிக்கு வழிகாட்டப்படுவர். இந்த அடிப்படைக் குறிக்கோளுடன் டனிஸ் (Danish) செஞ்சிலுவைச் சங்கம் போரால் பாதிக்கப்பட்ட பல நாடுகளில், குறிப்பாக Bosnia மற்றும் Palestine போன்ற நாடுகளில், பாடசாலைகள் ஊடாக மாணவருக்கு உதவ உளசமூகத் திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றது. இலங்கையில், யாழ்ப்பாணத்திலும் இவ்வாறான திட்டத்தை இலங்கைச் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் ஒத்துழைப்புடன் நடைமுறைப்படுத்த உள்ளது.

பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்

2005



## மாணவர்களின் உணர்ச்சிகளை விளங்கிக் கொள்ளல்

விசேட எண்ணங்கள், புலன் உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள், உடற்றொழிலியல் மாற்றங்கள், வலுவான நடத்தை மாற்றங்கள் ஆகியவற்றைத் தன் இயல்புகளாகக் கொண்ட ஓர் அகநிலையே உளவியல் எனப்படும். இவற்றில், மனதின் முக்கிய கூறாக இயங்குவது அனுபவிக்கப்படுவது உணர்ச்சிகள். அநேகமாக உணர்ச்சிகள் திடீரெனத் தோன்றும். கட்டுப்படுத்த முடியாதவை போல இருக்கும். உணர்ச்சிகளின் செறிவை அளப்பது கடினமானது.

மகிழ்ச்சி, கோபம், பயம், ஆச்சரியம், கவலை, ஏமாற்றம் ஆகியவை மிக முக்கியமான உணர்ச்சிகள் என்று உளவியலாளர்கள் கருதுகிறார்கள். ஆயினும் வெட்கம், குற்ற உணர்வு, எதிர்ப்புணர்வு, விரக்தி, சோர்வு என்று இன்னும் ஏராளமான உணர்ச்சிகள் மனிதனைப் பாதிக்கின்றன.

குழந்தை ஒன்று பிறந்தவுடன் அழுகிறது. மகிழ்ச்சி, பயம், ஆர்வம் ஆகிய உணர்ச்சிகளை அது பிறக்கும்போதே தன்னுடன் சேர்த்துக்கொண்டு வந்துவிடுகிறது. ஆறு வாரங்களின் பின் குழந்தை தாயின் முகம் பார்த்துச் சிரிக்கும் போது அதன் மகிழ்வைத் துல்லியமாக அறிந்துகொள்ளலாம். மூன்று மாதங்களின் பின் கோபம், ஆச்சரியம், கவலை ஆகிய உணர்ச்சிகளைக் குழந்தை தெளிவாக வெளிவிடும். ஆறு மாத வளர்ச்சியின் பின் பயம், குற்ற உணர்வு, வெட்கம் ஆகியவற்றையும்; இரண்டு வருடங்களின் பின் எதிர்ப்புணர்வு, ஏமாற்றம் ஆகியவற்றையும் குழந்தையிடம் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

குழந்தைகள் பொதுவாக மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகளுக்கு உடனே மறுதாக்கம் காட்டுவார்கள். ஒரு குழந்தை அழுதால் கூட, இருக்கும் குழந்தைகள் எல்லாம் சேர்ந்து அழுவதை நாம் அனைவரும் பார்த்திருப்போம். நேர் உணர்ச்சிகளையே பிள்ளைகள் பொதுவாக விரும்புகிறார்கள். எதிர்கொள்ளல் அதிக வலுவுடைய ஒரு நேரான உணர்வு. நம்பிக்கை, ஆர்வம், ஆச்சரியம், மகிழ்வு, பெருமை ஆகியவை குறைந்த வலுவுடைய நேரான உணர்வுகள். வெட்கம், விரக்தி, பயம், கோபம், குற்ற உணர்வு, கவலை, ஏமாற்றம் போன்றவற்றை உயர் வலுவுடைய எதிர் உணர்ச்சிகள் எனக் கொள்ளலாமெனின், சலிப்பு போன்றவற்றை குறைந்த வலுவுடைய எதிர் உணர்ச்சியாகக் கருதலாம்.

ஆச்சரியம், பயம் போன்ற உணர்ச்சிகள் மனிதர்களை ஈர்க்கும் தன்மை உள்ளவையாக இருக்க கவலை மனிதர்களைத் தூர விலக்கும் இயல்

புடையதாக இருக்கிறது. உணர்ச்சிகள் தோன்றும் போது முகத் தசைகளில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றன. வெறும் எண்ணங்களே கூட முகத்தசைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடியவை.

சிறிய குழந்தைகளில், உணர்ச்சிகள் கொண்டு வரும் நடத்தையை ஓரளவு ஊகிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். கோபம் வரும் போது அவர்கள் துள்ளுவதும், பொருள்களை எறிவதும் இயல்பு. கவலை வரும்போது வெறித்துப் பார்ப்பதும், விரல் சூப்புவதும், அழுவதும் மிகவும் சாதாரணம்.

குழந்தை சிரிக்கும்போது வீட்டில் உள்ள அனைவரும் சிரிப்பார்கள். ஆயினும் குழந்தை அழும்போது பெரியவர்கள் சேர்ந்து அழுவதில்லை. இதன் மூலம் குழந்தை தனது மறை உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த முனைகிறது.

உணர்ச்சிகளோடு சம்பந்தப்பட்ட உடற்றொழிலியல் மாற்றங்கள் பாரம்பரிய இயல்புகளிலும் தங்கியுள்ளன.

தற்காலப் போர்கள் பொதுமக்கள் மத்தியில் புரியப்படுவதால், பிள்ளைகள் கூடுதலான வன்செயல்களுக்கு இலக்காகின்றனர். போர் சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு சம்பவங்களை உள்வாங்கிக்கொண்ட பிள்ளைகள் எவ்வாறு அவற்றைத் தமக்குள் ஜீரணித்துக் கொள்வார்கள் என்பதும், எவ்வாறு அவற்றை வெளியிடுவார்கள் என்பதும் மிகவும் முக்கியம். தகவல்களைச் சரியாக உள்வாங்கிக் கொள்வதற்கான தகைமை பிள்ளைகளுக்குக் குறைவாகவே இருக்கும். ஆகவே என்ன நடந்தது, என்ன நடைபெறுகிறது என்பதை அவர்கள் உள்வாங்கிக்கொண்ட முறை செம்மையற்றதாக இருக்கலாம். அதாவது, அவர்கள் நிலைமையை முழுமையாக விளங்கிக் கொள்வதில்லை. வயதானவர்கள் தமக்குப் புரியும் பாணியில் விடயங்களைச் சொல்லிவிட்டு, அல்லது செய்துவிட்டுப் போய் விடுவார்கள். ஆகவேதான், ஒரு போர்ச் சூழலில் மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்படுபவர்கள் பிள்ளைகளாகவே இருக்கிறார்கள். இந்த நிலையில் பிள்ளைகளை ஆறுதல்ப்படுத்துவதும், அவர்களுக்கு மேலதிக கவனம் கொடுப்பதும் தேவையாகிறது. அவர்களது பயங்களும், பாதுகாப்பின்மைகளும் சரியாக இனங்காணப்பட்டுத் தீர்க்கப்படாவிட்டால் குழப்பமும், பயங்கரமும் நிறைந்த நிலையில் அவர்கள் நீண்டகாலத்துக்கு விடப்படுவர்.

போர் நடைபெறும் காலங்களில், சில பிள்ளைகள் தமது பெற்றோர் அல்லது நண்பர்களின் மரணங்களை நேரில் காண்கின்றனர். அது பெரும்பாலும் அசாதாரண மரணமாக இருப்பதால் பிள்ளைக்கு ஒரு மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டு அனுபவம் ஆகிறது. பல்வேறு வளர்ச்சி நிலைகளில் குழந்தை மரணத்தைப் பார்க்கும் முறைமைகள் கீழே விபரிக்கப்படுகிறது.

## 1: 0 - 4 வயது

ஏதோ நடந்துவிட்டது என்று குழந்தை புரிந்துகொள்ளும்; ஆயினும், என்ன என்பது சரியாக விளங்காது. தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் பலரும் கவலையுடன் இருப்பதால் அந்தச் சூழ்நிலையை உள்வாங்கிக்கொள்வதற்குப் பயப்படும். சாப்பிடும் பழக்கங்களிலும், நித்திரை செய்யும் முறைமைகளிலும்; சலம், மலம் கழிக்கும் வழிகளிலும் குழந்தை மாற்றங்களைக் காட்டக்கூடும்.

## 2: 4 - 5 வயது

இறப்பு, இக்குழந்தைகள் மத்தியில் குழப்பத்தையும், குற்ற உணர்வையும் ஏற்படுத்தும். தனிநபர்கள் செய்யும் தவறுகளுக்கான தண்டனையாகவே இவர்கள் இறப்பைப் பார்ப்பர். சிலவேளை, இறந்த பிறகும் மனிதர்கள் திருப்பி எழும்புவார்கள் என நம்புவர். தம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் கவலையுடனும் பயத்துடனும் இருப்பது இவர்களுக்குப் பயத்தைத் தரும். குடும்பமே அவர்களது உலகத்தின் மையமாக இருப்பதால், தமது உணர்ச்சி சார்ந்த தேவைகளையும் அவர்கள் கவனிப்பர் என நம்புவர்.

## 3: 5 - 9 வயது

நடந்த சம்பவத்திற்கும் இழப்புக்கும் தானும் காரணமோ எனப் பயப்படுவர். இறப்பு இறுதியானது என்பதையும், அதிலிருந்து மீள முடியாது என்பதையும் உணரத் தொடங்குவர். ஆயினும், தனக்கு இறப்பு நிகழாது என நம்புவர். இறப்பை மனித உருக்களோடு பொருத்திப் பார்த்து விளங்கிக்கொள்ள முனைவர். இறப்புக்கும் எலும்புக் கூட்டுக்கும் தொடர்பு ஏற்படுத்தப்படலாம். இரவுப் பயங்கரங்கள் நிகழலாம். தனது குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரும் இறப்பு நிகழ்வதைத் தடுக்க உதவவில்லை என்று கருதலாம், கவலைப்படலாம். இறப்பை ஒரு மந்திர வித்தை அல்லது தண்டனை என்று நினைக்கலாம். மரணத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் தொடர்பாக ஒரு ஆர்வம் பிறக்கலாம்.

## 4: 9 - 12 வயது

இறப்பு நிரந்தரமானது என்பதும், உயிருடன் இருக்கும் எல்லாருக்கும் அது வரும் என்பதும் இப்போது புரியும். நடைபெற்ற இறப்பை ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கலாம். சிலவேளை மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகளும் தோன்றலாம். ஆயினும் வாழ்வின் இயல்பான செயற்பாடுகளைச் செய்துகொண்டிருப்பர். மரணம் பற்றிய

விபரங்களில் ஆர்வம் காட்டி, நிறையக் கேள்விகளைக் கேட்பார். இறப்புத் தொடர்பான உயிரியல் காரணிகளை அறிவதில் ஆர்வம் காட்டுவர். இனிமேல் தன்னை யார் கவனிப்பார்கள் என்று கவலை கொள்வர். வளர்ச்சி நிலையில், உளரீதியாக ஒரு முந்திய நிலைக்குத் திரும்பிச் செல்லக்கூடும். குற்ற உணர்வு ஏற்படலாம். அதைத் தடுக்க மிக நல்ல பிள்ளையாக நடக்க முற்படக்கூடும்.

## 5: 12 – 18 வயது

வளர்ந்தோருக்குரிய கோணத்தில் இருந்து இறப்பைப் பார்க்க இவர்களால் முடியும். மரணம் என்பது எல்லோருக்கும் ஏற்படுவது, தவிர்க்க முடியாதது, மரணத்திலிருந்து யாரும் திரும்பி வரமுடியாது என்பது புரியும். யாரிலும் தங்கியிருக்காத சுதந்திரமான ஒரு வாழ்வை நோக்கி இந்த வயதின் முன்னேறும் போது இழப்பு ஒன்று ஏற்படுமாயின், மீண்டும் வளர்ந்தோரில் தங்கியிருக்க முயல்வர். குழப்பமான உணர்வுகள் வரலாம். சிலர் தற்கொலை எண்ணங் களுக்குள்ளும் அகப்படலாம். வாழ்வு பற்றியும் வாழ்வு முறைகள் பற்றியும் பல கேள்விகள் உருவாகும். அதைப் பற்றிக் கலந்துரையாட விரும்புவர். அவர்களது அபிப்பிராயங்களை உற்றுக் கேட்பதற்கும், அவர்களுடன் கதைப்பதற்கும் மனிதர்கள் தேவைப்படுவர். தமது சொந்த இறப்புப் பற்றி நினைத்துப் பார்ப்பர். அது மிகப் பயங்கரமாக இருக்கலாம். இப்போது நடைபெற்றுள்ள இழப்புத் தொடர்பாகக் கோபமும் குற்ற உணர்வும் இருக்கலாம். நடைபெற்ற இறப்புக்குத் தானும் ஏதோ வகையில் காரணம் என நினைக்கலாம். பொது இடங்களிலோ அல்லது தனிமையிலோ இழப்புத் தொடர்பான தமது உணர்வுகளை எப்படிக் கையாளுவது என்று தெரியாதிருக்கலாம். அதற்கு வளர்ந்தோரின் ஆதரவும் வழிகாட்டலும் தேவைப்படலாம்.

மேலே கூறப்பட்டவை பொதுவான சில அவதானங்கள். ஆயினும் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனது வாழ்வின் அனுபவங்களை உள்வாங்கி, அதனைத் தனக்குள் சமீபாடு அடையச் செய்யும் முறைமைகள் தனித்துவமானவை. பிள்ளையின் வயது, அவரது வாழ்வின் அனுபவங்கள், வாழ்வில் அவருக்குக் கிடைத்த உதவியும் ஆதரவும் போன்ற விடயங்கள் பிள்ளை தனது உணர்வுகளைக் கையாளும் முறையில் முக்கிய செல்வாக்கைச் செலுத்தும். மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவம் ஒன்றைச் சந்தித்த எந்தப் பிள்ளையும் சில மறையான உணர்வுகளை ஏதோ ஒரு வழியில் காட்டவே செய்யும். ஒரு நிகழ்வு அல்லது அனுபவத்திற்கு ஒரு பிள்ளை கொடுக்கும் அர்த்தம், அது அந்தப் பிள்ளை மீது எவ்வளவு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை நிர்ணயிக்கும். உதாரணமாக, ஒரு பிள்ளையின் தந்தை யுத்தத்தின் போது கொல்லப்பட்டால், அதன் தாக்கம்

அப்பிள்ளை அந்நிகழ்வுக்குக் கொடுக்கும் அர்த்தத்தைப் பொறுத்து வேறுபடும். போரில் ஏற்பட்ட நீதியற்றதும், தேவையற்றதுமான மரணம் அது எனப் பிள்ளை கருதினால், அதன் தாக்கம் கூடுதலாக அமையும். அந்த மரணத்தை ஒரு வீரச் செயலாக அப்பிள்ளை கண்டால், அதன் தாக்கம் குறைவாக அமையும்.

எப்படி இருப்பினும், இந்த உணர்வுகள் ஒரு அசாதாரண அனுபவத்தால் ஏற்பட்ட பொருத்தமான வெளிப்பாடு என்பதை நாம் மறந்துவிடலாகாது. மறுதாக்கங்களைக் காட்டுவது எல்லாருக்கும் பொதுவானது. பாரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவம் ஒன்றை அனுபவித்த எவரும், அதனால் தொடர்படாமல் இருப்பது சாத்தியமற்றது. நெருக்கீட்டுச் சம்பவங்கள் நடைபெற்ற பிறகு, அதற்கான வெளிப்பாடுகள் பலரிலும் பலவிதமாக வெளிப்படலாம். பல காலங்களில் வெளிப்படலாம்.

போர் நெருக்கீட்டின்பின் களவு, போதைப்பொருள் பாவனை, தூஷணம் கதைத்தல் போன்ற வெளிப்பாடுகள் மாணவர்களில் காணப்படுதல் இயல்பு எனக் கருதலாம். ஆகவே இத்தகைய செயற்பாடுகள் பிள்ளையின் மோசமான குணத்தை வெளிப்படுத்துவதாக நினைக்க வேண்டியதில்லை. அப்பிள்ளை அனுபவித்த மோசமான மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவத்தின் அல்லது வேதனையின் வெளிப்பாடு இது என்றே கொள்ளலாம்; கொள்ளவேண்டும். அந்தச் சம்பவம், அந்தப் பிள்ளையால் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாததாக இருக்கும் வரை, அல்லது சமாளிக்க முடியாததாக இருக்கும் வரை, இந்த விளைவு தவிர்க்க முடியாததே. இதை ஆசிரியர்களாகிய நாங்கள் புரிந்துகொள்ளும் போதுதான் பிள்ளைக்கு உதவக்கூடிய நிலையில் இருப்போம். பிள்ளையின் சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு விடயத்திற்குப் பிள்ளை காட்டும் தூண்டற் பேறாக இது இருப்பினும், இந்த நிலையில் இருந்து பிள்ளையை முழுமையாக மீட்க எம்மால் முடியும்.

## பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் மாணவர்களுக்கு உதவுதல்

போர்ச்சூழல் அல்லது போருக்குப் பிற்பட்ட சூழலில் வாழும் பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோரும் ஆசிரியரும் கூடிய அளவு உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை வழங்கவேண்டும். வீடுகளிலும் மற்றும் வகுப்பறைகளிலும் ஒரு 'குணமாக்கும்' சூழலை உருவாக்கல் இன்றியமையாதது. அவர்களின் கேள்விகளுக்கு நேர்மையாகப் பதிலளித்தலும், உண்மையான விளக்கங்களைக் கொடுத்தலும் மிகவும் அவசியம். தமது தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள அவர்களுக்கு நாம் உதவவேண்டும்.

நெருக்கீடான நேரங்களில் பிள்ளைகளுடன் பெரியவர்கள் உடனிருக்க வேண்டும். தமது பிரதான பராமரிப்பாளர் அல்லது பெற்றோரிடமிருந்து அவர்கள் பிரிதல் கட்டாயம் தவிர்க்கப்படவேண்டும். பிரிவு தவிர்க்க முடியாவிடில் பிரிந்தவரின் பாத்திரத்தை ஏற்கக் கூடிய ஒருவர் அப்பொறுப்பை ஏற்கவேண்டும்.

குழ நடைபெறும் விடயங்களைப் பிள்ளைகள் விபரிக்கும் போது, அதனைப் பெரியவர்கள் உற்றுக்கேட்க வேண்டும். அக்கதைகளை அவர்கள் திரும்பத் திரும்பச் சொல்ல வேண்டும். ஆசிரியர்களும் பெற்றோரும் சலிப்பின்றிச் செவிமடுக்க வேண்டும். விடயங்களைக் கதைக்காமல் விட்டால் பிள்ளைகள் மற்றதுவிடுவர் என நினைப்பது தவறு. நெருக்கீட்டுச் சம்பவங்களைப் பலமுறை நினைப்பதால் மட்டுமே ஜீரணித்து ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்.

நெருக்கீட்டு நிகழ்வுக்குப் பின் சாதாரண நாளாந்தக் கருமங்களைக் கூடிய விரைவில் மேற்கொள்ள நாம் உதவவேண்டும். நாளாந்தக் கடமைகளுக்கும் கருமங்களுக்கும் திரும்பும்போது பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்பான மற்றும் நிலையான உணர்வு ஏற்படும். பாடசாலைக்குச் செல்வது, சமூகப் பொது வைபவங்களில் கலந்துகொள்வது, நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுவது, உணவு மற்றும் நித்திரை நேரங்களில் ஒழுங்காக இருப்பது போன்றவை பிள்ளையின் உள ஆரோக்கியத்தைச் செம்மைப்படுத்த உதவும்.

இவற்றைவிடச் சில சிறப்பான முறைகளிலும் பிள்ளைகளுக்கு உதவலாம். திட்டமிட்ட விளையாட்டுகளில் பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்துவது, தமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தக்கூடிய சித்திரங்களை வரைய உதவுவது, நாடகங்களில் நடிக்க உதவுவது, தளர்வுப் பயிற்சிகளையும் சுவாசப் பயிற்சிகளையும் செய்ய உதவுவது, யோகப் பயிற்சிகளில் நாட்டம் கொள்ள உதவுவது, ஆடிப்பாட உதவுவது போன்ற வழிகள் பிள்ளைகளின் உள ஆரோக்கியத்தை மேலும் உயர்வடையச் செய்யும். அது அவர்களின் கல்வி அடைவு மட்டங்கள் சிறக்க வழிகோலும்.

இத்தகையதோர் சிறப்புச் செயற்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு ஆசிரியருக்கும், பெற்றோருக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் நல்லதோர் இணைப்புப் பாலம் கட்டி முடிக்கப்பட வேண்டும். முயன்றால் முடியாதது ஒன்றுமில்லை.

கோகிலா மகேந்திரன்

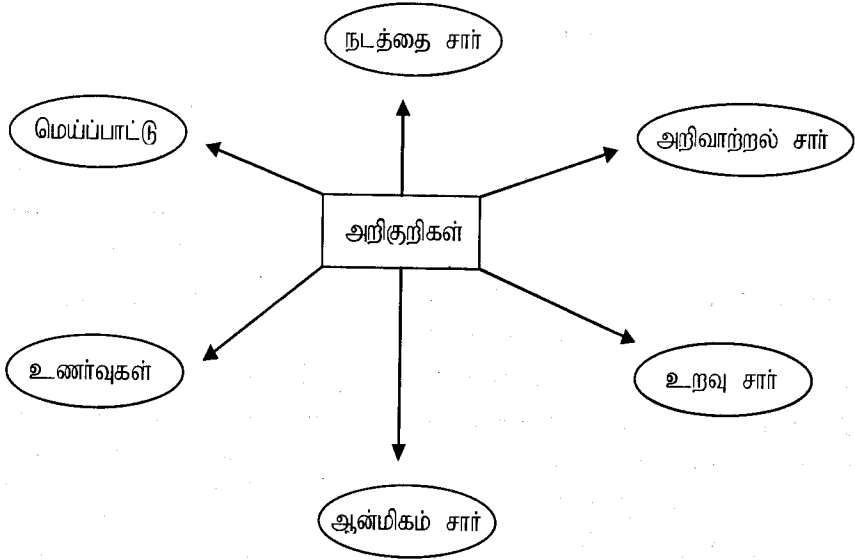
2005



## பாரிய உளநலப் பிரச்சினைகளுடைய பிள்ளைகளை அடையாளம்

### காணுதல்

சிறுவர்கள் உளநல, உணர்ச்சி சார்பான, நடத்தை சார்ந்த பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருக்கலாம். இந்தப் பிரச்சினைகள் உண்மையானவை; வேதனையைத் தரக்கூடியவை; அதிக செலவை ஏற்படுத்தவல்லன. இந்தப் பிரச்சினைகளை பிள்ளைகள், பெற்றோர், ஆசிரியர் என்பவர்களின் நெருக்கீடுகளுக்கு காரணமாக அமைந்துவிடவல்லன. ஐந்து பிள்ளைகளில் ஒருவருக்கு உளநலக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. இந்தப் பிள்ளைப் பருவத்து உளநல, உணர்ச்சிசார், நடத்தைசார் கோளாறுகளால் ஏற்படுகின்ற பெரும்பாலான நோய் அறிகுறிகளும், அவஸ்தையும் சரியான நேரத்தில் கொடுக்கப்படுகின்ற உரிய சிகிச்சைகளாலும் உதவிகளாலும் நிவர்த்தி செய்யப்படக்கூடியவை.



அறிகுறிகளை ஆறு வகையாக வகைப்படுத்தலாம்.

- அ. நடத்தை சார்ந்தவை
- ஆ. உணர்வு சார்ந்தவை
- இ. மெய்ப்பாடு சார்ந்தவை

ஈ. அறிவாற்றல் சார்ந்தவை

உ. உறவு சார்ந்தவை

ஊ. ஆன்மீகம் சார்ந்தவை

### நடத்தைசார் அறிகுறிகள்

அதீத செயற்பாடு/மந்தமான செயற்பாடு

களவெடுத்தல்

முன்யோசனையின்றிச் செயற்படல்

பொய் சொல்லுதல்

மூர்க்கத்தனம்

பாடசாலைக்குச் செல்லாது நழுவுதல்

ஒட்டிக்கொண்டிருத்தல்

இரக்கமின்மை/கொடூரத்தன்மை

தவிர்த்தல்

ஒதுங்குதல்

கோபாவேஷம்

தனித்திருத்தல்

தனியாக விளையாடுதல்

துலங்காமை

அவலட்சணம்

கவனமின்மை

மீள, மீள ஒரு (விளையாட்டு) செய்கையில்

பணிவின்மை

ஈடுபடுதல்

படுக்கையை நனைத்தல்

பின்னடைவு (வளர்ச்சி)

(சிறுநீர் கழித்தல்)

நடத்தைசார் அறிகுறிகள் அதீத செயற்பாட்டுக் கோளாறு, நெறிபிறழ் நடத்தைக் கோளாறு என்பவற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் சிறுபிள்ளைகளில் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன. நெருக்கீடு சார்ந்த கோளாறுகள், மனச்சோர்வு நோய், பதகளிப்பு/நோய்களில் காணப்படும் (பதற்ற நோயினால் பீடிக்கப் பட்டிருக்கும் சிறுவர்களில் 'தவிர்த்தல்' காணப்படுகின்றது). வளர்ச்சிப் பின்னடைவு, துலங்காமை என்பவை விருத்திக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சிறுவர்களில் காணப்படுகின்றன.

## அதீத செயற்பாட்டு நோய்

இந்நோய் தொடர்ச்சியான மிகை செயற்பாடு, அவதானக் குறைவு, மனவெழுச்சி நடத்தை என்பவற்றால் வர்ணிக்கப்படுகின்றது. இந்த நோயில் பீடிக்கப்பட்டுள்ள பிள்ளைகள் அமைதியில்லாமல் அங்குமிங்கும் அலைந்து திரிவதுடன், அளவுக்கதிகமாக ஏறுதல், ஓடுதல், பாய்தல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்கள். எந்த நேரமும் இயந்திரமொன்றால் இயக்கப்படுவது போல் சுழன்று கொண்டிருப்பார்கள். அளவுக்கதிகமாக கதைத்துக் கொண்டிருக்கும் இவர்களால் சத்தமின்றி விளையாட்டிலோ அல்லது மற்றைய செய்கைகளிலோ ஈடுபடுதல் கடினமானதாகும். தமது முறை வரும் வரை வரிசையொன்றில் காத்திருப்பதில் சிரமத்தை எதிர்நோக்கும் இவர்கள் மற்றையவர்களின் நடவடிக்கையில் அனுமதியைப் பெறாது சடுதியாகக் குறுக்கிடுவார்கள்/மற்றவர்களைக் குழப்புவார்கள். வகுப்பறையில் மற்றைய வர்களை முந்திக் கொண்டு ஆசிரியருக்கு விடையளிக்கும் (பெரும்பாலும் பிழையாக) இவர்கள் ஆசிரியரின் அனுமதியைப் பெறாது வகுப்பறையை விட்டு வெளியேறவும் செய்வர். எந்த ஒரு செயலிலோ அன்றேல் விளையாட்டிலோ தொடர்ந்து கவனத்தைச் செலுத்துவதில் தோல்வியுறும் இப்பிள்ளைகள் புறத்தூண்டல்களால் இலகுவில் ஈர்க்கப்படுவதனால் தங்களது பாடசாலை வேலைகளைப் பூர்த்திசெய்வதில் சிரமத்தை எதிர்கொள்கின்றனர்.

## நெறிபிறழ் நடத்தைக் கோளாறு

நெறிபிறழ் நடத்தைக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சிறுவர்கள் மனிதர்களுடனும் மிருகங்களுடனும் மூர்க்கத்தனத்துடன் நடந்துகொள்வர். மற்றையவர்களுடன் அடிக்கடி சண்டைகளை ஆரம்பிக்கும் இவர்கள் மற்றையவர்களின் சரீரத்தில் காயங்களை ஏற்படுத்த ஆயுதங்களையும் பாவிக்கின்றனர். மற்றையவர்களின் உடைமைகளை வேண்டுமென்றே அழித்தொழிப்பதுடன் வகுப்பறையில் மற்றைய மாணவர்களின் கல்வி நடவடிக்கைகளைக் குழப்புவார்கள். கொடூரத்தன்மையுடைய இவர்கள் மிருகங்களைச் சித்திரவதைக்கு உள்ளாக்குவதுடன் சகபாடிகளைக் கொடுமையான கேலிக்கு உள்ளாக்குவார்கள். இவர்கள் அடிக்கடி பொய் சொல்வதுடன், திருடவும் சட்டங்களை மீறி நடக்கவும் முனைவார்கள். பாடசாலை செல்லாது வேறிடம் செல்லும் இவர்கள் அடிக்கடி வீட்டிலிருந்து ஓடிச் செல்வதும் உண்டு. இவர்கள் அதிகாரமுடையவர்களை எதிர்ப்பதுடன் மற்றையவர்களை தீண்டிக் கோபப்படுத்தவும் உற்சாகிப்பர்.

## உணர்ச்சி சார்ந்த அறிகுறிகள்:

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| கையறு நிலை       | அவநம்பிக்கை         |
| பலவீனம்          | கவலை                |
| கோபம்            | குற்ற மனப்பான்மை    |
| விரக்தி          | பதகளிப்பு (பதற்றம்) |
| பயம்             | வெறுப்பு            |
| தங்கியிருத்தல்   | ‘மூழ்கிய’ உணர்வு    |
| சுயமிழந்த உணர்வு | இழுவிரக்கம்         |

உணர்ச்சிசார் அறிகுறிகள் பதகளிப்பு நோய், நெருக்கீடு சார்ந்த நோய், மனச்சோர்வு நோய், ‘சகோதரப் போட்டி’ என்பவற்றில் முக்கியமாகக் காணப்படுகின்றன.

## பதகளிப்பு நோய்கள்

தமது பெற்றோரிலிருந்து பிரிந்திருக்கின்ற நிலையில் சில சிறுவர்கள் பிரிவுப் பதகளிப்புக்கு உள்ளாகின்றார்கள். பெற்றோர்கள் வீட்டுக்கு வெளியே சென்றிருக்கையில் பதற்றமும் இவர்கள், தமது பெற்றோருக்கு ஏதாவது தீங்கு நிகழ்ந்துவிடுமோ என்ற எண்ணங்களால் தொடர்ந்தும் வதைபடுவர். இவர்கள் பாடசாலை செல்ல மறுப்பதுடன் பெற்றோரைத் தமது அருகே தொடர்ந்து இருக்கும்படியும் வேண்டுவர்.

அச்ச நோய் சிறுவர்களில் ஏற்படுகின்ற இன்னொரு பொதுவான பிரச்சினையாகும். இதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சிறுவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளைப் பற்றியோ (விலங்குகள் பற்றிய கரப்பான் பூச்சி, சிலந்தி) சந்தர்ப்பத்தைப் பற்றியோ (இருட்டு, இடிமுழக்கம், மின்னல், உயரமான இடம், சகபாடிகள்) மிகைப்படுத்தப்பட்ட பயவுணர்வை வெளிக்காட்டுவர்.

## சுழல் நிர்ப்பந்த நோய்

கிருமிகளாலோ அழுக்குகளாலோ தொற்றிப் பீடிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர் என்று கவலைப்படுவதுடன், தமது பாதுகாப்புத் தொடர்பான சந்தேகங்களையும் கொண்டிருப்பர். இப்படியான தொடரும் எண்ணச்சுழல்களுக்கு மேலதிகமாக ஒழுங்கு, சமச்சீர் தொடர்பான மீள் செயற்பாடுகளாலும் கஷ்டப்படுவார்கள். இந்த எண்ணச்சுழல்களிலிருந்து விடுபடுவதற்காக அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுதல் சோதனை செய்தல், தொடுதல், கணக்குப் பார்த்தல், ஒழுங்குபடுத்தல் என்பவற்றைச் செய்ய நிர்ப்பந்திக்கப்படுவார்கள்.

## நெருக்கீடு சார்ந்த கோளாறுகள்

பாரிய நெருக்கீட்டுக்கு முகங்கொடுக்கும் சிறுவர்களில் நெருக்கீட்டிற்கு பின்னான மனவடு நோய் ஏற்படுகின்றது. இவர்கள் எந்நேரமும் விழிப்பாக இருப்பதுடன் நெருக்கீட்டை நினைவுபடுத்துபவற்றை (சீருடைகள், சத்தங்கள், இடங்கள்) தவிர்ப்பார்கள். இவர்களின் விளையாட்டில் அடிக்கடி நெருக்கீட்டின் அம்சங்கள் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. நெருக்கீட்டுடன் தொடர்புடைய பயங்கரக் கனவுகளும் இவர்களை அடிக்கடி வாட்டும். நெருக்கீட்டு நினைப்புகளின் பயங்கரத்துக்கு உள்ளாவதுடன் அவற்றை ஏற்படுத்தியவர்களின் மீது பயமும் கோபமும் ஏற்படுகின்றது. நெருக்கீடு ஒன்றின் போது இவர்கள் மற்றையவர்களைக் காப்பாற்ற முடியாது போனதையிட்டு குற்ற மனப்பான்மையுடன் வருந்துவார்கள்.

## மனச்சோர்வு நோய்

இவர்கள் நாளொன்றில் பெரும்பாலான நேரங்களில் கவலையையும் வேதனையையும் வெளிக் காட்டுவார்கள். இவர்களில் பசியின்மை, நித்திரைக்குழப்பம் ஏற்படுவதுடன் உடல் நிறையும் குறைவடைகின்றது. சில சிறுவர்கள் மற்றைய சிறுவர்களிடமிருந்தும் குடும்ப அங்கத்தவர்களிடமிருந்தும் ஒதுங்கித் தனித்திருக்க விழைவார்கள். விளையாட்டில் உள்ள ஆர்வம் குறைவடைவதுடன் இவர்களின் ஆராய்வுக்கம் குறைவடைவதால் தங்கள் சூழலை நுணுகி ஆராயும் தன்மையும் நலிவடைகின்றது. சில சிறுவர்கள் உடல் அசதி, நோ போன்ற மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

## அறிவாற்றல் சார் அறிகுறிகள்:

1. அவதானக் குறைவு
2. கிரகிப்பதில் சிரமம்
3. பேசுவதில் கஷ்டம்
4. கொன்னை தட்டுதல்
5. ஞாபகப்படுத்துவதில் கஷ்டம்
6. பயமுட்டும் எண்ணக்கருக்கள்
7. தற்கொலை எண்ணங்கள்
8. ஊடுருவும் எண்ணங்கள்
9. நினைவோட்டங்கள்
10. எதிர்மறை எண்ணங்கள்

அறிவாற்றல் சார்ந்த அறிகுறிகள், விருத்திக் கோளாறுகள், அதீத செயற்பாட்டு நோய் என்பவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சிறுவர்களில் அதிகம் காணப்படுகின்றன. மனச்சோர்வு நோய்க்கு உள்ளாகியுள்ள சிறுவர்கள் ஞாபகம் வைத்திருப்பதிலும் கிரகிப்பதிலும் சிரமங்களை எதிர்நோக்குவதுடன், தனது எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நம்பிக்கையற்ற எண்ணங்களையும் தற்கொலை எண்ணங்களையும் கொண்டிருப்பர். பாரிய நெருக்கீடு ஒன்றுக்கு முகங்கொடுத்த சிறுவர்கள் ஆபத்தான இடம் என நினைக்கத் தலைப்படுவர். இந்த பயமுட்டும் எண்ணக்கருக்கள் அவர்களில் தொடர்ந்து வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும்.

## விருத்திக் கோளாறுகள்

நிரந்தர விருத்திக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்கள் மற்றைய வர்களுடன் உறவை ஏற்படுத்துவதிலும் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதிலும் சிரமத்தை எதிர்நோக்குவர். மற்றவர் மீது விருப்பமில்லாதவர்களாகக் காணப்படுவர். இவர்களில் தொடர்பாடல் குறைபாடு இருப்பதுடன், பேச்சுத் தெளிவற்றதாக, விளங்க முடியாததாக இருக்கும். இவர்கள் விளையாட்டில் ஈடுபட்டு கதிரைகளை உருட்டுவர். மீளவும் மீளவும் ஒலியை எழுப்புவர் அல்லது மீளமீள முன்னும் பின்னும் சாய்ந்தாடிக்கொண்டு இருப்பார்கள். விளையாடப் பிரியப்படும் இவர்கள் சுழலும் பொருட்களில் அதிக ஆர்வத்தைக் காட்டுவர். பெரும்பாலும் இவர்களின் கல்விப் பெறுபேறுகள் மிகவும் குறைவான தரத்தையே கொண்டிருக்கும். சில சிறுவர்களின் விருத்திக் கோளாறுகள் பிரத்தியேகமான சில ஆற்றல்களை மட்டும் மட்டுப்படுத்துவதாக அமையும். இவ்வாறானவர்கள் பேசுவதில், எழுதுவதில், கணக்குப் பார்ப்பதில், வாசிப்பதில் என ஏதேனுமொரு வகையில் மட்டும் குறைபாட்டைக் கொண்டிருப்பர்.



## மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகள்:

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| அசதி                    | தலைவலி                     |
| வலி                     | ஓங்காளம்                   |
| சத்தி எடுத்தல்          | நெஞ்சு நோ                  |
| வயிற்று நோ              | தலைச்சுற்று                |
| தலை அம்மல்              | மயக்கம்                    |
| வயிற்றோட்டம்            | அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் |
| மரத்த தன்மை             | பலவீனம்                    |
| மூச்சு விடுவதில் கஷ்டம் | மலச்சிக்கல்                |

மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகள் மனச்சோர்வு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களில் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன. இவை தன்னிலை இழப்பு நோய்க்கு உட்பட்ட சிறுவர்களிலும் காணப்படலாம். சிறுவர்கள் வேண்டுமென்றே பொய்யாக அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவது மிக அரிது. நெருக்கீடு ஒன்றின் பின்னர் தமது வேதனையை மெய்ப்பாடாக மாற்றுவது ஏற்படலாம். பதகளிப்பு நோய்க்கு உட்பட்ட சிறுவர்களில் சுவாசிப்பதில் கஷ்டம், நெஞ்சு நோ, பெருமூச்சு விடுவது என்பன ஏற்படுகின்றன. தன்னிலை இழப்பு நிலையின்போது கை, கால் செயலிழப்பும், உடல் மரத்துப்போன தன்மையும் சிறுவர்களில் சிலவேளைகளில் கால், கைகளில் விறைப்பு, வலிப்பு என்பனவும் ஏற்படலாம்.

## உறவுசார்ந்த அறிகுறிகள்:

|                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| ஒதுங்குதல்                   | விரோதித்தல்        |
| நம்பிக்கை இழப்பு (உறவுகளில்) | உறவுகளில் சந்தேகம் |
| அடம்பிடித்தல்                | எரிச்சல்படுதல்     |
| பாலியல் நடவடிக்கை மாற்றம்    | ஒட்டியிருத்தல்     |

நெருக்கீடு அன்றேல் வல்லுறவு/துஷ்பிரயோகம் ஒன்றின் பின்னர் மற்றையவர்களுடன் உறவாடுவதில் சிறுவர்கள் சிரமங்களை எதிர்நோக்குகிறார்கள். உறவுகளில் நம்பிக்கையின்றி இவர்கள் மற்றையவர்களிடமிருந்து தம்மை தனிமைப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். உறவுகளில் சந்தேகம் ஏற்படுகையில் சில சிறுவர்கள் அடம்பிடிப்பவர்களாக மாறுவதன் மூலம் தங்கள் உறவுகளின் தன்மையை உறுதிப்படுத்த விழைகின்றனர். பாலியல் வல்லுறவுக்கு உள்ளான சிறுவர்கள் வயதுக்கு மீறிய பாலியல் நடத்தைகளைத் தங்கள் பேச்சிலோ, உறவுகளிலோ எந்தத் தயக்கமுமின்றி வெளிப்படுத்துகின்றனர். பிரிவுப் பதகளிப்பு நிலை போன்ற பதகளிப்பு நோய்களின் போதும் உறவுகளில் சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன.

### ஆன்மீகம் சார்ந்த அறிகுறிகள்:

1. தெய்வ நம்பிக்கை குறைதல்
2. சமயங்களில் சந்தேகம்
3. சமய சடங்குகளில் ஆர்வம் குறைதல்
4. சமய நம்பிக்கைகளைக் கேள்விக்குட்படுத்துதல்

மேலே குறிப்பிட்ட ஆன்மீகம் சார்ந்த அறிகுறிகள் தமது உற்ற உறவினரை பறிகொடுத்த பின்னரோ, நெருக்கீடு ஒன்றின் பின்னரோ சிறுவர்களில் ஏற்படுகின்றது. மனச்சோர்வு நோய்க்கு உள்ளாகியுள்ள சிறுவர்களிலும் இது ஏற்படலாம்.

வைத்திய கலாநிதி கடம்பநாதன்  
2005

## சிறுவர் பட்டறை நிகழ்ச்சித்திட்டம்

டானிஷ் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் உலகளாவிய ரீதியில் ஆயுதப் போராட்டத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்கான உளசமூக ஆதரவு நிகழ்ச்சித்திட்டம், சிறுவர்களின் தாங்கும் சக்தியை, உளசமூக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு பாடசாலைகளின் மூலமாகச் செயற்படும் நோக்கம் கொண்டது.<sup>1</sup>

பாடசாலைகள் பாதுகாப்பையும் நிலையான தன்மையையும் தொடர்ச்சியைத் தரும் தன்மையையும் பிரதிநிதிப்படுத்துகின்றன. பாடசாலைகள் சமூகக் கட்டமைப்பில் அடிப்படைக்கூறு ஆகும். இந்த அமைப்பில் தலையிட்டுப் பலப்படுத்துவதன் மூலம், நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை சமூகத்தில் வேர்கொள்ளச் செய்யலாம்.

வகுப்புப் பிள்ளைகளோடு பொதுவாக வேலை செய்வதால், இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டம் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளைப் பிரித்துப் பார்ப்பதோ களங்க மனப்பான்மையை உண்டு பண்ணுவதோ இல்லை. அதனால் ஆரம்பக் கவனிப்பிலும், சிறுவர்கள் சுகநலமுள்ளவர்களாகக் கருதப்படுகிறார்கள். ஆயுதப் போராட்டமான அசாதாரண சூழ்நிலையில் அல்லது சுனாமி ஆழிப்பேரலைக்குப் பிறகு பொருத்தமான சாதாரண எதிர்வினைகளை காட்டுபவர்களாகவே புரிந்துகொள்ளப்படுகிறார்கள். அவர்களின் பெற்றோரையும் (பாதுகாவலரை) நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் இணைத்துக்கொள்வதால் சிறுவர்களின் இயல்பான நாளாந்த வாழும் தன்மைக்கு ஆதரவு கொடுக்கிறது.

ஆசிரியர்களும் மற்றவர்கள் போலவே போராட்டத்திற்கு, அனர்த்தத்திற்குப் பின்னர் உள்ள சமூகத்தில், ஆயுதப் போராட்டத்தாலும், அனர்த்தங்களாலும் அவற்றின் பின்விளைவுகளாலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கின்றனர். ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் அவர்களுக்கும் அவர்கள் சிறுவர்களைக் கவனிக்கும் பணிக்கும் ஆதரவளிக்கிறது. சமூக உளநல பயிற்சிப் பட்டறைகளை நடத்தும் முறைகளில் ஆசிரியர்களைப் பயிற்றுவிப்பதன் மூலம் சிறுவர்களிடத்து போட்டிகள் இல்லாமல் ஒருவருக்கொருவர் உறவாடுவதை ஊக்குவித்து, தம்மை வெளிப்படுத்திக் கதைக்கும் பாதுகாப்பான சுற்றாடலை அளிக்கலாம்.

<sup>1</sup> Agger, 1, (Danish Red Cross) (2004) Framework for School Based Psychological Support Programmes for Children – PSPS : Guidelines for initiation of Programs. Danish Red Cross, Denmark.

## உளசமூக சிறுவர் பட்டறைகளும் ஆசிரியர்களும்

சிறுவர் பட்டறை பாடவிதானத்திற்கு அப்பாற்பட்ட பல குழுச்செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கியது (நாடகங்கள், வெளிப்பாட்டுக் கலைகள், விளையாட்டு). இதன் நோக்கம், சிறுவர்கள் பாதுகாப்போடு விளையாடுவதற்கும் விருத்தியடைவதற்கும் வேண்டிய ஆதரவான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதாகும். ஆசிரியர்கள் இந்தச் செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்துச் செல்லப் பயிற்றப்பட்டவர்கள்.

### பங்குபற்றும் ஆசிரியர்கள்

பெற்றோருக்கும் பாதுகாவலருக்கும் அடுத்து ஆசிரியர்களே சிறுவர்களின் வாழ்வில் செல்வாக்குள்ளவர்களாக விளங்குகிறார்கள். அவதானிப்பதற்கும் பிரச்சினைகளுள்ள பிள்ளைகளுடன் தொடர்புகொள்வதற்கும் அவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பமிருக்கிறது. பெற்றோருடனோ பாதுகாவலருடனோ தொடர்புகொள்வதன் மூலம், பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் உதவுவதற்கு ஆசிரியர்களுக்கு மிக அதிகமான வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன. எனவே ஆசிரியர்கள்தான் சிறுவர்களுக்கு உதவுவதில் சமூகத்தில் மிக முக்கியமானவர்கள். சிறுவர் பட்டறை ஆசிரியர்களுக்கு தமது பணியை அபிவிருத்தி செய்வதற்கும் ஆதரவைப் பெறுவதற்கும் ஒரு சந்தர்ப்பமாகும்.

பட்டறையில் ஆசிரியர்கள் சிறுவர்களின் செயற்பாட்டில் உதவுபவர்களாகவும், ஆர்வமுட்பவர்களாகவும், வழிநடத்துபவர்களாகவும் செயற்படுவர். சிறுவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்தவும், தமது சுற்றாடலை ஆய்வு செய்யவும், தமது திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ளவும் உதவுவார்கள். சிறுவர்களை வலிய கட்டுப்படுத்தவோ, ஆதிக்கம் செலுத்தவோ கூடாது. சிறுவர்கள் தண்டிக்கப் படக்கூடாது. ஒரு பிள்ளை பட்டறையில் கட்டுக்கடங்காமல் செயற்பட்டால் அப்பிள்ளைக்கு வெளியில் செல்ல 'ஒரு நேரம்' கொடுக்கப்படலாம் (சிறிது நேரம் வகுப்பின் வெளியே அனுப்பப்படலாம்) அல்லது தாம் விரும்பியதை வகுப்பின் முன்னே செய்வதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பமளிக்கப்படலாம். ஆசிரியர் பின்னர் அப்பிள்ளையுடன் கதைத்து, அவரை அறிய முயற்சித்தலாம். அவரை என்ன பிரச்சினைப்படுத்துகிறது என்பதைக் கண்டு உதவுவதற்கு முயற்சிக்கவும்.

பட்டறையின்போது, அதனை நடத்தும் ஆசிரியர்களுக்கு பின்வருபவை மிக முக்கியமானவை.<sup>2</sup> (பெட்டகத்தைப் பார்க்க):

<sup>2</sup> Action and India, Oxfam India, NIMHANS (2203) RIOTS: PSYCHOSOCIAL CARE for CHILDREN. Antara Sen Dave, Beena B Jadav, K. Sekar, Subashis Bhadra, Rajshekar, Kishore Kumar and Srinavasamurthy. Books for change, Bangalore, India.

**நினைவில் வைத்திருக்க:**

- ❖ அன்புடனும் நட்புரிமையுடனும் இருக்கவும் - பிள்ளைக்கு அரவணைப்பும் கவனிப்பும் தேவைப்பட்டால் அவன்/ள் உங்களை அணுகுவதற்கு இலகுவாக இருக்க வேண்டும்.
- ❖ பிள்ளை, அவன்/ள் இருப்பதுபோவே ஏற்றுக்கொள்க - உணர்ச்சிமயமான எத்தனையோ எதிர்வினைவுகள் உங்களை எரிச்சலூட்டக்கூடும். அவன்/ள் குழம்பியிருக்கிறார்கள் என்பதை நினைவிற்கொண்டு பிள்ளை தன்னை வெளிப்படுத்த வேண்டிய சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுக்கவும்.
- ❖ ஆலோசனைகளை அள்ளி வழங்குவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும் - நீங்கள் பிள்ளைக்கு இடமளிக்க வேண்டுமே தவிர எப்படி நடக்க வேண்டும், இருக்க வேண்டும் என்ற உங்கள் கருத்துக்களைப் புகுத்த வேண்டாம். அவன்/ளின் கருத்துகளையும் உணர்வுகளையும் செவிமடுங்கள்.
- ❖ பிள்ளையை மதிக்கவும் - அவன்/ள் எவ்வளவு இளமையாக இருந்தாலும் அவர்களின் கருத்துக்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பளிக்கவும். பிள்ளை தன்னைப் பற்றி வெளிப்படுத்துவதைத் தடுக்க வேண்டாம்.
- ❖ அவர்களுடன் இருக்கவும் - நேரத்தையும் கவனத்தையும் கொடுக்கவும்.
- ❖ ஆதரவு அளிப்பதன் மூலம் உடல், உளம் சார்ந்த விளைவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளவும்.

அவன்/ள் தனது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்போது வேண்டிய சந்தர்ப்பத்தையும் பாதுகாப்பையும் கொடுத்து, அவர்கள் கவனிக்கப்படுவதோடு ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள் என்பதையும் உணரச் செய்யவும். பிள்ளை பாதுகாப்பை உணர்ந்தவுடன் ஒரு சுமுகமான நிலை ஏற்படும். அவன்/ள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியும். பிள்ளையின் கருத்துகளுக்குச் செவிமடுத்து, அதன் நோக்கங்களை விளங்கிக்கொள்வது மிக முக்கியமாகும்.

பிள்ளை கதைக்க விரும்பும்போது அவர்களுடன் இருக்கவும், பிள்ளைக்கு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். பிள்ளை பேசாமலே விடக்கூடும். ஆனால் ஒருவர் தன்னைக் கவனித்துக் கொள்வதற்கு இருக்கிறார் என்பதை அறிவது ஆறுதலாக இருக்கும்.

### நீங்கள் செய்யவேண்டியது:

- நெருக்கீடு நிகழ்வுகள் சம்பந்தமாக நினைப்பது சாதாரணமானது என பிள்ளைக்கு உணர்த்தவும்.
- உங்களுடைய சில உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
- பிள்ளை – நட்பான மொழியையும் விளக்கங்களையும் பயன்படுத்துக.
- அவன்/ள் வந்து பேச ஊக்கப்படுத்தவும்.
- செவிமடுத்து, கேள்விகளுக்கு மறுமொழியளிக்கவும் (அவை மிகவும் துன்பமானவையாக இருந்தாலும்கூட). இவற்றின்போது, நம்பிக்கை அளித்துக்கொண்டேயிருங்கள்.
- போதுமான விளக்கமில்லாதபோது, நீங்களும் அதனால் குழம்பியிருப்பதாக பிள்ளைக்குக் கூறவும்.
- ஒரு நிகழ்ச்சிக்காக சிலவேளைகளில் ஒரு பிள்ளை பொறுப்பேற்கிறது அல்லது குற்றவுணர்வுடையதாக இருக்கின்றது. இதனால் அழிவை உண்டாக்கும், பொருத்தமில்லாத நடத்தையுடையதாகின்றது. இது உடனடியாகக் கவனிக்கப்பட்டு திருத்தப்பட வேண்டும்.

### பட்டறையின் ஒழுங்கமைப்பு

ஒரு பட்டறையில் பங்குபற்றும் சிறுவர்களின் எண்ணிக்கை பொதுவாக 20க்கு மேற்படக்கூடாது. இந்த எண்ணிக்கையை ஓர் ஆசிரியர் கையாள முடியும். 40க்குக் கூடினால் அது இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு, வெவ்வேறான இரண்டு வகுப்பறைகளில் வைக்கப்படவேண்டும்.

பட்டறை நடத்தப்படும் அறையோ வகுப்பறையோ 20 சிறுவர்கள் ஒரு பெரிய வட்டவடிவில் இருக்கக்கூடிய இடவசதி உள்ளதாக இருக்கவேண்டும். பட்டறை வகுப்பு நேரங்களுக்குப் பின்னர் இடம்பெறவேண்டும். பட்டறைகள் 90 நிமிடங்களுக்கு நடத்தப்படவேண்டும்; ஒரு வாரத்திற்கு இரண்டு தரம் (சிலவேளைகளில் மூன்று தரம்) முடியுமானால் சிறுவர்களின் வழமையான வகுப்பறையில், (வகுப்பறைகளில்லாதவிடத்து பாடசாலையிலுள்ள வேறு இடம்) தேவைக்கேற்ப தளபாடமிடப்பட்டு பயன்படுத்தப்படலாம்.



## பட்டறைச் செயற்பாடுகளின் அமைப்பு

ஆயுதப் போராட்டத்தால் மற்றும் சுனாமி ஆழிப்பேரலை அனர்த்தத்தால் பாதிப்புற்ற சிறுவர் குழுக்களோடு வேலை செய்யும்போது, பாதுகாப்பான அமைப்புடைய சுற்றாடலை உருவாக்குவது மிக முக்கியமானது. எனவேதான் உளசமூக பட்டறைச் செயற்பாடுகள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை படிப்படியாக கைந்நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. இருப்பினும், எல்லா செயற்பாடுகளும் ஒரு பொதுவான ஒழுங்கமைப்பினுள் நடத்தப்படுகின்றன. 'பட்டறை விதிகள்' பின்வருமாறு விளக்கப்படும்:

### பட்டறை விதிகள்

#### 1. வட்ட விதி

எல்லா பங்குபற்றுநர்களும் பட்டறை நடத்துவோரும் ஒரு வட்டத்தில் இருப்பார்கள்: இதனால் ஒவ்வொருவரும் தம்மைப் பற்றி விபரிக்க சமனான சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகிறது. யாரும் ஆதிக்கம் செலுத்த முடியாது. ஒவ்வொருவரும் மற்றவரைப் பார்க்கவும் கேட்கவும் முடியும்.

#### 2. “தொடர்” விதி

பங்குபற்றுநர் வட்டத்தில் ஒருவரின் பின் ஒருவராக தம்மைப் பற்றி விபரிப்பர். யாராவது ஒருவர் செயற்பாட்டில் பங்குபற்ற விரும்பாவிட்டால் அவன்/ள் “தொடர்” எனச் சொல்லி வட்டத்திலுள்ள மற்றவரிடத்தில் பேசுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தைக் கையளித்துவிட உரித்துடையவர்.

#### 3. செவிமடுத்தல் விதி

பங்குபற்றுநர்கள் ஒவ்வொருவரும் மற்றவர்கள் சொல்வதை உன்னிப்பாக செவிமடுக்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

#### 4. அந்தரங்க விதி

வட்டத்தில் விபரிக்கப்பட்ட அனைத்தும் அங்கேயே அந்தரங்கமாக வைக்கப்படும். (இரகசியமானது)

#### 5. பங்குபற்றுதல் விதி

பட்டறையில் பார்வையாளர்கள் இல்லை. ஒவ்வொருவரும் பங்குபற்றுநரே.

6. நேர அட்டவணைக்கு மதிப்பளித்தல்

பட்டறைக்குத் திட்டமிடப்பட்ட நேர அமைப்பை மதித்தல் முக்கியமானதாகும். இதன் கருத்து, பங்குபற்றுவோர் நேரத்திற்கு வருதல்; எவரும் பட்டறையின் நடுவே உள்ளே வரவோ வெளியே போகவோ கூடாது போன்றவை.

7. சிறப்பு விதி

மேலதிக விதிகள் பங்குபற்றுகிற நபருக்கும் நடத்துவோரும் கலந்தாலோசித்து ஆக்கப்படலாம். இந்த விதிகள் பட்டறையின் போது பல்வேறுபட்ட நடத்தை சம்பந்தமானது (உ-ம் : ஒவ்வொருவரையும் எவ்வாறு அழைப்பது போன்றவை).

கைநூலில் பட்டறைக்குரிய “ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் சடங்குபோன்ற செயற்பாடுகள்” இருக்கின்றன. இது பட்டறையினுள் செயற்படும் முறையின் முழுமையைப் பாதுகாப்பதோடு, சிறுவர் தமது தனிப்பட்ட, சமூக அனுபவங்களை ஒருங்கிணைக்கவும் உதவுகின்றது. ஆரம்ப சடங்கு போன்ற செயற்பாடுகள் எப்பொழுதும் பாடுதலை உள்ளடக்கியதாக இருக்கும். நாளுக்குரிய நற்சிந்தனை, பாரம்பரிய பயிற்சிகள் என்பனவும் இருக்கும். முடிவுச் செயற்பாடுகள் பலவிதமான சமூக தொடர்பாடுகளாக இருக்கும் அல்லது சுய வெளிப்பாடாக இருக்கும்.

**பட்டறைச் செயற்பாடுகளின் உள்ளடக்கம்**

பாடசாலைச் சிறுவர்களின் உளசமூக சுகநலத்திற்கு ஆதரவு தரும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட குழுச்செயற்பாடுகளில் ‘விளையாட்டை’ உள்ளடக்கியவை மிக அடிப்படையானவை ஆகும். எனினும் எல்லாவிதமான வயதுக் குழுவின்ரும வளர்ந்தவர்களும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட ‘விளையாட்டிலிருந்தும்’ ஆக்கபூர்வமான குழுச்செயற்பாடுகளிலிருந்தும் பயன் பெற்றுக்கொள்ளலாம். ஆனால் செயற்பாடுகளின் உள்ளடக்கம் பட்டறையில் பங்குபற்றுபவர்களின் வயதுக்குப் பொருத்தமாக இருக்கவேண்டும்.

கைநூல் பிரபலமான தமிழ்க் கலாசாரத்திலிருந்து (பாடல், ஆடல், கவிதை, சித்திரம், ஓவியம், பயிற்சி) பெறப்பட்ட செயற்பாடுகளைக் கொண்டதாகும். இவை சமூகத்தின் ஒருங்கிணைப்பையும் ஆதரவையும் கொண்டதாகும்.

பட்டறையில் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட

செயற்பாடுகள் பின்வருவன போன்று அமையும்:

- ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட விளையாட்டு
- குழு இயக்கப்பயிற்சிகள்
- விளையாட்டுத்துறைச் செயற்பாடுகள்
- பாரம்பரிய இசை, பாடல்கள், நாட்டியங்கள், பயிற்சிகள்
- நாடக அரங்கம், கதை சொல்லல், பழக்கமான செயற்பாடுகள் - நாடகம், பொம்மை பட்டறை
- பாரம்பரிய அறிவையும் திறன்களையும் பழக்கிக்கொள்ளல்
- கலைகளும் கலாசார செயற்பாடுகளும்

**நெருக்கீட்டிலிருந்து வீடுபடும் வழிவகையாக பாடவிதானத்திற்கு  
அப்பாற்பட்ட செயற்பாடுகள்**

பாடசாலைகளில் இசை, விளையாட்டு, கலை போன்ற பாடவிதானத்திற்கு அப்பாற்பட்ட செயற்பாடுகள் சக்திவாய்ந்த சிகிச்சை விளைவுகளை உண்டாக்கும் தன்மையுடையவை என்பதை அறிந்துகொள்ளல் முக்கியமானதாகும். போராட்டத்தின்போது சிறுவர்கள் நெருக்கீட்டிற்கு ஈடுகொடுப்பதற்கு இவை ஒரு வழியாக அமைகின்றன.

See Macksoud, M. (2000). Helping children cope with the stresses of war.  
New York: UNICEF, p.58

**உளசமூக பட்டறைகளின் கோட்பாடுகள்**

நெருக்கீட்டைக் கொடுக்கக்கூடிய “தீய” நிகழ்வுகளின் பின்னர் சிறுவர்களுக்கு மேலே குறிப்பிட்டது போன்ற “அழகிய” மகிழ்ச்சியூட்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களைக் கொடுத்தல் முக்கியமானதாகும். பட்டறையில் சிறுவர்கள் பொதுவான நெருக்கீட்டு அனுபவங்களுக்கு தமது உணர்வுகளையும் எதிர்வினைகளையும் பற்றிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். ஆசிரியரின் பங்கு பட்டறையை ஒழுங்கு செய்வது மாத்திரமல்ல, நெருக்கீட்டு எதிர்வினைகளை (உ-ம், பயம்) விளங்கப்படுத்தி சாதாரணமாக்கக்கூடிய ஆதரவு தரக்கூடிய சுற்றாடலையும் உண்டாக்குவதுமாகும். பட்டறை என்ற ஊடகம் சிறுவர்களுக்கு நாடகம், வரைதல், விளையாட்டுகள் போன்ற பல்வேறுபட்ட செயற்பாடுகளை செய்வதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பத்தை அளிக்கின்றது. இவை தம்மை அறியவும் தமது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளவும் உதவுகின்றன. தம்மை

விபரிக்கவும் தாம் தெரிவுசெய்கின்ற எந்த விடயத்தையும் ஆய்வுசெய்வதற்குரிய திறமையையும் கொடுக்கின்றன.

பாடசாலையிலுள்ள ஒரே வயதினருக்கிடையில் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு தரக்கூடிய செயற்பாடுகளில் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. இவை சிறுவர்களின் “அக இடத்தை” - கற்பனைக்கும் குறியீட்டு செயலுக்கும் அவர்களுக்குள்ள அக இடத்தைப் பாதுகாத்து மேன்மைப்படுத்துகிறது. அதாவது பட்டறையின் முக்கிய நோக்கமாக இருப்பது சிறுவர்களின் “விளையாட்டுத் தன்மையை” மீளளிப்பதோடு அவர்களுடைய ஆக்கத் திறனுக்கும் கற்பனை விளையாட்டுக் களுக்கும் உள்ள கொள்ளளவைக் கூட்டுவதாகும்.

செயற்பாடுகள், “கலாசார செயற்பாடுகள்” என்னும் சிறப்பு விடயத்தில் கவனம் உள்ளவையாக இருக்கலாம். இவற்றில் சிறுவர்கள் கிராமிய, கலாசார கலைகளாகிய நாட்டியம், பாடல், நாடகம், பயிற்சிகள் போன்றவற்றைக் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். கலாசார செயற்பாடுகள் சமூக உறவுகளை பலப்படுத்துவதோடு சிறுவர்களுக்கு பழக்கமானவையும் அனுசூலமானவையும் ஆகும். தமது பிரச்சினைகளைப் பற்றி கதைக்க முடியாதவர்களுக்கு வரைதல், இசை, நாடகம் போன்றவை அவற்றை வெளிக்கொணர்ந்து தமது பயங்களைப் பற்றி பகிர்ந்துகொள்ள உதவுகின்றன.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பட்டறைச் செயற்பாடுகள் எவ்வாறு சிறுவர்களுக்கு விளையாட்டின் மூலம் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி நிகழ்வுகளை கையாளக்கூடிய தன்மையைப் பெறுவதற்கு உதவுகின்றன என்பதைக் காட்டுகின்றது. தம்மை வெளிப்படுத்துவதன் மூலமும் தமது ஆக்கங்களைக் காட்டுவதன் மூலமும் மற்றவர்களினுடைய பாராட்டுதல்களைப் பெறுவதன் மூலமும் அவர்கள் சுயமதிப்பீட்டை விருத்தி செய்துகொள்வார்கள். தொடர்பாடல்களில் புதிய வழிகளைக் கற்று புரிந்துணர்வுகளை விருத்தி செய்துகொள்வர். புதிய நடத்தைகள், ஈடுகொடுத்தல், சமூகத்திற்கன்களை விருத்தி செய்துகொள்ளுதல் போன்ற நன்மைகளைப் பெறுகிறார்கள்.

ஓர் உளசமூக பட்டறையில் தடையில்லாத விபரிப்புக்கும் சுதந்திரத் திற்கான நல்ல சூழல் இருக்கும். இவை மாணவர்களுள் இடையில் ஆக்கத் திறனைத் தூண்டுகிறது. ஓவியங்கள், எழுத்து வேலைகள், நாடகமாடுதல் என்பவற்றின் மூலம் சிறுவர்கள் தமது மனவடுவை வெளிப்படுத்த பயன்படுத்துகிறார்கள். சிறுவர்கள் தம்மைப் பற்றி அறிந்திராத, விபரிக்க முடியாதிருந்த விடயங்களைக் கண்டறிவதற்கும் இவை உதவுகின்றன.

### குழுக்களின் நன்மைகள் எவை?

- அவை ஓர் ஒழுங்கமைப்பையும், பாதுகாப்பையும், கற்றுலுக்குரிய சிறந்த இடத்தையும் தருகின்றன. இந்த நிலையான உணர்வு ஒரு வழமையான ஒரு நிகழ்ச்சியின் தொடக்கம், மத்தி, முடிவு என்ற செயன்முறையால் உருவாகும். இது மிக எளிமை போல் தோன்றும். ஆனால் இது சிறுவருக்குரிய ஒரு முக்கியமான பாதுகாப்பின் மூலமாகும்.
- ஒரு சிறுவனை அவருக்குள்ளது போன்ற பிரச்சினைகளையும் உணர்வுகளையும் கொண்ட வேறு பலரையும் பார்ப்பதற்கு வாய்ப்பளிக்கின்றது. சிறுவன் மற்றவர்கள் பிரச்சினைகளுக்கு எப்படி எதிர்விளைவு காட்டுகிறார்கள் என்பதையும் பிரச்சினை தீர்க்கும் படிகளையும் பார்த்துக் கற்றுக்கொள்கிறான்.
- அவர்கள் செயற்பாடுகளை மற்றவர்களுடன் ஓர் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட தருணத்தில் பங்குகொள் வதற்கு இடமளிக்கின்றன. சிறுவர்கள் தங்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது என்பதையும் விதிகளையும் அறிந்துகொள்வார்கள்.

சிறுவன் “அதனைப் பற்றி” பலவிதங்களிலும் பல கோணங்களிலிருந்தும் கதைக்கக்கூடியவனாக இருப்பான். இவ்வாறு வெளிப்படுத்தப்பட்ட அகத்திலிருந்த விடயம் மற்றைய சிறுவர்களுக்கிடையில் பகிரப்பட்டதாகின்றது. அவர்கள் அதனை உருமாற்றி வேறு அனுபவங்களோடு இணைப்பார்கள்.<sup>3</sup>

### ஒரு பிள்ளையின் வாழ்வில் விளையாட்டு

சிறுவர்கள் விளையாட்டை தம்மை வெளிப்படுத்துவதற்கு பயன்படுத்துகிறார்கள். பிள்ளைகளுக்கு விளையாட்டு ஒரு முக்கிய தொடர்பாடல் கருவியாகும். பெரியவர்கள் கதைப்பதால் ஏற்படுவது போன்ற விளைவையே இது தருகின்றது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட விளையாட்டுப் பொருட்கள், சிறுவர்கள் அனுபவித்த உணர்வுகளையும் பயங்களையும் விட்டு மீள்வதற்கு உதவலாம். சிறுவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்துவது மாத்திரமல்ல, விளையாட்டின்போது புதிய

Dr. Jovan Savic, “Zdravo da ste”, Banja Luka  
CHILDREN'S CREATIVITY WORK IN PSYCHOLOGICAL WORKSHOP

விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். பிள்ளைகள் விளையாடும்போதோ அல்லது வரையும்போதோ அவர்களுடைய பல மன முறிவுகள், பயங்கள், பதட்டம், கோபம், பாதுகாப்பின்மை போன்றவை வெளியிடப்படுகின்றன. இவை உணர்ச்சிகளை எதிர்கொள்வதற்கும் உணர்ச்சிகள் இவர்கள் மீது கொண்டுள்ள பிடியைக் குறைப்பதற்கும் உதவுகின்றன.

சிறுவர்கள் தமக்குள் நிகழ்கின்ற அழுத்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு விளையாட்டை ஒரு ஊடகமாக பயன்படுத்துகிறார்கள். அது அவர்களுக்கு அவர்களது கவலைகளை வெளிக்கொணர உதவுகின்றது.

விளையாட்டும் வேறு செயற்பாடுகளும் எவ்வாறு பிள்ளைகளுக்கு உதவுகின்றன என்பது பற்றிய ஒரு பார்வை:

|   |  |
|---|--|
| <p><b>நிகழ்வுகளைக் கையாளும் தேர்ச்சியைப் பெறுவதற்கு</b></p> <p>விளையாட்டு சிறுவர்களுக்கு தமது உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துவதற்கு உதவுகிறது. இந்த விடுவிப்பு சிறுவர்கள் தம்மை சமூகமாக உணர்வதற்கு உதவுகிறது. எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் சிறுவர்களின் வாழ்வின் மேல் கொண்டுள்ள பிடியைக்குறைத்து அவர்கள் முன்னேறுவதற்கு திரும்பத் திரும்ப வெளிப்படுத்தல் உதவுகின்றது.</p> | <p><b>புரிந்துணர்வை விருத்தி செய்வதில்</b></p> <p>சிறுவர்கள் கதைகளின் மூலம் தரப்படும் எண்ணக்கருக்கள் மற்றைய சிறுவர்களை அவதானித்தல் போன்றவை தமது சிந்திக்கும் முறையை மாற்றுதல், தமது நடத்தையை மாற்றுதல் அல்லது உறவாடல்களில் புதிய ஆரோக்கியமான வழிமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்ளுதல் முதலியவற்றில் பங்குகொள்கின்றது.</p> |
|---|--|

|  |   |
|--|---|
| <p><b>சுயமதிப்பீட்டை விருத்தி செய்வதில்</b></p> <p>தமது ஆக்கங்களை காட்டுவதற்கு, தம்மைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு, தமது நடத்தையைப் பற்றியோ செயற்பாட்டைப் பற்றியோ மற்றவர்களிடமிருந்து பாராட்டைப் பெறுவதற்கு, புதிய நண்பர்களைப் பெறுவதற்கு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள், சிறுவர்கள் நன்மையை உணர்வதற்கு உதவுகின்றன.</p> | <p><b>திறன் விருத்தி செய்வதில்</b></p> <p>உறவாடி விளையாடும் போது, சிறுவர்கள் விட்டுக்கொடுப்பதற்கு கற்கிறார்கள், விடயங்களைப் பகிக்கிறார்கள், விதிகளுக்கேற்ப விளையாடுகிறார்கள், குழுக்களில் கதைக்கப் பழகுகிறார்கள், நண்பர்களைப் பெறுகிறார்கள் போன்ற திறன்கள் விளையாட்டு நிகழ்வின் போது விருத்தி செய்யப்படுகின்றன.</p> |
|--|---|

இவற்றை ஆழமாகப் பார்ப்போம்:

**விளையாட்டு, விடயங்கள் மீது கையாளும் தேர்ச்சியை அடைவதற்கும் மேலாண்மை பெறுவதற்கும் உதவுகின்றது**

சிறுவர்கள் எவரையும் பாதிக்காது விளையாடும்போது, ஆக்குவதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் அழிப்பதற்கும் உரிய சக்தியைப் பயன்படுத்துவதன்மூலம் அவர்களது வாழ்வில் கொண்டிராத ஒரு கட்டுப்பாட்டு உணர்வைத் தருகின்றது. அவர்களுடைய பயங்களை எல்லாம் ஆபத்து எதுவும் இல்லாமல் விளையாடித் தீர்த்துவிடலாம். சிறுவன் துன்பத்தைத் தருகின்ற விடயத்தைப் பற்றி கதைக்கலாம். அந்த நிகழ்வுகளின் தொடர்புடைய எதிர்மறை உணர்வுகள் வெளிக்கொணரப்பட்டு அந்த உணர்வுகளின் கடுமை திரும்பத் திரும்பச் செய்யும் வெளிப்பாட்டின் மூலம் குறைக்கப்படுகின்றது. இது சிறுவனை நடந்த விடயங்களுக்கு அப்பால் பார்க்கச் செய்து, வாழ்க்கையில் முன்னேறிச் செல்ல உதவுகின்றது.

**விளையாட்டு சுயமதிப்பீட்டையும் தன்னம்பிக்கையையும் கட்டியெழுப்ப உதவுகின்றது.**

சிறுவர்கள் வரைதல், களிமண் பொம்மைகள் செய்தல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டிருப்பது அவர்களுக்கு மிகப் பெருமளவில் உதவி செய்கின்றது. அவர்கள் ஆக்கக்கூடியவர்களாகவும் தமது ஆக்கங்கள் பற்றிக் கதைக்கக்கூடியவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள். தமது வேலைகள், நடத்தைகள் பற்றி பாராட்டு பெறும் போது தம்மைப் பற்றி ஒரு நல்லுணர்வைப் பெறுகிறார்கள். ஆக்கச்செயற்பாடு தானே குணப்படுத்தும் இயல்புடையது. மற்றவர்களிடமிருந்து ஒரு மரியாதையைப் பெறும் போது அவர்கள் சுகத்தை உணருகிறார்கள். உதவியாளருடன் உறவுகொள்ளும்போது அவர்கள் புதிய நண்பர்களைப் பெறக்கூடியதாக இருக்கின்றார்கள். அவர்கள் ஓர் உரிமையுணர்வையும் குழவினால் ஏற்றுக்கொள்ளலையும் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். இவை அனைத்தும் நேரடியாக அவர்களின் தம்மைப் பற்றிய பார்வையை உயர்த்துகின்றது.



**வினையாட்டு புரிந்துணர்வை அபிவிருத்தி செய்வதற்கு உதவுகின்றது.**

பொய் சொல்லக்கூடாது, நம்பிக்கையின்மையை உணருதல், துன்பம், கவனிப்பும் ஆதரவும் போன்ற கருப்பொருட்கள் சிறுவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டு, அவர்கள் பின்னர் ஒரு தலைப்பின் அடிப்படையில் இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒரு கதையைச் சொல்லல் வேண்டும். சிறுவர்கள் தமது சொந்த பயங்களால் பயமுறுத்தல் உணர்ச்சி இல்லாமல் கற்கக்கூடிய ஒரு சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது. ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைமைக்கு மற்றைய சிறுவர்கள் எப்படி ஈடுகொடுக்கிறார்கள் என்று அவர்கள் சொல்வதை செவிமடுத்து கற்கிறார்கள். அவர்கள் மற்றைய சிறுவர்கள் எவ்வாறு நடக்கிறார்கள், எவ்வாறு மாறுகிறார்கள் என்பதையும் அவதானிக்கிறார்கள். இவை அனைத்தும் தமது நிலைமைகளை, விடயங்களை விளங்கிக்கொள்ளலுக்கும் நல்ல வழிமுறைகளில் நடக்கவும், ஈடுகொடுக்கவும் அவர்களுக்கு உதவுகின்றது.

**திறன் அபிவிருத்திக்கு வினையாட்டு உதவுகின்றது.**

சிறுவர் சில ஊடகங்களோடோ அல்லது வேறு மனிதரோடோ தொடர்புத் தாக்கமுறுகின்றனர். இப்படிப் பழகுவது பல விதமான திறன்களை மேம்படுத்துகின்றது. (பிரச்சினை தீர்த்தல், தொடர்பாடல், தீர்மானமெடுத்தல், சமூகத்திறன்கள்). அவர்கள் தாம் பேசுவதற்குரிய முறை வருமளவும் காத்திருத்தல், மற்றவர்கள் பேசுவதைச் செவிமடுத்தல், மற்றவர்கள் செய்த வேலையைப் பாராட்டுதல் போன்ற விடயங்களைக் கற்கிறார்கள். பகிரந்து கொள்ளுதல், தாம் விரும்பியதற்குக் காத்திருத்தல் போல் பலவற்றைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

ஒரு குழுவில் பேசி, அனைவரையும் செவிமடுக்கச் செய்யும் அனுபவம் மட்டுமே அவர்கள் தன்னம்பிக்கை பெறுவதற்கு போதுமான சக்தி வாய்ந்ததாகும். பேனை மூடியைத் திருப்பிக் கொடுத்தலில் பொறுப்புணர்சியுடன் இருத்தல், அவர் என்ன செய்ய வேண்டுமென்று கேட்கப்படுகின்றாரோ அவற்றைச் செய்தல், அடிப்படை விதிகளைப் பின்பற்றுதல் போன்றவை பெரும் அனுபவங்களாகும். சிலவேளைகளில் கதைகளால் காட்டப்படும் நிலைமைகளைப் பற்றிச் சிந்தித்து, அவை எவ்வாறு தமது சொந்த வாழ்வில் பொருந்துகின்றன என ஆராய்ந்து, பின்னர் அவை பற்றிக் கதைக்க வேண்டும்மென்று கேட்கப்படலாம். எனவே, சிந்தித்தல் திறன்களும் உயர்த்தப்படுகின்றன. முரட்டுத்தனமான நடத்தை பொறுத்துக்கொள்ளப்படமாட்டாது என்பதால் தன்னடக்கம் ஓரளவு கட்டாயப் படுத்தப்படுகின்றது.

இந்த உளசமூக சிறுவர் பட்டறை நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் பிரயோகிக்கப்படும் மாதிரியானது, வைகோற்ஸ்கியன் (Vygotskian) பார்வையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது அபிவிருத்தி அடையும் சிறுவருக்குச் சமூகத் தொடர்பாடல் ஒரு சிறப்பானதும் பொருத்தப்பாடு உடையதுமானதும் என வலியுறுத்தப்படுகின்றது. முழு உறவாடல் களமானது சிறுவர்களினதும் பெரியவர்களினதும் சக்தி வாய்ந்த மாற்றம் ஏற்படுத்தும் மூலமாகக் கருதப்படுகின்றது.<sup>4</sup>

**உள சமூகப் பட்டறை எண்ணக்கருவின் கோட்பாடு பின்வரும் மூலகங்களை உள்ளடக்கியதாகும்.**

- மனித அபிவிருத்தி முடிவில்லாத ஒரு நடைமுறையாகும். மனிதனின் வாழ்வு முழுவதும் தொடரும் அபிவிருத்திக்கு உட்பட்டவன். ஒருவரில் அபிவிருத்தி பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை நடைபெறுகிறது.
- சிறுவர் பட்டறைகள் நடைமுறையை நோக்கியவையாகும், (விளைவை நோக்கியவை அல்ல), எந்த குழு நடவடிக்கையும் செயற்திறனுடைய அபிவிருத்தி சார்ந்ததாகும். சிறுவர் பட்டறை பல்வேறுபட்ட திறந்த செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கியது. இவற்றில் உதவியாளர் ஒரு தலைவரோ நடத்துபவரோ அல்ல. ஆனால் பொதுவான செயற்பாட்டில் பங்களி ஆவார்.
- இச்சிறுவர் பட்டறை உண்மையான வாழ்க்கையுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது. பட்டறை நிலைமைக்கும் நாளாந்த வாழ்க்கைச் செயற்பாட்டுக்கும் இடையில் எல்லைகள் அவ்வளவு இறுக்கமாக இல்லை. இப்பட்டறை பாடசாலைகளில் (பொது அறைகளில் மற்றும் நிறுவனங்களில்) நடத்தப்படுகின்றது. இந்த இடங்களில்தான் நாளாந்த வாழ்க்கை நடந்துகொண்டிருக்கின்றது.
- சிறுவர் பட்டறைகள் அபிவிருத்திக்கு தொடர்பாடல் உள்ள ஒரு மூலம் ஆகும். முக்கிய செயற்பாடு வட்டத்திற்குள் பரிமாற்றமாகும் - ஒவ்வொரு பங்குபற்றுநரும் குழு நடத்தைக்கு பங்களிக்கிறார்கள். இது ஒவ்வொரு பங்குபற்றுநருக்கும் பல்வேறு வெளிப்பாடு முறைகளைப் பயன்படுத்தி குழுவுடன் உறவாட சந்தர்ப்பம் அளிக்கின்றது.

<sup>4</sup> Model of Social Interaction Aimed at Protecting the Development of Children Affected by War V. Ognjenovic, B. Tisma, B. Skorac, University of Belgrade.

## பெற்றோரின் கூட்டங்கள்

பெற்றோர், கூட்டங்களும் ஒழுங்கமைக்கப்படல் வேண்டும். பெற்றோர்/பாதுகாவலர் சிறுவர்களோடு வட்டத்தில் இருந்து தங்களை அறிமுகப்படுத்துவர். கைந்நூலிலுள்ள ஒவ்வொரு கருப்பொருளுக்கும் பிரத்தியேக சந்திப்பு பெற்றோர் கூட்டத்துக்காக தயாரிக்கப்பட்டிருக்கும். ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் பெற்றோர் கூட்டங்கள் பாடசாலை வருடத்தில் குறைந்தது பத்துத்தடவை நடைபெறும். உளசமூக மேம்பாட்டுப் பட்டறைப் பயிற்சி பெற்றோருக்கென்றே/பாதுகாவலருக்கென்றே சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்பட்டு உளநல மேம்பாட்டுப் பட்டறை கைந்நூலில் ஒவ்வொரு கருப்பொருளுக்கும் இறுதியில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்.

பெற்றோர்/பாதுகாவலர் தமது பிள்ளைகளின் ஆயுதப்போராட்டத்தால் ஏற்பட்ட விளைவுகள் பற்றி பரிமாறிக்கொள்ளலாம். எவ்வாறு அவற்றிற்கு ஈடுகொடுத்தார்கள் என்பது பற்றியும் கலந்துரையாடுவார்கள். சமூகத்தொண்டர் அல்லது உளவியலாளர் இந்தக் கலந்துரையாடலின்போது உளவளத்துணையாளராகவோ உதவியாளராகவோ இருப்பார்.

பெற்றோருக்கிடையிலான வலைப்பின்னலை ஏற்படுத்துவதற்கு ஆதரவளிக்கப்படும் சிறுவர்கள் பெற்றோர்/பாதுகாவலர் ஆகியோர் ஒருவரோடு ஒருவர் பட்டறைப் பயிற்சிகளில் இணைவர்.

## பொருளடக்கம்

### 1 குடும்பம்

|     |                                  |    |
|-----|----------------------------------|----|
| 1.1 | குடும்பத்தில் எனது நிலை          | 2  |
| 1.2 | குடும்பத்தின் ஒற்றுமை            | 7  |
| 1.3 | குடும்பத்தின் சக்தி              | 13 |
| 1.4 | குடும்பத்தின் தேவை               | 17 |
| 1.5 | குடும்பத்தின் உணர்ச்சிகள்        | 21 |
| 1.6 | பெற்றோர், பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்வு | 26 |

### 2 உறவுகள்

|     |                                 |    |
|-----|---------------------------------|----|
| 2.1 | அன்பு                           | 34 |
| 2.2 | குழுவைக் கட்டி வளர்த்தல்        | 43 |
| 2.3 | உதவுதல்                         | 49 |
| 2.4 | பொறுப்பு                        | 55 |
| 2.5 | மதிப்பு                         | 61 |
| 2.6 | பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்வு | 67 |

### 3 தொடர்பாடல்

|     |                                    |    |
|-----|------------------------------------|----|
| 3.1 | உடனிருத்தல்                        | 74 |
| 3.2 | உற்றுக்கேட்டல்                     | 79 |
| 3.3 | ஒத்துணர்வு                         | 84 |
| 3.4 | வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்             | 88 |
| 3.5 | உறுதியான வெளிப்பாடு                | 93 |
| 3.6 | பிள்ளைகள் பெற்றோர்களுக்கான நிகழ்வு | 97 |

### 4 ஆக்கத்திறன்

|     |                                 |     |
|-----|---------------------------------|-----|
| 4.1 | அவதானம்                         | 102 |
| 4.2 | கற்பனை                          | 108 |
| 4.3 | தற்போதுமை                       | 112 |
| 4.4 | விரிசிரித்தனை                   | 116 |
| 4.5 | பரவசம்                          | 120 |
| 4.6 | பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்வு | 124 |

### 5 வெளிப்பாடு

|     |                                   |     |
|-----|-----------------------------------|-----|
| 5.1 | மகிழ்ச்சி                         | 130 |
| 5.2 | கேடும்                            | 136 |
| 5.3 | உடல் மொழி                         | 141 |
| 5.4 | விமர்சனம்                         | 147 |
| 5.5 | ஆரோக்கியமான உணர்வு வெளிப்பாடு     | 151 |
| 5.6 | பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கான செயற்பாடு | 155 |

## 6 முரண்பாடு

|     |                             |     |
|-----|-----------------------------|-----|
| 6.1 | விரச்சினை தீர்த்தல்         | 162 |
| 6.2 | யயம்                        | 168 |
| 6.3 | ஐயுறுவு                     | 171 |
| 6.4 | முரண்பாடு தீர்வு நுட்பங்கள் | 174 |
| 6.5 | தீர்மானம் எடுத்தல்          | 178 |
| 6.6 | முரண்பாடு தீர்த்தல்         | 182 |

## 7 சமாதானம்

|     |                                  |     |
|-----|----------------------------------|-----|
| 7.1 | ஒத்துழைப்பு                      | 188 |
| 7.2 | ஒத்திசைவு                        | 194 |
| 7.3 | சேவை                             | 199 |
| 7.4 | ஏற்றுக்கொள்ளல்                   | 203 |
| 7.5 | ஒய்வு                            | 207 |
| 7.6 | வெற்றோர்-வின்னையகளுக்கான நிகழ்வு | 211 |

## 8 விழுமியங்கள்

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 8.1 | வொறுமை                                 | 216 |
| 8.2 | தேர்மை                                 | 225 |
| 8.3 | கதந்திரம்                              | 231 |
| 8.4 | பணிவு                                  | 234 |
| 8.5 | ஆதங்கம்                                | 237 |
| 8.6 | வெற்றோருக்கும் வின்னையகளுக்கான நிகழ்வு | 243 |

## 9 நம்பிக்கை

|     |                                       |     |
|-----|---------------------------------------|-----|
| 9.1 | தன்னை அறிதல்                          | 248 |
| 9.2 | தன்னம்பிக்கை                          | 255 |
| 9.3 | சமயத்தில் நம்பிக்கை                   | 261 |
| 9.4 | தவறு குடும்பத்தில் நம்பிக்கை          | 267 |
| 9.5 | ஏனையோரில் நம்பிக்கை வைத்தல்           | 270 |
| 9.6 | வெற்றோர்கள் வின்னையகளுக்கான செயற்பாடு | 273 |

## 10 நன்மையான நடத்தை

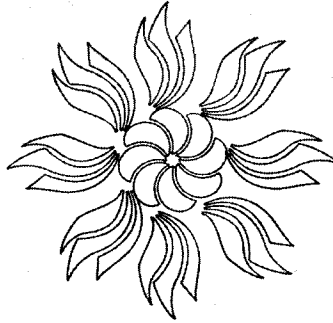
|      |                           |     |
|------|---------------------------|-----|
| 10.1 | நன்மையான எண்ணங்கள்        | 278 |
| 10.2 | நன்மையான உணர்வுகள்        | 283 |
| 10.3 | மனச்சாட்சி                | 287 |
| 10.4 | சமூகத்தின் சட்டதிட்டங்கள் | 292 |
| 10.5 | மண்பாடும் கலாசாரமும்      | 296 |

---

# குடும்பம்

---

- 1.1 குடும்பத்தில் எனது நிலை
- 1.2 குடும்பத்தின் ஒற்றுமை
- 1.3 குடும்பத்தின் சக்தி
- 1.4 குடும்பத்தின் தேவை
- 1.5 குடும்பத்தின் உணர்ச்சிகள்
- 1.6 பிள்ளைகள் வற்றோருக்கான நிகழ்வு



## 1.1 குடும்பத்தில் எனது நிலை

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. நடித்தல்
6. அகக்காட்சிப் பயணம்
7. போலச் செய்தல்
8. நிறைவு நிகழ்வு: சத்தத்தாடன் கைதட்டுதல்

### 1. பாடுதல்

பின்வரும் பாடலை ஆசிரியர் சொல்லிக்கொடுக்கப் பிள்ளைகள் சேர்ந்து பாடுதல்.

சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள் நாம்  
சிறந்த நல்ல பிள்ளைகள் நாம்  
மண்ணில் உயர்ந்த பிள்ளைகள் நாம்  
மலர்களைப் போன்ற பிள்ளைகள் நாம்

இன்பம் பொங்கும் குடும்பத்தில்  
இணைந்து வாழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே!  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம். (சின்ன)

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

ஆள்வினையும் ஆன்ற அறிவும் என இரண்டின்  
நீள் வினையால் நீளும் குடி.

-கிருக்குள்-

விடாமுயற்சியையும் சிறந்த ஆற்றலையும் இடைவிடாமல் பின்பற்றுகிறவனின்  
குடி, உயர்ந்து விளங்கும்.

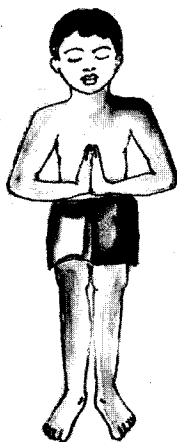
ஆசிரியர் இது குறித்து விளக்கம் தருதல்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

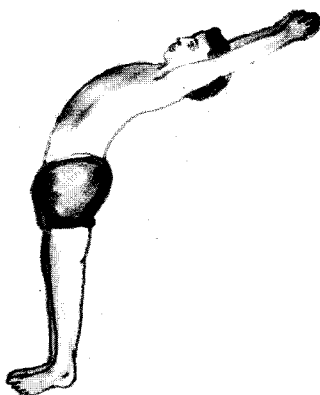
#### செய்யும் முறை

1. கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். உள்ளங் கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து வெளிவிடவும்.



படம் 1

2. இப்படியே நின்றகொண்டு மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு தலைக்குமேல் கைகளை உயர்த்திப் பின்னுக்கு வளைக்கவும்.



படம் 2



3. பின்னர், முச்சை மெதுவாக வெளியேற்றியவாறு கைகளை மீண்டும் தலைக்குமேல் உயர்த்தி மெதுவாகக் கீழே விடவும்.
4. முன்பிருந்தவாறு, உள்ளங்கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்துவைத்துக் கொள்ளவும். முச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து வெளிவிடவும்.

(5 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகள் யாவரும் வட்டமாக நின்று தமது பெயரையும் தமது குடும்பத்தில் தனது நிலையையும் தாம் விரும்பியவாறு கூறித் தம்மை அறிமுகப்படுத்துதல்.

**உதாரணம்:** எனது பெயர் மதன்; எனது குடும்பத்தில் நான், நான்காவது பிள்ளை

அட்டைகள், கத்தரிக்கோல். நிறங்கள் வழங்கிய பின்பு ஆசிரியரின் வழிநடத்தலில் தமது பெயர் அட்டைகளைத் தயாரித்தல்.

தங்களுக்கு விருப்பமான உரு ஒன்றை வரைந்து வெட்டி எடுத்தல். அதில் தங்கள் பெயரை எழுதி அழகுபடுத்துதல். அதனைத் தமது இடதுபுறமாகச் சட்டையில் குத்திக் கொள்ளுதல்.

**உதாரணம் :**



ஒவ்வொருவரும் தமக்குப் பிடித்தமானவற்றின் நல்ல அம்சங்களைப் பாராட்டிக் கொள்ளுதல்

#### ஆசிரியரின் அறிமுக உரை

“இச்செயலமர்வில் கலந்துகொண்ட அனைவரது பெயர்களையும், அவர்கள் குடும்பத்தில் இருக்கும் நிலையையும் அறிந்துகொண்டோம். இச் செயலமர்வுகளில் நாம் பாடுவோம், ஆடுவோம், வரைவோம், நடிப்போம்.”

“வகுப்பறைச் செயற்பாடுகள் போலன்றி இங்கு மகிழ்ச்சியையும் ஆர்வத்தையும் உணர்ந்து கொள்வோம். விதிகளை நாமே உருவாக்கி விளையாடி மகிழ்வோம்.”

**உதாரணம் :**

**விதிகள் :**

1. ஒருவர் கூறும் விடயங்களை அனைவரும் செவிமடுப்போம்.

ஏனைய விதிகளைக் கலந்துரையாடித் தீர்மானத்துக்கொள்வர்.

## 5. நடத்தல்

24 மணித்தியாலங்கள் கொண்ட ஒரு நாளில் நாம் பல்வேறு செயல்களைச் செய்கின்றோம் என்று ஆசிரியர் கூறியபின் குறித்த நேரம் ஒன்றை ஆசிரியர் கூறும் போது பிள்ளைகள் பொதுவாக அவ்வேளையில் தாம் செய்யும் செயற்பாடுகளைச் செய்து காட்டுதல்.

**உதாரணம்:** அதிகாலை நான்கு மணி - நித்திரை செய்வது போல் நடத்தல்

(15 நிமிடம்)

## 6. அகக்காட்சிப் பயணம்

இச்செயற்பாட்டை ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறி வழிநடத்திச் செல்லுதல். பிள்ளைகள் அதற்கேற்ப அகக்காட்சியுள் முழுகியிருப்பர்.

நீங்கள் அனைவரும் இப்போது தோட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். இத்தோட்டத்திலுள்ள ‘ஒரு மரமாக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள்’ எனக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

- ✱ உங்களில் இலைகள் இருக்கின்றனவா?
- ✱ இலையின் வடிவம் உங்களுக்குத் தெரிகிறதா?
- ✱ பூக்கள் உள்ளனவா? பூக்களின் நிறம், வடிவம், மணம் என்பனவற்றை உணர்கிறீர்களா?
- ✱ காய்கள் இருக்கின்றனவா?
- ✱ பழங்கள் இருக்கின்றனவா?
- ✱ நீங்கள் பெரிய மரமா? சிறிய மரமா?

- ✱ உங்களைச் சுற்றி என்னென்ன மரங்கள் இருக்கின்றன?
- ✱ அண்மையில் பிராணிகள் உள்ளனவா?
- ✱ சிந்தியுங்கள்...

இப்போது உங்கள் கண்களைத் திறந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் என்ன மரம்?

(15 நிமிடம்)

## 7. போலச் செய்தல்

பிள்ளைகள் யாவரும் வட்டமாக நின்றல்.

1,2 ஆகிய எண்களைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொருவராகக் கூறுதல்.

எண் 1 கூறியோர் வெளிவட்டமாக இரண்டு அடிகள் பின்புறமாக வைத்து நகர்தல்.

வானொலியில் தளர்வான வாத்திய இசை ஒலிக்கும் போது இரு குழவினரும் எதிர்த்திசைகளில் வட்டமாக மெதுவாக ஓடுதல்.

இசை நின்றதும் உள், வெளி வட்டத்தில் எதிர் எதிராக நோக்கிய வண்ணம் நின்றல். நிற்கும் சோடிகளில் எண் 1 கூறியவர் எண் 2 கூறியவரின் செயல்களைப் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியாகச் செயற்படுதல். (எண் 2 விரும்பியதைச் செய்ய எண் 1 அதைப் போலச் செய்தல்)

**உதாரணம்:** தலை சீவுதல், அணிமித்து வருதல்

மீண்டும் இசை வழங்க, எதிரெதிராக ஓடுதல். இசை நின்றதும் கண்ணாடிகள் பொருளாகவும் பொருள்கள் கண்ணாடியாகவும் மாறி, மீண்டும் செயல்களைப் பிரதிபலித்தல்.

## 8. நிறைவு நிகழ்வு

குறித்த தாளத்தில் கைதட்டி நிறைவு செய்தல்.

**உதாரணம்:** 1.2.3, 1.....2..3, 1... . . . .2. . . . .3

## 1.2 குடும்பத்தின் ஒற்றுமை

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. நடத்தல்
6. வரைதல்: குடும்பம்
7. விளையாட்டு: பழக் கலவை
8. நிறைவுச் செயற்பாடு: மின்சாரம் பாய்ச்சுதல்

### குடும்பத்தின் முக்கியத்துவம்

எமது பாரம்பரியத்தில் தாய், தந்தை, பிள்ளைகள், பேரன், பேர்த்தி கொண்டதான குடும்ப அமைப்பு மிக முக்கியமானதாகும். இக்குடும்ப உறுப்பினர்கள் தத்தமக்குரிய பொறுப்புக்களை ஏற்று, கட்டுக்கோப்புடன் இயங்குவர். ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாகி, அன்புடன் பராமரித்துப் பாதுகாப்பு வழங்கி, ஒற்றுமையாக உறவாடும் களமாகவே குடும்பம் விளங்குகின்றது. குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவருக்கு ஏற்படுகின்ற இன்ப, துன்பங்கள் அக்குடும்ப உறுப்பினர் அனைவருக்கும் ஏற்பட்டதாகவே கருதப்படும். சிக்கல்களை விடுவிக்க ஒன்றிணைந்து செயற்படுவர். இத்தகைய வலிமை மிக்க, பின்னிப் பிணைந்த உறவுகளைச் கொண்டதாகவே குடும்பம் விளங்குகின்றது. குடும்ப அங்கத்தவர்கள் சிலர் அங்கு இல்லாவிட்டாலும் ஏனைய அங்கத்தவர்கள் அவர்களது பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் உறவுத் தொடர்புகளையும் சீராக ஈடு செய்யும் போது அது நல்ல குடும்பமாகவே இருக்கும்.

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

ஒரு சங்கிலியின் பலம் அச்சங்கிலியிலுள்ள வளையங்கள் ஒவ்வொன்றையும் பொறுத்தது.

ஆசிரியர் இந்நற்சிந்தனையை விளக்குதல்.

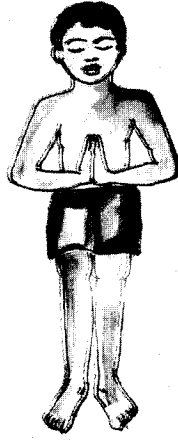
(5 நிமிடம்)

## 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

செய்யும் முறை

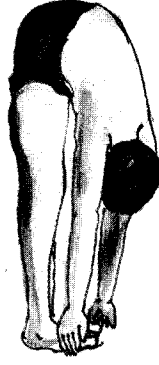
1. கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். உள்ளங் கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து வெளிவிடவும்.



படம் 1

2. பின்பு, உடம்பை முன் வளைத்து மூச்சை வெளிவிட்டுக் கொண்டு, முகம் முழங்காலைத் தொடும்படி நிற்கவும். உள்ளங் கைகள் தரையைத் தொட வேண்டும்.



பட்டம் 2

3. மீண்டும் நிமிர்ந்து நேராக நின்று உள்ளங் கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து வெளிவிடவும்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறுவதைக் கேட்டுச் செயற்படுதல்

இன்று காலை, நீங்கள் எழுந்த நேரம் தொடக்கம் இங்கு வரும் வரையும், உங்களுடன் தொடர்பாடிய குடும்ப உறுப்பினர்களை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவற்றில், மிகவும் நல்ல நிகழ்வு/நிகழ்வுகளைச் சோடியாகிப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அச்சோடிகளில் விரும்பியவர்கள், நீங்கள் பகிர்ந்துகொண்ட விடயத்தை வகுப்பு நிலையில் முன்வையுங்கள்.

**உதாரணம்:** அண்ணா, எனது புத்தகங்களுக்கு உறை போட உதவினார்.

#### 5. நடித்தல்

பின்வரும் பாடலை ஆசிரியர் பாடுவதைக் கேட்ட பின்பு, குழுக்களாகப்பாடி நடித்துக்காட்டுதல்

தென்னை மரத் தோப்பு - அங்கு

பட்ட மரம் ஒன்று

மரத்தில் ஒரு பொந்து - அந்தப்

பொந்தில் கிளிக் குஞ்சு

இரையைத் தேடி அங்கு  
ஊர்ந்த சாரைப் பாம்பு  
தாயைத் தேடிக் குஞ்சு  
கத்தும் சத்தம் கேட்டு

மரத்தின் மீது ஊர்ந்து  
ஏறிய தப் பாம்பு  
அந்த நேரம் பார்த்து  
வந்த கிளி நான்கு

அந்த ரத்தில் பறந்து  
ஆர்ப் பரித்துக் கத்தி  
ஒற்று மையாய்ச் சேர்ந்து  
துரத்தினவே கிளிகள்.



(25 நிமிடம்)

## 6. வரைதல்: குடும்பம்

பிள்ளைகளுக்கு வரைதல் தாள், நிறங்கள் வழங்கிய பின்பு, விரும்பிய இரு நிறங்களை மட்டும் பயன்படுத்தி, ஒவ்வொருவரும் தமது குடும்பத்தை நேரடியாகவோ அல்லது, குறியீடாகவோ வரைந்து நிறம் தீட்டுதல். விரும்பியோர் காட்சிப்படுத்துதல். தமது வீட்டில் வாழுகின்ற, “அப்பா, அம்மா, பிள்ளைகள், உறவினர்கள் அனைவரையும் உள்ளடக்கியதே குடும்பம்” என்ற கருத்தை வலியுறுத்தி நிறைவுசெய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 7. விளையாட்டு: பழக்கலவை

பிள்ளைகள், ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுடன் விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்.

பிள்ளைகள், தமது எண்ணிக்கைக்குச் சமமான ஆசனங்களில் வட்டமாக அமருதல். 1 தொடக்கம் 6 வரையான எண்களைத் தொடர்ந்து பிள்ளைகள் கூறி, அந்த ஆறு எண்களுக்கும் உரிய ஆறு பழங்களையும் கூறுதல்.

குறித்த எண்ணுக்குரிய பழமாகத் தம்மை ஒவ்வொருவரும் எண்ணிக் கொள்ளுதல்.

### உதாரணம்

1. மாம்பழம்
2. பலாப்பழம்
3. வாழைப்பழம்
4. தோடம்பழம்
5. அன்னாசிப்பழம்
6. பப்பாசிப்பழம்

ஆசிரியர் ஒரு பழத்தின் பெயரை உரத்துக் கூறுதல்.

(10 நிமிடம்)

அப்பழத்திற்குரிய பிள்ளைகள் அனைவரும் எழுந்து, இடம் மாறுதல். ஆசிரியரும் உடன் ஒரு ஆசனத்தில் அமருதல். ஆசனம் கிடைக்காதவர் தலைமைப் பதவி ஏற்று இன்னொரு பழம் கூற மீண்டும் அப்பழத்திற்குரியவர்கள் எழுந்து இடம் மாறுதல். இவ்வாறு விளையாட்டுத் தொடரும்.



## 8. நிறைவுச் செயற்பாடு: மின்சாரம் பாய்ச்சுதல்

பிள்ளைகள் அனைவரும் வட்டமாக நின்றல். ஆசிரியர் ஒருவரின் கைமீது தன் கையால் தொட்டுச் சற்று அழுத்துதல். அதனை உணர்ந்த அவர் தனது கையால் வலது பக்கம் நிற்பவரின் கையைத் தொட்டு அழுத்துதல். இவ்வாறு செயற்பாடு தொடரும். இறுதியிலுள்ள பிள்ளை தன் கையில் அழுத்துதல் கிடைத்ததும் ஒரு ஒலியை எழுப்பி (ரிங்ஙங...) மின்சாரம் பாய்ச்சப்பட்டு வந்தடைந்ததை உணர்த்துவார்.

இதே செயற்பாட்டை 'மின்சாரம் விரைவாகப் பாயும்' என்று கூறி மீண்டும் ஒரு முறை விரைவாகச் செய்து முடித்துக் கலைதல்.

(02 நிமிடம்)

## 1.3 குடும்பத்தின் சக்தி

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்: ஒட்டுச்சித்திரம்
5. செயற்பாடு: சந்தை இயந்திரம்
6. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“நல்ல குடும்பம் ஒன்று ஒருவருக்குள் மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களை வெளிக்கொணரக் கூடியது.”

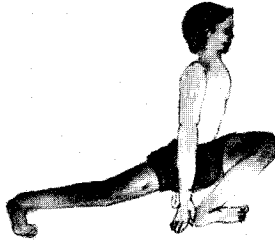
ஆசிரியர் இது குறித்த விளக்கத்தை உரைத்தல்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

செய்யும் முறை

1. கால்களைச் சேர்த்து நேராக வைக்கவும். உள்ளங் கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து வெளிவிடவும்.
2. பின்னர் குனிந்து வலது காலை மட்டும் பின்னுக்கு கொண்டு செல்லவும். இடது முழங்கால் முன்னோக்கி இருக்கட்டும். முகம் மேலே பார்த்துக் கொண்டு மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும். கைகளை இடது குதிக்காலுக்கு அருகில் கொண்டு வரவும்.



3. அடுத்த படியில் இடது காலைப் பின்னுக்குக் கொண்டு சென்று உள்ளங் கைகளிலும், கால் விரல் நுனிகளிலும், நிற்கவும். உடம்பை வளைக்காமல் நேராக வைத்துக்கொள்ளவும். மூச்சை முழுவதும் வெளிவிடவும்.
4. மீண்டும் நிமிர்ந்து நேராக நின்று உள்ளங் கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளிவிடவும்.

(5 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்: ஒட்டுச்சித்திரம்

ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக அமர்ந்து தத்தமது குடும்பத்தவர்களைச் சூழலில் உள்ள பொருள்கள் கொண்டு ஒட்டுச் சித்திரம் மூலம் காட்டுதல். பின்னர் இவ்விரு சோடிகளாகித் தமது குடும்பத்தினரின் ஆற்றல்கள் பற்றிச் சோடிகளிடையே பகிரச் செய்தல்.

**உதாரணம்:** அம்மா இனிமையாகப் பாடுவார்.

அப்பா நன்றாகத் துவிச்சக்கர வண்டி திருத்துவார்.

அக்கா மணப்பெண் அலங்காரம் செய்வார்.

#### பின்னூட்டல்:

1. உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள ஆற்றல்கள் எவை?
2. உங்களால் அதை இனங்காண முடிந்ததா?

இக்கேள்விக்கான விடைகளை ஓரிரு சோடிகள் வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பர்.

(15 நிமிடம்)

#### 5. செயற்பாடு: சந்தை இயந்திரம்

ஆசிரியர் பின்வருமாறு வழிப்படுத்தல்.

சந்தையில் கேட்கின்ற பல்வேறு ஒலிகளை உள்வாங்கியிருப்பீர்கள். அந்தப் பாவனையுடன் ஒலி எழுப்பி இயந்திரம் ஒன்றை உருவாக்குங்கள்.

## ஒற்றுமையே பலம்

ஒரு ஊரில் கந்தன் எனும் விறகுவெட்டி வாழ்ந்து வந்தான். இவனுக்கு நான்கு ஆண்பிள்ளைகள். இந்நால்வரும், எந்நேரமும் தமக்குள் முரண்பட்டுச் சண்டையிட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். இதனால் கந்தன் மிகவும் கவலையடைந்தான். ஒற்றுமையாய் இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை இவர்கள் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும் என விரும்பினான்.

ஒருநாள், தன்னிடம் இருந்த ஒரே அளவான தடிகளில் நான்கைச் சேர்த்து ஒன்றாகக் கட்டிவைத்துக்கொண்டான். தனித்தனியாகவுள்ள தடிகள் நான்கையும் எடுத்துக்கொண்டான். பின்னர், பிள்ளைகள் நால்வரையும் அழைத்து, ஒவ்வொருவரிடமும் ஒவ்வொரு தடிகளை வழங்கி “இதனை முறியுங்கள் பார்க்கலாம்” என்றான். நால்வரும் அத்தடிகளை இலகுவாக முறித்துப்போட்டனர். வெற்றிக்களிப்புடன் சிரித்தனர். கந்தன் அவர்களைப் பாராட்டியபின், ஒன்றாகக் கட்டி வைத்திருந்த தடிகளைக் காட்டி, இக்கட்டில் உள்ளவற்றை ஒரே தடவையில் யாரால் முறிக்க முடியும்? அவரே பலம் மிக்கவர் என்று சவால் விட்டான். ஒவ்வொருவராக முன்வந்து அத்தடிகளை முறிப்பதற்குப் பகீரதப் பிரயத்தனம் செய்தனர். ஆனாலும் நால்வராலும் அந்தக் கட்டில் உள்ள தடிகளை முறித்துப் போட முடியவில்லை. “தங்களால் முடியவில்லை” என்பதனை வெட்கத்துடன் ஒப்புக் கொண்டனர்.

கந்தன் தன் பிள்ளைகள் நால்வரையும் பார்த்து, “தடிகள் தனித்து இருந்தபோது உங்களால் இலகுவாக உடைக்க முடிந்தது. ஆனால், சேர்த்துக் கட்டிய தடிகளை உடைக்க முடியவில்லை நீங்கள் சண்டையிட்டுத் தனித்திருக்கும் போது, உங்களை வேறு யாரும் இலகுவில் வெற்றிகொள்ளுவர். அதேவேளை, ஒற்றுமையாக இருந்தால் யாரும் உங்களைத் தகர்த்தெறிய முடியாது. நீங்கள் பலம் மிக்கவர்களாவீர்கள்” என்றான். “ஆம் அப்பா! நாங்கள் இனிமேல் சண்டை பிடிக்கமாட்டோம்” என ஒருமித்துக் குரல் எழுப்பினர். பிள்ளைகள் அன்றிலிருந்து ஒற்றுமையாக வாழ்ந்தனர். கந்தனும் மன நிம்மதியுடன் வாழ்ந்தான்.

முதலில் ஒரு பிள்ளை சந்தையில் கேட்கும் ஒரு ஒலியை எழுப்பி, அதற்குரிய அசைவையும் இயந்திரம் போலச் செய்யத் தொடங்குதல்.

உதாரணமாக, ஒலி → வாங்கோ வாங்கோ

அசைவு → அழைப்பது போன்ற பாவனையை ஒரு கையினால் காட்டுதல் கை இயந்திரம் போல அசைதல்

இச்செயற்பாடு மீண்டும் மீண்டும் நடந்துகொண்டேயிருக்கும்.

இதனை அவதானிக்கின்ற பிள்ளைகளுள் ஒருவர் அடுத்ததாக அப்பிள்ளையோடு (இயந்திரத்தோடு) இணைந்து வேறோர் ஒலியையும் அசைவையும் ஏற்படுத்துதல்.

இவ்வாறே ஒவ்வொரு பிள்ளையாக இயந்திரத்துடன் இணைந்து, ஒரு முழுமையான சந்தை இயந்திரத்தை உருவாக்கி நிறைவுசெய்தல்.

(25 நிமிடம்)

## 6. நிறைவு நிகழ்வு

ஆசிரியரின் வழிகாட்டலில் பிள்ளைகள் பின்வரும் செயற்பாட்டை மேற்கொள்வர்.

விதி: நாம், அன்பான, பண்புள்ள, குடும்பத்தின் சக்தி ஆகிய சொற்களைக் கூறிக்கொண்டு முறையே இரு கைகளையும் உயர்த்துதல், இரு கைகளாலும் தனது தோள் பட்டையை தொடுதல், இரு கைகளாலும் குனிந்து இரு முழங்கால்களையும் தொடுதல், இரு கைகளாலும் குனிந்து தரையைத் தொடுதல், இரு கைகளையும் பக்கத்தில் நீட்டுதல் ஆகிய செயற்பாடுகளைச் செய்தல்.

1. நாம்
2. அன்பான
3. பண்புள்ள
4. குடும்பத்தின்
5. சக்தி

(25 நிமிடம்)

## 1.4 குடும்பத்தின் தேவை

இன்று நாங்கள் செய்யவிருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. செயற்பாடு 1: கதை எழுதுதல்  
செயற்பாடு 2: புதிதளித்தல்
6. விளையாட்டு: வெயிலெறிக்கின்றது
7. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுதல்

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

செய்தக்க அல்ல செயக்கெடும். செய்தக்க  
செய்யாமை யானும் கெடும்.

~~—கிருத்தூள்—~~

செய்யத் தகாதன செய்வதனாலும் கேடு உண்டாகும். செய்யத்  
தக்கன தவிர்த்தலாலும் கேடு உண்டாகும்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

செய்யும் முறை

1. கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். உள்ளங் கைகளை ஒன்றோடொன்று  
சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து  
வெளிவிடவும்.
2. இப்படியே நிற்குகொண்டு ஆழமாக உள்ளே இழுத்தவாறு தலைக்கு மேல்  
கைகளை உயர்த்திப் பின்னுக்கு வளைக்கவும்.

3. பின்பு உடம்பை முன்வளைத்து மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டு, முகம் முழங்காலைத் தொடும்படி நிற்கவும். உள்ளங்கைகள் தலையைத் தொட வேண்டும். மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.
4. இந்த நிலையில் வலது காலை மட்டும் பின்னுக்குக் கொண்டு செல்லவும். இடது முழங்கால் முன்னோக்கி இருக்கட்டும். முகம் மேலே பார்த்துக்கொண்டு மூச்சை ஆழமாக உள் இழுக்கவும். கைகளை இடது குதிக்காலுக்கு அருகில் கொண்டு வரவும்.
5. அடுத்தபடியில் இடது காலைப் பின்னுக்குக் கொண்டு சென்று உள்ளங்கைகளிலும், கால் விரல் நுனிகளிலும் நிற்கவும். உடம்பை வளைக்காமல் நேராக வைத்துக்கொள்ளவும். மூச்சை முழுவதும் வெளிவிடவும்.
6. கைகளையும், கால்களையும் நகர்த்தாமல் மார்பை முன்னே தள்ளிக்கொண்டு வந்து, நெற்றி நிலத்தைத் தொட வேண்டும். இந்த நிலையில் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம், அதாவது நெற்றி, மார்பு, உள்ளங்கைகள், முழங்கால்கள், பாதங்கள் ஆகிய எட்டு அங்கங்களும் நிலத்தில் தொடுமாறு செய்ய வேண்டும். இடுப்புப் பகுதியை உயர்த்தவும். மூச்சை வெளிவிட்ட நிலையில் இருக்கவும்.
7. மீண்டும் நிமிர்ந்து நேராக நின்று உள்ளங் கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து வெளிவிடவும்.

(10 நிமிடம்)

#### 4. சகபாடியை அறிமுகம் செய்தல்

பிள்ளைகளை இவ்விருவராக ஒருவர் முகம் பார்த்து அமரச் செய்தல். முதல் நபர் தன்னைப் பற்றியும் தன் தேவைகள் பற்றியும் 5 வசனங்களைக் கூற மற்றவர் அதனைச் செவிமடுக்க வேண்டும். இவ்வாறே இரண்டாவது நபர் தன்னைப் பற்றியும் தன் தேவைகள் பற்றியும் கூற மற்றையவர் செவிமடுக்க வேண்டும். இவ்வாறே சோடிகளாக அமர்ந்து இச்செயற்பாட்டை அனைவரும் முடித்த பின்னர், அனைவரையும் ஒரு வட்டத்தில் அமரச் செய்தல் வேண்டும். இப்போது, ஒவ்வொருவரும் சோடியான தத்தம் சகபாடியிடம் அறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.

#### பின்னூட்டல்:

உங்கள் தேவைகள் பற்றி மற்றவர் இவ்வாறு சொல்லும் போது உங்களுடைய உணர்வுகள் எப்படி இருந்தன?

இந்த வினாவுக்கான விடைகளைப் பிள்ளைகள் தமக்குள் தேட அனுமதித்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 5. செயற்பாடு 1: கதை எழுதுதல்

பிள்ளைகளை நான்கு குழுக்களாக்குதல்.

ஆசிரியர் கதை ஒன்றின் முதற்பந்தியைக் கூறி, மிகுதியை நிறைவு செய்து எழுதித் தருமாறு கூறல். குழுவிலுள்ளோர் தமக்குள் ஒரு தலைவரைத் தெரிவுசெய்வர். அனைவரும் இணைந்து கதையை நிறைவு செய்தபின் குழுத்தலைவர் வகுப்புநிலையில் முன்வைப்பார்.

அதிகாலைப் பொழுதில் எழுந்து அவசர அவசரமாய் மின்சார அடுப்பில் உணவு சமைக்கின்றார் அம்மா, வேலைக்குப் போகவேண்டிய அவதி, அந்த நேரம், படுக்கையில் இருக்கும் தாத்தாவின் உதவி கோரும் ஈனஸ்வரக்குரலும் படலையில் மணியடித்து பால்காரன் “பால்” என்று கூவும் குரலும்..... மின்சாரமும் திடீரென நின்றுபோக.....

(15 நிமிடம்)

## செயற்பாடு 2: புதிதளித்தல்

ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறி வழிப்படுத்தல்

“நாங்கள் வட்டமாக அமர்ந்திருக்கின்றோம். எங்கள் மத்தியில் கடதாசியால் சுற்றப்பட்ட பொதி ஒன்று உள்ளது. அந்தப் பெட்டியில் எமக்குத் தேவையான பொருள் ஒன்று உள்ளது. இப்போது ஒவ்வொருவராக எழுந்து வந்து அப்பெட்டியைத் திறந்து, உங்களுக்குத் தேவையான பொருளை எடுத்துப் பாவிப்பதை ஊமத்தின் ஊடாகச் செய்து காட்டுங்கள்”

உ-ம்: பெட்டியுள் இருக்கும் நாய்க்குட்டியை அன்புடன் தூக்கித் தடவிக் கொடுத்தல்.

### பின்னூட்டல்:

சுற்றியிருப்போர் ஒவ்வொரு பிள்ளையினதும் ஊமத்தைப் புரிந்துகொண்டமை தொடர்பாகக் கருத்துத் தெரிவிப்பர்.

(15 நிமிடம்)



## 6. விளையாட்டு: வெயிலெறிக்கிறது

பிள்ளைகள் அவர்களது எண்ணிக்கைக்குச் சமனான கதிரைகளில் வட்டமாக அமருதல். ஆசிரியர் நடுவில் நின்று இவ்விளையாட்டுக்குரிய கூற்றுக்களைக் கூறுதல். அவ்வாறு கூறுவது யாருக்குப் பொருந்துகின்றதோ அவர்கள் அக்கதிரைகளைவிட்டு எழுந்து வேறு கதிரையில் அமர வேண்டும். அதேவேளை ஆசிரியரும் உடனடியாக ஒரு கதிரையில் அமர்ந்து கொள்ளுதல்.

**உதாரணம்:** “நெற்றியில் பொட்டு வைத்தவர்களுக்கு வெயில் எறிக்கிறது”

இருப்பதற்குக் கதிரை கிடைக்காத பிள்ளை இச்செயற்பாட்டில் தலைமை வகித்து வேறு ஒரு பண்பு தொடர்பான கூற்றைக் கூறுவார். இவ்வாறே இவ்விளையாட்டுத் தொடர்ந்து இடம்பெறும்.

(10 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு நிகழ்வு

ஆசிரியர் கூறுதல்

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் உங்கள் முன் கடவுள் திடீரெனத் தோன்றினால் என்ன வரம் கேட்க எண்ணுகின்றீர்களோ அதைக் கேளுங்கள். ஒருவர் ஒரு வரம் மட்டுமே கேட்க முடியும்.

(கடவுள் போல ஒரு பொம்மையைக் கதிரையில் அமர்த்துதல்)

ஒவ்வொரு பிள்ளையாக வந்து வரம் கேட்டுக்கொண்டு கலைந்து வீட்டுக்குச் செல்லல்.

(5 நிமிடம்)

## 1.5 குடும்பத்தின் உணர்ச்சிகள்

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. செயற்பாடு 1: வரைதல்  
செயற்பாடு 2: களிமண் வேலை
6. வினாயாட்டு; இசை உருவாக்கம்
7. நிறைவு நிகழ்வு; இசைக்கு அசைதல்

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“பாலத்துக்கு வரும் வரை அதைக் கடக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.”

ஆசிரியர் இதனை விளக்கிக் கூறல்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

செய்யும் முறை

1. கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். உள்ளங்கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும். மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து வெளிவிடவும்.
2. இப்படியே நிற்குகொண்டு மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்தவாறு தலைக்குமேல் கைகளை உயர்த்திப் பின்னுக்கு வளைக்கவும்.
3. பின்பு உடம்பை முன்வளைத்து மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டு முகம், முழங்கால் களைத் தொடவும். உள்ளங்கைகள் தரையைத் தொட்டுக்கொண்டு நிற்க, மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.
4. இந்த நிலையில் வலது காலை மட்டும் பின்னுக்குக் கொண்டு செல்லவும். இடது முழங்கால் முன்னோக்கி இருக்கட்டும். முகம் மேலே பார்த்துக்கொண்டு இருக்க, மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுக்கவும். கைகளை இடது குதிகாலுக்கு அருகில் கொண்டுவரவும்.

5. இடதுகாலைப் பின்னுக்குக் கொண்டு சென்று உள்ளங்கைகளிலும் கால்விரல் நுனிகளிலும் நிற்கவும். மூச்சை வெளிவிடவும்.
6. கைகளையும் கால்களையும் நகர்த்தாமல் மார்பை முன்னே தள்ளிக்கொண்டு வந்து நெற்றி நிலத்தைத் தொட வேண்டும். இந்த நிலையில் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம். அதாவது நெற்றி, மார்பு, உள்ளங்கைகள், முழங்கால்கள், பாதங்கள் ஆகிய எட்டு அங்கங்களும் நிலத்தில் தொடுமாறு இருக்க வேண்டும். இடுப்புப் பகுதியை உயர்த்தவும். மூச்சை வெளிவிட்ட நிலையில் இருக்கவும்.
7. மூச்சை உள்ளிழுத்துத் தலையை உயர்த்தி முதுகுத்தண்டு குழிந்திருக்கச் செய்யவும். உடல் நன்றாக வளைந்து மேலே உயர்ந்த நிலையில் இருக்கட்டும். கைகளையும் கால்களையும் நகர்த்த வேண்டாம். முழங்கால் தரையைத் தொடக்கூடாது.
8. பின்னர் மெதுவாக எழுந்து கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். உள்ளங்கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும். மூச்சை நன்றாக உள்ளே இழுத்து வெளிவிடவும்.

(10 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவராகத் தமது பெயரைக் குரல், முக, உடல் பாவனையூடாக ஒரு உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்தியவாறு கூறுதல்.

**உதாரணம்:** (பயத்துடன்) பவித்திரா

(10 நிமிடம்)

#### எமது உணர்ச்சிகளில் சில உதாரணங்கள்

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 01. ஆக்ரோஷம்       | 14. கோபம்            |
| 02. வேதனை          | 15. பொறாமை           |
| 03. பதற்றம்        | 16. எரிச்சல்         |
| 04. கர்வம்         | 17. சோர்வு           |
| 05. குற்ற உணர்ச்சி | 18. பயம்             |
| 06. கூச்சம்        | 19. விரக்தி          |
| 07. ஆனந்தம்        | 20. சோகம்            |
| 08. சலிப்பு        | 21. அலட்சியம்        |
| 09. ஜாக்கிரதை      | 22. தனிமை            |
| 10. அவநம்பிக்கை    | 23. குழப்பம்         |
| 11. வெறுப்பு       | 24. திருப்தி         |
| 12. ஆச்சரியம்      | 25. புண்பட்ட நிலை    |
| 13. அருவருப்பு     | 26. சிரத்தையற்ற நிலை |

## 5. செயற்பாடு 1: வரைதல்

ஆசிரியர் பின்வருமாறு பிள்ளைகளுக்கு வழிப்படுத்துவார். வரைதாளும் எழுதுகோலும் வழங்கப்படும்.

“நீங்கள் இப்பொழுது வகுப்பறையிலே அமர்ந்திருக்கின்றீர்கள். உங்களது கண்களை மெதுவாக மூடிக்கொள்ளுங்கள். காலை நித்திரை விட்டெழும்பிய நேரம் முதல் பாடசாலைக்கு வரும் வரையில் நடைபெற்ற சம்பவங்களை அல்லது நிகழ்வுகளை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். உங்கள் குடும்பத்தவர்களின் செயற்பாடுகள் யாவும் இப்போது மனக்கண்ணுக்குத் தெரிகின்றன. அவை உங்களுக்குள் பல்வேறு உணர்வுகளைத் தூண்டுகின்றன. அவற்றினுள் ஓர் உணர்வு மேலோங்கிக் காணப்படுகின்றது. அந்த உணர்வு இப்பொழுதும் உங்கள் உள்ளத்தில் இருக்கின்றது. இப்போது உங்கள் கண்களைத் திறக்கின்றீர்கள்.”

அந்த உணர்வை வெளிப்படுத்தும் முகத்தோற்றத்தை வரையுங்கள். அத்தோற்றம் வெளிப்படுத்தும் உணர்வைப் படத்தின் கீழ் எழுதுங்கள். எல்லோரும் படங்களைக் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

**உதாரணம் :**



கவலை

(10 நிமிடம்)

## செயற்பாடு 2: களிமண் வேலை

களிமண்ணை (Clay) நன்கு பிசைந்து தமக்கு விருப்பமான உருவங்களை அமைக்கும்படி கூறுதல். பின்னர் ஐந்து பேர் கொண்ட குழுக்களாகச் சேர்ந்து, தாம் அவ்வுருவங்களை அமைக்கும் போதிருந்த உணர்ச்சிகளையும், எல்லோருடைய உருவங்களையும் பார்க்கும் போது ஏற்பட்ட உணர்ச்சிகளையும் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல். பின்னர் ஒரு குழு தனது கருத்துகளை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

(15 நிமிடம்)

குடும்பம்

23

## 6. விளையாட்டு: இசை உருவாக்கம்

வட்டமாக நின்று அருகிலுள்ள நான்கு பேர்களைச் சேர்த்துக் குழுக்களாக்கி, ஒவ்வொரு குழுவும் ஒவ்வொரு விதமான ஒலியை எழுப்புதல்.

### உதாரணம்

குழு 1: “டிங், டிங், டிங்,”

குழு 2: “ஆ...ஹா...ஹா, ஆ...ஹா...ஹா”

குழு 3: “லல்லல்லா, லல்லல்லா”

குழு 4: “டட் டூம், டட் டூம்”

ஆசிரியர் நடுவில் நின்று ஒவ்வொரு குழுவை நோக்கிக் கைகாட்டும் போதும் அக்குழுவினர் தமக்குரிய ஒலியை இசைத்தல். தொடர்ந்து வரும் ஒலிகளை இசை வடிவாக்க ஆசிரியர் வழிகாட்டுதல். அதாவது ஒலி வடிவங்களை ஒழுங்குபடுத்தி இசையாக்கும் பயிற்சியையும் அளித்தவாறே நிகழ்வைத் தொடருதல். ஆசிரியர் கைகாட்டும் வேகம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, விறுவிறுப்பான இசை வெளிப்படுதல்.

## 7. நிறைவு நிகழ்வு: இசைக்கு அசைதல்

வழங்கப்படும் பின்னணி இசைக்கு இருவர் இருவராக இணைந்து ஆடுதல். இசை நிறுத்தப்பட்டவுடன் அந்த அசைவு நிலையிலேயே உறை நிலையில் ஒரு நிமிடம் நின்று கலைதல்.

(5 நிமிடம்)

### பிள்ளைகள்

பிள்ளைகள் அற்ற வாழ்வு முழுமையற்றது எனப்பல வளர்ந்த மனிதர்கள் கருதுகிறார்கள். பிள்ளைகளைக் கவனிப்பதும் அவர்களோடு இணைந்து வாழ்வதும் வாழ்வுக்கு அர்த்தம் தருகிறது.

குடும்பமும் பிள்ளைகளும் இருக்கும் போது புதிய தலைமுறையோடு ஒரு தொடர்பு ஏற்படுகிறது. அதனால் வாழ்வு நிலைபெறுகிறது.

குடும்பங்கள் விழுமியங்களைப் பாதுகாக்கும் அதேநேரத்தில் தனிநபர் இலட்சியங்களையும் நிறைவு செய்கிறது.

குடும்பங்களில் புதிய சமூகப் பிணைப்புகள் உருவாவதோடு அன்பு வளர்க்கப்படுகிறது.

குழந்தைகள் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கிறார்கள். குடும்பங்களில் புதிய உயிர்கள் படைக்கப்படுவது புத்தாக்கத் திருப்தியைத் தருகிறது. பிள்ளைகள் மீது பெற்றோருக்கு ஆரம்பத்தில் முழுக்கட்டுப்பாடும் இருப்பதால் ஒரு மனித உயிரை வடிவமைக்கும் திருப்தி ஏற்படுகிறது. ஏனைய பிள்ளைகளோடு தமது பிள்ளைகளை ஒப்பிடுவதிலும் தமது பிள்ளைகளின் தனித்துவத்தை இரசிப்பதிலும் ஒரு நிறைவு ஏற்படுகிறது.

பிள்ளைகள் குடும்பத்தின் பொருளாதார உயர்வில் ஒரு முக்கிய மூலதனம். ஆகவேதான் நல்லதோர் குடும்பம் பல்கலைக்கழகம் ஆகிறது.

## 1.6 பெற்றோர், பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்வு

நாங்கள் இன்று செய்ய இருப்பவை:

1. தளர்வுப் பயிற்சி
2. நற்சிந்தனை
3. விளையாட்டு: மந்திரக்கடை
4. செயற்பாடு 1: கருத்துப் பரிமாற்றம்  
செயற்பாடு 2: கட்டடக் கட்டைகள்
5. நிறைவுச் செயற்பாடு

### 1. தளர்வுப் பயிற்சி

அனைவரையும் வட்டமாகத் தரையில் அமரச் செய்தல். ஆசிரியர் கீழ்க்கண்டவாறு, மிக மென்மையான குரலில், மிகவும் ஆறுதலாகக் கூறி ஒரு அகப் பயணத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுதல்.

நாங்கள் அனைவரும் இப்பொழுது, ஒன்றாகக் குழுமியிருக்கின்றோம். அமைதியான இந்தச் சூழலை இரசித்தவாறு எங்களுடைய கண்களை மிக மெதுவாக மூடிக்கொள்கின்றோம். எங்களுடைய உடல் மெல்ல மெல்லப் பாரம் குறைந்து வருவதை உணர்கின்றோம். மிக மெதுவான ஒரு பஞ்சுப் பொதியாக மாறுவதை உணர்கின்றோம். அவ்வாறு மாறிய நாம் மெல்ல மெல்ல மேலே எழுந்து, மிதந்தபடி இந்த மண்டபத்தைவிட்டு, வெளியே செல்கின்றோம்.

மென்மையான காற்று எங்களை இன்னும் இன்னும் மேலே அசையச் செய்கின்றது. அவ்வாறு மிதந்தபடியே முகில்களோடு இணைந்து செல்கின்றோம். மேலிருந்தவாறே கீழே பார்க்கின்றோம். மனிதர்கள், மரஞ்செடிகள், வீதிகள், வாகனங்கள் எல்லாம் மிகச் சிறியனவாகக் காணப்படுகின்றன. மிக வியந்து பார்த்தபடி அசைந்து சென்று கொண்டிருக்கின்றோம்.

காற்றில் அசைந்தாடி வரவேற்கின்ற பசுமையான வயல்வெளி தென்படுகின்றது. கொக்குகள் ஆங்காங்கே வயல்வெளியில் இருப்பது வெண்ணிறப் பூக்கள் போல் தெரிகின்றது. அந்த அழகை இரசித்தபடி, அசைந்துகொண்டிருக்கின்றோம்.

அந்த வழியில் ஒரு மலைத் தொடர் தென்படுகின்றது. புகை மூட்டம் போல, பனி மூடியிருக்கின்ற பகுதியினூடாக நுழைகின்றோம். மலை உச்சியில் இருந்து, பாற்கடலென நுரையெழுப்பிப் பொங்கி வருகின்ற நீர்வீழ்ச்சியிலும்

அதன் ஓசையிலும் மனம் லயித்துக் கொள்கின்றோம். மெதுவாகக் கீழே திரங்கி அந்த நீரில் கால்களை வைக்கின்றோம். சில்லிடுகின்ற நீருவியல் நீந்திக் களிக்கின்றோம்.

ஓங்கி வளர்ந்த பலவித மரங்களும் அம்மரங்களிடையே தாவுகின்ற குரங்குக் கூட்டமும் கீச்சிடுகின்ற அணில், பறவைக் கூட்டங்களும் நீரினுள் மிதந்து சேல்லுகின்ற நறுமண மலர்களும் எம்மைப் பரவசப்படுத்துகின்றன. இதமான அந்தவேளையில் ஆதவனின் பொன் ஒளிக்கதிர்கள் மரங்களினூடே ஊடுருவி அழகிய தோற்றத்தை உருவாக்கி எம்மை வியப்புற வைக்கின்றது.

இந்த இயற்கையின் அழகினூடே எங்கள் குடும்பத்தின் ஒற்றுமை, சக்தி வலுப்பெற உழைப்போம் என்ற உறுதிமொழியை எடுத்துக்கொள்கின்றோம். மீண்டும் நாம் மேலெழுந்து மிதக்கத் தயாராகின்றோம். ஆதவனின் பொன் ஒளிக்கதிர்கள், ஊடுருவுகின்ற அழகிய மரங்களையும் மரத்திற்கு மரம் தாவுகின்ற பறவைகள், பிராணிகளையும் மலையின் நீர்வீழ்ச்சியையும் அதன் அழகையும் இரசித்தவாறு நாம் வந்த வழியே திரும்பி வருகின்றோம். பசுமையான வயல்வெளியையும் வெண்ணிறப் பூக்கள் போன்ற கொக்குகளையும் பார்த்தபடி முகிற் கூட்டங்களோடு சேர்ந்து மண்டபம் இருக்கும் இடத்திற்கு வருகின்றோம்.

மெதுவாகக் கீழிறங்கி, மிதந்தவாறு மண்டபத்திற்குள் நுழைந்து, முன்பிருந்த இடத்தில் அமர்ந்து கொள்கின்றோம். இப்போது மிக மெதுவாகக் கண்களைத் திறந்து பார்க்கின்றோம்.

(10 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

“மன்னிக்கவும், நன்றி கூறவும் தெரிந்துகொண்டுவிட்டால், நாம் மகிழ்ச்சியைத் தேடி ஓட வேண்டியதில்லை - அதுவே நம்மைத்தேடி ஓடி வரும்.”

-ஜோசப் நியூட்டன்-

(5 நிமிடம்)

“வீடெங்குமுள்ள இருளைக் குறித்துக் குறை கூறுவதைவிட ஒரு சிறு விளக்கேற்றி வைப்பது மேல். உலகெங்குமுள்ள கேடுகளைக் குறித்துக் குறை கூறுவதைவிட ஒரு சிறு நலன் செய்வது சிறந்தது.”

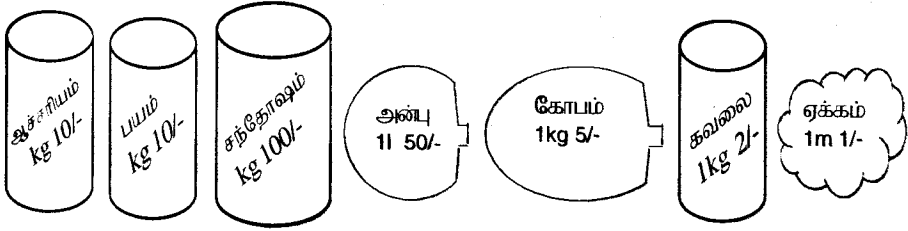
-சார்ல்ஸ்-



### 3. வினையாட்டு: மந்திரக்கடை

இது ஒரு வித்தியாசமான கடை. இங்கே பல உணர்ச்சிகள் விற்கப்படும் பொருளாக உள்ளன.

**உதாரணம்**



இக்கடைக்கு வரும் நுகர்வோர், தம்மிடம் தேவையில்லாது மேலதிகமாக இருக்கின்ற ஏதோ ஒரு உணர்வைக் கொடுத்து அதற்குப் பதிலாகத் தனக்கு வேண்டிய ஒரு உணர்வை வாங்கலாம். நுகர்வோன் கேட்கின்ற எந்த உணர்வையும் எவ்வளவு கேட்கின்றாரோ அதைக் கொடுக்கக்கூடிய கடையாக இது இருக்கும்.

**உதாரணம்**

**விற்பனையாளர்:** வாங்கோ, உங்களுக்கு என்ன தேவையென்று சொல்லுங்கோ!

**நுகர்வோன் :** என்னட்டைக் கவலை கொஞ்சம் கிடக்குது. அதை எடுத்துக்கொண்டு அந்த சந்தோஷத்தில் ஒரு 5kg தருவீங்களோ...

இவ்வாறாக மண்டபத்தின் முற்பகுதியில் உள்ள இக்கடையில் நான்கு பேர் கடமையாற்றுவர்.

1. முகாமையாளர்
2. பற்றுச்சீட்டு வழங்குபவர்
3. விற்பனையாளர்
4. உதவியாளர்

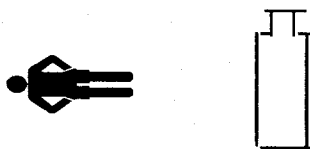
ஒருவர் வாங்கும் போது ஏனையோர் அவதானித்தல். அனைவருமே ஏதோ ஒரு உணர்வைக் கொடுத்து உணர்வைப் பெறவேண்டும்.

(20 நிமிடம்)

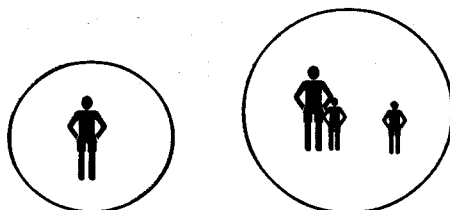
#### 4. செயற்பாடு 1: கருத்துப் பரிமாற்றம்

பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் சம அளவில் கொண்ட நான்கு குழுக்களுக்குத். ஒவ்வொரு குழுவிடமும் ஒரு படம் வழங்கப்படும். அது கீழ்க்காணும் வகையில் அமையும்.

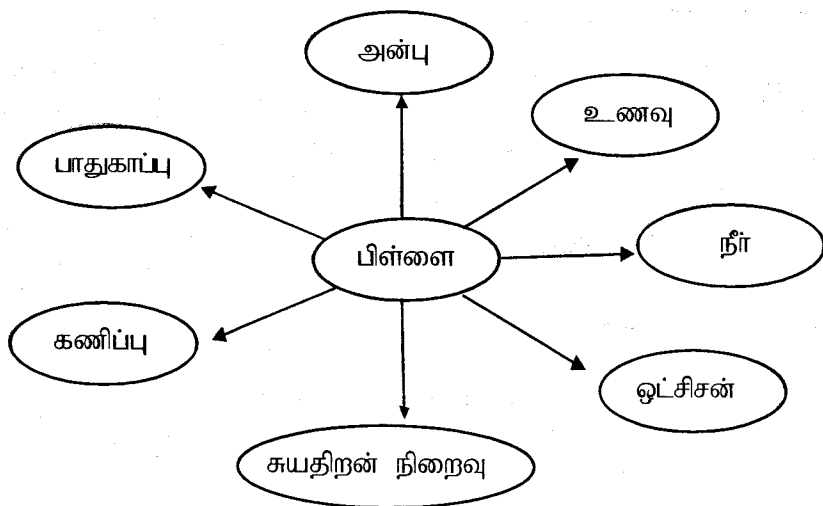
1. மதுபாவனைக்கு அடிமையான தந்தையைக் கொண்ட குடும்பம்



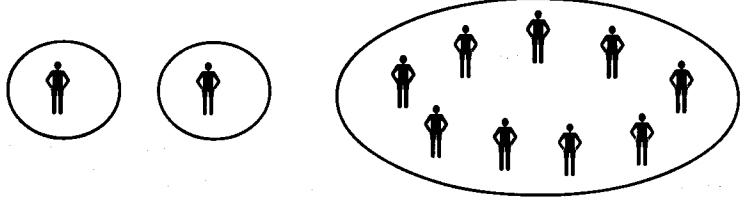
2. தாய் தந்தை பிரிந்து வாழும் குடும்பம்



3. தேவைகள் பூர்த்திசெய்யப்படாத குடும்பம்



#### 4. சுமை நிறைந்த குடும்பம்



1. இத்தகைய சந்தர்ப்பங்கள் பிள்ளைகளில் எவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன என்பதனை வழங்கப்பட்ட படத்தினை அவதானித்துச் சிந்திக்கவிடல்.
2. நான்கு குழுக்களும் தத்தமது கருத்துகளை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
3. ஒரு குழு தனது கருத்தை முன்வைக்கின்ற வேளையில் ஏனைய குழுக்களும் இது தொடர்பான கருத்துப் பரிமாறலில் ஈடுபடுதல்.
4. “பிள்ளைகளில் அதிக செல்வாக்குச் செலுத்துவது குடும்பமே” என்று கூறி நிறைவு செய்தல்.

(25 நிமிடம்)

ஆடு, மாடுகள் புல்லை வேரோடு மேய்கின்றன. புல் திரும்பவும் செழிப்பாக வளர்கின்றது. வேர் வரையில் தின்றுவிட்டால் புல்லே அழிந்துவிடும்-அதுபோல் குழந்தைகளும் சிறிதளவு கஷ்டப்பட்டால் அவர்கள் அறிவு செழித்து வளரும்-மிகவும் வருத்தினால் அவர்களே அழிந்துவிடுவர்.

#### செயற்பாடு 2: கட்டடக் கட்டைகள் (Building Blocks)

ஆறு பேர் கொண்ட குழுக்களாக்குதல். அவர்களிடையே Building Blocks தொகுதிகளை வழங்கி (குழுவினர் அனைவரும் இணைந்து) விரும்பிய கட்டடம் உருக்கள் ஆக்குவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குதல். ஒவ்வோர் குழுவினரும் உருவாக்கிய கட்டடங்களை/ உருக்களைப் பார்வையிடச் செய்து, பாராட்டுகளை வழங்குதல்.

## 5. நிறைவுச் செயற்பாடு

ஒருவர் பின் ஒருவராக நின்றல். ஒருவரின் வலதுகை முன்னே நிற்பவரின் (ஆசிரியரின்) இடதுகையைப் பற்றும் அதேவேளை, அவரது இடதுகை பின்னே நிற்பவரது வலதுகையைப் பற்றிக் கொள்ளும்படி செய்தல்.

இவ்வாறு அனைவரும் கை சேர்த்தபின் ஆசிரியர் முன்னே நிற்பவரின் வலதுகையைப் பற்றியவாறு கீழ்க்காணும் சுலோகத்தைச் சொல்லி-வளைந்தும் நெளிந்தும் நடந்து செல்லல். ஏனையோர் ஆசிரியரைப் போலச் செயற்படுவர்.

### சுலோகம்

நாங்கள் ஒற்றுமையும் சக்தியும் மிக்கவர்கள். தேவைகளையும் உணர்வுகளையும் ஏற்றுக்கொள்பவர்கள்.

இப்பயிற்சி வழங்கப்படுகின்றபோது இயலுமானவரையில் பாடசாலையில் தோட்டம் ஒன்றை அமைத்துப் பராமரிப்பதும் செல்லப்பிராணிகளை வளர்த்து வருதலும் விரும்பத்தக்கது.

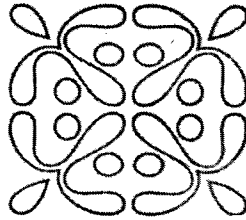


---

## உறவுகள்

---

- 2.1 அன்று
- 2.2 குழுவைக் கட்டி வளர்த்தல்
- 2.3 உதவுதல்
- 2.4 பொறுப்பு
- 2.5 மதிப்பு
- 2.6 வெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்வு



## 2.1 அன்பு

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. இலைக் கோலம்
6. கதை சொல்வதல்
7. வரைதல், நடித்தல், கலந்துரையாடல்
8. நிறைவு நிகழ்வு

“அன்புதான் வாழ்வு. அதுதான் வாழ்வின் ஒரே ஒரு சட்டம்.  
இன்றும் என்றும் இது உண்மையானது”

-விவேகானந்தர்-

### 1. பாடுதல்

பின்வரும் பாடலைப் பிள்ளைகள் அனைவரும் கைகளால் தாளம் போட்டுப் பாடுதல்.

சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள் நாம்  
சிறந்த நல்ல பிள்ளைகள் நாம்  
மண்ணில் உயர்ந்த பிள்ளைகள் நாம்  
மலர்களைப் போன்ற பிள்ளைகள் நாம்

இன்பம் பொங்கும் குடும்பத்தில்  
இணைந்து வாழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே!  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

உறவுகள் யாவும் ஒன்றாகி  
உள்ளம் மகிழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே!  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

(5 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

“உலகத்தில் மக்கள்பால் அன்பு கொள்பவனே உண்மையாக வாழ்பவன் ஆவான்.”

-அந்தோனி-

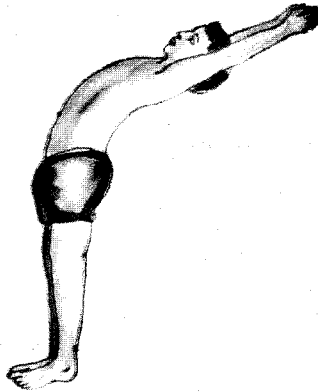
(5 நிமிடம்)

## 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

1. கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். உள்ளங் கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து வெளிவிடவும்.

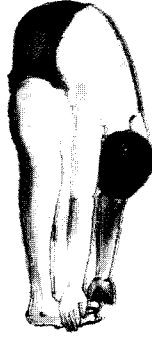


2. இப்படியே நிற்கொண்டு மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு தலைக்கு மேல் கைகளை உயர்த்திப் பின்னுக்கு வளைக்கவும்.

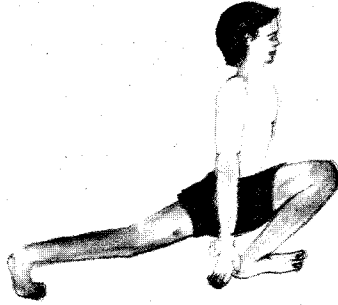


3. பின்பு உடம்பை முன்வளைத்து மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டு, முகம் முழங்காலைத் தொடும்படி நிற்கவும். உள்ளங்கைகள் தரையைத் தொட வேண்டும். மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.





4. இந்த நிலையில் வலது காலை மட்டும் பின்னுக்குக் கொண்டு செல்லவும். இடது முழங்கால் முன்னோக்கி இருக்கட்டும். முகம் மேலே பார்த்துக்கொண்டு மூச்சை உள் இழுக்கவும். கைகளை இடது குதிகாலுக்கு அருகில் கொண்டு வரவும்.



5. அடுத்தபடியில் இடது காலைப் பின்னுக்குக் கொண்டு சென்று உள்ளங்கைகளிலும், கால் விரல் நுனிகளிலும் நிற்கவும். உடம்பை வளைக்காமல் நேராக வைத்துக்கொள்ளவும். மூச்சை முழுவதும் வெளிவிடவும்.
6. மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டு இடுப்பை நன்றாக உயர்த்தவும். தலையைக் கீழே தொங்கவிடவும். குதிகால்கள் தரையில் பதிந்திருக்க, உள்ளங்கையைத் தரையில் ஊன்றி, உடம்பு முழுவதையும் வளைத்திருக்க வேண்டும்.
7. செய்த பயிற்சிகள் அனைத்தையும் பின்னோக்கிச் செய்யவும்.
8. பின்னர் நிமிர்ந்து கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். உள்ளங்கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடவும்.

(10 நிமிஷம்)

பாரம்பரியப் பயிற்சி முடிந்தவுடன் பிள்ளைகளைத் தரையில் அவர்கள் நிமிர்ந்திருப்பதற்கு வசதியான ஒரு இருக்கை முறையில் (உ-ம், செம்மையான இருக்கை) இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மூடி நீங்கள் சொல்வதை அமைதியாகக் கேட்கும்படி கூறவும். கூறிய பின்னர்,

“அன்பு ஈனும் ஆர்வம் உடைமை அது ஈனும்  
நண்பென்னும் நாடாச் சிறப்பு”

**பொருள்:**

அன்பு, பிறரிடம் விருப்பத்தை உண்டாக்கும் அவ்விருப்பம் எல்லோரிடத்திலும் நட்பு என்று சொல்லப்படும் பெருஞ் சிறப்பைத் தரும்.

என்ற குறளையும் பொருளையும் மென்மையான குரலில் சுவைபடப் பிள்ளைகளின் செவியில் படுமாறு சொல்லவும். அதன் பின்னர் சிறிதுநேரம் அமைதியாக இருக்கச் சொல்லி, கண்ணை மெதுவாகத் திறக்கும்படி கூறுங்கள்.

#### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகள் அனைவரையும் வட்டமாக நிற்க வைத்து வட்டத்தின் ஏதாவதொரு பக்கத்தில் நிற்கும் ஒரு பிள்ளையிடம் தனக்கு வலப்பக்கத்தில் உள்ள பிள்ளையின் பெயரையும் அவரிடம் உள்ள நல்ல பண்பொன்றையும் சொல்லுமாறு கேட்கவும். சொல்லிய பின்னர் அவருக்கு விருப்பமான ஒரு பிராணியைப் போல ஒலியெழுப்புமாறு அவரிடம் சொல்லவும். ஒலியெழுப்பியதன் பின்னர் அவருக்கு இடப்பக்கத்தில் நிற்பவர் ஒலியெழுப்பியவரின் பெயரையும் நல்ல பண்பொன்றையும் கூறுவார்.

**உதாரணம் :** A, B, C என்பவர்களில் Aயினுடைய பெயரையும் நல்ல பண்பையும் (உ-ம்: அன்பானவர்) B சொல்லுவார். சொல்லி முடியத்தனக்கு விருப்பமான ஒரு பிராணி போல (உ-ம்: பூனை: மியா, மியா) ஒலியெழுப்புவார். அதன் பின்னர் C, Bயினுடைய பெயரையும் நல்ல பண்பையும் கூறித் தனக்கு விருப்பமான பிராணி போல (உ-ம்: நாய்: வள், வள்) ஒலி எழுப்புவார். இப்படியாக அறிமுகம் தொடரும்.

**குறிப்பு:** பக்கத்திலுள்ளவரின் பெயரும் பண்பும் சொல்பவருக்குத் தெரியாவிட்டால் அவரைக் கேட்டுக் கூறலாம்.

**பின்னூட்டல்**

இச்செயற்பாடு உங்களுக்கு எவ்வாறு இருந்தது? இதன்போது உங்களுக்கு கஷ்டமாக இருந்தது என்ன? போன்ற வினாக்களைக் கேட்டுக் கலந்துரையாடவும்.

(10 நிமிடம்)

## 5. இலைக்கோலம்

- ✧ இவ்விரண்டு பேரைக் கொண்ட குழுக்களாகப் பிள்ளைகளைப் பிரித்தல்.
- ✧ குழுக்களாகப் பிரித்ததன் பிற்பாடு குழுவில் உள்ள இருவரில் ஒருவரை ஓவியராகவும் மற்றவரை ஓவியமாகவும் இருக்குமாறு கூறுதல்.
- ✧ ஓவியராக இருப்பவர் ஓவியமாக இருக்கும் தனது சகபாடியைத் தனக்கு மிகவும் விருப்பமான ஒருவரின் ஓவியமாகக் கருதி அதற்கு வர்ணம் தீட்டும்படி சொல்லுதல்.
- ✧ வர்ணம் தீட்டுவதற்கு ஓவியராக இருப்பவரை மென்மையான இலைகளையும் காம்புகளையும் தூரிகையாகப் பயன்படுத்துமாறு செய்தல். ஓவியம் தீட்டப்படுதல் தொடர்பான ஒரு நிகழ்வு வர்ணனையை ஆசிரியர் வழங்கிய வண்ணம் இருக்கலாம்.
- ✧ இச்செயற்பாட்டை அவர்கள் செய்து முடித்ததும் ஓவியராக இருந்தவரை ஓவியமாகவும் ஓவியமாக இருந்தவரை ஓவியராகவும் மாற்றி மீளவும் இச்செயற்பாட்டைச் செய்விக்கவும்.

### பின்னூட்டல்

இச்செயற்பாட்டைச் செய்யும் போது பிள்ளையின் மனதில் எழுந்த உணர்வுகள் யாவை? எனக் கேட்டுக் கலந்துரையாடவும்.

(15 நிமிடம்)

“அன்பைப் பயிலவேண்டும், மீண்டும் மீண்டும் பயின்று கற்க வேண்டும். அதற்கு முடிவே கிடையாது.”

-கேத்தரின் ஆன்போர்ட்டர்-

### அன்பு

ஒருவருடைய வளர்ச்சியும் விருத்தியும் மகிழ்ச்சியும் மற்றவருக்கு மிக அவசியமாக இருக்கின்ற ஒரு நிலைதான் அன்பு.

## அன்பு

- ❖ குழந்தைகளுக்கு நாம் கற்றுத்தர வேண்டுமானால் அவர்களை நேசிக்க வேண்டும்.
- ❖ ஆசிரியர் ஒவ்வொரு குழந்தையின் இதயத்திற்கும் வழி கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.
- ❖ குழந்தையின் நெருக்கத்தை ஆசிரியர் உணர வேண்டும்.
- ❖ குழந்தையின் குதூகலத்தையும் வருத்தத்தையும் அனுபவிக்க வேண்டும்.
- ❖ குழந்தையிடத்தில் தன்னை வைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.
- ❖ “தானும் ஒரு குழந்தையாக இருந்திருக்கின்றார்” என்பதை ஆசிரியர் மறந்துவிடக் கூடாது.
- ❖ அப்போதுதான் கல்வி என்பது அக்குழந்தைகளுக்குக் கவர்ச்சி மிக்க உழைப்பாக இருக்கும்.
- ❖ ஒவ்வொரு குழந்தையிடமும் இருக்கின்ற சொந்த உலகம் விரிந்து செழிக்கும்.

—வசீலி ககம் லீன்ஸ்கி—

## 6. கதை சொல்வதல்

### முல்லைக்குத் தேர் கொடுத்த பாரி

இந்தியாவில் தமிழ் நாட்டிலே “பறம்பு” என்னும் மலைநாடு உண்டு. அந்நாட்டைப் பாரி என்ற மன்னன் ஆண்டு வந்தான். அவன் நீதி தவறாதவன். இரப்போர்க்கு இல்லை என்னாது கொடுக்கும் வள்ளல். பாரி மக்களிடம் மிகுந்த அன்பு வைத்திருந்தான். அதுமட்டுமன்றித் தாவரங்களிடமும் பிராணிகளிடமும் இரக்கமும் அன்பும் வைத்திருந்தான்.

ஒருநாள் பாரி தன் தேரிலேறிக் காட்டு வழியே சென்றான். செல்லும் வழியில் செழித்து வளர்ந்த முல்லைக் கொடியைக் கண்டான். அக்கொடி பற்றிப் படர்வதற்கு கொழுக்கொம்பின்றித் தவித்தது. வேகமாக வீசும் காற்றினால் அங்குமிங்கும் அசைந்தாடியது.



முல்லைக் கொடியின் பரிதாப நிலையைக் கண்ட பாரி தேரை நிறுத்தினான். தேரிலிருந்து கீழே இறங்கினான். முல்லைக் கொடியின் அருகே சென்றான். முல்லைக் கொடியைக் கூர்ந்து நோக்கினான். அதன் இலைகளும் தளிர்களும் கிளைகளும் முறிந்தும் துவண்டும் கிடந்தன.

இதனைக் கண்ணுற்ற பாரி “இந்த முல்லைக் கொடியை இதுவரை யாரும் கவனிக்கவில்லையோ! செடி, கொடி முதலான தாவரங்களுக்கும் உயிர் உண்டல்லவா! இக்கொடி தழைத்துச் செழித்துப் பட்டாந்து பூத்து மகிழ்ந்திருக்க வேண்டாமோ! இது பட்டாந்து ஒரு சிறு கொழுக்கொம்பேனுமின்றி வாடுகிறதே!” என்று மனம் வருந்தினான். கண்களில் இருந்து கண்ணீர் கசிந்தது.

கொழுக்கொம்பொன்றைத் தேடி அங்குமிங்கும் அலைந்தான். அக்கொடி பட்டாந்துதேற்ற கொழுக்கொம்பு எங்கு தேடியும் கிடைக்கவில்லை. “இதன் வாட்டத்தைக் கண்டும் இதற்கு உதவி செய்யாமல் நான் செல்லுதல் அழகோ! கேட்போர்க்கு இல்லையென்னாது கொடுக்கும் யான் இச்சிறு கொடிக்கு உதவும் வகையறியாமல் தவிக்கின்றேனே!” என்று வேதனையடைந்தான். சிறிதுநேரம் சிந்தித்தான். அவனுடைய முகம் மலர்ந்தது. அவன் அக்கொடிக்கு உதவும் வழியைக் கண்டு கொண்டான். மன மகிழ்வோடு தன் தேரருகே சென்றான். அத்தேரை அக்கொடி பட்டாந்து ஏற்றவகையில் நிறுத்தினான்.

முல்லைக் கொடியை இரு கைகளாலும் ஆதரவோடு மெல்ல எடுத்தான். அக்கொடியைத் தேரிலே பட்டாவிட்டான். அவனது மனம் குளிர்ந்தது. மனத்தவிப்பு நீங்கியது. பாரி மட்டற்ற மகிழ்வடைந்தான்.

மேலே சொல்லப்பட்ட கதையை உணர்வோடு கூடிய அபிநயத்தோடு பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லி இறுதியில் மனிதர்களிடம் அன்பு வைத்திருப்பது மட்டுமன்றித் தாவரங்களிடமும் பிராணிகளிடமும் இரக்கமும் அன்பும் வைத்திருத்தலே சிறப்பு என்று கூறி முடித்தல்.

(15 நிமிடம்)

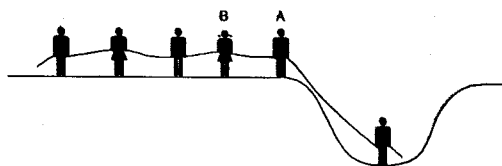
“அன்பு மயமாக நில். உன் வாழ்வுக்காலம் அன்பு வழியில் செல்லட்டும். அதுவே உன் வாழ்வில் நீ பெறவேண்டிய வெற்றி.”

-ஓர் அறிஞர்-

## 7. வரைதல், நடித்தல், கலந்துரையாடல்



உரு 1



உரு 2

- ✦ உரு 1இல் வட்டத்தில் நடுவில் நிற்பது நீங்களாயின், உங்களுக்கு வெளியே உள்ள வட்டத்தில் உங்களுக்கு அருகே இருக்கக் கூடியவற்றை வரைந்து அவர் யார் என்று எழுதுமாறு கூறுதல்.
- ✦ உரு 1இற்கான செயற்பாட்டை பிள்ளைகள் செய்ததன் பின்னர் ஆசிரியர், உரு 2இற்கான படத்தைக் காண்பித்து, கீழே விழந்து கொண்டிருப்பது “நீங்கள்தான்” என்பதைப் பிள்ளைகளுக்கு விளக்கி இவ்வாறு நீங்கள் தவறி விழும்போது உங்களைக் காப்பாற்ற உங்களுக்கு அருகில் நிற்பவர் (உ-ம், A என்ற நபர்) யார்? அடுத்து நிற்பவர் (உ-ம், B என்ற நபர்) யார்? என்பதைப் படத்தில் குறிக்குமாறு ஆசிரியர் பிள்ளைகளுக்கு கூறுதல்.

- ✦ உரு 1, உரு 2இற்கான செயற்பாடுகள் முடிந்த பின்னர், எல்லோர் முன்னிலையிலும் படங்களைக் காட்டிக் கலந்துரையாட விரும்பும் பிள்ளைகளை அழைத்து, அவர்கள் கீறிய படத்தில் உமக்கு அருகில் யாரை வரைந்துள்ளீர்? யாரைத் தூரமாக வரைந்துள்ளீர்? ஏன் இவரைக் கிட்டவாகவும் இவரைத் தூரமாகவும் வரைந்துள்ளீர்? என்பன போன்ற வினாக்களை வினவிக் கலந்துரையாடுதல்.
- ✦ பின்னர் வரைந்துள்ள நபர்களில் அவருக்கு விருப்பமான ஒரு நபரைப் போல நடித்துக் காட்டுமாறு கூறுதல்.

(20 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு நிகழ்வு

1. “அன்பிலார் எல்லாம் தமக்கு உரியர் அன்புடையார் என்பும் உரியர் பிறர்க்கு”
2. “அன்பின் வழியது உயிர்நிலை அஃது இலார்க்கு என்புதோல் போர்த்த உடம்பு”

என்ற குறள்களை இசையோடு அனைவரும் பாடி மகிழ்தல். குழுவாக வெளியேறல்.

(5 நிமிடம்)

## 2.2 குழுவைக் கட்டி வளர்த்தல்

நாங்கள் இன்று செய்ய இருப்பவை:

1. குழப்பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக விளையாட்டு
5. குழிச் செயற்பாடு
6. குழு விளையாட்டு
7. குழுவாகக் கதை சொல்லல்
8. மகிழ்வுட்டும் விளையாட்டு: மழை

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுவோம்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

அழச்சொல்லி அல்லது இடித்து வழக்கு அறிய  
வல்லார் நட்பு ஆய்ந்து கொளல்.

-திருக்குறள்-

பொருள்

நன்மை அல்லாத செயலைச் செய்த போது கண்டித்து மனம் வருந்துமாறு அறிவுரை கூறி, உலக நடையறிந்து அதன்படி நடப்பிக்கும் திறமையுடையவரை ஆராய்ந்து கண்டு, அவரோடு நட்புக்கொள்ள வேண்டும்.

அடம்பன் கொடியும் திரண்டால் மிடுக்கு.....

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

‘அன்பு’ என்ற உப அலகில் செய்த அதே பயிற்சியைத் திருப்பிச் செய்யவும்.

(10 நிமிடம்)



#### 4. அறிமுக விளையாட்டு

- படி 1: எங்கள் எல்லோருக்கும் எல்லோருடைய முகமும் தெரியுமாறு நாங்கள் வட்டமாக நிற்போம்.
- படி 2: ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுக்கேற்ப ஒரு லயத்துடன் கைகளை இரு தடவை தட்டி, முறையே வலதுகையாலும், இடது கையாலும் சுண்டி ஒலி வரச் செய்வோம்.
- படி 3: குழுவாகக் கைதட்டல் ஒலி எழுப்பியவாறே லயம் மாறாது முதலில் வட்டத்திலுள்ள ஒருவர் தனது பெயரை உரத்துச் சொல்லுவார்.
- படி 4: முதலாவது மாணவன் தனது பெயரை உரத்துச் சொன்னதைத் தொடர்ந்து அவ்வட்டத்தில் உள்ள எல்லோரும் குழுவாக ஒரே நேரத்தில் (அந்த தாளத்தின் லயம் மாறாதவாறு) அவரது பெயரை உரத்துச் சொல்லுவார்.
- படி 5: இத்தாள லயத்தினைப் பேணியவாறே முதலில் தனித்துத் தன் பெயரை உரத்துச் சொன்னவருக்கு வலப்புறத்திலே நிற்பவர் தனது பெயரை உரத்துச் சொல்லுவார்.
- படி 6: படி 4இல் செய்தது போன்று இப்போது இரண்டாவது பிள்ளையால் உரத்துச் சொல்லப்பட்ட பெயரை அவ்வட்டத்திலுள்ள எல்லோரும் குழுவாக ஒரே நேரத்தில் (அந்தத் தாளத்தின் லயம் மாறாதவாறு) உரத்துச் சொல்வார்கள்.

இது போன்று ஒழுங்காக வலதுபுறம் இருப்பவர்களது பெயர்களும் தனியாகவும் குழுவாகவும் லயத்துடன் சொல்லப்பட்டு வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் யாவரும் சொன்ன பின்னர் இவ் அறிமுக விளையாட்டு நிறைவு பெறும்.

#### அனுபவப் பகிர்வு

1. இவ்விளையாட்டின் மூலம் நாம் என்ன விளங்கிக்கொள்கின்றோம்?
2. எமது பெயரை எல்லோரும் கூறும் போது எமக்கு எப்படியிருந்தது?
3. இவ்விளையாட்டுப் பயிற்சி பற்றி வேறு என்ன கூற விரும்புகின்றீர்கள்?

ஒரு சில பிள்ளைகள் மேலே கூறப்பட்ட வினாக்களின் விடைகளைக் கலந்துரையாடச் சந்தர்ப்பம் வழங்கல்.

(10 நிமிடம்)

## 5. சூழ் செயற்பாடு

- படி 1:** ஒளிக்கதிர் உட்செல்லாத பை ஒன்றினுள் (பொலித்தீன் அல்லாத பை) குறித்த அச்சுமூலில் உள்ள ஒவ்வொரு தாவரங்களினதும் இலைகள், பூக்கள் ஒவ்வொன்று, பையினுள் வைக்கக்கூடிய வேறு பொருள்கள்.
- உதாரணம்** வெண்கட்டி, பென்சில், கல், சிப்பி ஓடு, ஒட்டுத்துண்டு, பறவைகளின் இறகு போன்றன குறைந்தது 25 பொருள்கள் பயிற்றுநர் சேகரித்துக் கொள்ளல்.
- படி 2:** பிள்ளைகளை நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளுதல்.
- படி 3:** பையினுள் சேர்த்து வைத்திருந்த பொருள்களையும் தாவரப் பகுதிகளையும் ஒவ்வொன்றாகப் பிள்ளைகளுக்குக் காண்பித்து பின் பையினுள் இட்டு மறைத்து விடல்.
- படி 4:** பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரையும் ஏனையோருடன் கலந்தாலோசிக்காது அங்கு தாம் பார்த்த பொருள்களை ஞாபகப்படுத்தி, பட்டியலிட வழிப்படுத்துதல்.
- படி 5:** எத்தனை பொருள்கள் ஒவ்வொருவராலும் ஞாபகப்படுத்தப்பட்டும் பட்டியல்படுத்தப்பட்டன என்பதனைக் கேட்டு எண்ணிக்கையை மட்டும் அறிந்து கொள்ளல்.
- படி 6:** ஒவ்வொருவரும் பட்டியல்படுத்திய பொருட்களைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடிப் பொதுப் பட்டியலைத் தயாரிக்க வழிப்படுத்துதல்.
- படி 7:** ஒவ்வொரு குழுவும் எத்தனை பொருட்களைப் பட்டியல்படுத்தினர் என எண்ணிக்கையை மட்டும் கேட்டு அறிந்து கொள்ளல்.
- படி 8:** வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடிப் பொதுப்பட்டியல் தயாரித்தல்.

### மேற்படி செயற்பாட்டிற்கான அனுபவப் பகிர்வு

தனித் தனியாகவும் குழுநிலையிலும் வகுப்பு நிலையிலும் பொருள்களை நினைவுபடுத்திப் பட்டியல்படுத்தப்பட்ட இச் செயற்பாடுகள் மூலம் நாம் எவற்றை உணரக்கூடியதாக இருக்கிறது எனக்கேட்டல். அது பற்றிக் கலந்துரையாடல்.

இச்செயற்பாட்டுக்குக் குழுவின் ஒத்துழைப்பே காரணம் எனக்கூறி குழுவைக்கட்டி வளர்ப்பதால் ஏற்படும் நன்மை, அவசியம் ஆகியவற்றை வலியுறுத்தி இச்செயற்பாட்டை நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. குழு விளையாட்டு

**பச்சைக்கிளி! உன் பழம் எங்கே?**

- ◎ பிள்ளைகள் அனைவரையும் வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
- ◎ கைகளை லயத்துடன் தட்டி “பச்சைக்கிளி! உன் பழமெங்கே?” என ஒன்று சேர்ந்து பாடப் பயிற்றுவித்தல்.
- ◎ வட்டத்தில் நிற்கும் பிள்ளைகளை அமைதியாக நிற்கச் செய்துவிட்டு விளையாட்டு விதிகளையும் செய்ய வேண்டிய ஒழுங்குகளையும் விளக்கமளித்தல்.

### விதிகள்

விரும்பிய ஒருவர் வட்டத்தின் நடுவிற்கு வரவழைக்கப்படுவார். அக்குழுவிற்குத் தலைவர் அவரே. சிறிதுநேரம் வட்டத்திற்கு அப்பால் செல்லுமாறு வேண்டப்படுவார். தலைவர் வெளியே சென்றதும், அவருக்குத் தெரியாதவாறு வட்டத்துள் நிற்கும் ஒருவரிடம் மறைத்து வைக்கக்கூடிய சிறிய பொருளொன்று கொடுக்கப்படும்.

**உதாரணம்:** வெண்கட்டி, திறப்பு.....

அதனைப் பெற்றவர் தன்னுள் அதனை மறைத்துக் கொண்ட பின் முன்னர் பாடிய “பச்சைக்கிளி! உன் பழமெங்கே?” எனும் பாடலை மிக மெதுவாகக் கைதட்டியவாறு பாடத் தொடங்குதல் வேண்டும். அப்பொழுது வெளியே சென்ற தலைவர் வட்டத்தினுள்ளே வந்து, உலாவியபடி அப்பொருள் யாரிடமிருக்கின்றது என்று அறிய முயல்வர்.

**குறிப்பு:** தலைவர் இவ்வாறு அப்பொருள் வைத்திருப்பவரைக் கண்டு பிடிக்க எடுக்கும் முயற்சியின் போது, வட்டத்தினுள் முன்னோக்கியே உலாவ வேண்டும். பொருளை வைத்திருப்பவருக்கும் தலைவருக்கும் இடையேயான இடைவெளி குறையக் குறைய பாட்டினுடையதும் தாளத்தினுடையதுமான வேகம் அதிகரிக்கும். தலைவருக்கும் பொருள் வைத்திருப்பவருக்குமான இடைவெளி கூட தாள வேகம் குறையும். இப்பாடலின் தாளத்தையும் வேகத்தையும் வைத்தே பொருள் வைத்திருப்பவரைத் தலைவர் கண்டு பிடித்தல் வேண்டும். அவ்வாறு கண்டு பிடித்துவிட்டால், தலைவர் வட்டத்தில் இணைய, கண்டுபிடிக்கப்பட்டவர் தலைவராக மாறுவர். இவ்வாறு செயற்பாடு தொடரும்.

பிரச்சினை தீர்த்தலில் குழு தனக்கு உதவிய போது தான் எப்படி உணர்ந்தேன் என்பதைத் தலைவர் கூற அனுமதிக்கலாம்.

(15 நிமிடம்)

## 7. குழுவாகக் கதை சொல்லல்

பிள்ளைகளை வட்டமாக இருக்கச் செய்தல். அவ்வட்டத்தில் ஆசிரியரும் இணைந்து கொள்ளுவார். கதையொன்றின் தொடக்கத்தினை ஆசிரியர் கூறி, இடைநிறுத்துவார். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் சில வசனங்களை இக்கதையோடு தொடர்புபுறமாறு கூறிக் கதையை வளர்த்துச் சென்று, வட்டத்தின் இறுதியில் உள்ளவர் இக்கதையை நிறைவு செய்வார்.

**உதாரணம் :** கண்ணன் கடையொன்றுக்குச் சென்றான். அங்கே.....

இச்செயற்பாடு ஆசிரியரின் வலது புறமாகவுள்ள பிள்ளையில் ஆரம்பித்து இடதுபுறத்திலுள்ள பிள்ளையில் நிறைவுபெறும்.

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் கதையை வளர்த்துச் செல்வதற்காக, வாக்கிய முடிவில் அப்போது, திடீரென, ஆனால், ஆச்சரியமாக என்றவாறாக நகர்த்திச் செல்லலாம்.

(15 நிமிடம்)

## 8. மகிழ்வுட்டும் விளையாட்டு: மறை

- ◎ பிள்ளைகளை வட்டமாக்கி ஆசிரியரும் அதில் இணைந்துகொள்ளுவார். இச்செயற்பாட்டில் வலது புறத்தில் இருக்கின்ற ஒருவரே மற்றவருக்குத் தலைவராக இருப்பார். அவர் செய்வதைப் பார்த்துப் பின்பற்றியே இவ்விளையாட்டுச் செய்யப்பட வேண்டும் என ஆசிரியர் தெளிவுபடுத்துவார்.
- ◎ ஆசிரியர் செய்கின்ற செயல்கள் எல்லாவற்றையும் பார்த்து, இடப்புறமாக நிற்பவர் செய்வார். அவரைப் பார்த்து மற்றவர் செய்வார். இவ்வாறு ஒருவரைப் பார்த்து ஒருவர் செய்கின்ற விளையாட்டுத் தொடரும்.
- ◎ ஆசிரியர் தனது செயலை ஒவ்வொன்றாக மாற்றுவார். பின்பற்றுவோரும் மாறுதல் வேண்டும்.

## ஆசிரியர் செய்யும் செயலின் ஒழுங்கு

1. இலேசாகக் கைகளைத் தேய்த்தல்
2. பலமாகக் கைகளைத் தேய்த்தல்
3. இரு கைகளாலும் தட்டிச் சத்தமெழுப்பல்
4. ஆறுதலாகக் கைதட்டல்
5. தாளத்திற்கு அமையாது வேகமாகக் கைதட்டல்
6. பலமாகக் கைகளைத் தட்டுவதோடு, கால்களால் நிலத்தில் மாறி மாறி அடித்தல்.

இதே செயற்பாடு தொடர்ந்து, ஆறாவது செயற்பாட்டிலிருந்து முதலாவது செயற்பாடு வரை ஒழுங்கு மாற்றப்பட்டுப் பின்புறமாகச் செயற்படுத்தப்படும்.

### அனுபவப் பகிர்வு

❖ இவ் விளையாட்டின் போது எழுந்த ஒலி எதனையாவது நினைவுபடுத்தியதா?

என்ற வினாவை எழுப்பிக் கலந்துரையாடல். மீண்டும் ஒரு முறை வேகமாகவும் செம்மையாகவும் செய்து அந்த மௌன உணர்வுடன் கலைந்து செல்லல்.

(15 நிமிடம்)

### மனித உறவுகளை மேம்படுத்தும் வழிகள்

1. பரஸ்பரம் மரியாதை கொடுத்தல்
2. உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் நடத்தல்
3. உறுதியான வெளிப்பாடு காட்டுதல்
4. அக அமைதியுடன் தளர்வாக இருத்தல்
5. விமர்சனங்களைக் கையாளத் தெரிந்திருத்தல்
6. மற்றவர்களைத் தீர்ப்பிடாமல் ஏற்றுக்கொள்ளல்
7. விடயங்களைப் பொதுமைப்படுத்தாதிருத்தல்

## 2.3 உதவுதல்

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. வழிகாட்டல்
6. கலந்துரையாடல் அரங்கு
7. நிறைவு விளையாட்டு: சுற்றி நடத்தல்

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுவோம்.

(5 நிமிடம்)

“மணிக்கணக்கில் போதனை செய்வதிலும்  
ஒரு கணப்பொழுது உதவிபுரிதல் நலம்”

-சீனப் பழமொழி-

### 2. நற்சிந்தனை

பிள்ளைகளைத் தரையில் அவர்கள் நிமிர்ந்திருப்பதற்கு வசதியான ஒரு இருக்கை முறையில் (உ-ம், பத்மாசனம்) இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மூடி நீங்கள் சொல்வதை அமைதியாகக் கேட்கும்படி கூறவும். கூறிய பின்னர்,

“நீங்கள் இந்தப் பூமியில் பிறந்ததன் அர்த்தம் பூர்த்தியாக வேண்டுமென்றால், அடுத்துவருக்கு உதவி செய்யுங்கள். அடுத்தவருக்கு உதவி செய்யமுடியாவிட்டால் கூடப் பரவாயில்லை. ஆனால் யாரையும் புண்படுத்திவிடாதீர்கள்.”

-தலபள்ளி-

என்ற வசனத்தை மென்மையான குரலில் சுவைபடப் பிள்ளைகளின் செவியில் படுமாறு சொல்லவும். அதன் பின்னர் சிறிதுநேரம் அமைதியாக இருக்கச் சொல்லிக் கண்ணை மெதுவாகத் திறக்கும்படி கூறுங்கள்.

(5 நிமிடம்)

வீடெங்கும் உள்ள இருளைக் குறித்துக் குறை கூறுவதைவிட ஒரு சிறு விளக்கேற்றி வைப்பது மேல்.

உலகெங்குமுள்ள கேடுகளைக் குறித்துக் குறை கூறுவதைவிட ஒரு சிறு நலன் செய்வது சாலச் சிறந்தது.

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முதல்நாள் செய்த அதே பயிற்சியைத் தொடரவும்.

(10 நிமிடம்)

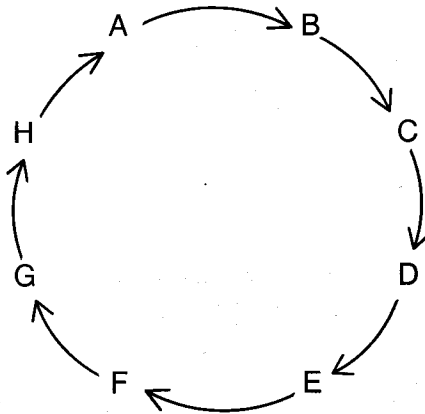
“பிறருக்கு உதவி செய்வதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் சுமையைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.”

-பிரான்ஸ் முசாயஸ்-

### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகள் அனைவரையும் வட்டமாக நிற்க வைத்து அவர்களது பெயரைச் சொல்லுமாறு கூறுதல். பெயரைச் சொல்லியதும் அவர்கள் பிறருக்குச் செய்த உதவியொன்றை அபிநயித்துக் காட்டுமாறு சொல்லுதல். இவ்வாறாக வட்டத்தில் உள்ள எல்லோரையும் செய்யுமாறு தூண்டுதல்.

உதாரணம்



வட்டத்தில் A தனது பெயரைக் கூறித் தான் பிறருக்குச் செய்த உதவியொன்றை (உ-ம், கண் தெரியாத ஒருவரைக் கூட்டிச் செல்லுதல்) அபிநயித்துக் காட்டுதல். இப்படியாக அடுத்து B, C, D எனத் தொடருதல்.

(10 நிமிடம்)

## 5. வழிகாட்டல்

- ▲ பிள்ளைகளை இவ்விரண்டு பேராகச் சோடி சேர்த்து நிற்கச் செய்தல்.
- ▲ சோடியில் உள்ள ஒருவர் வழிகாட்டியாகவும் மற்றவர் கண் தெரியாதவராகவும் பாத்திரமேற்றல்.
- ▲ கண் தெரியாதவராகப் பாத்திரம் ஏற்றவர் தன் கண்களை மூடிக்கொள்ள அவரின் வலக்கைச் சுட்டுவிரலை வழிகாட்டுபவராக இருப்பவர் தன்னுடைய வலக்கைச் சுட்டுவிரலால் தொட்டுப் பாதுகாப்பாகக் கூட்டிச் செல்லுதல்.
- ▲ இவ்வாறு வழிகாட்டிகளாகப் பாத்திரம் ஏற்ற பிள்ளைகள் அனைவரும் தங்கள் தங்கள் சோடியைக் கூட்டிக்கொண்டு பயிற்சி நடக்கும் வெளியில் நடத்தல் நடக்கும் போது வழிகாட்டிகள் தங்களுடைய சோடி (கண் மூடியவர்) எதுவித இடையூறும் இன்றி நடப்பதற்கு உதவியாக இருத்தல். (உ-ம், மற்றவர்கள் மேல் படாமல் அழைத்துச் செல்லுதல்)
- ▲ 5 நிமிடத்தின் பின்னர் வழிகாட்டியாக இருப்பவர்கள் கண் தெரியாதவராகவும் கண் தெரியாதவராக இருப்பவர் வழிகாட்டியாகவும் மாறி மீண்டும் இச்செயற்பாட்டைத் தொடரல்.
- ▲ இச்செயற்பாடு முடிந்ததன் பின்னர் கண்ணை மூடிக்கொண்டு நடக்கும் போது எப்படியிருந்தது? வழிகாட்டும் போது எப்படியிருந்தது? போன்ற வினாக்களை வினாவிடக் கலந்துரையாடலாம்.

(15 நிமிடம்)

## 6. கலந்துரையாடல் அரங்கு

(பாடசாலையில் பிள்ளைகள் கூடிக் கதைத்தல்)

ராமு : ரவி! சுரேஸ் இண்டைக்கும் பள்ளிக்கு வரேல்லையடா.

ரவி : அவன் வராதது தான் நல்லம்.

சோமு : ஏன்ரா ரவி இப்படிப் பேசறாய்... அவன் பாவம் எல்லோ.

ராமு : ஓமடா சோமு. அவன் அண்டைக்கு வகுப்பில மயங்கி விழுந்திட்டான்.

ரவி : அதெல்லாம் சுமமா நடிப்பு.



வாணி : அவன் ஒண்டும் நடிக்கேல்ல.

சுகி : அவனுக்கு அண்டைக்கு காய்ச்சல் வேற.

ராஜ் : அது மாறிச்சோ... மாறேல்லையோ... வாற கிழமை சோதினையும் வருகுது.

சோமு : ரவி உன்ர வீட்டுக்குக் கிட்டையெல்லோ சுரேஸின்ர வீடு...

ராமு : அவனை நீ போய்ப் பாக்கேல்லையோ...?

ரவி : நான் ஏன் பாக்கோணும்.... எனக்கு வேற வேலையில்லையோ?

சோமு : என்னடா ரவி சொல்லறாய்....

சோதி : சோமு சும்மா இவனோட கதைச்சுக் கொண்டு...

ராஜ் : ஓமடா சோதி நாங்கள் பள்ளிக்கூடம் விட்டதும் சுரேஸைப் போய்ப் பாப்பம்...

(எல்லோரும் கலைந்து போகிறார்கள். சுரேஸின் வீட்டில் சுரேஸ் படுத்திருத்தல். பள்ளிக்கூடம் விட ரவியைத் தவிர மற்றெல்லோரும் சுரேஸ் வீட்டுக்கு வருகிறார்கள். சுரேஸ் இவர்களைக் காணுதல்.)

சுரேஸ் : வாங்க வாங்க..... (என்றபடி எழும்ப முயற்சிக்கிறான்)

ராமு : சுரேஸ் உனக்கு உடம்பு ஏலாதெல்லே.. பேசாமல் படுத்திரு.

சோமு : இப்ப காய்ச்சல் எப்படி...

(இவர்கள் கதைத்துக்கொண்டிருக்கும் போது ரவி வருதல். ரவி வந்து ஒளிந்திருந்து எட்டிப் பார்த்தல்.)

சுரேஸ் : பரவாயில்லை கொஞ்சம் குறைஞ்சிருக்கு.

ராஜ் : உடம்பை நல்லாய்க் கவனி.

வாணி : சுரேஸ் வாற கிழமை சோதினையாம்.

சோதி : உன்னால படிக்க ஏலுமே...

சுரேஸ் : முயற்சிக்கிறேன். போன கிழமை நோட்ஸ்தான் இல்லை.

சுகி : எங்கட நோட்ஸைத் தாறம். எழுதிப்போட்டு நாளைக்குப் பின்னேரம் தாரும்... இந்தாரும் (நோட்ஸ் கொப்பிகளைக் கொடுத்தல்.)

ராஜ் : அப்ப சரி... நாங்கள் போட்டு வாறம்...

எல்லோரும் சுரேஸிடம் விடைபெற்றுச் செல்கிறார்கள். இதுவரை நேரமும் ஒளித்துப் பார்த்துக்கொண்டிருந்த ரவி மறைவில் இருந்து மெல்ல வெளியில் வருகிறான். வந்து....

**ரவி** : (தனக்குள்) நோட்ஸா குடுத்திட்டுப் போறீங்கள்.... விடமாட்டன். இந்த முறையும் முதலாம் பிள்ளையாய் வர இவனை விடமாட்டன். (என்றவாறு சுரேஸின் வீட்டுக்குள் போதல்.)

**சுரேஸ்** : ரவியா... வா வா. வந்து இப்படி இரு...

**ரவி** : ம்ம்... (என்றபடி சோகமாக இருத்தல்)

**சுரேஸ்** : என்ன ஒரு மாதிரியாக இருக்கிறாய்... ஏதாவது வருத்தமோ....

**ரவி** : ஓ... ம்... (எண்டு இழுத்தவாறு) வாற கிழமை சோதினையாம்...

**சுரேஸ்** : ஓம்... இப்ப தான் ராமு ஆக்கள் வந்து சொன்னவை...

**ரவி** : ராமு ஆக்கள் வந்தவையோ... ஆ... நான் இண்டைக்குப் பள்ளிக்குப் போகேல்ல. அது சரி நோட்ஸெல்லாம் எழுதிப் போட்டியோ...?

**சுரேஸ்** : சுகி நோட்ஸ் கொப்பி தந்தவள். இனித்தான் எழுதப்போறன்.

**ரவி** : எனக்கொருக்காத் தருவியோ. இண்டையான் நோட்ஸை எழுதிப்போட்டு உடன கொண்டாறன்.

**சுரேஸ்** : (நோட்ஸ் கொப்பியை எடுத்துக்கொடுத்து) உடன கொண்டா... நான் எழுதிப்போட்டு நாளைக்குப் பின்னேரம் குடுக்க வேணும்.

**ரவி** : (நோட்ஸை வேண்டிக்கொண்டு வெளியால வந்து) இந்த முறை நான்தான் முதலாம் பிள்ளை.....

மேலே காட்டப்பட்ட நாடகப் பகுதியைப் பிள்ளைகளை நடிக்கச் செய்தல்.

நாடகத்தின் பகுதிகள் நடிக்கப்பட்டுப் பிள்ளைகள் பார்த்த பின்னர் மீண்டும் ஒரு முறை இந்நாடகப் பகுதியை நடிக்கச் செய்து,

- சுரேஸ் வீட்டில் ரவி வந்து ஒளித்திருக்கப் போகும் சந்தர்ப்பம்
- ஏனையவர் போனவுடன் ரவி வெளிப்பட்டு வசனம் சொல்லுமிடம்
- சுரேஸ், சோமு, ரவி உரையாடும் கட்டம்

போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் நாடகத்தை நிறுத்தி இக்காட்சியில் (உ-ம், சுரேஸ் வீட்டில் ரவி வந்து ஒளித்திருக்கப் போகும் சந்தர்ப்பம்) நீங்கள் ரவியாக இருந்தால்

என்ன செய்வீர்கள் எனக்கேட்டு பார்வையாளராக இருக்கும் பிள்ளைகளை ரவியின் பாத்திரத்தை ஏற்று நடிக்கச் செய்தல்... இவ்வாறு செய்யும் போது பிள்ளைகள் தங்களுடைய எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தி நடிப்பர்.

(30 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு விளையாட்டு: சுற்றி நடத்தல்

- ♣ பிள்ளைகள் அனைவரையும் பயிற்சி நடக்கும் வெளிக்குள் சுற்றி நடக்குமாறு சொல்லுதல்.
- ♣ நடந்து திரியும் போது பிள்ளைகளில் ஒருவர் மேலே கையை உயர்த்தித் தன்னுடைய பெயரை உரத்த குரலில் சொல்லுதல்.
- ♣ பெயரைச் சொல்லி முடிக்கும் அக்கணமே அவர் சரிந்து கீழே விழ ஆரம்பிப்பார். உடனே மற்றவர்கள் ஓடிச் சென்று அவரை விழவிடாமல் பிடித்துக் கொள்வர்.
- ♣ கைகளை மேலே தூக்கிப் பெயரைச் சொல்லும் நபர் கீழே விழ ஆரம்பிப்பார். அவரை நாங்கள் விழவிடாமல் தாங்க வேண்டும் என்பதைப் பிள்ளைகளுக்கு நன்கு உணர வைத்தல்.
- ♣ கையை உயர்த்திப் பெயரைச் சொல்பவர் தனியாக ஓர் இடத்தில் நின்று சொல்வதைத் தவிர்த்து மற்றவர்கள் அருகில் உள்ளார்களா எனக் கவனித்துச் செய்யத் தூண்டுதல்.

(10 நிமிடம்)

## 2.4 பொறுப்பு

நாங்கள் இன்று செய்ய இருப்பவை:

1. குழப்பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக விளையாட்டு
5. செயற்பாடு 1: திறப்பு மாற்றதல்  
செயற்பாடு 2: நேரான பார்வையும் எதிரான பார்வையும்
6. மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டு

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுவோம்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

சோம்பலும் சோர்வும் கொண்டு பல ஆண்டுகள் வாழ்வதைவிட ஏற்ற பொறுப்புகளை நிறைவேற்றி சிலகாலம் வாழ்தல் மேலானது.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

சூரிய நமஸ்காரம் உடலை நன்கு வளையக்கூடியதாகச் செய்கிறது. இதைச் சுவாசத்துடன் சேர்த்துச் செய்ய வேண்டும். இதைச் செய்வதால் சுவாசம், இரத்த ஓட்டம், சமிபாட்டுத் தொகுதி ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கலாம்.

1. கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். உள்ளங்கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளிவிடவும்.
2. இப்படியே நிற்குகொண்டு மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு தலைக்குமேல் கைகளை உயர்த்திப் பின்னுக்கு வளைக்கவும்.
3. பின்பு உடம்பை முன்வளைத்து மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டு முகம், முழங்கால்களைத் தொட வேண்டும். உள்ளங்கைகள் தரையைத் தொட்டுக்கொண்டு நிற்க, மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.

4. இந்த நிலையில் வலது காலை மட்டும் பின்னுக்குக் கொண்டு செல்லவும். இடது முழங்கால் முன்னோக்கி இருக்கட்டும். முகம் மேலே பார்த்துக்கொண்டு இருக்க, மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். கைகளை இடது குதிக்காலுக்கு அருகில் கொண்டுவரவும்.
5. இடதுகாலைப் பின்னுக்குக் கொண்டு சென்று உள்ளங்கைகளிலும் கால்விரல் நுனிகளிலும் நிற்கவும். உடம்பை வளைக்காமல் மூச்சை வெளிவிடவும்.
6. கைகளையும் கால்களையும் நகர்த்தாமல் மார்பை முன்னே தள்ளிக்கொண்டு வந்து நெற்றி நிலத்தைத் தொட வேண்டும். இந்த நிலையில் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம். அதாவது நெற்றி, மார்பு, உள்ளங்கைகள், முழங்கால்கள், பாதங்கள் ஆகிய எட்டு அங்கங்களும் நிலத்தில் தொடுமாறு இருக்க வேண்டும். இடுப்புப் பகுதியை உயர்த்தவும். மூச்சை வெளிவிட்ட நிலையில் இருக்கவும்.
7. மூச்சை உள்ளிழுத்துத் தலையை உயர்த்தி முதுகுத்தண்டு குழிந்திருக்கச் செய்யவும். உடல் நன்றாக வளைந்து மேலே உயர்ந்த நிலையில் இருக்கட்டும். கைகளையும் கால்களையும் நகர்த்த வேண்டாம். முழங்கால் தரையைத் தொடக்கூடாது.
8. மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டு இடுப்பை நன்றாக உயர்த்தவும். தலை கீழே தொங்க விடவும். குதிக்கால்கள் தரையில் பதிந்திருக்க உள்ளங்கையைத் தரையில் ஊன்றி உடம்பு முழுவதையும் வளைத்திருக்க வேண்டும்.
9. மூச்சை உள்ளிழுத்து இரு உள்ளங்கைகளுக்கு நேராக நடுவில் வலதுகாலைக் கொண்டு வரவும். முகம் மேலே பார்க்கவும். இடுப்புப் பகுதி கீழே இருக்கவும். முதுகை வளைத்து தலையை உயர்த்தவும்.
10. மூச்சை வெளிவிட்டு இடதுகாலை வலதுகாலுக்கு அருகில் கொண்டு வரவும். நெற்றி முழங்காலில் முட்ட வேண்டும்.
11. கைகளை உயர்த்தி மூச்சை இழுத்துக்கொண்டு எழும்பி பின்புறம் வளைய வேண்டும்.
12. பின்னர் மெதுவாக நிமிர்ந்து நேராக நிற்கவும். உள்ளங்கைகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடவும்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுக விளையாட்டு

- ⇒ பிள்ளைகளை வட்டமாக அமரச் செய்வோம்.
- ⇒ பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் தம் வீட்டிலோ அல்லது பாடசாலையிலோ அல்லது சமூகத்திலோ வகிக்கும் பொறுப்புகளில் ஒன்றை நினைவுபடுத்திக்கொள்ளச் சொல்வோம்.
- ⇒ விரும்பிய ஒரு உயிரினத்தைப் போல அல்லது பொருளைப் போல அல்லது கருவியைப் போலச் சத்தமிட்டுவிட்டுத் தமது பொறுப்புகளில் ஒன்றினைப் பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவராகச் சொல்லச் சந்தர்ப்பம் வழங்கல்.
- ⇒ எல்லோருக்கும் வாழ்க்கையில் ஏதோ பொறுப்புகள் இருந்துகொண்டேயிருக்கும் எனக்கூறி நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)

#### 5. செயற்பாடு 1: திறப்பு மாற்றதல்

- படி 1: மாணவர்களை மூன்று அல்லது நான்கு குழுக்களாக ஆசிரியர் வகுத்துக்கொள்வார். (நான்கு வகையான சம எண்ணிக்கையில் இனிப்புகளை வழங்குவதன் அடிப்படையிலோ அல்லது நான்கு வகைப் பொருள்களைப் பரிசாக வழங்குவதன் மூலமோ வகுத்துக் கொள்ளலாம்.)
- படி 2: நான்கு குழுவும் தனித்தனி நான்கு வரிசையில் நிற்குமாறு ஆசிரியர் வழிப்படுத்துவார்.

குழு A



குழு B



குழு C



குழு D



- படி 3: ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலில் நிற்பவரிடம் ஒரு சிறிய பொருள் (சைக்கிள் திறப்பு, சோடா மூடி, ஒரு ரூபா நாணயம்) கொடுக்கப்படும். அதனை அவர் தான் விரும்பிய காலின் பாதம் ஒன்றில் வைத்திருப்பார்.

**படி 4:** ஆசிரியர் கைதட்டும் சத்தம் கேட்டதும் ஒவ்வொரு குழுவும் தமது குழுவில் தமக்குப் பின்னே இருப்பவரது பாதத்தில் பொருள் கீழே விழாதவாறு மாற்ற வேண்டும். பின்னர் அதனைப் பெற்றவர் தனக்குப் பின்னால் நிற்பவரது பாதம் ஒன்றில் மாற்ற வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு குழுவும் வரிசையில் இறுதியில் நிற்பவரது காலுக்கு மாற்ற வேண்டும்.



**குறிப்பு:** மாற்றும் போது பொருள் கீழே விழுமானால் திரும்ப ஆரம்பத்திலிருந்து நிகழ்வு தொடங்கும்.

**படி 5:** ஒவ்வொரு குழுக்களதும் வரிசையில் இறுதியில் நிற்பவரிடம் பொருள் விழாமல் வந்து சேர்ந்தவுடன் அக்குழுவில் இறுதியில் நிற்பவர் ஒரு சத்தத்தை எழுப்பியவாறு துள்ளுவார்.

இவ்வாறாக எல்லாக் குழுவும் செய்து முடிப்பதுடன் இச்செயற்பாடு நிறைவுபெறும்.

### அனுபவப் பகிர்வு

1. இச்செயற்பாட்டினால் பிள்ளைகள் பெற்ற அனுபவங்களைக் கேட்டல்
2. பகிர்ந்துகொள்ளல்

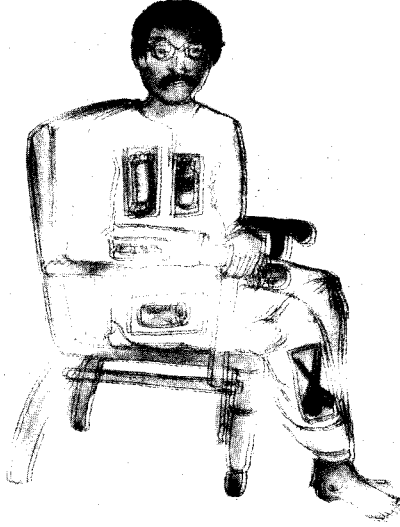
ஒரு குழு வெற்றி பெறவேண்டுமாயின் அக்குழுவிலுள்ள அனைவரும் பொறுப்புடன் செயற்படுதல் வேண்டும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்தி நிகழ்வு நிறைவுபெறும்.

(25 நிமிடம்)

## செயற்பாடு 2: நேர்ப்பார்வையும் எதிர்ப்பார்வையும்

படி 1: பிள்ளைகளை வகுப்பு நிலையில் வைத்து உங்களுக்கு இப்போது என்னென்ன பொறுப்புகள் இருக்கின்றன எனக்கேட்டு, பொறுப்பு என்பது பற்றிய தெளிவினை ஏற்படுத்துதல்.

படி 2: கீழ்வரும் பொறுப்புகளை அட்டையொன்றில் எழுதி மாணவர்களிடம் வழங்குதல்.



### பொறுப்புகள்

1. வகுப்புத் தலைவர்
2. மாணவர் மன்றச் செயலாளர்
3. சாரணர் தலைவர்
4. முதலுதவிப் பிரிவின் பொருளர்
5. மாணவர் முதல்வர்
6. இல்லத் தலைவர்
7. வகுப்புச் சுத்தத்திற்குப் பொறுப்பானவர்
8. மகன்/மகள் என்றவகையிலான பொறுப்புள்ளவர்



படி 3: தமக்குக் கிடைத்த இப்பொறுப்புகள் பற்றி மாணவர்கள் என்ன நினைக்கின்றார்கள் என்பதனைக் கேட்டு அறிதல்.

படி 4: சிலர் பொறுப்புகளை ஏற்கும் போது மகிழ்ச்சியடைவர். வேறு சிலர் பொறுப்புகளைச் சுமை எனக் கருதிப் பொறுப்பினைத் தட்டிக்கழிப்பர். இந்நிலையில் பொறுப்பினைத் தட்டிக்கழிக்கும் வகையிலான பதில்களைப் பற்றிப் பெரிதுபடுத்தாது உரிய பொறுப்புகளை உரியவாறு ஏற்று செயற்படுவது ஒரு நல்ல பண்பாகும் எனக் கூறிச் செயற்பாட்டை நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டு

இசைத்தட்டு ஒன்றில் மெல்லிசை ஒன்று மெதுவாக இசைத்தல். பின் அது இனிய துள்ளலிசையாக மலரும். அவ்விசைக்கு ஏற்றதாகப் பிள்ளைகள் மெதுவாக அசைந்து பின் ஆடி உச்சத்துக்குச் செல்வர். அந்நிலையில் ஆசிரியர் அதனை நிறைவுசெய்து வைப்பார்.

(5 நிமிடம்)

## 2.5 மதிப்பு

கீன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. மரியாதையாகக் கதைத்தல்
6. கதை சொல்லல்
7. நாடகமாக்கல்
8. நிறைவு விளையாட்டு

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைச் சேர்ந்து பாடுவோம்.

(5 நிமிடம்)

“மனிதனின் உண்மையான மதிப்பு அவன் வழங்குவதில் உள்ளது. பெறுவதில் அல்ல.”

-ஆல்பர்ட் ஜெய்ஸ்-

### 2. நற்சிந்தனை

பிள்ளைகளைத் தரையில் அவர்கள் நிமிர்ந்திருப்பதற்கு வசதியான ஒரு இருக்கை முறையில் (உ-ம், செம்மையான இருக்கை, உறுதியான இருக்கை, சுகமான இருக்கை) இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மூடி நீங்கள் சொல்வதை அமைதியாகக் கேட்கும்படி கூறவும்.

இனிய உளவாக இன்னாத கூறல்  
கனியிருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று.

-திருக்குறள்-

### பொருள்

இனிய சொற்கள் இருக்கும் போது அவற்றைக் கூறாமல் கட்டுஞ்சொற்களைக் கூறுவது. கனிகள் இருக்கும் போது காய்களைப் பறித்துத் தின்பது போன்றது.

என்ற குறளையும் பொருளையும் மென்மையான குரலில் கவைபடப் பிள்ளைகளின் செவியில் படுமாறு சொல்லவும். அதன் பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மெதுவாகத் திறக்கும்படி கூறுங்கள்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முதல் நாள் செய்த பயிற்சி அப்படியே திருப்பிச் செய்யப்படும்.

(15 நிமிடம்)

### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைத்து பிள்ளைகள் தமது பெயருக்கு முன்னால் நேரான அடைமொழி ஒன்றை வைத்துச் சொல்லுமாறு கேட்டல்.

**உதாரணம்:** பண்பான பவானி, சந்தோஷமான சந்திரன்

அனைவரும் அவ்வாறு கூறி நிறைவுசெய்ய வழிப்படுத்தல்.

(10 நிமிடம்)

### 5. மரியாதையாகக் கதைத்தல்

பிறிஸ்ரல் போட் மட்டை ஒன்றை எடுத்து இலை வடிவத்தில் 12 துண்டுகளும் முள் வடிவத்தில் 12 துண்டுகளுமாக மொத்தம் 24 துண்டுகளை வெட்டுதல்.

|  |   |
|--|---|
| வெட்டப்பட்ட ஒவ்வொரு இலைத்துண்டுகளிலும் கீழ்வருவனவற்றில் ஒவ்வொன்றை எழுதுதல் | வெட்டப்பட்ட ஒவ்வொரு முள் வடிவ அட்டைகளிலும் கீழ்வருவனவற்றில் ஒவ்வொன்றை எழுதுதல். |
| நீ என்னை செல்லமெல்லே   | நீ ஒரு முட்டாள்தான்   |
| நீங்கள் மிகவும் அன்பான ஒருவர்  | உனக்கு விளங்கப்படுத்திற்று கஷ்டம்   |
| உங்களைப் பார்க்க எனக்கு விருப்பமாய் இருக்கு                                | உமக்குச் சூடு சுரணையே இல்லை   |
| நீங்கள் மிகவும் நல்ல பிள்ளை  | நீங்கள் சரியான கோபக்காரர்   |
| நீங்கள் நல்ல கெட்டிக்காரர்   | உமக்குக் கதைக்கப் பேசத் தெரியாது  |
| உம்மைப் பார்க்கவே நேர்மையானவர் எண்டு தெரியுது                              | நீங்கள் சரியான குழப்படிக்காறர்  |
| நீங்கள் உதவி செய்வதற்கு விரும்புவவர்                                       | நீர் ஒரு துப்பரவில்லாத ஆள்  |
| நீங்கள் மற்றவரை மதிப்பவர்  | நீர் ஒரு கோள் சொல்லி  |
| நீங்கள் மற்றவர்களால் நேசிக்கப்படுவதாக இருக்கிறீர்கள்                       | உம்மால் ஒண்டும் செய்ய முடியாது  |
| நீங்கள் மற்றவர்களால் மதிக்கப்படுபவராக இருக்கிறீர்கள்                       | நீ ஒரு தறுதலை   |
| நீங்கள் துப்பரவான பிள்ளை   | உனக்கு மற்றவரை மதிக்கத் தெரியாது  |
| நீங்கள் பெரியோரைப் பேணுபவர்  | நீ ஒரு கள்ளன்   |

இச்செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கு முன்னரே ஆசிரியர் இதனைத் தயாரித்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

~ பிள்ளைகளை மூன்று குழுவாகப் பிரித்தல்

~ ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் இலை வடிவ அட்டையில் நான்கும் முள்வடிவ அட்டையில் நான்கும் வழங்குதல்.

~ A, B எனப் பெயரிடப்பட்ட கொப்புகளோடு கூடிய இரு கிளைகளை ஒரு பக்கத்தில் வைத்தல்.

~ கொடுக்கப்பட்ட அட்டைகளில் உள்ள வாசகங்களில் தம்மை மதித்து மகிழ்வளிக்கின்ற வாசகங்கள் எவை? உதாசீனப்படுத்திப் புண்படுத்துகின்ற வாசகங்கள் எவையென இனங்காணுதல்.

~ இனங்கண்ட பிற்பாடு மகிழ்வளிக்கின்ற வாசகங்களைக் கொண்ட அட்டைகளை A எனப் பெயரிட்ட கிளையிலும் மகிழ்வளிக்காத வாசகம் கொண்ட அட்டையை B எனப் பெயரிட்ட கிளையிலும் கட்டிவிடுதல்.

~ மதித்து மகிழ்வளிக்கின்ற வாசகங்களைக் கொண்ட கிளை விருட்சமாகவும் உதாசீனப்படுத்தி புண்படுத்துகின்ற வாசகங்களைக் கொண்ட கிளை முட்செடியாகவும் காட்சி தருவதைக் காட்டி, இதேபோன்றே பிறரால், மதிக்கப்படும் வாசகங்கள் சொல்லப்படுகின்ற போது பிள்ளை அதைக்கேட்டு விருட்சம் போன்று வளர்வார் என்பதையும் பிறரால், புண்படுத்தப்படும் வாசகங்களைக் கேட்கின்ற பிள்ளை முட்செடியைப் போல் செழிப்பற்று வளர்வார் என்பதையும் விளக்குவதோடு மதிக்கப்பட்டதனால் விருட்சமாக வளர்ந்த பிள்ளை விருட்சமாக வளர்ந்து பிறருக்கு நிழல் கொடுத்து உதவி செய்யக்கூடியவராகவும் புண்படுத்தப்பட்டதனால் முட்செடியாக வளர்ந்த பிள்ளை பிறருக்குத் துன்பம் செய்பவராகவும் வளருகின்றனர் என்பதைக் கவனித்தல். எனவே நாங்கள் பிறருக்கு மதிப்புக் கொடுத்து நாமும் பிறரால் மதிக்கப்பட்டுப் பிறருக்கு நிழல் கொடுக்கும் விருட்சங்கள் ஆவோம் என்பதையும் விளக்கி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 6. கதை சொல்லல்

ஒரு தேசத்தில் ஒரு ராஜாவும் ராணியும் இருந்தனர். அவர்கள் தம் இராச்சியத்தை எந்தக் குறையும் இல்லாமல் ஆண்டு வந்தனர். மக்களுக்கு எந்தக் குறையும் இல்லாமல் ஆண்டு வந்த அவர்களுக்குத் தங்களுக்குப் பிள்ளை இல்லையே என்ற பெருங்குறை ஒன்றிருந்தது. தமக்குப் பிள்ளைப்பேறு அருளுமாறு இறைவனை வேண்டித் தவமிருந்தனர். தவத்தின் வலிமையால் அவர்களுக்கு அழகான ஆண்குழந்தையொன்று பிறந்தது. அக்குழந்தை பிறக்கும் போது இறைவன் அரசனுக்கும் அரசிக்கும் காட்சி கொடுத்து,



“உங்கள் மகனுக்கு நான் ஒரு வரம் தர விரும்புகிறேன்.... நீங்கள் என்ன வரம் வேண்டும் என்று கேளுங்கள்” என்றார். அரசனும் அரசியும் மனம் மகிழ்ந்து ஒரே மனதாக, “எங்கள் மகனுக்கு எல்லாச் செளபாக்கியங்களும் கிடைக்க வேண்டும்” என வேண்டினர்.

இறைவனும் “அப்படியே ஆகட்டும்” எனக்கூறி மறைந்தார். அவர்களும் அக்குழந்தைக்குச் சூரியன் எனப் பெயரிட்டனர். சூரியனும் நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளர்ந்து வரும்போது அவனுக்குத் தேவையான விளையாட்டுப் பொருள்கள், உணவு, உடை எல்லாம் இறைவனின் வரத்தால் கிடைத்தன. அவனும் தனக்கு அது தேவை, இது தேவை என்று அடிக்கடி கேட்டுக்கொண்டேயிருந்தான். தான் நினைத்தது எல்லாம் கிடைக்கிறது என்பதால் ஆணவம் கொண்டான். தாய், தந்தையரை, மக்களை மதிக்காமல் திரிந்தான். இதனால் யாருக்கும் அவனைப் பிடிக்கவில்லை. எல்லோரும் அவனைத் திட்டினர். இவற்றையெல்லாம் பார்த்து அரசனும் அரசியும் கவலை கொண்டனர். தங்களுக்கும் நாட்டுக்கும் இவன் உதவமாட்டான் என்று நினைத்துக் கடவுளிடம் ஒரு பெண்பிள்ளை வேண்டும் என்று தவம் இருந்தனர். தவப்பயனால் அவர்களுக்கு ஒரு பெண்பிள்ளை பிறந்தது. அது பிறக்கும் போது கடவுள் தோன்றி முன்னர் போலவே தான் ஒரு வரம் தரப்போவதாகக் கூறினார்.

அரசனும் அரசியும் தம் மகள் எல்லாவித ஆற்றல்களையும் பெற்றுப் பெரும் புகழ் அடைய வேண்டும் என்று கேட்டனர். இறைவனும் “தந்தோம்” என்று சொல்லி மறைந்தார். அவர்கள் அக்குழந்தைக்கு சந்திரா என்று பெயரிட்டு வளர்த்து வந்தனர். சந்திரா சின்ன வயதிலே பல கலைகளையும் கற்றுப் பல மேடைகளில் தோன்றிச் சிறுவயதிலேயே பெரும் புகழ் பெற்றாள். புகழ் ஏற

ஏற ஆணவமும் செருக்கும் சேர்ந்து வளர்ந்தது. எந்த நிகழ்விற்கும் நேரத்திற்குப் போகமாட்டாள். பெரியவர்களை மதிக்கமாட்டாள். எல்லோர் மீதும் பிழைபிடித்துத் தூக்கியெறிந்து பேசினாள். இதனால் மக்களுக்கும் அவளைப் பிடிக்கவில்லை. எல்லோரும் அவளைக் கண்டபடி தூற்றினர்.

அரசனும் அரசியும் கவலை கொண்டனர். செல்வம், கல்வி, புகழ் எல்லாம் இருந்தாலும் மக்கள் மனதில் நல்லவர்களாக எங்கள் பிள்ளைகளால் இடம்பிடிக்க முடியவில்லையே! இறைவா... எங்களுக்கு இன்னொரு பிள்ளையைத் தரவேண்டும்.... என்று தவமிருந்தனர். தவத்தின் வலிமையால் அவர்களுக்கு ஒரு மகன் பிறந்தான். அக்குழந்தை பிறக்கும் போது இறைவன் வழமை போல காட்சி கொடுத்து, “உங்கள் மகனுக்கு நான் ஒரு வரம் தர விரும்புகின்றேன். நீங்கள் என்ன வரம் வேண்டும் என்று கேளுங்கள்” என்றார்.

அரசனும் அரசியும்..... இறைவா, எங்கள் மகன் எல்லோரையும் மதித்து உறவாட வேண்டும் என வேண்டினர். தந்தோம் என்று இறைவன் மறைந்தார். அவர்கள் மகனுக்கு நட்சத்திரன் எனப் பெயர் சூட்டினர். நட்சத்திரனும் வளர்ந்தான். எல்லோரையும் மதித்தான். எல்லோரும் அவனை மதித்தனர். அரசனுக்குப்பின் அந்நாட்டை நட்சத்திரன் அரசாண்டான்.

இக்கதையை அபிநயத்தோடு சொல்லி, “எமது மதிப்பு என்பது உடையிலோ, பணத்திலோ, அழகிலோ, ஆற்றலிலோ தங்கியிருப்பதில்லை. அது மற்றவருக்கு நாம் கொடுக்கின்ற மதிப்பைப் பொறுத்தே அமையும்” எனக்கூறி முடித்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 7. நாடகமாக்கல்

ஒரு ஊரில்... பள்ளிக்கூடத்தை மையமாகக் கொண்ட மக்கள் சிலரும் கோயிலை மையமாகக் கொண்ட மக்கள் சிலரும் சுடலையை மையமாகக் கொண்ட மக்கள் சிலரும் வசித்து வந்தார்கள். அவர்களுக்குள் ஒற்றுமையில்லை. ஒருத்தருக்கொருத்தர் மதிப்புக் கொடுப்பதும் இல்லை.

பள்ளிக்கூடத்தை மையமாகக் கொண்டவர்கள் தங்களுக்குள்ளேயே கதைத்துக் கொண்டும் மற்றவர்களை மதிக்காமலும் தனிக்குழுவாக இருந்தார்கள். கோயிலை மையமாகக் கொண்டவர்களும் சுடலையை மையமாகக் கொண்டவர்களும் அப்படித்தான். அதனால் அந்த ஊரில் முன்று குழுக்கள் இருந்தன. ஒரு குழு மற்றைய இரு குழுக்களையும் “தீயவர்” என்றே கருதி வந்தனர். அந்த முன்று குழுவும் அக்கிராமத்தில் இருந்து ½ மைல் தூரத்தில் உள்ள ஒரு ஆலையில் வேலை செய்தனர். அங்கேயும் அவர்கள் முன்று பிரிவாகத்தான் இருந்தார்கள்.

இப்படியாக இவர்கள் இருக்கிறதைப் பார்த்துவிட்டுக் கடவுள் ஒரு நாள் என்ன செய்தார் என்றால் இவர்கள் வேலை செய்து முடிந்து விட்டுக்குப் போகிற நேரம் எல்லோருக்கும் கண் தெரியாமல் செய்துவிட்டார்.

அவையள் எல்லோரும் தடுமாறி ஒருவரை ஒருவர் பிடித்துக்கொண்டு தங்கள் ஊருக்குப் போகிற பாதையில் நடந்து போய்க்கொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் ஊருக்குக் கிட்ட வருகிற நேரம் கடவுள் அவர்களுக்கு மறுபடியும் கண்ணைக் கொடுக்க... சந்தோஷப்பட்டுப் பக்கத்தில் நின்றவரைப் பார்க்கத் தங்கள் குழுவை சேர்ந்தவர்கள் இல்லாமல் மற்றக் குழுவைச் சேர்ந்தவராய் இருக்கக் கண்டு வெட்கப்பட்டனர்... வெட்கப்பட்டு தங்கள் அறியாமையை எண்ணி வருந்தி... எல்லோரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்திருந்தனர்.

இப்பந்தியில் சொல்லப்பட்டவாறு மூன்று குழுக்களாகப் பிள்ளைகளைப் பிரித்து இக்கதையை நாடகமாகச் செய்வித்தல்.

செயற்பாடு முடிய சிறு துரும்பும் பல் குத்த உதவும் என்பதால் மனிதர்களிடையே சிறியவர் பெரியவர் என்ற வேற்றுமை இன்றி எல்லோரையும் மதித்து வாழ்ந்தால் நல்லது என்று கூறி நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு விளையாட்டு

படி 1: பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்க வைத்தல்

படி 2: அறிவுறுத்தலை ஆசிரியர் வழங்குதல்

1. ஆசிரியர் சொல்பவற்றை விரைவாகச் செய்துவிட்டு வந்து நடுவில் நிற்கல் வேண்டும்.
2. ஆசிரியர் சொல்லும் போது அவதானமாகக் கேட்க வேண்டும். ஆசிரியர் கைதட்டுகின்ற ஒலி கேட்ட பின்னரே பிள்ளைகள் ஆசிரியர் சொன்னவற்றைச் செய்யச் சொல்ல வேண்டும்.

படி 3: ஆசிரியர் 'சுவர், இரண்டு கதிரை, ஒரு கரும்பலகை' என்பவற்றை விரைவாகத் தொட்டுவிட்டு ஓடி வந்து நிற்கல் வேண்டும் எனக்கூறிக் கையைத் தட்டுதல் (கைட்டல் சத்தம் கேட்டதும் ஆசிரியர் சொன்னபடி செய்வார்கள்). இவ்வாறாக இரண்டு, மூன்று தடவைகள் வெவ்வேறு பொருள்களை மாற்றிச் சொல்வார்.

படி 4: இறுதியாக எல்லோருக்கும் கைகொடுத்து "நான் உங்களை மதிக்கிறேன்" எனச் சொல்லிவிட்டு நடுவில் வந்து நிற்கல் வேண்டும் எனக்கூறி ஆசிரியர் கைதட்டுதல் (பிள்ளைகள் எல்லோரும் தங்களுக்குள் மாறி மாறிக் கைகொடுத்து மதிப்புத் தெரிவிப்பார்கள்) இவ்விளையாட்டு நிகழ்வை நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)



## 2.6 பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்வு

நாங்கள் இன்று செய்ய இருப்பவை:

1. தளர்வுப் பயிற்சி
2. நற்சிந்தனை
3. வினையாட்டு: பசுவும் கரடியும்
4. செயற்பாடு 1
5. செயற்பாடு 2
6. நிறைவு வினையாட்டு

**உறவுகளைப் பேணுவதற்கான தொடர்பாடலில் மனிதர்**

1. உடல் மொழி
2. முகத்தோற்ற வெளிப்பாடு
3. அசைவுகள்
4. ஒலிகள்

ஆகியவற்றைச் செம்மையாகப் பாவித்துக் குறிப்பிட்ட விசேட செய்திகளை அனுப்புவர்.

### 1. தளர்வுப் பயிற்சி (படிப்படியான தசைத்தளர்வு)

- படி 1: பெற்றோர்களையும் பிள்ளைகளையும் எழுந்தமானமாக (கலந்து) வட்டமாக இருக்கச் செய்தல்.
- படி 2: வட்டமாகக் கதிரைகளிலே இருந்தவாறே தமது மனம் இப்போது எப்படி இருக்கின்றது என நினைத்துப் பார்க்கச் சொல்லுதல்.
- படி 3: தமது ஆசனத்தில் அமர்ந்தவாறே உடலை வலம், இடம் சமாந்தரமாக இருக்குமாறு வைத்துக் கொண்டு இலேசாக அமர்ந்திருக்குமாறு வழிப்படுத்துதல்.
- படி 4: தமது முகத்துக்கு நேரே உள்ள பொருள் ஒன்றை கண் இமைக்காது பார்க்கச் சொல்லுதல் (அப்பொருளின் வடிவம், நிறம், தன்மை என்பவற்றை அவதானிக்க வழிப்படுத்தல்).



குறிப்பு: விழிமடல் பாரமாக இருப்பதாக உணரும் போது கண்களை மூடவும் எனக் கூறுதல்.

படி 5: கண்களை மூடியவாறு அமைதியாக இருப்பார்கள். அப்போது ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறி அவற்றினைப் பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் செய்ய வழிப்படுத்துதல்.

அ. இப்பொழுது உங்கள் பாதங்களின் விரல்களை ஒரு தடவை இறுக்கி (சுருக்கி) பின் இலேசாக விடுங்கள்.

இப்பொழுது எமது பாதங்களின் விரல் பகுதித் தசைகள் தளர்வடைந்துவிட்டன என சொல்லல்.

ஆ. இப்பொழுது உங்களின் பாதப் பகுதியின் தசைகளை ஒரு தடவை இறுக்கிப் பின் தளர்வடையச் செய்யுங்கள் எனக்கூறி இப்பொழுது எமது பாதப்பகுதித் தசைகள் தளர்வடைந்துவிட்டன என சொல்லல்.

குறிப்பு: மேலே அ, ஆ பகுதிகளில் சொல்லப்பட்டது போன்று பாதத்தினைத் தொடர்ந்து கணுக்காற் பகுதிகள், முழங்காலுக்கும் கணுக்காலுக்கும் இடைப்பட்ட காலின் பகுதிகள், முழங்கால் பகுதிகள், தொடைப்பகுதிகள், இடுப்புப் பகுதிகள், வயிற்றுப் பகுதிகள், நெஞ்சுப் பகுதிகள், தோள் பகுதிகள், கையின் விரல் பகுதிகள், உள்ளங்கைப் பகுதிகள், மணிக்கட்டுப் பகுதிகள், மணிக்கட்டுப் பகுதிக்கும் முழங்கைப் பகுதிக்கும் இடைப்பட்ட பகுதிகள், முழங்கைப் பகுதிகள், கைப்புயப் பகுதிகள், கழுத்துப் பகுதிகள், தலைப் பகுதிகள் என இவ்வாறாகப் படிப்படியாக தளர்வடையச் செய்வித்தல்.

படி 6: உடலின் எல்லாப் பகுதித் தசைகளும் தளர்வடையச் செய்யப்பட்ட பின்னர் இலேசாகக் கண்களை விழிக்கச் செய்தல்.

படி 7: செய்யப்பட்ட தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி மூலம் பெறப்பட்ட அனுபவங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

இரக்கத்தோடு கூடிய உள்ளம் நல்ல கோயில். விசுவாசம் நிறைந்த வர்த்தை நல்ல வழிபாடு. நேர்மையான உறவு கொள்ளும் வாழ்வே நல்ல நூல்.

(5 நிமிடம்)

## 3. வினையாட்டு: பசுவும் கரடியும்

பிள்ளையும் பெற்றோரும் அடுத்தடுத்து வரக்கூடிய ஒழுங்கில் அனைவரையும் கைகோத்து (சங்கிலி) வட்டமாக நிற்கச் செய்தல். எழுமாற்றாக இருவரைத் தெரிவுசெய்து ஒருவரைப் பசுவாகக் கருதி வட்டத்தின் உள்ளேயும் மற்றையவரைக் கரடியாக வட்டத்திற்கு வெளியேயும் நிற்க வைத்தல். இவ்வினையாட்டில் கரடி தனக்குரிய உணவாக வட்டத்தில் உள்ள பசுவைப் பிடிப்பதற்குக் கைச்சங்கிலியை எவ்வகையிலேனும் உடைத்து உள்ளே வருவதற்கான முயற்சிகளில் இறங்கும். வட்டத்தில் இருப்பவர்கள் தம் சக்தியின் மூலம் கரடியை உள்ளே விடாது இணைந்த கைகளை இறுக்கிப் பற்றியும் நெருங்கியும் பசுவைக் காப்பாற்ற முயற்சிப்பர். இவ்வினையாட்டு ஆரம்பிக்கும் போது கரடி வட்டத்துக்கு வெளியே சுற்றியவாறு கேள்வி கேட்க, வட்டத்தில் கை கோத்திருப்போர் பதில் கூறுவது ஒரு பாடலாக இசைக்கப்படும். அது கீழ்க்கண்டவாறு அமையும்.

கரடி : வெள்ளைப்பசு வந்ததோ?

குழு : இல்லை, இல்லை

கரடி : புல்லு மேய வந்ததோ?

குழு : இல்லை, இல்லை

கரடி : வெள்ளைப்பசு புல்லு மேய வந்ததோ?

குழு : இல்லை, இல்லை

கரடி : பால் மணக்குது

குழு : பக்கத்து வீட்டில்

கரடி : சாணி மணக்குது

குழு : சங்கரன் வீட்டில்

கரடி : புல்லுப் போட்டுப் பார்க்கட்டோ?

குழு : ஆமாம் - ஆமாம்

கரடி : அதோ பசு நிக்குது

கரடி உள்ளே பாய முயற்சிக்கும். குழு விடாது ஒன்று சேர்ந்து வழியடைத்துப் பசுவைக் காப்பாற்ற முனையும்.

(20 நிமிடம்)

#### 4. செயற்பாடு 1

படி 1: எல்லோரும் வட்டமாக எழுந்து நிற்கல். (எழுந்தமானமாகப் பிள்ளைகளும் பெற்றோரும் கலந்து)

படி 2: வட்டமாக நின்று கொண்டு ஒவ்வொருவரும் தாம் (பெற்றோராயின் பிள்ளைகளுடன்/பிள்ளையாயின் பெற்றோருடன்) உறவினை வெளிப்படுத்தும் முறைகளில் முக்கியமான மூன்று விடயங்களைத் தனித்தனியாக உரத்துச் சொல்லச் செய்தல்.

##### உதாரணம்:

1. ஒன்றாகச் சேர்ந்து உணவருந்துதல்
2. தமது அனுபவங்களை ஏனையோருடன் கதைத்தல்

படி 3: எல்லோரும் சொல்லிய பின்னர் சிறந்த வகையிலே பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் உறவினைப் பேணுதல் என்பது பிள்ளைகளின் மேம்பாட்டுக்கு மிகவும் அவசியமானது எனக்கூறி நிறைவு செய்தல்.

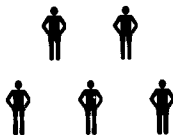
(10 நிமிடம்)

#### 5. செயற்பாடு 2

படி 1: எல்லோரும் வட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்தல்.

படி 2: வட்டத்தின் நடுவிற்கு வட்டத்திலே உள்ள விரும்பிய ஐவர் வரலாம் எனக்கூறி வரச் செய்தல்.

படி 3: படத்தில் காண்பிப்பது போன்று ஐவரையும் நிற்க வைத்தல் வெவ்வேறு உணர்வுகளுடன், வெவ்வேறு நிலைகளில்.



படி 4: வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் மையத்தில் நிற்பவர்களைப் பார்த்து அதற்குக் கதை ஒன்றைத் தனித்தனி தயாரிக்குமாறு வழிப்படுத்தல். (நிற்பவர்களது வயது, பால், உடை என்பவற்றைக் கருத்திற் கொள்ளத் தேவையில்லை. இச்சம்பவம் நடைபெறும் இடம், வீடு என நினைத்தல் வேண்டும்.)

படி 5: அவர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட கதைகளை ஒவ்வொருவராகக் கேட்டல்.  
(ஏனையோர் பார்க்குமாறு)

படி 6: அவர்களால் கூறப்பட்ட ஒவ்வொரு கதைகளில் இருந்தும் பெற்றோரதும்  
பிள்ளைகளதும் உணர்வுகள் வெளிப்படுகின்ற அதேவேளை பெற்றோரும்  
பிள்ளைகளும் நல்ல உறவினைப் பேணவே விரும்புகின்றார்கள்  
என்பதையும் ஒருவரது உணர்வை மற்றவர் புரிந்துகொள்ளும் போது  
இந்த உறவு வலுப்படும் எனவும் கூறி நிறைவுசெய்தல்.

## 6. நிறைவு விளையாட்டு

படி 1: மூன்று வகையான ரொபிகளை ஒவ்வொன்றாக எடுக்குமாறு வழங்குதல்.  
(உண்ணக்கூடாது எனக் கூறுதல்)

படி 2: ஒரே வகையான ரொபிகளை உடையவர்கள் ஒரு குழுவாதல்.  
(இவ்வாறாக மூன்று குழு அமையும்).

படி 3: குழு ஒன்று: உறவு உயர்வு தரும்

குழு இரண்டு: உறவு மகிழ்வு தரும்

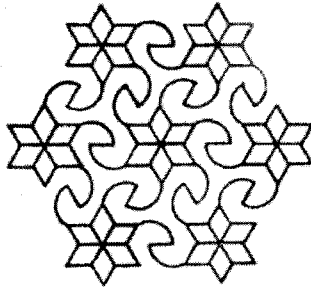
குழு மூன்று: உறவு உதவி செய்யும்

என மூன்று குழுவும் தனித்தனி மாறிமாறி உரத்தும் சொல்வர். இவ்வாறு  
பல தடவை சொல்லி நிறைவு செய்தல்.



# தொடர்பாடல்

- 3.1 உடனிருத்தல்
- 3.2 உற்றுக்கேட்டல்
- 3.3 ஒத்துனர்வு
- 3.4 வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்
- 3.5 உறுதியான வெளிப்பாடு
- 3.6 பிள்ளைகள், பெற்றோர்களுக்கான நிகழ்வு



## 3.1 உடனிருத்தல்

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்: மகிழ்வு பகிர்வு
5. செயற்பாடு: இயற்கையை இரசித்தல்
6. செயற்பாடு: நடிபாகம் ஏற்றல்
7. நிறைவு நிகழ்வு: உறுதி கூறுதல்

### 1. பாடுதல்

சூழலில் கிடைக்கும் பொருள்களைக் கொண்டு ஆக்கிய புத்தளிப்புக் கருவிகளை இசைத்துக்கொண்டு பாடுதல் (சோடாமூடி, சைக்கிள் மணிமூடி, ஊமல்.....)

சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள் நாம்  
சிறந்த நல்ல பிள்ளைகள் நாம்  
மண்ணில் உயர்ந்த பிள்ளைகள் நாம்  
மலர்களைப் போன்ற பிள்ளைகள் நாம்

இன்பம் பொங்கும் குடும்பத்தில்  
இணைந்து வாழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே!  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்.

உறவுகள் யாவும் ஒன்றாகி  
உள்ளம் மகிழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே!  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

பண்பைப் பேணிப் பலருடனே  
பழகிக் கொள்ளும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே!  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

(5 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

இடுக்கண் கால் கொன்றிட வீழும் அடுத்தான்றும்  
நல்ஆள் இலாத குடி

-திருக்குறள்-

துன்பம் வந்தபோது உடனிருந்து தாங்கவல்ல நல்ல ஆள் இல்லாத குடி  
துன்பத்திலேயே வீழ்ந்து விடும்.

ஆசிரியர் நற்சிந்தனையை விளக்கிக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

## 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

- காலை நேரப் பயிற்சி
- சுவாசப் பயிற்சி

- ☛ ஏற்கனவே செய்யப்பட்ட காலை நேரப் பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல்.
- ☛ அதனைத் தொடர்ந்து பின்வரும் சுவாசப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல்.
- ☛ ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறிச் செய்து காட்டுதல்.

நேராக நிற்கவும். கைகளை முன்னுக்கு நீட்டி மூச்சை உள்ளிழுத்துக்  
கொண்டு கைகளைப் பக்கத்திற்கு விரிக்கவும். அப்பொழுது மார்பை நன்றாக  
விரிவடையச் செய்யவும். பின்பு மூச்சை வெளிவிட்டுக் கைகளை முன்னுக்குக்  
கொண்டு வரவும். பின்பு கைகளைக் கீழ் இறக்கவும். ஒவ்வொரு முறையும்  
மூச்சை உள்ளெடுக்கும் நேரத்தையும் வெளிவிடும் நேரத்தையும் கூட்ட வேண்டும்.  
இவ்வாறு ஐந்து தடவைகள் செய்யவும்.

### சுவாசப் பயிற்சியின் பலன்

நுரையீரல், சிற்றறைகள் முழுமையாகப் பாவிக்கப்படும் உடலுறுப்புகள் அனைத்தும்  
அதிக ஓட்சிசனைப் பெறும். குறிப்பாக முளைக்கலங்கள் அதிக ஓட்சிசனைப்  
பெறும். உடல் புத்துணர்ச்சியும் உற்சாகமும் பெறும்.

(15 நிமிடம்)



#### 4. அறிமுகம்: மகிழ்வு பகிர்வு

பிள்ளைகள் எழுமாற்றாக A, B என இரு குழுக்களாதல். குழுக்களில் பிள்ளைகள் சோடி சேருதல். குழு Aஇல் சோடிகள் ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும் வண்ணம் ஆசனங்களைப் போட்டு அமருதல். குழு Bஇல் சோடிகள் தமது முதுகுப்புறங்கள் சேரும் வகையில் ஆசனங்களைப் போட்டு அமருதல்.

இரு குழுக்களிலும் சோடிகளில் ஒருவர் அண்மையில் தான் மகிழ்ச்சியடைந்ததற்குக் காரணமான சம்பவத்தை மற்றவருக்கு விபரித்தல். சம்பவத்தைக் கேட்டவர் தனது மகிழ்ச்சியையும் தெரிவித்தல்.

சில சோடிகள் தமது மகிழ்ச்சியான அனுபவங்களை முன்வைத்தல்.

Aயில் இருந்தவர்களுக்கும் Bயில் இருந்தவர்களுக்கும் இடையில் இருந்த வேறுபாடுகளைக் கலந்துரையாடல்.

(15 நிமிடம்)

#### 5. செயற்பாடு: இயற்கையை இரசித்தல்

- ✱ பின்வருமாறு ஆசிரியர் கூறிப் பிள்ளைகள் இயற்கையை இரசிக்கும் செயற்பாட்டிற்கு வழிவகுத்தல்.
- ✱ “நீங்கள் அனைவரும் ஐந்து நிமிடங்கள் அமைதியாக இயற்கைச் சூழலை இரசித்தலில் ஈடுபடப் போகின்றீர்கள்”. இதற்காக நாம் வெளிப்புறச்சூழல்/தோட்டத்திற்குச் செல்லப் போகின்றோம். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தான் விரும்பியபடி சூழலை இரசிப்பதற்கு ஊக்குவிப்பாளர்களாக அதாவது தடை ஏற்படுத்தாதவராகவே நாம் செயற்பட விரும்புகின்றோம். நாம் இதனை எம் அகத்தே நிறைத்த வண்ணம் இப்போது சூழலை நோக்கி நகரத் தொடங்குகின்றோம்.
- ✱ மெதுவாக நடந்து சூழலுக்குச் செல்லுதல். சூழலை ஐந்து நிமிடங்கள் இரசித்த பின் ஆசிரியரின் சைகையுடன் மீண்டும் ஒரே குழுவாகுதல். தடையின்றி இரசிக்கக்கூடியதாக இருந்தவர்கள் தம் அனுபவங்களை முன்வைத்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. செயற்பாடு: நடிபாகமேற்றல்

- பிள்ளைகள் சோடிகளாக இணைந்துகொள்வர்.
- ஒவ்வொரு சோடியிலும் ஒருவர் மற்றவருக்குத் தம்மை மிகவும் பாதித்த விடயம்/சம்பவம் ஒன்றினை விபரித்தல்.
- அதனை மற்றவர் அக்கறையுடன் கேட்டல்
- மீண்டும் மற்றைய சோடி தம்மை மிகவும் பாதித்த விடயம் அல்லது சம்பவத்தைக் கூறுதல்.
- தனக்கு மிகவும் ஆதரவாக இருந்ததாக உணரும் சோடியைப் பெற்றவர்கள் தமது உணர்வுகளை அனைவருக்கும் முன்வைத்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு நிகழ்வு: உறுதி கூறுதல்

பிள்ளைகள் அனைவரும் வட்டமாகக் கைகோத்து நின்றல். ஆசிரியரின் சைகை கண்டதும் கோத்த கைகளை உயர்த்தி “உடனிருப்போம்” என்று கூறி மீண்டும் கோத்த கைகளை முதல் நிலைக்குக் கொண்டு வந்து “உங்களுடன்” என்று கூறி மீண்டும் கைகளை உயர்த்தி “உடனிருப்போம்” என்று மூன்று முறை செய்து நிறைவுசெய்தல்.



உடனிருப்போம்



உங்களுடன்



உடனிருப்போம்

(10 நிமிடம்)

**வாழ்க்கையில் நாம் பாவிக்கக்கூடிய சில தொடர்பாடல் முறைகள்**

- ❖ காலை வாழ்த்துக் கூறுதல்
- ❖ மனிதர்களைப் பார்த்துச் சிரித்தல்
- ❖ “எப்படி இருக்கிறீர்கள்?” என நலம் கேட்டல்
- ❖ “தயவுசெய்து”, “நன்றி” எனும் சொற்களை அடிக்கடி பாவித்தல்
- ❖ கடிதத் தொடர்பைப் பேணுதல்
- ❖ சிறிய பரிசுகள் வழங்குதல்
- ❖ ஒருவருக்குப் பயன் தரும் தகவல்களை அவருக்குக் கூறுதல்
- ❖ கௌரவம் கொடுத்தல்

## 3.2 உற்றுக்கேட்டல்

இன்று நாங்கள் செய்யவிருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. கதை கூறுதல்
6. வினாயாட்டு
7. வரைதல்
8. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

முதல் நாள் அமர்வில் பாடிய பாடலை புத்தளிப்புக் கருவிகளுடன் பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

அறிவினான் ஆகுவது உண்டோ பிறிதின் நோய்  
தம்நோய் போல் போற்றாக்கடை

-திருக்குறள்-

மற்ற உயிரின் துன்பத்தைக் கருத்திற்கொள்ளாதவர் பெற்றுள்ள அறிவினால் என்ன பயன்?

ஆசிரியர் நற்சிந்தனையை விளக்கிக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

- காலை நேரப் பயிற்சி
- சுவாசப் பயிற்சி

முன்னைய அமர்வில் செய்யப்பட்ட பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

- ❧ பிள்ளைகள் சோடி சோடியாக நிற்கல்
- ❧ ஒவ்வொருவரும் மற்றவரின் பிடித்தமான ஐந்து அம்சங்களைக் கேட்டறிதல்
- ❧ ஒவ்வொருவரும் தனது சோடியின் பெயரைக் கூறி அவருக்குப் பிடித்தமான ஐந்து அம்சங்களையும் கூறுதல்
- ❧ சில விருப்புகள் கூறத் தவறுப்படுமிடத்து உரியவர் நினைவூட்டுதல்

(10 நிமிடம்)

#### 5. கதை கூறுதல்

கதையை ஆசிரியர் கூறக் கேட்டல்



நீரோடை ஒன்றின் அருகில் சேதமடைந்த குடிசை ஒன்று இருந்தது. அமைதியான அந்தக் குடிசையின் தரையைச் சுற்றாடலில் வாழும் நாய், ஆடு, மாடு, பூனை என்பன இரவில் தங்குமிடமாகக் கொண்டு ஒற்றுமையாக வாழ்ந்தன. அக்குடிசையின் கூரையில் காகம், மரங்கொத்தி, குருவி ஆகிய மூன்றும் தங்கிவந்தன. நான்கு மிருகங்களுடனும் மூன்று பறவைகளும் அன்பாக இருந்தன.

பறவைகள் தாம் செல்லுமிடங்களில் மிருகங்களுக்கேற்ற உணவு கிடைத்தால் உடன் வந்து கூறும். அதேபோல் விலங்குகளும் தானியங்கள், பூச்சி, புழுக்கள், தேள் என்பவற்றை எங்கே கண்டாலும் வந்து கூறும். தமக்கு அபாயம் ஏற்படுத்தக்கூடிய எந்த ஆபத்தைக் கண்டாலும் உடனே குரல் கொடுத்து ஏனைய தோழர்களுக்கு அறிவிப்பதாகவும் அவை முடிவெடுத்திருந்தன.

ஒரு நாள் குருவியின் கூட்டில் இருந்த முட்டை காணாமற் போனது. மாலையானதும் வீடு வந்த குருவி முட்டையைக் காணாதவுடன், “இன்று பகல் இங்கு யார் இருந்தது?” எனக் கேட்டது. உடனே விடயம் அறியாத பூனையார் எனக்கு இன்று உடல் நலம் குறைவாக இருந்தது. அதனால் நான் பகல் இங்கேயே படுத்திருந்தேன் என்றது. அங்கு வந்த ஏனைய பறவைகளும் விடயம் அறிந்து குருவியின் முட்டைக்கு என்ன நடந்தது என்று பூனையைக் கேட்டன. பூனை தனக்கு எதுவுமே தெரியாது என்றது. பறவைகள் கோபத்துடன் முட்டை காணாமற் போனமைக்குப் பூனையே காரணம் எனக் கத்தின.

அங்கு வந்த ஏனைய மிருகங்கள் நடந்ததைக் கேட்டன. பறவைகளின் கோபம் தவறு என்றும் நண்பரான பூனை எதையும் ஒளிக்கமாட்டார் என்றும் கூறின. அதனை ஏற்றுக்கொள்ளாத பறவைகளுக்கும் மிருகங்களுக்கும் பலத்த வாக்குவாதம் ஏற்பட்டது. மரங்கொத்தியார் கோபத்துடன் அந்தக் குடிசையை அழிப்பதாகக் கூறி அதனைத் தாங்கி நின்ற ஒரு மரத்தைக் கொத்தத் தொடங்கினார். அதைக் கண்ட நாய் இன்னொரு மரத்தின் அடியைக் கிளறத் தொடங்கியது.

மிருகங்களினதும் பறவைகளினதும் ஒற்றுமையைக் கண்டும் கேட்டும் அறிந்திருந்த புறா ஒன்று இச்சண்டை ஒலியால் அக்குடிசையை நோக்கி வந்து அமர்ந்தது.

கதையைக் கேட்ட பிள்ளைகள் நால்வர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிந்து கதைக்கு முடிவு எழுதுதல்.

சிறந்த முடிவு எழுதிய குழு பாராட்டப்படுதல்.

ஏனைய குழுக்களின் முடிவுகளுக்கான காரணங்கள் கலந்துரையாடப்படல்.

(15 நிமிடம்)

ஒருவர் சொல்வதை மற்றவர்கள் விளங்கிக்கொள்வது என்பது அவர்களின் மனோநிலையின் பின்னணியிலும் தங்கியுள்ளது.

## 6. வினையாட்டு

- ஆசிரியர் பின்வருமாறு செயற்பாட்டுக்கு வழிகாட்டுதல்
- பிள்ளைகள் அமைதியாக வசதியானபடி இருக்கைகளில் வட்டமாக அமர்ந்து கொள்ளுதல்.
- கண்களை மெதுவாக மூடி ஆழமான சுவாசத்தை மேற்கொள்ளுதல்.
- சில நிமிடங்களின் பின் இடையிடையே மென்மையான ஒலி ஒன்று வெவ்வேறு ஒழுங்கற்ற எண்ணிக்கைகளில் ஒலித்தல். (உ-ம், முதல் தடவை - 5 முறை, இரண்டாம் தடவை 3 முறை, மூன்றாம் தடவை - 7 முறை) இவ்வாறு 5 அல்லது 6 தடவை செய்தல். பின்பு பிள்ளைகள் கண்களை மெதுவாகத் திறக்கக் கூறுதல். தரப்பட்ட தாளில் கேட்ட ஒலி எண்ணிக்கைகளின் ஒழுங்கை எழுதுதல் (உ-ம், 5, 3, 7.....). சரியான ஒழுங்கை எழுதியோர் பாராட்டப்படுதல்

(10 நிமிடம்)

செவிமடுத்தலானது சிக்கலான பல  
தொடர்பாடற் செயற்பாடுகளின் தொகுப்பாகும்.

## 7. வரைதல்

- ♦ பிள்ளைகள் ஐந்து பேர் கொண்ட குழுக்களாக ஒரு ஒழுங்கில் அமர்ந்திருப்பர்.
- ♦ ஆசிரியர், குழுத்தலைவரைத் தவிர்ந்த அனைவருக்கும் வரைதல் தாளும் (நிற்ப்) பென்சில்களும் வழங்குவார்.
- ♦ ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் வித்தியாசமான ஒவ்வொரு படம் அக்குழுத் தலைவரிடம் வழங்கப்படும்.
- ♦ தலைவர் இரகசியமாக அதனைப் பார்த்து அதைப் பற்றி இரண்டாம் எண்ணை உடையவருக்கு விபரிக்க அவர் அதைக் கேட்டுக் கொண்டு வரைதல்.
- ♦ வினாக்கள் எதுவும் கேட்கப்படாதிருத்தல்.

குழு Aஇன் மூன்றாம் எண்ணுடையவர் எழுந்து

குழு Aஇன் இரண்டாம் எண்ணுடையவர் இடத்தில் அமருதல்

குழு Bஇன் மூன்றாம் எண்ணுடையவர் எழுந்து

குழு Bஇன் இரண்டாம் எண்ணுடையவர் இடத்தில் அமருதல்

- ♦ இவ்வாறே 3ஆம் எண்ணுடைய யாவரும் மாறுதல். மீண்டும் இரண்டாம் எண்ணுடையவர் தனது படத்தை மறைத்து வைத்துக்கொண்டு அதனை விபரிக்க மூன்றாம் எண்ணுடையவர் வரைதல். இவ்வாறு ஐந்தாம் எண்ணுடையவர் வரையும் வரை செயற்பாடு தொடரும்.
- ♦ மூலப்படம், இறுதிப்படம் என்பன காட்சிப்படுத்தப்படுதல்.
- ♦ வேறுபாடுகளுக்குக் காரணமாக அமைந்தவை பற்றி விரும்பிய சிலர் கூறுதல்.
- ♦ வேற்றுமை குறைந்த படம் வரைந்த குழு பாராட்டப்படுதல்.

(15 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு செய்தல்

பிள்ளைகள் அனைவரும் வட்டமாக அமருதல்

ஆசிரியர் ஒரு பிள்ளையின் காதில் ஏனையோருக்குக் கேட்காமல் (சென்று வருகிறோம். நன்றி) எனக் கூறுதல். அதனை அப்பிள்ளை வலது புறத்திலுள்ள பிள்ளையின் காதில் ஏனையோருக்குக் கேட்காது கூறுதல். இறுதியாகக் கேட்கும் பிள்ளை உரத்து, “சென்று வருகின்றேன். நன்றி” எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(3 நிமிடம்)

தனிநபர்களிடையே பெரும்பாலும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணம் தகவல்களைச் சரியாகக் கேட்பதிலும் பொருள் விளங்கிக் கொள்வதிலும் உள்ள குறைபாடாகும்.



### 3.3 ஒத்து/மைர்வு

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. செயற்பாடு: நடிபாகம் ஏற்றல்
6. செயற்பாடு: குழப் புதிதளிப்பு
7. செயற்பாடு: பொதிப் பரிமாற்ற விளையாட்டு
8. நிறைவு நிகழ்வு

#### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலை புத்தளிப்புக் கருவிகளை இசைத்துக் கொண்டு பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

#### 2. நற்சிந்தனை

“மனிதனுக்கு நீ தேவைப்படுகிறாய். மக்களுக்கு நீ நெருக்கமாய் உள்ளாய் என்ற உணர்வே இன்பங்களில் தலையாயது. மகிழ்ச்சிகளில் நிலையானது.”

-மாக்கிம் கார்க்கி-

ஆசிரியர் நற்சிந்தனையை விளக்கிக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

#### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

- காலை நேரப் பயிற்சி
- சுவாசப் பயிற்சி

முன்னைய அமர்வில் செய்யப்பட்ட பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

- ⇒ பிள்ளைகள் யாவருக்கும் ஒவ்வொரு வரைதாள் வழங்கப்படுதல்
- ⇒ சோடிகளாக இணைதல்
- ⇒ சோடியில் ஒருவர் தனக்கு மிகவும் பிடித்தமான பொருளை மற்றவருக்குக் கூறுதல். இவ்வாறே மற்றவரும் கூறுதல். ஒருவர் கூறிய பொருளை மற்றவர் வரைதாளில் சித்திரமாகவோ குறியீடாகவோ/வரைதல் அல்லது அழகாக எழுதிக் கொள்ளுதல். விரும்புவரின் பெயரையும் வரைந்தவரின் பெயரையும் அதில் குறித்துக் கையளித்தல்.
- ⇒ அவற்றைக் காட்சிப்படுத்தல். இது தொடர்பான தமது உணர்வுகளைச் சிலர் கூறுதல். ஏனையோர் ஏற்றுக்கொள்வதை வெளிப்படுத்துதல்.



(10 நிமிடம்)

#### 5. செயற்பாடு: நடிப்பாகம் ஏற்றல்

பிள்ளைகள் சோடிகளாக இணைதல். சோடியில் ஒருவர் ஒரு உணர்வினை நடித்துக் காட்டுதல். அதனை மற்றவர் அதே உணர்வுடன் சொல்லுதல். இவ்வாறே ஒவ்வொரு சோடியும் செயற்படுதல். உணர்வுகள் தவறாக வெளிப்படுத்தப்படும்போது நடித்தவர் தான் வெளிப்படுத்திய உணர்வினைக் குறிப்பிடலாம். பின்பு அவை தொடர்பான கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளலாம்.

**உதாரணம்:** ஒருவர் கோபத்துடன் அடிப்பது போல் நடித்தல்

மற்றவர் (கோபமாக) உங்களுக்கு ஏற்பட்ட கோபத்தினால் அடிக்கின்றீர்கள்.

சிறப்பாக நடித்து வெளிப்படுத்தியோரும் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு அதே உணர்வுடனும் கூறியோரும் பாராட்டப்படுதல்.

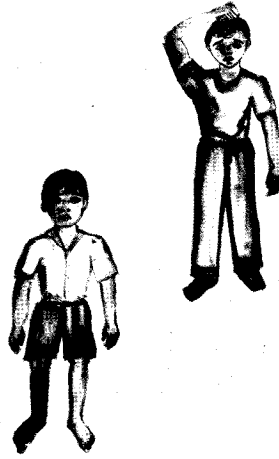
ஒத்துணர்வுப் பதில் என்பது ஒருவர் கூறியவற்றையும் அவற்றின் உணர்வுகளையும் சுருக்கமாக அவருக்குக் கூறுவதாகும்.

ஆசிரியர் ஒத்துணர்வு பற்றிய விளக்கமளிப்பார்.

(15 நிமிடம்)

## 6. செயற்பாடு: குழுப்பதிதளிப்பு

- ❖ பிள்ளைகள் மூன்று குழுக்களாக்கப்படுதல். மகிழ்ச்சி, கவலை, ஆச்சரியம் என்ற மூன்று உணர்வுகள் குழுவிற்கு ஒன்றாக வழங்கப்படுதல்.
- ❖ ஒவ்வொரு குழுவிலும் ஒருவர் அவ்வுணர்வை வெளிப்படுத்த ஏனையோர் அதே உணர்வுடன் ஒவ்வொருவராக இணைந்து அதே உணர்வை வெளிப்படுத்தல்.



### உதாரணம் :

- ஒருவர் முதலில் முன்வந்து “நடந்ததை நினைக்க, நினைக்கத் தாங்கமுடியாமல் இருக்கிறதே” என்று கூறி தலையில் கைவைத்து அழுதல்.
- இரண்டாமவர் இவருக்கு அருகில் வந்து இவரைப் பார்த்து “உங்களைப் பார்க்க எனக்கும் கவலையாக இருக்கிறதே” என்று கூறித் தலையில் கைவைத்து அழுதல்.
- இப்படியே ஒவ்வொருவராக வந்து இணைந்து அனைவரும் கவலையை வெளிப்படுத்துதல்.
- இவ்வாறே ஏனைய குழுக்களும் செயற்படுதல்.
- சிறப்பாக உணர்வை இணைந்து வெளிப்படுத்திய குழு பாராட்டப்படுதல்.

(10 நிமிடம்)

## 7. செயற்பாடு: பொதிப் பரிமாற்ற விளையாட்டு

- ! பிள்ளைகள் வட்டமாக அமர்ந்திருத்தல்.
- ! ஆசிரியர் வழங்கிய பொதியை வானொலி இசைக்கும் போது பரிமாற்றத் தொடங்குதல்.
- ! இசை நிறுத்தப்படும் போது கையில் பொதி வைத்திருப்பவரின் இடது புறம் உள்ளவர் ஒரு உணர்வுடன் ஒரு கூற்றைக் கூறுவார். பொதி வைத்திருப்பவர் அதற்கு ஒத்துணர்வுப் பதிலைக் கூறுதல்.
- ! ஆசிரியர் ஓரிகு உதாரணங்களை முன்வைப்பார்.

**உதாரணம்:** - (கோபமாக) அந்த மனிதர் என்னை அவமானப்படுத்திவிட்டார்.  
 - அந்த மனிதர் உங்களை அவமானப்படுத்தியது உங்களுக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

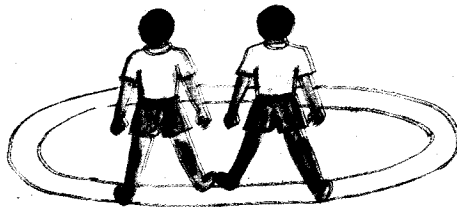
(10 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு நிகழ்வு

- ≡ ஆசிரியர் செயற்பாட்டு ஒழுங்கை விளக்கியபின் பிள்ளைகள் பின்வருமாறு செயற்படுதல்.
- ≡ வட்டமாக நின்று தமது இரு கால்களுக்கிடையே ஒரு பாத அளவு இடைவெளியைப் பேணுதல். ஆசிரியரின் சைகை அல்லது கைதட்டலிற்கு முதலாவது பிள்ளை தனது வலதுகாலை எடுத்து ஒரு அடி முன்னே வைத்தல்.
- ≡ அடுத்த சைகை அல்லது கைதட்டலுக்கு இரண்டாவது பிள்ளை தனது இடதுகாலை முதலாவது பிள்ளையின் வலதுகாலுடன் வைத்தல்.

அடுத்த சைகை - 3ஆம் பிள்ளை வலதுகால் வைத்தல்

- 4ஆம் பிள்ளை இடதுகால் வைத்தல் (படத்தைப் பார்க்கவும்)



எல்லோரும் ஒரு காலை மற்றவரின் காலுடன் இணைத்து வைத்தவுடன் அனைவரும் சேர்ந்து கைதட்டி நிறைவுசெய்தல்.

(5 நிமிடம்)

### 3.4 வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. கதையை நிறைவு செய்தல்
6. இணைந்த அசைவு
7. செயற்பாடு: நடிபாசுமேற்றல்
8. நிறைவு நிகழ்வு

#### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைப் புத்தளிப்புக் கருவிகளுடன் பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

#### 2. நற்சிந்தனை

இன்சொலால் அன்றி இருநீர் வியனுலகம்

வன்சொலால் என்றும் மகிழாதே - பொன்செய்

அதிர்வளையாய்ப் பொங்காது அழல் கதிரால் தண் என்

கதிர் வரவால் பொங்கும் கடல் - நன்னெறி

வெப்பம் மிகுந்த சூரியன் வருகையால் கடல் பொங்காது குளிர்ந்த சந்திரன் வருகையால் கடல் பொங்கும். கனிவான சொற்களால் 'மகிழ்பவர்கள் சுடுசொற்களால் மகிழ்வதில்லை.

ஆசிரியர் நற்சிந்தனையை விளக்கிக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

- காலை நேரப் பயிற்சி
- சுவாசப் பயிற்சி

முன்னைய அமர்வில் செய்யப்பட்ட பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல்

(15 நிமிடம்)

### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகள் சோடிகளாகச் சேருதல். இருவரும் கலந்துரையாடுதல். இன்று இங்கே ஒவ்வொருவரும் தாம் வந்த நேரம் தொடக்கும் நடைபெற்றவற்றைப் பற்றிக் கூறிக்கொள்ளுதல். அதில் ஐந்து வசனங்களை மற்றவர் எழுதுதல்.

#### விதிகள்

அவதானித்தவற்றையே கூறுவோம். எவரையும் குற்றஞ் சாட்டுவதாகக் கூறுவதை விலக்கிடுவோம். எமது உணர்வு, தேவை பற்றியே குறிப்பிடுவோம்.

எழுதியவற்றை ஒவ்வொருவரும் முன்வைத்தல். அவற்றில் எவரையும் குற்றஞ் சாட்டாத வாக்கியங்களை எழுதியோர் பாராட்டப்படுதல்.

(10 நிமிடம்)

#### வன்முறையற்ற தொடர்பாடலின் கூறுகள்

1. சரியான அவதானங்களின் அடிப்படையில் கதைத்தல்
2. தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுதல் தொடர்பாகக் கதைத்தல்
3. எமது உணர்வுகள் தொடர்பாகக் கதைத்தல்
4. எமது கருத்துக்களை முடிந்தவரை வேண்டுகளாக முன்வைத்தல்

**உதாரணம்:** வாணி கூறியவை

- தான் இன்று மோட்டார் சைக்கிளில் வந்ததாகக் கூறினார்.
- தனது சிநேகிதி இங்கு பி.ப. 3.30 மணிக்கு வந்ததாகக் கூறினார்.
- தான் வந்தவுடன் ஆசிரியர் தன்னை வரவேற்றதாகக் கூறினார்.

## 5. செயற்பாடு: கதையை நிறைவு செய்தல்

### கதை 1

ஆசிரியர் கதையின் பகுதியைக் கூறுவார்:

மறுநாள் ஞாயிறு விடுமுறையாதலால் அதனை எவ்வாறு கழிப்பதென்று மாலதியும் சிநேகிதிகளும் திட்டமிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். சுற்றுலா ஒன்றைச் சைக்கிளில் சென்று மேற்கொள்வது மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும் என மாலதி கூறினாள். பலர் அதில் தமது விருப்பத்தைத் தெரிவித்தனர். ராணி அதனை விரும்பவில்லை. மோட்டார் சைக்கிளிலே செல்வதாயின் மட்டுமே தான் வருவதாகச் சொன்னாள். “உனக்கு எப்போதும் உன் வசதி வாய்ப்புத்தான் முக்கியம்” என்று மாலதி கோபமாக ராணியை நோக்கிக் கூறினாள். எல்லோரும் ராணியை நோக்க ராணி கோபமாகவும் வெறுப்பாகவும் மாலதியை நோக்கினாள். ராணியின் அண்ணாவிற்கு மறுநாள் மோட்டார் சைக்கிள் தேவைப்படாததால் அதனை ராணி பயன்படுத்த முடியும். அதனால் ஓடும் பயிற்சியையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என நினைத்தாள்.

- \* ராணியின் தேவை:
- \* மாலதியின் தேவை:
- \* ராணியின் உணர்வுகள்:
- \* மாலதியின் உணர்வுகள்:

(20 நிமிடம்)

பின்பு இரண்டாவது கதையைக் கூறுதல்

### கதை 2

மாலை வகுப்பு முடிந்த பின் ரவியும் சிநேகிதர்களும் கிளித்தட்டு விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். மிக உற்சாகமுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் சுவாரஸ்யமாக விளையாட்டு நடந்துகொண்டிருந்தது. குமாருக்கு மட்டும் அவ்விளையாட்டில் சுவாரஸ்யம் குறைவாக இருந்தது. மிக வெப்பமான பொழுது ஆகையால் குளத்தில் சென்று நீந்தலாம் என எண்ணினான். அதைச் சிநேகிதர்களுக்கும் கூறினான். சிலர் நீந்துவது மிகவும் நன்றாயிருக்கும் என்றனர். ரவி இதை விரும்பவில்லை. அவன் “அது வீண் பொழுது. நான் வரவில்லை. வீடு செல்கின்றேன்” என்று உரத்துக் கூறினான். குமார் ரவியைப் பார்த்துக் கேலியாகச் சிரித்தவண்ணம் “நீ ஒரு குழப்பவாதி” என்றான். ரவியின் முகம் சிவந்து இறுகியது. எல்லோரும் ரவியையே நோக்கினர். ரவி தன்னுள் வெறுப்பாகவும் அசௌகரியமாகவும் உணர்ந்தான். தனக்கு நீநிலைகளில் இறங்க முடியாதளவு பயம். சிறுவயதிலிருந்தே உண்டு என்பது அவனுக்குத் தெரியும். அதனால் அவன் அதை விரும்பவில்லை. இம்மாலைப் பொழுதில் சிநேகிதருடன் கிளித்தட்டு விளையாடலாம் என்றே விரும்பினான்.

- \* ரவியின் தேவை:
- \* குமாரின் தேவை:
- \* ரவியின் உணர்வுகள்:
- \* குமாரின் உணர்வுகள்:

பிள்ளைகளை நான்கு குழுக்களாக்கி இவ்விரு குழுக்களுக்கும் ஒரு கதை வீதம் வழங்கி அக்கதைகளின் கீழுள்ள தேவைகளையும் உணர்வுகளையும் கருத்திற்கொண்டு முடிவை எழுதக் கேட்டல்.

மிகப் பொருத்தமாக அமையக்கூடிய முடிவுகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல். சிறப்பான முடிவுகளைப் பராட்டுதல்.

## 6. இணைந்த அசைவு

- ❖ பிள்ளைகள் மூன்று குழுக்களாக்கப்படுதல்.
- ❖ ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முறையே மேசை விரிப்பு, 3m நூல், 2m மீள்தகு நாடா (Elastic) வழங்குதல்
- ❖ மூன்று குழுக்களும் தனித்தனியே திட்டமிடுதல். பின், ஆசிரியர் கூறியதும் ஒவ்வொரு குழுக்களாக மேடையேறித் தரப்பட்ட பொருளை அனைவரும் இணைந்து அசைத்து ஆடுதல்.
- ❖ ஒரு குழு தமது அசைவாட்டத்தை மேற்கொள்ளும் போது ஏனையோர் பார்வையாளர்களாக அவதானிப்பர்.
- ❖ மூன்று குழுச் செயற்பாட்டின் நிறைவின் பின் சிறந்த குழு அசைவு பற்றியும் அதன் சிறப்பம்சங்கள் பற்றியும் கலந்துரையாடுதல்.

## 7. செயற்பாடு: நடிபாகம் ஏற்றல்

- ☞ பிள்ளைகள் அனைவரும் வட்டமாக இருத்தல்.
- ☞ நடுவிலே இரு கதிரைகள் ஒன்றை ஒன்று நோக்கியவாறு வைத்தல்.
- ☞ விரும்பிய ஒருவர் பெட்டியில் உள்ள சம்பவ அட்டை ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு ஒரு கதிரையில் அமர்தல்.
- ☞ சம்பவ அட்டையை வாசித்து அவ்வட்டையில் குறிப்பிடப்படும் நபர் முன் கதிரையில் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து வன்முறையற்ற தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளும் விதமாகத் தனது பதிலைக் கூறுதல்.
- ☞ மீண்டும் விரும்பிய ஒருவர் இன்னொரு சம்பவ அட்டையை எடுத்துக் கொண்டு கதிரையில் இருந்து நடிபங்கு வகித்தல்.



இவ்வாறு செயற்பாடு தொடரும்.

நடைபெற்ற செயற்பாடுகள் வன்முறையானவையா அல்லது வன்முறையற்றவையா என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

**சம்பவ அட்டை**

**உதாரணம்:**

குறித்த நேரத்திற்கு வருவதாகவும் சேர்ந்து செல்வோம் என்றும் கூறியவர் உரிய நேரத்திற்கு வரவில்லை. அதனால் கூட்டத்திற்குத் தாமதமாகச் செல்ல நேர்ந்தது. தலைவர் தாமதத்திற்கான காரணத்தை வினவுதல்.

நீங்கள் விரும்பி அணியும் நிறமுடைய உடை உங்களுக்கு அழகில்லை என்றும் அதை அணிய வேண்டாம் என்றும் சகபாடி ஒருவர் கூறுதல்

(15 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு நிகழ்வு

பிள்ளைகள் வட்டமாக நிறுதல். பெட்டி ஒன்றில் பல்நிறப் பூக்கள் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கைக்குச் சமனாக வைக்கப்பட்டிருத்தல். ஆசிரியரும் வட்டத்தில் ஒருவராகப் பூ நிறைந்த பெட்டியை வைத்திருத்தல். மென்மையான வானொலி இசையின் பின்னணியில் ஆசிரியர் ஒரு பூவைப் பெட்டியிலிருந்து எடுத்துத் தனது வலது புறத்தில் நிற்கும் பிள்ளையிடம் வழங்குதல். அதை அப்பிள்ளை தனக்கு வலதுபுறம் உள்ள பிள்ளையிடம் வழங்குதல். இவ்வாறு தொடர்ந்து அப்பூ வலப்புறமாக நகர்ந்து இறுதியாக ஆசிரியரின் இடதுபுறமுள்ள பிள்ளையை அடையும். ஆசிரியர் இரண்டாவதாக எடுத்து வலதுபுறமுள்ள பிள்ளையிடம் கொடுத்த பூ முதற் பூ போன்று வலதுபுறமாக நகர்ந்து முதற் பூவைப் பெற்ற பிள்ளையின் இடப்புறமாக உள்ள பிள்ளையின் கையை அடையும். இவ்வாறே பூக்கள் வலதுபுறமாக நகர்ந்து ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஒரு பூ கிடைக்கும் வகையில் செயற்பாடு தொடரும். இறுதியாக உள்ள பூவை ஆசிரியர் தனக்கு வலதுபுறம் உள்ள பிள்ளைக்கு வழங்குவதுடன் நிறைவு செய்யப்படும்.

(3 நிமிடம்)

## 3.5 உறுதியான வெளிப்பாடு

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. செயற்பாடு: பாகமேற்ற நடித்தல்
6. விளையாட்டு: கப்பலும் பாரையும்
7. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைப் புத்தளிப்புக் கருவிகளை இசைத்தவாறு பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

நின்று நிதானித்து யோசித்துப் பேசுபவர்களை மாற்றுவது கடினம். மாற்ற வேண்டியதுமில்லை.

ஆசிரியர் நற்சிந்தனையை விளக்கிக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

- காலை நேரப் பயிற்சி
- சுவாசப் பயிற்சி

முன்னைய அமர்வில் செய்யப்பட்ட பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகள் அனைவரும் மண்டபத்தினுள் தாம் விரும்பிய இடத்தில் நின்று கொள்ளுதல். விரும்பிய ஒருவர் தன்னை ரயில் இயந்திரமாகக் கற்பனை செய்து வேறு ஒருவரின் முன் சென்று நிறுதல். அவர் புகையிரதமாக இணைய விரும்பினால் ரயில் இயந்திரத்தின் பின்னால் செல்லுதல். விரும்பாவிடின் தன்னிடத்திலேயே நிறுதல். மீண்டும் ரயில் இயந்திரப் பெட்டிகளை இணைக்க முற்படுதல். இரைந்த வண்ணம் அவர்களின் முன்னாலேயே சுற்றி முயற்சி செய்தலில் ஈடுபடுதல். முடிவில் இணைந்த பெட்டிகளுடன் புகையிரதம் ஒரு சுற்று ஓடிய பின் கலைதல்.

(10 நிமிடம்)

#### விதி

ரயில் இயந்திரம் இணைக்க விரும்பி முயற்சித்தாலும் பெட்டிகள் விரும்பினால் மட்டுமே இணையலாம். புகையிரதத்தில் இணைந்தவர்கள், இணையாதவர்களில் சிலர் ரயில் ஓட்டத்தின் போது தாம் பெற்ற உணர்வுகளைக் குறிப்பிடுதல்.

- \* எப்போதும் விரும்பியவுடன் இணைய முடிகிறதா?
- \* விரும்பாதுவிடின் இணையாமல் இருக்க முடிகிறதா?
- \* விரும்பியவுடன் இணைக்க முடிகிறதா?
- \* விரும்பினாலும் இணைக்காதிருக்க முடிகிறதா?

#### 5. செயற்பாடு: பாகமேற்று நடத்தல்

ஆசிரியர் பின்வரும் கதையினைக் கூறுதல்.

மோகன் நாதனைத் தேடி வந்து தனது அவசர தேவைக்கான பணமாக நூறு ரூபா கேட்டான். நாதன் தனது சேமிப்புப் பணமாக நூறு ரூபா இருந்தபோதிலும் அது நாளை தனது அண்ணா வேலைக்கு விண்ணப்பிப்பதற்கான காசுக்கட்டளை பெறுவதற்குத் தேவை என விளக்கினான். எனினும் மோகன் இன்று அப்பணத்தைத் தந்தால் தனக்குப் பயன்பட முடியுமென்றும் நாளை காலை ஆறு மணிக்கே அப்பணத்தைத் திருப்பித் தருவேன் எனவும் உறுதி கூறி மீண்டும் மீண்டும் கெஞ்சினான். நாதன் மோகனிடம் பணத்தைக் கொடுத்தான். மறுநாள் எட்டு மணிக்கும் மோகன் வராததால் நாதன் அவனின் வீட்டுக்குச்

சென்று பணத்தைக் கேட்டான். தனது, பணம் திருப்பிக் கொடுக்க முடியாத நிலையையே மீண்டும் மீண்டும் கூறிய மோகன் அவ்விடத்தைவிட்டு அகன்றான். நாதனின் அண்ணாவால் வேலைக்கு விண்ணப்பிக்க முடியாது போய்விட்டது.

கதையினைக் கேட்ட பின்பு பிள்ளைகள் மூவர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு இவ்வாறான கற்பனைச் சம்பவம் ஒன்றை உருவாக்கி நடித்துக் காட்டுதல். பிரச்சினையில் சம்பந்தப்பட்டவராக இருவரும், பாதிக்கப்பட்டவரைச் சந்தித்து நான் என்றால் இவ்வாறு உறுதியாகக் கூறியிருப்பேன் என்று உறுதியாக வெளிப்படுத்துபவராக மூன்றாவது பிள்ளையும் நடித்துக்காட்டுதல். இறுதியாக மூன்றாமவர் உறுதியாகப் பதிலளிக்கும் இயல்பைப் பெற்றுக்கொள்ள முயற்சித்தல் நன்று என்று பாதிக்கப்பட்டவரிடம் கூறி முடித்தல்.

எல்லாக் குழுக்களும் நடித்த பின்பு சிறந்த முறையில் உறுதியான வெளிப்பாட்டைக் காட்டிய குழுக்கள் பாராட்டப்படும்.

(15 நிமிடம்)

## 6. விளையாட்டு: கப்பலும் பாறையும்



பிள்ளைகள் விரும்பிய இடங்களில் தரையில் இருத்தல். இவர்கள் தம்மைப் பாறைகளாகக் கருதிக்கொள்ளுதல். ஒரு பிள்ளை தனது கண்களைக் கட்டிக்கொண்டு ஒரு கரையில் நிற்குதல். அப்பிள்ளை தன்னைக் கப்பலாகக் கருதிக்கொள்ளுதல்.

கப்பல் துறைமுகத்தை அடையும் பயணத்தைக் கண் கட்டிய நிலையிலேயே ஆரம்பித்தல். வழியில் உள்ள பாறைகளில் கப்பல் மோதாமல் செல்வதற்காக மோதும் நிலை ஏற்படவுள்ளதாயின் அப்பாறை ஸ்ஸ்ஸ்.... என்ற ஒலி எழுப்புதல். கப்பல் அவ்வழியை மாற்றிக் கொண்டு துறைமுகத்தை அடைதல்.

(10 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு நிகழ்வு

பிள்ளைகள் வட்டமாக நின்றல். ஆசிரியர் வட்டத்தில் இணைந்து வலதுபுறமாகப் பிள்ளையை நோக்கிக் கைதட்டுதல். அதனை வலதுபுறத்திலுள்ள பிள்ளை இடதுபுறமாகக் கைதட்டி வாங்கி வலதுபுறமாகத் தட்டிக் கொடுத்தல். இவ்வாறு தொடர்ந்து கைதட்டி வாங்கிக் கைதட்டிக் கொடுத்து மீண்டும் ஆசிரியரிடம் வழங்குதல்.

இதே செயற்பாட்டை முடிந்தவரை வேகமாகச் செய்து நிறைவுசெய்தல்.

(5 நிமிடம்)

**உறுதியான வெளிப்பாடு ஒன்று கொண்டிருக்கக்கூடிய இயல்புகள்**

- நிகழ்வைப் பற்றிக் கூறலாம்.
- அதனால் எமக்கேற்பட்ட உணர்வு அல்லது கஷ்டம் பற்றிக் கூறலாம்.
- அதற்கான காரணத்தைக் கூறலாம்.
- பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகளை உணர்வுபூர்வமாகக் கூறலாம்.
- ஆயினும் குறை கூறுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

### 3.6 பிள்ளைகள் பெற்றோர்களுக்கான நிகழ்வு

நாங்கள் இன்று செய்ய வேண்டியவை:

1. நற்சிந்தனை
2. தளர்வுப் பயிற்சி
3. செய்தி பரிமாறுதல்
4. நடிபாகம் ஏற்றல்
5. விளையாட்டு
6. நிறைவு நிகழ்வு

#### 1. நற்சிந்தனை

“புத்திசாலி பேசுவதற்கு முன் என்ன பேசுகிறோம், எங்கே பேசுகிறோம், எப்பொழுது பேசுகிறோம் என்பதை யோசித்துவிட்டே பேசுவான்”

-ஆம்ரோஸ்-

ஆசிரியர் நற்சிந்தனையை விளக்கிக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

#### 2. தளர்வுப் பயிற்சி

##### உச்சாடனம்

பெற்றோர், பிள்ளைகளை உச்சாடனம் செய்வதன் மூலம் தளர்வடையும் பயிற்சி பெற ஆசிரியர் பின்வருமாறு வழிகாட்டுதல்.

- நீங்கள் இப்போது தளர்வுப்பயிற்சி ஒன்றில் ஈடுபடப் போகின்றீர்கள். அதற்கு வசதியாக உங்கள் இருக்கைகளில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது கண்ணாடி, செருப்பு, கைப்பை போன்ற எப்பொருளாவது சுமையாக இருப்பதாக எண்ணினால் அவற்றைப் பிறிதோர் இடத்தில் வைக்கலாம்.

இப்பொழுது உங்கள் கண்களை மூதுவாக மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

ஆழமாக முச்செடுத்து வெளிவிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

- இப்போது “சந்தோஷமாயிருப்போம்”, “சந்தோஷம் கொடுப்போம்” என்பதை மென்மையாக யாவரும் ஒருமித்து ஓசையுடன் கூறுவோம்.
- ஆசிரியர் கூறிக்காட்டிய பின் அதேபோல் அனைவரும் ஒருமித்துத் தொடர்ந்து கூறுதல்.
- இப்பொழுது உங்கள் கண்களை மெதுவாகத் திறந்து கொள்ளுங்கள்.

அனைவரும் கண்களைத் திறந்த பின் இன்றைய தளர்வுப் பயிற்சி அனுபவம் பற்றிய உங்கள் உணர்வுகளை விரும்பியோர் கூறலாம் என ஆசிரியர் கூறி உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பமளித்தல்.

இத்தளர்வுப் பயிற்சியின் பயன்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

(10 நிமிடம்)

### 3. செய்திப் பரிமாற்றம்

ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறுதல்

நான் உங்களில் ஒருவரிடம் இரகசியமாக ஒரு செய்தி கூறுவேன். அவர் அடுத்தவரிடம் அதனை இரகசியமாகக் கூறுவார். அவர் அவ்வாறே அடுத்தவரிடம் கூறுவார். இவ்வாறு அனைவரின் ஊடாகவும் செய்தி பரிமாறப்பட்டு இறுதியாகக் கேட்டவர் அச்செய்தியை எல்லோருக்கும் கேட்கக் கூறுவார்.

செயற்பாட்டின் முடிவில் ஆரம்பத்தில் வழங்கப்பட்ட செய்திக்கும் இறுதியில் வழங்கப்பட்ட செய்திக்கும் இடையான மாற்றம் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

இவ்வாறாகச் செய்தி மாற்றமடைந்தமைக்குக் காரணமாக அமைவன பற்றியும் கலந்துரையாடுதல்.

சமூகத்தில் செய்திகள், வதந்திகள் பரவும் விதத்தை இதனுடன் தொடர்புபடுத்துதல்.

(10 நிமிடம்)

### 4. நடிபாகம் ஏற்றல்

பெற்றோர், பிள்ளைகள் கொண்ட ஆறு குழுக்கள் உருவாக்கப்படுதல். ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறுதல்.

ராஜி தனது வகுப்பில் கற்கும் சகமாணவர்கள் சிலருடன் பாடங்கள் தொடர்பான சந்தேகங்கள் கேட்பதும் அவர்களுக்குத் தேவையான உதவிகள் புரிவதும் வழக்கமாகும். இதனைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்ட ஒரு மாணவன்

தான் ராஜியை விரும்புவதாகக் கடிதத்தில் எழுதி ராஜியிடம் கொடுத்தான். இவ்விடயம் வகுப்பாசிரியருக்குத் தெரிந்ததும் அவர் அதிபரிடம் தெரிவித்த பின் ராஜியிடம் “இது தொடர்பான விசாரணை நாளை அதிபர் முன்னிலையில் நடைபெறும். உமது பெற்றோரை நாளை இங்கு கூட்டிக்கொண்டு வாரும்” என்று கூறினார். வீட்டிற்கு வந்த ராஜி பெற்றோரிடம் “இன்று பாடசாலையில் நடைபெற்ற ஒரு விடயத்தை உங்களுக்குக் கூறவேண்டும்” என்று கூறுகிறான்.

இங்கு கூறப்பட்ட கதையை ஒவ்வொரு குழுவும் நடித்துக்காட்ட வேண்டும். ராஜி உங்கள் பிள்ளை எனக் கருதிக்கொண்டு ராஜி உங்களுடன் கதைக்க விரும்புவதாகக் கூறுவதில் தொடங்கி தொடர்ந்த உங்கள் செயற்பாடுகளை நடித்துக் காட்டுக.

ஆசிரியர் ஆறு குழுக்களும் நடித்துக் காட்டிய பின் ஒவ்வொரு குழுவின் செயற்பாடுகள் பற்றியும் கலந்துரையாடுதல்.

இங்கு கவனிக்கப்பட வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களான பிள்ளையுடன் கதைக்க நேரம் ஒதுக்குதல், உடனிருத்தல், உற்றுக்கேட்டல், ஒத்துணர்வு கூறுதல், பொறுப்புடன் வழிப்படுத்தல் என்பன சிறப்பாக வெளிக்காட்டப்படும் விதத்தில் விரும்பிய ஒரு குழு நடித்துக் காட்டுதல்.

(20 நிமிடம்)

## 5. விளையாட்டு

பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளை வலதுபுறத்திற் கொண்டோராக வட்டமாக நிறுதல். பின்வரும் சொற்களையும் அதற்கான செயற்பாடுகளையும் ஆசிரியர் விளக்குதல். அனைவரும் அதனை நினைவிற்கொண்டு ஆசிரியர் கூறும் பூக்களுக்குரிய செயற்பாடுகளை உடன் செய்தல் அல்லது,

தாமரை (அன்பு) - பிள்ளையின் தலையை வருடுதல்

மல்லிகை (ஆதரவு) - பிள்ளையின் தோளை அணைத்தல்

ரோஜா (மகிழ்ச்சி) - பிள்ளையின் முகம் நோக்கிச் சிரித்தல்

செவ்வந்தி (உதவி) - பிள்ளையின் கரத்தைப் பற்றுதல்

முல்லை (கணிப்பு) - பிள்ளையின் முதுகில் இரு தடவை தட்டிக் கொடுத்தல்

பாரிஜாதம் (காப்பு) - பிள்ளையின் தலையின் மீது இரு கரங்களையும் குடைபோற் பிடித்தல்



ஆசிரியர் முதலில் மெதுவாகப் பூக்களைக் கூறும் போது அதற்குரிய செயற்பாட்டை இணைந்து செய்தல்.

ஆசிரியர் சற்று விரைவாகச் சொல்லும் போது விரைவாகவும் யாவரும் இணைந்தும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல்.

செயற்பாடு முடிவடைந்ததும் செயற்பாடுகள் பிள்ளைக்குக் கூறும் செய்திகள் எவை என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. நிறைவு நிகழ்வு

பிள்ளைகள் உள்வட்டமாக நின்றல். பெற்றோர் வெளிவட்டமாக நின்றல். மென்மையான வானொலி இசையின் பின்னணியில் ஆசிரியர் தரும் பந்தைப் பிள்ளை நேரே நிற்கும் பெற்றோரிடம் எறிய அதை அவர் முதலில் எறிந்த பிள்ளைக்குப் பக்கத்தில் இருப்பவரிடம் எறிதல். இவ்வாறு தொடர்ந்து ஒரு சுற்று நடைபெற்ற பின் அடுத்த சுற்றில் பந்து பரிமாற்றத்தை விரைவாகச் செயற்படுத்தி நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

# ஆக்கத்திறன்

4.1 சிவதானம்

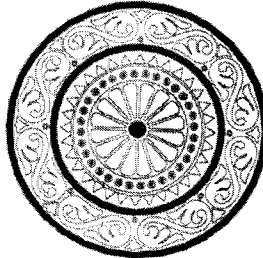
4.2 கற்பனை

4.3 தற்புதுமை

4.4 விரிசிந்தனை

4.5 பரவசம்

4.6 வெற்றோர், பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்வு



## 4.1 சிவதானம்

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. சூழலை அறிதல்
6. ஒலியெழுப்பி இடம் அறிதல்
7. பயன்தரும் சிவதானம்
8. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

பின்வரும் பாடலை ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுடன் அபிநயித்துப் பாடுதல்

சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள் நாம்  
சிறந்த நல்ல பிள்ளைகள் நாம்  
மண்ணில் உயர்ந்த பிள்ளைகள் நாம்  
மலர்களைப் போன்ற பிள்ளைகள் நாம்

இன்பம் பொங்கும் குடும்பத்தில்  
இணைந்து வாழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே!  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம். (சின்ன)

உறவுகள் யாவும் ஒன்றாக  
உள்ளம் மலரும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே!  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

பண்பைப் பேணிப் பலருடனே  
பழகிக் கொள்ளும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே!  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆக்கத் திறனால் ஆழ்மனதை  
அறியச் செய்யும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே!  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

(5 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

பாரம்பரியப் பயிற்சி முடிந்தவுடன் பிள்ளைகளைத் தரையில் அவர்கள் நிமிர்ந்திருப்பதற்கு வசதியான ஒரு இருக்கை முறையில் (உ-ம், வச்சிராசனம்) இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மூடி நீங்கள் சொல்வதை அமைதியாகக் கேட்கும்படி கூறவும். பின்னர்,

“இப்பொழுது என்ன செய்து கொண்டிருக்கின்றாயோ  
அதைப் பற்றி மட்டுமே நினைப்பாயானால்  
அதில் வெற்றி பெறுவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும்.

-சைரஸ்-

என்ற வசனத்தை மென்மையான குரலில் சுவைபடப் பிள்ளைகளின் செவிமில் படுமாறு சொல்லவும். அதன் பின்னர் சிறிதுநேரம் அமைதியாக இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மெதுவாகத் திறக்கும்படி கூறுங்கள்.

(5 நிமிடம்)

## 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

- காலை நேரப் பயிற்சி
- சுவாசப் பயிற்சி

காலை நேரப் பயிற்சியினைச் செய்த பின்னர் பின்வரும் சுவாசப் பயிற்சியினைச் செய்ய வழிப்படுத்தல்

(15 நிமிடம்)

### சுவாசப் பயிற்சி

நேராக நிற்கவும். கைகளைத் தொங்கவிடவும். பின்பு மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டு கைகளை உயர்த்தவும். பின்பு மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டு கைகளை இறக்கவும்.

(15 நிமிடம்)

ஆக்கத்திறன் என்பது ஒருவகையில் ஒருவர் தனது சுய சிந்தனையினூடாகச் சிறப்பான வழிகளைக் கையாண்டு குறிப்பான பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் எனலாம். ஆகவே ஆக்கத்திறன் செயற்பாடு ஒன்றில், சுயசிந்தனையின் குறிப்பிட்ட ஒரு செயற்பாட்டிற்கான இசைவாக்கமும் தேர்ச்சி பெற்ற நிலைமைகளிற் காணப்படும்.

ஒருவரது நுண்மதி பல திசைகளில் செயற்படுவது போல ஆக்கத்திறனும் பலவகைகளாக அமையக்கூடியது. ஆகவே ஒரு திறமையான எழுத்தாளர் ஒரு உன்னத ஓவியராக இருப்பார் எனக் கூறமுடியாது. ஆயினும் எல்லா ஆக்கத்திறன் செயற்பாடுகளிலுமுள்ள பொதுவான தன்மை பிரச்சினை தீர்க்கும் ஆற்றலாகும்.

எல்லா மனிதரிடமும் ஆக்கத்திறன் ஓரளவு உள்ளது. அதே சமயம் ஒரு மனிதன் தனது வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் ஒரேயளவு ஆக்கத்திறனைக் காண்பிப்பதில்லை. ஆக்கத்திறனுக்கு விரி சிந்தனை முக்கியமானது. ஆயினும் நுண்மதியும் ஆக்கத்திறனும் ஒன்றுக்கொன்று நேர் விகித சமனாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

#### 4. அறிமுகம்

- \* பிள்ளைகளை அமைதியான வெளிக்களமொன்றிற்கு அழைத்துச் செல்லல்.
- \* அனைவரையும் ஒருவருக்கொருவர் இடைவெளிவிட்டு ஒரே திசையைப் பார்த்தபடி வரிசையாகக் கண்களைப் பாதி முடிய நிலையில் நிலத்தை நோக்கியவாறு நிற்க வைத்தல்.
- \* பிள்ளையின் உடலும் உள்ளமும் தளர்வாக இருக்க வேண்டும் எனக்கூறிப் பிள்ளைகளைத் தங்களுடைய பெயரைத் தங்களுக்குள் நினைத்துப் பார்க்கவிடல்.
- \* அதன்பின்னர் பின்வரும் கட்டளைகளைச் சொல்லிப் பிள்ளைகளை வழிநடத்தல்.
- \* நீங்கள் இப்போது நிற்கும் நிலையில் மிக மெதுவாக முன்னோக்கி நடக்கவும். நடக்கும் போது உங்கள் முழு உடலின் மீதும் அவதானத்தைச் செலுத்தவும்.
- \* காலைத் தூக்கும் போது “காலைத் தூக்குதல்” என்று மனதில் நினைத்து அதில் கவனத்தைச் செலுத்திக் கொண்டே காலைத் தூக்கவும். காலைக் கீழே வைக்கும் போதும் இவ்வாறே “காலைக் கீழே வைத்தல்” என்று மனதால் நினைத்து அதில் கவனத்தைச் செலுத்திக்கொண்டே காலைக்

கீழே வைக்கவும். இவ்வாறே நடையை நிறுத்துதல். திரும்புதல்; கைகளை உயர்த்தல் என்று சொல்லப்படும் அசைவுகளை எல்லாம் மனதால் கவனித்துச் செய்யவும்.

\* ஆசிரியர் இடும் கட்டளைகளுக்கு மாணவர் துலங்குதல்.

**உதாரணம்:** நடக்கவும், நிற்கவும், வலது பக்கம் திரும்பவும், கைகளை உயர்த்தவும் இச்செயற்பாடு முடிந்ததன் பின்னர் பயிற்சி செய்யும் போது ஏற்பட்ட அனுபவங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 5. கழலை அறிதல்

\* பிள்ளைகளைப் பூனை, நாய், யானை என மூன்று குழுவாகப் பிரித்தல்.

\* பிரிக்கப்பட்ட குழு ஒவ்வொன்றும் பூனை, நாய், யானை என்ற மிருகங்களைப்போல் செயற்படுதல்.

**உதாரணம் :**

✧ பூனைக்குழு - பூனையைப் போலச் சீறி நான்கு காலில் நடத்தல்

✧ யானைக்குழு - யானையைப் போல நடந்து பிளிறுதல்

✧ நாய்க்குழு - நாயைப்போல நடந்து, குரைத்தல்

\* இம் மூன்று குழுக்களையும் ஆசிரியர் பயிற்சி நடைபெறும் மண்டபத்தை விட்டு வெளியில் அழைத்துச் சென்று குழலில் உள்ள பொருட்களைக் காட்டுதல்.

\* உன்னிப்பாகப் பிள்ளைகள் அவற்றை அவதானித்த பின்னர் மீண்டும் மண்டபத்திற்குள் அழைத்து வந்து குழுக்களாக அமரச் செய்து எழுதுவதற்குரிய கடதாசி, பேனை போன்ற உபகரணங்களை வழங்குதல்.

\* குழலில் அவதானித்த பொருள்களை மற்றவர்களோடு கதைக்காமல் தனித்தனியே எழுதுமாறு பிள்ளைகளைத் தூண்டுதல்.

\* எழுதிய பின்னர் குழுவில் உள்ள ஏனையவர்களோடு கலந்துரையாடித் தாம் எழுதியவற்றில் விடுபட்டவற்றைப் பூர்த்திசெய்தல்.

\* பூர்த்தியானவுடன் குழுவாகச் சேர்ந்து எழுதப்பட்டவையாவும் அடங்குமாறு படம் ஒன்றை வரைதல்.

\* வரைந்தபின் மூன்று குழுக்களும் ஒன்றாகி வரைந்த படங்களை வைத்துக் கலந்துரையாடுதல்.

(20 நிமிடம்)

## 6. ஒலியெழுப்பீ இடம் அறிதல்

- \* பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்க வைத்தல்.
- \* பிள்ளைகளிடம் அவர்களுக்கு விருப்பமான ஒலிகளை எழுப்புமாறு கூறுதல்.
- \* எல்லோரும் ஒரேவிதமான ஒலிகளை எழுப்பாமல் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கே உரிய தனித்துவமான ஒலிகளை எழுப்புமாறு ஆசிரியர் பிள்ளைகளை வழிப்படுத்துதல்.  
நாய், பூனை போன்ற மிருகங்களின் ஒலியையோ வீணை, வயலின் போன்ற வாத்தியங்களின் ஒலியையோ கார், மோட்டார் சைக்கிள் போன்ற வாகனங்களின் ஒலியையோ எழுப்புதல்.
- \* அனைவரும் தங்களுக்குரிய தனித்துவமான ஒலிகளைக் கண்டுபிடித்து ஒலிக்கத் தொடங்கியதும் பிள்ளைகளிடம் அவர்களுக்கு வலப்பக்கமும் இடப்பக்கமும் உள்ள பிள்ளைகள் எழுப்புகின்ற ஒலியை அவதானிக்குமாறு சொல்லுதல்.
- \* பிள்ளைகள் அனைவரும் தங்களுக்கு அருகில் உள்ளவர்கள் எழுப்புகின்ற சத்தங்களை அவதானித்த பின்னர் எல்லோரையும் கண்களை மூடச் சொல்லுதல்.
- \* கண்களை மூடிய பின்னர் எல்லோரையும் வட்டத்தில் இருந்து பிரிந்து பயிற்சி நடைபெறும் வெளியில் பரவி நிற்கவிடுதல்.
- \* விட்டபின் எல்லோரையும் முன்னர் எழுப்பிய ஒலியை எழுப்புமாறு கூறுதல்.
- \* எழுப்பப்படும் ஒலியை வைத்துத் தங்களுக்கு அருகில் உள்ளவர்களைக் கண்டுபிடித்து அவர்களோடு கைகோத்து வட்டம் ஒன்றை மீள உருவாக்கல்.
- \* பிள்ளைகள் வட்டத்தை அமைத்ததும் கண்களைத் திறக்கச் சொல்லிச் செயற்பாட்டை முடித்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 7. பயன்தரும் அவதானம்

- \* பிள்ளைகளை வட்டமாக அமரச் செய்தல்.
- \* ஒவ்வொருவருக்கும் மூன்று முந்திரிகை வற்றலைக் கொடுத்தல்.
- \* கொடுக்கப்பட்ட முந்திரிகை வற்றல் மூன்றையும் வலக்கையின் உள்ளங்கையில் வைத்து, அதனுடைய வடிவம் எப்படியிருக்கிறது, அதன் நிறம் என்னவாக இருக்கிறது என்பவற்றை மிக அவதானமாகப் பார்க்கச் செய்தல்.
- \* பின்னர் அவற்றை இடக்கைக்கு மாற்றி வலக்கைப் பெருவிரலையும் சுட்டுவிரலையும் பயன்படுத்தி அவற்றில் ஒன்றை எடுத்து வாய்க்கு 30cm

தூரத்தில் அதைப் பிடித்து அதனை அழுத்தியும் உருட்டியும் பார்த்தல்.

- \* பின்னர் 15cm தூரத்தில் பிடித்து மேலே சொல்லியவாறு செய்தல்.
- \* அதன் பின்னர் வாயில் அதனை முட்டும்படி வைத்து அதனை உதட்டில் உருட்டி அதனால் வரும் உணர்வை அவதானித்தல் பின்னர் நாக்கினால் அதனைத் தொட்டுத் தடவிப் பார்த்தல்.
- \* இப்பொழுது நாக்கில் அதனை வைத்து மெல்லச் சுவைத்துப் படிப்படியாக மெதுவாகச் சாப்பிடுதல்.
- \* இச்செயற்பாடு முடிந்தவுடன், எடுத்தவுடன் முந்திரிகை வற்றலைச் சாப்பிடாமல் இப்படி அவதானித்துச் சாப்பிட்டமை எவ்வாறு இருந்தது எனக் கலந்துரையாடி அவதானத்தோடு ஒரு காரியத்தைச் செய்யும் பொழுது கூடிய அளவு பலன் கிடைக்கும் எனக்கூறி நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு நிகழ்வு

வானம், பூமி, மூக்கு

- \* ஆசிரியர் தனக்கு முன்னால் அரைவட்டமாகப் பிள்ளைகள் நிற்க வழிப்படுத்தல்.
- \* ஆசிரியர், வானம் எனும்போது மேலே கை காட்டுதல்.
- \* பூமி எனும்போது கீழே கை காட்டுதல்.
- \* மூக்கு எனும்போது தமது மூக்கைக் காட்டுதல் ஆகிய செயற்பாடுகளைப் பிள்ளைகள் மேற்கொள்ளுதல்.
- \* ஒவ்வொரு பிள்ளையும் ஆசிரியரைப் பார்த்தவாறே செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளுதல்.
- \* ஆசிரியர் சொல்லிற்குரிய செயற்பாட்டை இடையிடையே மாற்றிச் செய்து பிள்ளைகளின் அவதானிப்புத் திறனை அவதானித்தல்.
- \* கலைந்து செல்லுதல்.
- \* கலைந்து செல்லும் முன் பின்வரும் வினாக்களுக்குரிய விடைகளை வீட்டில் அவதானித்து வருமாறு கூறி நிறைவு செய்தல்.
  - நீங்கள் வீட்டில் இருந்து பள்ளிக்கூடம் செல்வதற்கிடையில் எத்தனை மின்கம்பங்கள் உள்ளன?
  - உங்கள் பாடசாலையில் எத்தனை கதவுகள் உண்டு?
  - உங்கள் பாடசாலையில் எத்தனை பழ மரங்கள் உண்டு?

(5 நிமிடம்)



## 4.2 கற்பனை

நாங்கள் இன்றை செய்ய இருப்பவை:

1. குழப்பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக வினையாட்டு
5. இயற்கைப் பொருள்களால் உருவம் அமைத்தல்
6. படிம அரங்கச் செயற்பாடு
7. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. குழப்பாடல்

முதல் அம்ர்வில் பாடிய பாடலை அபிநயத்துடன் பாடுதல்

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“உங்கள் வாழ்வின் இலக்கை முதலில் உங்கள் மனதின் அகக்காட்சியில் தெளிவாகக் காணுங்கள்”

-ராஜாஜி-

இதனை ஆசிரியர் விளக்கிக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை நேரப் பயிற்சி

- மூச்சுப் பயிற்சி

முதல் அம்ர்வில் செய்தது போன்று காலை நேரப் பயிற்சியினையும் மூச்சுப் பயிற்சியினையும் செய்ய வழிப்படுத்தல்.

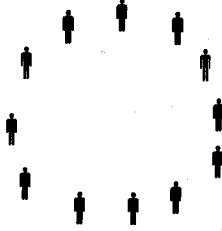
(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுக விளையாட்டு

படி 1: பிள்ளைகளை ஆறு குழுக்களாக வகுத்தல்.

படி 2: குழுக்களின் ஒழுங்கிலேயே வகுப்பு நிலையில் வட்டமாக நிற்கச் செய்து பின் வட்டமாக நடக்கச் செய்தல்.

**உதாரணம்:**



படி 3: ஆசிரியர் (பிள்ளைகள் வட்டமாக நடந்து கொண்டிருக்கும் போது) ஏதோ ஒரு பொருள், அல்லது உயிரினத்தின் பெயரைச் சொல்வார்.

**உதாரணம்:** மரம், காடு, யானை, விமானம், கார்

அப்பொழுது பிள்ளைகள் எல்லோரும் தம்மம் குழுக்களோடு சேர்ந்து ஆசிரியர் சொல்லிய பொருளை அல்லது உயிரினத்தின் வடிவத்தினைத் தம் உடலைக்கொண்டு அமைப்பார்கள்.

படி 4: ஆசிரியர் சொல்லப்பட்ட பொருள் போல அல்லது உயிரினம் போல முதல் வடிவத்தை அமைத்துக் கொண்ட குழு பாராட்டப்படும்.

**குறிப்பு:** இதுபோல மீண்டும் மீண்டும் யாவரையும் நடக்கச் செய்து பொருள்களை அல்லது உயிரினத்தைக் கூறி ஆசிரியர் வழிப்படுத்துவார்.

படி 5: அனுபவங்களைக் கேட்டு நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 5. இயற்கைப் பொருள்களால் உருவம் அமைத்தல்

படி 1: அறிமுக விளையாட்டில் பங்குபற்றியது போன்று பிள்ளைகளை ஆறு குழுக்களாக வகுத்தல்.

படி 2: வகுப்பு நிலையில் வைத்து மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர் பின்வருமாறு அறிவுறுத்தல்களை வழங்குவார்.

ஆக்கத்திறன்

109

1. நீங்கள் இன்னும் சற்று நேரத்தில் எமது பாடசாலை வளாகத்திற்குள் உலா வரப்போகின்றீர்கள்.
2. அங்கே காணப்படும் இயற்கைப் பொருள்கள் (உ-ம், கல், மண், சாம்பல், முருகைக்கல்) செயற்கைப் பொருள்கள் (பிளாஸ்டிக் பொருட்கள், தளபாடத்துண்டுகள், ஓட்டுத்துண்டுகள், துண்டாக்கிய வெண்கட்டி, பேனையின் பகுதிகள் போன்றன) உயிரினங்களின் பகுதிகள் (இறகுகள், முட்டையின் ஓடு, சிரட்டைத்துண்டுகள், விதைகள், தானியங்கள், புல், ஈர்க்கு, இலை, செடி, பூ, காய் போன்றன) என்பவற்றை தேடிச் சேகரிக்கப் போகின்றீர்கள்.
3. பின்னர் சேகரித்தவற்றைக் கொண்டு வந்து குழுவாக அமர்ந்து சேகரித்த பொருள்களைக் கொண்டு விரும்பிய உருவம் அமைக்கப் போகின்றீர்கள்.

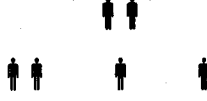
**குறிப்பு:** தேவையேற்படி, உருவம் அமைத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே அக்குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் தேவையான பொருள்களை வெளியே சென்று சேகரிக்கலாம். பசை, கடதாசி, ஊசி, நூல் போன்றன வழங்கப்படலாம்.

- படி 3:** அறிவுறுத்தலின்படி பிள்ளைகளை வெளியே சென்று பொருள்களைச் சேகரிக்க அனுப்புவதல்.
- படி 4:** சேகரித்தவற்றைக் கொண்டு உருவம் அமைக்கச் செய்தல்.
- படி 5:** அமைக்கப்பட்ட உருவங்களை ஏனைய குழுக்கள் மாறிமாறிப் பார்வையிடல்.
- படி 6:** இச்செயற்பாட்டினால் மாணவர் பெற்ற அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடி நிறைவுசெய்தல்.

(25 நிமிடம்)

## 6. படிம அரங்கச் செயற்பாடு

- படி 1:** வகுப்பு நிலையில் வைத்து பிள்ளைகளில் (ஏனையோருக்கு உதவிசெய்வதற்காக) விருப்பமான ஆறு பேரை நடுவிற்கு வருமாறு அழைத்தல்.
- படி 2:** அவர்களைப் பின்வரும் வடிவத்தில் நிற்கச் செய்தல். வெவ்வேறு உடல் நிலைகளில், வெவ்வேறு உணர்வுகளில் நிற்பர்.



- படி 3: அவர்கள் அந்தந்த நிலைகளில் அசையாது நிற்கும்போது அவர்களை ஏனைய பிள்ளைகள் முழுமையாகப் பார்க்குமாறு வழிநடத்தப்படுவார்கள்.
- படி 4: அவர்களது நிலையை மட்டும் பார்க்குமாறு வலியுறுத்துவதோடு அவர்களது வயது, பால், உடை என்பவற்றைக் கருத்தில் எடுத்துத் தேவையில்லை என்பதையும் தெளிவுபடுத்துவார்.
- படி 5: அவ்வுருவங்களைப் (படிமங்களைப்) பார்த்துப் பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் மற்றவர்களோடு கலந்தாலோசிக்காது தமக்குள்ளேயே ஒரு முழுமையான கதை அமைக்குமாறு வேண்டப்படுவார்கள். (அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் யார்?, அவர்களிடையே உள்ள உறவுகள் எவை?, அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்?, அவர்கள் ஏன் அப்படிச் செய்கிறார்கள்? என்பன போன்ற கேள்விகளைக் கேட்டு முழுக் கதையினை அவர்கள் தமக்குள் தயாரிக்க ஆசிரியர் வழிகாட்டுவார்).
- படி 6: பிள்ளைகள் தயாரித்த கதைகளை ஆசிரியர் கேட்டு அறிந்து கொள்வார்.
- படி 7: கற்பனை எல்லோருக்கும் கைவரக்கூடியது. அதனை வளர்க்கலாம் எனக்கூறி நிறைவுசெய்தல்.

(25 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு நிகழ்வு

- படி 1: “ஆக்குவோம் ஆக்குவோம் கலையை ஆக்குவோம்” என்ற வசன அடியை மிக மெதுவாகவும் பின்னர் சற்று உரத்தும் பின்னர் இன்னும் சற்று உரத்தும் என மிக உரத்த சத்தம் வரை சொல்லச் செய்தல்.
- படி 2: பின்னர் சாதாரண குரலில் சொல்லச் செய்து பின் தாள லயத்துடன் அதனைச் சொல்ல வைத்தல்.
- படி 3: தாள லயமாக அதனைச் சொல்லி விரும்பியவாறு அசைந்து ஆடச் செய்தல்.
- படி 4: படிப்படியாகப் பாடலையும் ஆடலையும் வேகத்தை அதிகரித்து உச்ச நிலையில் நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

## 4.3 தற்புதுமை

நாங்கள் இன்று செய்ய இருப்பவை:

1. குழப்பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக விளையாட்டு
5. சிந்தனை தூண்டும் விளையாட்டு 1, 2
6. செயற்பாடு
7. நிறைவு நிகழ்வு: மந்திரக்கோல்

### 1. குழப்பாடல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலை அபிநயத்துடன் பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“நீங்கள் மலை உச்சியில் உள்ள ஒரு பைன் மரமாக இல்லாதிருக்கலாம். பள்ளத்தாக்கிலுள்ள ஒரு செடியாக இருக்கலாம். ஆயினும் அந்த நீரோடையின் அருகில் உள்ள செடிகளில் உன்னத செடியாக இருங்கள்”

இதனை ஆசிரியர் விளக்கிக் கூறுதல்

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

- காலை நேரப் பயிற்சி
- சுவாசப் பயிற்சி

இதற்கு முன்னைய அமர்வில் செய்த காலை நேரப் பயிற்சியினையும் சுவாசப் பயிற்சியினையும் செய்வதற்கு வழிப்படுத்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுக விளையாட்டு

படி 1: பிள்ளைகளை வட்டமாக இருக்கச் செய்தல்.

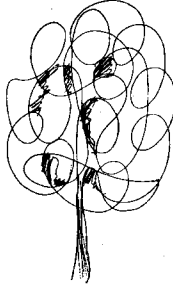
படி 2: பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் தமக்கு இருக்கின்ற ஒரு படைப்பாற்றல் திறனை இனங்கண்டு அதனைத் தனது பெயருக்கு முன்னால் சொல்லுதல்.

**உதாரணம்:** பாடி வரும் பாணு

படி 3: எல்லோருக்கும் ஏதோ படைப்பாற்றல் திறன்கள் இருக்கின்றன எனவும் ஒவ்வொருவரது படைப்பாற்றல் தன்மையும் தனித்துவமானது எனவும் கூறி விளையாட்டை நிறைவுசெய்தல்.

#### 5. சிந்தனை தூண்டும் விளையாட்டு 1

படி 1: கீழே காட்டப்பட்டது போன்று தெளிவாக எதனை அது காட்டுகின்றது எனத் தோன்றாத வகையில் ஒரு படத்தினைப் பிள்ளைகளுக்குக் காண்பித்தல்.



படி 2: பிள்ளைகளையும் பிறருடன் கலந்தாலோசிக்காது அப்படத்தைக் கருத்துன்றிப் பார்க்கச் செய்தல்.

படி 3: அப்படத்தைப் பார்க்கும் போது பிள்ளைகள் தமக்கு ஏற்பட்ட கற்பனையைக் கொண்டு கதை அல்லது கவிதை, அல்லது கட்டுரை, அல்லது சம்பாஷணை, அல்லது பாடல் எழுத வழிப்படுத்துதல்.

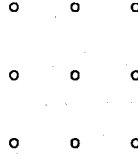
படி 4: எழுதிய கலைப்படைப்பை வாசித்து வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

படி 5: எல்லோருக்கும் குறைந்தது ஏதோ ஒரு சில படைப்புக்களையேனும் ஆக்குவதற்குரிய ஆற்றல் இருக்கின்றது என்பதோடு ஒவ்வொருவரும் படைப்பாக்கத்தில் ஈடுபடும் போது அவர்களின் கற்பனைத் திறனும் ஆளுக்காள் வேறுபடுகின்றது என்பதனை உணர முடிகின்றது எனக்கூறி செயற்பாட்டை நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

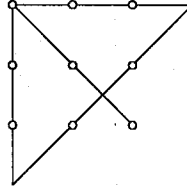
## சீந்தனை தூண்டும் விளையாட்டு 2

படி 1: கீழ்வரும் படத்திலே காட்டப்பட்டவாறு ஒன்பது புள்ளிகளையும் கையெடுக்காது நான்கு நேர்கோடுகளால் இணைக்க வேண்டும் எனக்கூறி பிள்ளைகளைக் கொண்டு இணைப்பதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்ளச் செய்தல்.



படம் 1

படி 2 :



படம் 2

படம் 2இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு இணைக்கும் போது அவ்விதியைப் பின்பற்றி இணைக்கப்படக்கூடியதாக இருக்கும். இவ்வாறு பிள்ளைகள் எல்லோரையும் இணைக்க வழிப்படுத்துதல்.

படி 3: படம் 1இல் உள்ள ஒன்பது புள்ளிகளுக்கும் கோடுகள் மட்டுப்படாது அப்பால் சென்று வரும்போதே விதியினை மீறாது இணைக்கக்கூடியதாக இருந்தது என்பதனைப் பிள்ளைகளுக்கு விளக்கி இது போன்றே கலைப்படைப்பில் தற்புதுமை என்பதும் விதியினை மீறாது எல்லைகளைத் தாண்டிச் செல்லக்கூடியது எனக் கூறிச் செயற்பாட்டை நிறைவுசெய்தல்.

## 6. செயற்பாடு

படி 1: ஒருவர் பேசிக்கொண்டிருப்பது போன்று ஒரு படம் ஆசிரியரால் காட்டப்படும்.



- படி 2: அவர் இப்பொழுது என்ன செய்கிறார் என்று பிள்ளைகளிடம் கேட்டல்.  
(அதற்குப் பிள்ளைகள் பாடுகிறார், கதை சொல்கிறார், படிக்கிறார் பேசுகிறார் எனப் பல்வேறு விதமாகப் பதில் தரலாம்.)
- படி 3: அவர் இப்பொழுது ஆற்றுகை செய்துகொண்டிருக்கின்ற விடயம் தொடர்பான கதையினைச் சுருக்கமாகப் பிள்ளைகள் எழுதச் செய்தல்.
- படி 4: பல பிள்ளைகளின் எழுத்துக்களில் அவர்களுக்கே உரிய மொழிநடை இருப்பதோடு சொல்ல வரும் விடயத்திலும் ஒரு தனித்துவமும் தற்புதுமையும் வந்திருக்கின்றன என அவற்றைப் பற்றிப் பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாடி இச்செயற்பாட்டை நிறைவு செய்யலாம்.

(15 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு நிகழ்வு: மந்திரக்கோல்

- படி 1: பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
- படி 2: விளையாட்டு விதியினைப் பின்வருமாறு அறிவுறுத்தல்.

ஆசிரியர் ஒரு அடிமட்டம் அல்லது சிறிய தடி ஒன்றை எடுத்து விரும்பியவாறு அழகுபடுத்தி வைத்திருப்பார். அதனைப் பிள்ளைகளுக்குக் காட்டி இதுதான் மந்திரக்கோல். இதனால் யாரையாவது தொட்டால் அவர்கள் இவ்விளையாட்டு முடியும் வரை சிரிப்பார்கள் எனக் கூறுவார்.

- படி 3: பிள்ளைகளை வட்டமாக நடக்கச் செய்து ஆசிரியர் மந்திரக்கோலால் ஒவ்வொருவராக எல்லாப் பிள்ளைகளையும் தொடுவார். அப்பொழுது பிள்ளைகள் எல்லோரும் படிப்படியாகச் சிரிக்க ஆரம்பித்து இறுதியில் எல்லோரும் நன்றாகச் சிரிப்பார்கள். இவ்வாறாக சுமார் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை இவ்விளையாட்டைச் செய்வதோடு அன்றைய நாள் நிகழ்வுகளை நிறைவு செய்தல்.



## 4.4 விரிசிந்தனை

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. வாக்கியம் அமைத்தல்
6. சமன்பாடு உருவாக்கல்
7. பொருளின் பயன்பாடு
8. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலை அபிநயத்துடன் பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“எமது சகோதர மனிதர்களின் வாழ்விலும் அவர்களின் உணர்வுகளிலும் நாம் முழுமையாகப் பங்குபெறுவதைத் தடுத்து நிற்கும் சுவர்களை உடைக்கும் போதுதான் எமது வாழ்வு முழுமை அடைகிறது.”

ஆசிரியர் இது பற்றி ஐந்து நிமிட நேரம் விளக்கமளிப்பார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

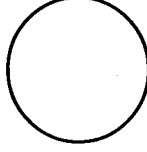
இதற்கு முதல் அமர்விலே செய்ததை அப்படியே செய்யவும்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

படி 1: “லால லால லால லா” இதனை ஒரு மெட்டில் ஆசிரியர் பிள்ளைகளை வகுப்பு நிலையில் பாட வைத்தல்.

படி 2: கரும்பலகையில் அல்லது வரைதாளில்.



படத்தில் காட்டியது போல ஒரு வட்டத்தை வரைந்து அதனை நன்றாகக் கருத்தூன்றிப் பார்க்கச் செய்தல்.

படி 3: பிள்ளைகள் கருத்தூன்றிப் பார்த்த படத்தினை ஏதோ ஒரு பொருளாக அல்லது வேறு ஏதோ ஒன்றாகக் கற்பனை செய்யத் தூண்டுதல்.

படி 4: முன்பு பாடிய “லால லால லால லா” என்ற சந்தத்திற்கு அமைய நாங்கள் கற்பனை செய்ததை மனதிற்குள் பாடி ஆயத்தம் செய்ய அவகாசம் கொடுத்தல்.

படி 5: பின்னர் வகுப்பு நிலையில் எல்லோரும் “லால லால லால லா” என்று பாடி முடிக்கப் பிள்ளைகளில் ஒருவர் அதே பாடல் சந்தத்திற்குத் தான் கற்பனை செய்த பொருளைப் பாடுவார்.

**உதாரணம்:** வட்ட வட்ட நிலாவே

வண்ண மான பந்தே என்பன போன்று பாடுவார்கள்.

படி 6: வகுப்பு நிலையிலும் தனித்தனிய என்ற ஒழுங்கிலும் பாடல் தொடர்ந்து பாடப்படும்.

(15 நிமிடம்)

#### 5. வாக்கியம் அமைத்தல்

படி 1: பிள்ளைகளை வகுப்பு நிலையில் இருக்கச் செய்து எழுதுவதற்குரிய வெள்ளைத் தாள்களை வழங்குதல்.

படி 2: பின்வரும் சொற்களை கரும்பலகையில் அல்லது பிறிஸ்ரல் மட்டையில் தெளிவாக எழுதிப் பிள்ளைகளுக்குக் காட்சிப்படுத்துதல்.

மரம்/பாடும்/அசையும்/காற்று/அழகாய்

இசை/கேட்க/இருக்கும்/அடிக்கும்/போது

ஓசை/தோன்றும்/காட்டில்/அங்கு/பிள்ளைகள்

பாட்டு/இரையும்/கடல்

படி 3: இச்சொற்களை வைத்துக்கொண்டு ஆகக்கூடியதாக அவர்களால் எத்தனை வாக்கியங்களை எழுதமுடியுமோ அத்தனை வாக்கியங்களையும் எழுதும்படி பிள்ளைகளுக்குக் கூறுதல்.

உதாரணம்: 1. காற்று அடிக்கும் போது மரம் அசையும்

2. மரம் அசையும் போது காற்று அடிக்கும்

படி 4: பிள்ளைகள் வாக்கியங்களை உருவாக்கி முடிந்ததும் தம்மால் உருவாக்கப்பட்ட புதிய வாக்கியங்களைப் பெருமிதத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் மனதுக்குள் வாசித்துப் பார்க்கச் சொல்லுதல்.

படி 5: எழுந்தமானமாக விரும்பிய சில பிள்ளைகள் உரத்து வாசிப்பதற்கு அனுமதி வழங்குதல்.

படி 6: பின்னர் கலந்துரையாடி இதுபோன்று கிடைக்கின்ற சில விடயங்களை வைத்துக்கொண்டு பல புதிய படைப்புகளை உருவாக்க முடியும் எனக்கூறி நிறைவுசெய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. சமன்பாடு உருவாக்குதல்

படி 1: 1, 2, 3, 4, 5 ஆகிய இலக்கங்களைப் பயன்படுத்தி எத்தனை சமன்பாடுகளை உருவாக்கலாம் என வினவிச் சமன்பாடுகளை வெள்ளைத்தாளில் எழுதுவதற்கு வழிப்படுத்துதல்.

உதாரணம்:  $1 + 2 = 3$   
 $3 \times 5 = 15$   
 $4 - 2 = 2$   
 $5 - 1 = 4$   
 $2 + (2 \times 1) = 4$

படி 2: போட்ட சமன்பாடுகளை விரும்பிய சில பிள்ளைகளிடம் வாசித்துக் காட்டுமாறு கேட்டல்.

(10 நிமிடம்)

## 7. பொருளின் பயன்பாடு

- படி 1: வெள்ளைத்தாள் ஒன்றை நன்றாகப் பார்க்குமாறு பிள்ளைகளுக்குக் காட்டுதல்.
- படி 2: இதனை எப்படி எப்படியெல்லாம் எவை எவற்றுக்கெல்லாம் பயன் படுத்தலாம் என்பதனை ஒரு வெள்ளைத்தாளில் எழுதச் சொல்லுதல்.
- படி 3: எழுதிய பின்னர் பிள்ளைகளை ஐந்து குழுக்களாக்குதல்.
- படி 4: இப்பொழுது குழு நிலையில் அப்பொருளின் பயன்பாடு பற்றிக் கலந்துரையாடி ஒரு பொதுப்பட்டியல் தயாரிக்க வழிப்படுத்துதல்.
- படி 5: ஒவ்வொரு குழுவும் தாம் தயாரித்த பட்டியலை வாசித்துக்காட்டுதல்.

(15 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு நிகழ்வு

- படி 1: பிள்ளைகளுக்கு ஒவ்வொரு வெள்ளைத்தாள் வழங்குதல்.
- படி 2: இடதுகையினால் (இடக்கையால் வழக்கமாகக் கீறுபவர் வலக்கையால்) வெள்ளைத்தாளில் விரும்பியவாறு கிறுக்குதல். (எத்தனை கோடுகளும் எப்படியான வடிவங்களும் கிறுக்கப்படலாம்.)
- படி 3: தன்னால் கிறுக்கப்பட்ட தாளினை உற்றுநோக்கி அதற்குள் என்ன என்ன வடிவங்கள் அல்லது உருவங்கள் அல்லது சாயல்கள் தெரிகின்றன என அவதானித்தல். அவற்றுக்கு நிறம் தீட்டல்.
- படி 4: பிள்ளைகளில் விரும்பிய சிலரைத் தாம் வரைந்த கிறுக்கல்களில் தம்மால் அவதானிக்கப்பட்ட உருவங்களையும் வடிவங்களையும் வகுப்பு நிலையில் ஏனையோருக்குக் காட்டி விளக்கம் கொடுக்கத் தூண்டுதல்.
- படி 5: ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தான் கிறுக்கிய தாளில் தான் கண்ட உருவங்களில் ஒன்றினை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளச் செய்தல்.
- படி 6: தாம் ஞாபகப்படுத்திய அப்பொருளைத் துள்ளியவாறு உரத்துச் சொல்லச் செய்தல் (முதலில் வகுப்பு நிலையில் ஐந்து தடவையும் பின்னர் தனித்தனியாக ஒவ்வொரு தடவையும் சொல்லச் செய்தல்)
- படி 7: எல்லோரும் வகுப்பு நிலையில் மிக வேகமாகத் தாம் வரைந்த வடிவங்களைக் கூறி விரும்பிய விதமாக ஆடச்செய்து நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 4.5 பரவசம்

இன்ற நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. பரவசப் பகிர்வு
6. சுயாதீன ஆக்கம்
7. ஆரோக்கியமான பரவசம் எது?
8. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலை அபிநயத்துடன் பாடுதல்

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“வெற்றியும் தோல்வியும் பாராமல் புகழும் வசையும் எண்ணாமல் கடமையைச் செய்து மகிழ்வதுதான் இவ்வுலகில் உண்மையான மகிழ்ச்சியாகும்.”

ஆசிரியரால் இது தொடர்பான விளக்கம் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படல் வேண்டும்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

இதற்கு முன்னைய அமர்வில் செய்யப்பட்டவை போன்று காலை நேரப் பயிற்சியினையும் சுவாசப் பயிற்சியையும் செய்வித்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

படி 1: பிள்ளைகள் எல்லோருக்கும் அவர்களது வாழ்வில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது ஒரு சில சம்பவங்கள் ஆகக்கூடிய மகிழ்ச்சியைத் தருவதாக இருக்கும். அதனை அவர்களை நினைவுபடுத்துமாறு கூறுதல்.

படி 2: பின்வரும் பாடலை அவர்களுக்கு வாசித்து எழுதச் செய்தல்.

எனக்குப் பூக்கள் என்றால் நல்ல விருப்பம்  
எனக்குப் பாட்டு என்றால் நல்ல விருப்பம்  
எனக்கு நடிப்பு என்றால் நல்ல விருப்பம்  
எனக்கு விளையாட்டு நல்ல விருப்பம்  
எனக்குப் படிப்பு என்றால் நல்ல விருப்பம்  
மலையின் உயர்வு போலே நாமும் உயர்வோம்

படி 3: இப்பாடலை துள்ளல் இசை வடிவத்தில் பிள்ளைகளுக்கு ஆசிரியர் பாடிக்காட்டுதல்.

படி 4: ஆசிரியருடன் இணைந்து பிள்ளைகள் பாடுதல்.

(10 நிமிடம்)

#### 5. பரவசப் பகிர்வு

படி 1: பிள்ளைகளை (இருவர் இருவராக) சோடி சேரச் செய்தல்.

படி 2: பிள்ளைகள் சோடி சேர்ந்த நிலையில், “உங்கள் வாழ்வில் பரவசத்தை (அதிகூடிய மகிழ்ச்சியை) உணர்ந்த சந்தர்ப்பத்தை உங்கள் சோடியுடன் கதைத்துப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்” எனக்கூறிச் செயற்படுத்துதல் (சோடியில் ஒருவர் சொல்லும் போது மற்றவர் செவிமடுப்பார். பின்னர் மற்றவர் சொல்லும் போது முதல் சொல்லியவர் செவிமடுப்பார்.)

படி 3: தமது வாழ்வில் பரவசத்தை ஏற்படுத்திய சம்பவத்தை ஏனையோருக்கும் கூற வேண்டும் என விரும்புகின்ற பிள்ளைகள் வகுப்புநிலையில் கூறுவதற்கு இடமளித்தல்.

படி 4: எல்லோருடைய வாழ்விலும் பரவசத்தை ஏற்படுத்துகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அவற்றை நாம் மீட்டுப் பார்க்கின்ற போது அது எமக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது எனக்கூறி நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 6. சுயாதீன ஆக்கம்

**படி 1:** பாடசாலை மண்டபத்திற்குள்ளும் மண்டபத்திற்கு வெளியேயும் உள்ள விரும்பிய பொருள்களைத் தேடி எடுத்து வந்து விரும்பிய எந்தவிதமான ஆக்கச் செயற்பாடுகளையும் எந்த இடத்திலாவது போய் இருந்து செய்யலாம் எனப் பிள்ளைகளுக்கு கூறுதல். (க்ளே, கலர்ச்சோக், ஒட்டுப்பசை, களிமண், கத்தரிக்கோல், ஊசி, நூல், கடதாசிகள் போன்ற தேவையானவற்றை ஆசிரியரிடம் கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். மேலதிகமான தேவைகளுக்கு இயற்கைப் பொருட்களையும் பயன்படுத்தலாம்.)

**உதாரணம்:** வாழை நார், குன்றுமணி, இலைகள்

**படி 2:** பிள்ளைகளைச் செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கு ஊக்கமளித்தல், வழிநடத்தல்.

**குறிப்பு:** ஆசிரியர் சிறந்த வழிகாட்டியாகத் தொழிற்படுவதோடு பிள்ளைகளின் செயற்பாட்டிலே தலையீடு செய்யாதவராகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

**படி 3:** பிள்ளைகள் பொருள்களைச் செய்து கொண்டு வந்து பின்னர் அவற்றினை மண்டபத்தில் வரிசையாக அடுக்கி வைத்துவிட்டு எல்லோரும் அவற்றைப் பார்வையிடச் செய்து மற்றவர்களது படைப்புகளை இரசிக்கவும் பாராட்டு வழங்கவும் ஊக்குவித்தல்.

**படி 4:** பிள்ளையிடம் நீங்கள் சுதந்திரமாக எதுவித தலையீடுமின்றி உங்களது கற்பனைப்படி இப்பொருள்களைச் செய்து முடித்து அதனை நீங்களே பார்க்கின்றபோது உங்களுக்கு எப்படியிருந்தது? எனக்கேட்டுக் கலந்துரையாடி ஆக்கச் செயற்பாடுகளிலே ஈடுபடுகின்ற போது நாம் (அதிக திருப்தி) பரவச நிலையை அனுபவிக்கலாம் எனக்கூறி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 7. ஆரோக்கியமான பரவசம் எது?

**படி 1:** முன்னைய செயற்பாட்டில் படைப்பாக்கம் பரவசத்தை (அதிகூடிய திருப்தி) ஏற்படுத்துகின்றது என்பதை அறிந்து கொண்டோம். இதுபோன்று பரவச உணர்வை (அதிக, கூடிய திருப்தியைப்) பெறுவதற்கு மக்கள் எந்தெந்த முறைகளை நாடுகின்றார்கள் எனக்கேட்டுக் கலந்துரையாடுதல்.

**படி 2:** பிள்ளைகள் பரவசத்தைப் பெறும் வழிமுறைகள் பலவற்றைச் சொல்லலாம்.

உதாரணமாக, விருப்பமான உணவுகளை உண்ணுதல், ஆலயத்திற்கு விழாக்காலத்தில் போதல், பாடசாலை போதல், விளையாடுதல், இயற்கைக் காட்சிகளை இரசித்தல், செல்லப்பிராணிகளோடு விளையாடுதல், உறவினர் வீடுகளுக்குச் செல்லுதல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடும் போது ஆசிரியர் அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு தட்டிக்கொடுப்பார். சிலவேளைகளில் பிள்ளைகள் மது அருந்துதல், புகைத்தல், போதைப்பொருள் பாவித்தல், படம் பார்த்தல், பிறரைத் தண்டித்தல், பிறரை ஏசுதல், அவமானப்படுத்துதல், பட்டம் சொல்லுதல் போன்றவற்றை பரவசமுட்டும் செயல்களாகச் சொல்லக்கூடும். அவ்வாறு சொல்வார்களாயின் அவை பரவசமுட்டும் வழிகள் அல்ல எனவும் அவை பிறருக்குத் துன்பத்தைத் தருவதோடு எமக்கும் துன்பத்தையே விளைவிக்கும் தன்மையுடையன என்பதையும் ஆசிரியர் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

**படி 3:** இவ்வாறு சிறந்த பரவசம் ஊட்டும் வழிமுறைகளை மீளவும் பிள்ளைகளுக்கு ஞாபகப்படுத்தி ஆக்கத்திறன் மூலம் ஏற்படுகின்ற பரவசம் (அதிகூடிய மகிழ்ச்சி) ஒரு நிறைவையும் திருப்தியையும் தன்னம்பிக்கையையும் கொண்டு வருகிறது எனக்கூறி நிறைவுசெய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு நிகழ்வு

**படி 1:** பிள்ளைகளை வகுப்பு நிலையில் விரும்பிய ஏதாவது ஒரு வாத்தியக்கருவி போல ஒலியெழுப்பச் செய்தல்.

**உதாரணம்:** வயலின், தவில், மிருதங்கம், நாதஸ்வரம், ஓகன், கிற்றார், தாளம், புல்லாங்குழல் போன்றன.

**படி 2:** வட்டமாக நிற்கும் பிள்ளைகளில் ஒவ்வொருவராக இசைக்கச் செய்தல்.

**படி 3:** ஒரே வகையான இசைக்கருவிகளை வாசிக்கும் பிள்ளைகளை ஒரு குழுவாக்குதல். (எல்லாமாக நான்கிற்கு மேற்பட்ட குழு இருத்தல் வேண்டும். அதேவேளை ஒவ்வொரு குழுவும் சம எண்ணிக்கையில் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.)

**படி 4:** உருவாக்கப்பட்ட வாத்தியக்குழுக்கள் குழுக்களை நோக்கியவாறு நிற்கச் செய்தல்.

**படி 5:** பிள்ளைகளில் விரும்பிய ஒருவர் முன்வந்து இந்த வாத்தியக் குழுக்களை ஒழுங்குபடுத்தி ஒரு இசை விருந்து வழங்குவதற்குரிய ஒழுங்குகளைச் செய்ய வழிப்படுத்தல். (இதில் ஆசிரியர் கரிசனையோடு தலையிடலாம்.)

**படி 6:** வாத்தியக்குழுக்களை ஒழுங்குபடுத்த முன்வரும் பிள்ளை வாத்தியக் குழுக்களுக்கு நடுவில் நின்று தன்னுடைய கைகளால் சைகை காட்டி முதலில் தனித்தனியாக ஒவ்வொரு குழுவையும் இயக்கிப் பின்னர் எல்லோரையும் ஒருமித்து உச்ச ஸ்தாயியில் இயங்க வைத்து நிறைவு செய்தல்.



## 4.6 வற்றோர் பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்வு

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. கண் பயிற்சி
2. நற்சிந்தனை
3. படம் வரைதல்
4. பொம்மலாட்டம்
5. படம் பொருத்தல்
6. நிறைவு நிகழ்வு

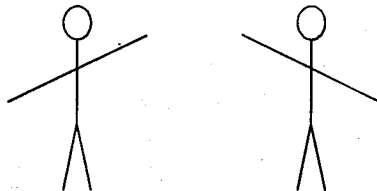
### 1. கண் பயிற்சி

படி 1: எழுந்தமானமாகப் பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் கலந்து வட்டமாக இரண்டு கைகளையும் பக்கப்புறமாக முழுமையாக நீட்டக்கூடியவாறு இடம் எடுத்து நிற்கல்.

படி 2: தலையை நேரே வைத்திருக்குமாறு சொல்லித் தலை நேரே அசையாதிருக்கும் போதே கண்களை மட்டும் அசைத்து முன்னே உள்ளவை, பக்கப்புறங்களிலே இருப்பவை, மேற்புறம் இருப்பவை, கீழே இருப்பவை என எத்தனை பொருள்களைப் பார்க்க முடியுமோ அவற்றைத் தெளிவாகப் பார்க்குமாறு கூறுதல்.

படி 3: கைகளை இரு புறமும் நீட்டித் தலையை அசைக்காது கண்களை மட்டும் பக்கவாட்டில் அசைத்து நீட்டப்பட்ட கைகளின் பெருவிரலைப் பார்க்கும்படி சொல்லுதல். (தேவையாயின் பெருவிரலை அசைத்துப் பார்க்கலாம்.)

படி 4: மேலே சொல்லப்பட்ட நிபந்தனையைப் பின்பற்றிக் கைகளை மட்டும் பின்வரும் படங்களில் காட்டப்பட்டுள்ள ஒழுங்கில் அசைத்து வைத்துக்கொண்டு பெருவிரலைக் கண்களால் பார்க்கச் சொல்லுதல்.



- படி 5: நேர் நிலையில் நின்றவாறே கண்களால் மூன்று தடவை வலஞ்சுழியாகவும் மூன்று தடவை இடஞ்சுழியாகவும் சுற்றிப் பார்த்தல்.
- படி 6: இறுதியாகக் கண்களை மூடச் சொல்லித் தமது உள்ளங்கைகளை வேகமாக வெப்பம் வரும் வகையில் தேய்க்கச் சொல்லுதல்.
- படி 7: மூடிய கண்களின் மேல் உள்ளங்கைகளை வைத்து மூடிச் சிறிதுநேரம் வைத்திருந்து பின்னர் கண்களைத் திறக்கவும்.

## 2. நற்சிந்தனை

“இறைவனை நம்புங்கள். நன்றாக நித்திரை செய்யப் பழகுங்கள். நல்ல கலைகளை இரசியுங்கள். வாழ்வின் நேரான பக்கங்களைப் பாருங்கள். மகிழ்வும் ஆரோக்கியமும் உங்களுடையதே.”

இதுபற்றிய மேலதிக விளக்கம் ஆசிரியரால் கூறப்படும்.

(5 நிமிடம்)

## 3. படம் வரைதல்

- \* பிள்ளைகளையும் பெற்றோர்களையும் சேர்த்து ஆறு குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
- \* குழு நிலையில் பிள்ளைகளும் பெற்றோரும் சேர்ந்து கலந்துரையாடி மகிழ்ச்சி தருகின்ற ஒரு சம்பவத்தைத் தெரிவுசெய்து சித்திரமாக வரைவதற்கு வழிப்படுத்தல்.
- \* வரைந்ததன் பிற்பாடு பிள்ளைகளும் பெற்றோரும் சேர்ந்து வரைதலில் ஈடுபட்டமை பிள்ளைகளுக்கு எப்படியிருந்தது? பெற்றோருக்கு எப்படியிருந்தது? என்பதைக் கேட்டுக் கலந்துரையாடவும்.
- \* இறுதியாகப் பிள்ளைகள் ஆக்கச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுகின்ற போது பெற்றோரும் அவர்களுக்கு ஒத்தாசையாக இருந்து ஊக்கமளித்தல். பிள்ளைகளுக்கு வளர்ச்சியை உருவாக்கும் எனக்கூறி நிறைவு செய்தல்.

குறிப்பு: இதில் பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் இணைந்து வரைவது முக்கியம்.

#### 4. பொம்மலாட்டம்

படி 1: பிள்ளைகளையும் பெற்றோரையும் கலந்து ஆறு குழுக்களாகப் பிரித்தல்.

படி 2: ஒவ்வொரு குழுவும் மண்டபத்திற்கு வெளியே சென்று தேவையான இயற்கைப் பொருள்களைச் சேகரித்து வந்து கையினால் தூக்கி அசைக்கக்கூடிய உருவங்கள் சிலவற்றை (பொம்மைகள்) ஆக்குமாறு வழிப்படுத்தல்.

**உதாரணம்:** கிளி, நாய், பூனை, மனிதர், கடவுள், பாம்பு, தேள் போன்ற உருவங்கள்

படி 3: பொம்மைகளை வகுப்பு நிலையில் எல்லோரும் பார்க்குமாறு வைத்தல்.

படி 4: அப்பொம்மைகளைப் பயன்படுத்தி வகுப்பு நிலையில் எல்லோரும் கலந்துரையாடி ஒரு கதையைப் பொம்மலாட்டமாக நிகழ்த்தச் செய்தல்.

இறுதியாக இவ்வாறு நாமே தயாரித்த உருவங்களைக் கொண்டு பொம்மலாட்டம் ஒன்றை நிகழ்த்தியது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருவது போன்று படைப்பாக்கங்கள் எல்லோருக்கும் மகிழ்ச்சியையும் பரவசத்தையும் ஏற்படுத்த வல்லன எனக்கூறி நிறைவு செய்தல்.

#### 5. படம் பொருத்தல்

படி 1: பிள்ளைகளையும் பெற்றோர்களையும் கலந்து நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்தல்

படி 2: ஆசிரியர் ஏற்கனவே நான்கு வெவ்வேறு இயற்கைக் காட்சிகளைக் கொண்ட படங்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து துண்டு துண்டாகக் கிழித்து படத்தின் துண்டுகளை முழுதாக கலக்காமல் ஒரு படத்தின் பெரும்பாலான துண்டுகளும் வெறும் கடதாசித் துண்டுகளும் சேர்ந்தவற்றை குழுக்களுக்குக் கொடுத்தல். சில துண்டுகள் மற்றைய குழுக்களுக்குப் போகுமாறு கொடுத்தல்.

படி 3: ஒவ்வொரு குழுவும் தமக்கு கொடுக்கப்பட்ட படங்களின் பகுதிகளை வைத்து மீள அவற்றைப் பொருத்தி இயற்கைக் காட்சியை உருவாக்கச் சொல்லுதல்

படி 4: ஒவ்வொரு குழுவும் இயற்கைக் காட்சிகளை மீள உருவாக்கும் போது அவர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட படத்தின் பகுதிகளில் சில தேவையற்றனவாகவும் இருக்கலாம். அவ்வாறு இருக்கும் பகுதிகளை நடுவில் உள்ள பொது இடத்தில் வைக்கச் செய்தல்.

படி 5: தமக்குத் தேவையான படங்களின் பகுதிகள் வேறு குழுக்களிடம் இருந்தால் அவற்றைப் பொது இடத்திற்குச் சென்று எடுத்துத் தமது படத்தினை முழுமையாக அமைக்கச் சொல்லுதல்.

படி 6: குழுக்கள் யாவும் இயற்கைக் காட்சிகளை மீள உருவாக்கிய பின்னர் அவர்களது அனுபவத்தைக் கலந்துரையாடுதல்.

பிள்ளைகளில் படைப்பாக்கத்திறனும் தேடலும் இருக்கும். ஆகவே பல ஆக்கச் செயற்பாடுகளைச் செய்யக்கூடியதாக இருக்கும் என்றும் அவ்வாறு செய்வதற்குப் பெற்றோர் ஆதரவாகவும் உந்துசக்தியாகவும் இருப்பாராயின் அது மேலும் விருத்தியடையும் என்றும் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. நிறைவு நிகழ்வு

படி 1: பிள்ளைகளையும் பெற்றோரையும் வகுப்பு நிலையில் எழுந்து நிற்க வைத்தல்.

படி 2: நீங்கள் எல்லோரும் இப்பொழுது பஞ்சுக்கள் என்று கற்பனை செய்யுமாறு சொல்லிக் காற்றிலே மிதப்பது போலப் பாவனை செய்து அசையச் சொல்லுதல்.

படி 3: காற்றுச் சற்று வேகமாக அடிக்கின்றது எனக்கூறி வேகமாக அசைய வைத்தல்.

படி 4: காற்று நின்ற இடத்திலேயே சுழன்றடிக்கின்றது எனக்கூறி அவர்களை இரண்டு, மூன்று முறை சுழல வைத்தல்.

படி 5: காற்று இப்பொழுது ஓய்ந்துவிட்டது எனக்கூறி ஆனால் பஞ்சுக்களாகிய நீங்கள் மிதந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் எனச் சொல்லி நிற்க வைத்தல்.

படி 6: நின்ற இடத்திலேயே பின்வரும் பாடலை அசைந்து அசைந்து மகிழ்வோடு பாடச் செய்தல். நிறைவு செய்தல்.

எங்களின் எண்ணம் மேலே செல்ல

பொங்கிடும் மகிழ்வு வருகிறது

எங்கும் புதுமை தெரிகிறது

புதிய படைப்பாய் மலர்கிறது.

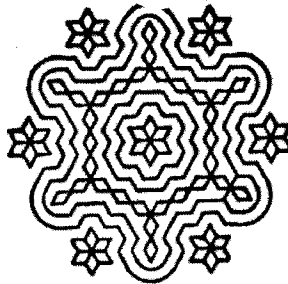
**ஆக்கத்திறன் மிகுதியாகக் காணப்படும் மனிதர்களின் சில இயல்புகள்**

1. தெளிவான சிந்தனை கொண்டவர்கள்
2. நெகிழும் தன்மை உடையவர்கள்
3. தமக்கே உரித்தான தனித் தன்மைகளைக் கொண்டவர்கள்
4. எப்போதும் ஏதோ ஒரு சிந்தனையில் மூழ்கி இருப்பவர்கள்
5. துணிவுள்ளவர்கள்
6. புரிந்துகொள்வதற்குச் சிக்கலானவர்கள்
7. உணர்வுகளை மனத்திறந்து கூறக்கூடியவர்கள்
8. தமது முடிவுகளில் உறுதியாக இருப்பவர்கள்
9. விடயங்களைப் பல கோணங்களிலிருந்து பார்க்கக்கூடியவர்கள்

(5 நிமிடம்)

# வெளிப்பாடு

- 5.1 மகிழ்ச்சி
- 5.2 கோபம்
- 5.3 உடல் மொழி
- 5.4 விமர்சனம்
- 5.5 ஆரோக்கியமான உணர்வு வெளிப்பாடு
- 5.6 வெற்றோர், பிள்ளைகளுக்கான செயற்பாடு



## 5.1 மகிழ்ச்சி

நாங்கள் இன்று செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. அகப்பயணம்
6. சரிக்கலாம் வாருங்கள்
7. வினாயாட்டு: மட்டத்தேள் சரிப்பு
8. குழு நடிப்பு
9. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

தாமே இசைக்கருவி போன்று ஒலி எழுப்பியவாறு பாடுதல்

பாடல் - ஒலி, பாடல் - ஒலி, பாடல் - ஒலி

பாடல்

சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள் நாம்  
சிறந்த நல்ல பிள்ளைகள் நாம்  
மண்ணில் உயர்ந்த பிள்ளைகள் நாம்  
மலர்களைப் போன்ற பிள்ளைகள் நாம்

இன்பம் பொங்கும் குடும்பத்தில்  
இணைந்து வாழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

உறவுகள் யாவும் ஒன்றாக  
உள்ளம் மலரும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

பண்பைப் பேணிப் பலருடனே  
பழகிக் கொள்ளும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆக்கத் திறனால் ஆழ்மனதை  
அறியச் செய்யும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆழப்பதிந்த அனுபவத்தை  
அழகாய்ச் சொல்லும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

(5 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

“மகிழ்ச்சி பொங்குகின்ற முகத்தைக் கொண்ட ஒருவர் வீட்டினுள்  
நுழைந்தால் உடனே அந்த வீட்டில் ஒரு ஒளி தோன்றிவிடுகின்றது.”

-ஸ்டீவன்சன்-

ஆசிரியர் இந்த நற்சிந்தனை பற்றிய விளக்கத்தினைக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

## 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை வணக்கம் செய்த பின் செம்மையான இருக்கை செய்யவும்.  
செம்மையான இருக்கை (மறு பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)





நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டவும். வலது காலை மடக்கி வலது பாதத்தை இடது தொடை அடியயிற்றில் சேருமிடத்தில் வைக்கவும். இடது காலை மடக்கி இடது பாதத்தை வலது தொடை அடியயிற்றில் சேரும் இடத்தின் மீது வைக்கவும். கைப்பெருவிரல் நுனியையும் ஆள்காட்டி விரல் நுனியையும் சேர்த்து மற்றைய மூன்று விரல்களையும் நீட்டிக் கொள்ளவும். அமைதியாக நிமிர்ந்து உட்காரவும்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

அனைத்துப் பிள்ளைகளையும் வட்டமாக நிற்க வைத்தல். ஒவ்வொரு பிள்ளையின் வலக்கைப் பக்கமாக அறிமுகம் இடம்பெறும்.

ஆரம்பிக்கும் பிள்ளை தனது ஊரின் பெயரை மட்டும் கூறுவார். அடுத்த பிள்ளை முதல் பிள்ளையின் ஊரின் பெயரைக்கூறித் தனது ஊரின் பெயர் கூறுவார். மூன்றாவது பிள்ளை முதல் பிள்ளை, இரண்டாவது பிள்ளைகளது பெயர்களுடன் தனது ஊரின் பெயரைக் கூறுவதாக நிகழ்வு தொடரும்.

உதாரணமாக:

முதலாவது பிள்ளை - சுன்னாகம்

இரண்டாவது பிள்ளை - சுன்னாகம், கொழும்பு

மூன்றாவது பிள்ளை - சுன்னாகம், கொழும்பு, மட்டுவில்

(10 நிமிடம்)

முக மலர்ச்சியுடன் நாளைத் தொடங்கு!

## 5. அகப்பயணம்

பிள்ளைகள் அனைவரும் தத்தம் வசதிக்கேற்பத் தளர்வாக அமர்ந்து கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்

**விதி:** இப்பொழுது மென்மையான இசை ஒலிக்கப்படும். அதன்போது நீங்கள் உங்களின் கற்பனைத் திறனால் உங்கள் மனதிற்குப் பிடித்த புதிய உலகிற்கு அல்லது புதிய சூழலுக்குள்ளே (கடற்கரை, மலைப்பிரதேசம், பூங்கா, சமவெளி.....) புகுவீர்கள். அங்கே நீங்கள் விரும்பிய மனிதர்கள், பிராணிகள், இயற்கைக் காட்சிகள் நிறைந்திருக்கின்றன. இசை நிறுத்தப்படும் வரை உங்கள் மகிழ்வான அகப்பயணம் தொடரும்.

### பின்னூட்டல்

இசை நிறுத்திய பின்,

1. இந்தப் பயணம் உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது?
  - புதிய உலகை அனுபவிக்க முடிந்ததா?
  - அங்கே இருப்பவர்களைக் காண முடிந்ததா?

2. இந்தப் பயணம் எவ்வாறு உங்களுக்கு மகிழ்வைத் தந்தது?

ஆகிய வினாக்களின் உதவியுடன் சிறு கலந்துரையாடலை நடத்தலாம்.

(15 நிமிடம்)

## 6. சிரிக்கலாம் வாருங்கள்

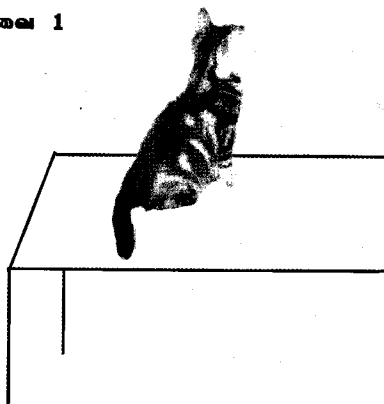
ஆசிரியர் கீழ்வரும் நகைச்சுவையினைக் கூறுவார். அதனூடாகப் பிள்ளைகள் மகிழ்வார்கள்.

### நகைச்சுவை 1

**மகள் :** அம்மா சாப்பாட்டு மேசையில்  
ஒரு கறுப்புப் பூனையைப்  
பார்த்தேன்

**அம்மா :** கறுப்புப் பூனை  
என்றால் அதிர்ஷ்டமாயிற்றே

**மகள் :** உண்மை தான். அத்தனை  
சாப்பாட்டையும் அது  
சாப்பிட்டுவிட்டது.



நகைச்சுவை 2

வைத்தியர் : வாயை நன்றாகத் திறங்க!

நோயாளி : ஆ!

வைத்தியர் : இன்னும் பெரிசா!

நோயாளி : ஆ! ஆ!

வைத்தியர் : இன்னம் அகலமா!

நோயாளி : நீங்க உள்ளே போய்த் தான் வைத்தியம்  
செய்யணுமா டாக்டர்?



இவ்வாறாகப் பிள்ளைகள் தமக்குத் தெரிந்த நகைச்சுவைத் துணுக்குகளை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்கி, மகிழ்ச்சியான சூழலை ஏற்படுத்தல்.

(15 நிமிடம்)

“அமைதியான உள்ளமே மகிழ்ச்சிக் கடலின் எல்லை.”

-பெர்னாட்ஷா-

நகைச்சுவை 3

கடையில் பொருள் வாங்கச் சென்ற பெண்ணிடம், விற்பனையாளர் மரியாதை இல்லாமற் பேசியவுடன்

பெண்: உங்களிடம் மரியாதையே கிடையாதா?

விற்பனையாளர்:நாங்கள் இங்கை சாப்பாட்டுச் சாமான் மட்டுந்தான் விக்கிறம்.

**7. வினையாட்டு: மட்டத்தேள் சிரிப்பு**

- ☺ பிள்ளைகள் அனைவரும் ஒருவர் பின் ஒருவராக, ஏதோவொரு ஒழுங்கில் ஒருவரது வலதுகை மற்றவர் தலையில் தொட்டுக்கொள்ளுமாறு நிற்பார்கள்.
- ☺ முதலாவது பிள்ளை தனது சிரிப்பை ஒரு தடவை ஆரம்பித்து வைப்பார்.

**உதாரணம்: ஹ**

- ☺ தொடர்ந்து இரண்டாவதாக இருப்பவர் ஹ.... ஹ.... என இரு தடவை சிரிப்பார்.
- ☺ தொடர்ந்து மூன்றாவதாக இருப்பவர் ஹ.... ஹ.... ஹ என மூன்று தடவை சிரிப்பார். இவ்வாறு இடைவெளியில்லாது இச்செயற்பாடு தொடர்ந்து இடம்பெறும்.

**൨൩**

**ഖ ഖ ഖ**

**ഘ്രഘ്രഘ്ര**

—

—

—

**ഈഈഈഈഈഈഈഈഈഈഈ**

(10 நிமிடம்)

## 8. குழு நடப்பு

பிள்ளைகளை நான்கு குழுக்களாக்கி ஒவ்வொரு குழுவும் அவர்களது எதிர்காலத்தில் மகிழ்வாக இருப்பதற்கான சம்பவம் ஒன்றைக் கற்பனையில் கண்டு போலிச் செய்து காட்டல்.

**உதாரணம்:** O/L பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேறு வருதல்

நல்ல தொழிலில் அமர்தல்

(10 நிமிடம்)

## 9. நிறைவு நிகழ்வு

பிள்ளைகள் வட்டமாக நின்று ஒரு தடவை ஒருவருக்கு வரக்கூடியதாக எதிரே உள்ளவருக்குப் பந்தை வீசுதல். இவ்வாறு எல்லோருக்கும் அச்சந்தர்ப்பம் கிடைத்தவுடன் விளையாட்டு நிறைவு பெறும். பிள்ளைகள் கலைந்து செல்வர்.

(5 மூலம்)

## 5.2 கோபம்

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. வரைதல்
6. பாடல்
7. செயற்பாடு
8. விளையாட்டு: உதைபந்து
9. நிறைவு விளையாட்டு

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“நீ கோபங் கொள்ளும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் அறுபது வினாடி மகிழ்ச்சியை இழந்துவிடுகிறாய்.”

-பெர்னாட்ஷா-

ஆசிரியர் இந்த நற்சிந்தனை தொடர்பான விளக்கத்தைக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

“கோபத்தை அன்பாலும் பாசத்தாலும் விவேகத்தாலும் வெல்ல வேண்டும்.”

-சாயி பாபா-

“உனக்குக் கோபம் வரும் போது கண்ணாடியில் உன் முகத்தைப் பார்; உனக்கே வெட்கமாக இருக்கும்; கோபம் தணிந்துவிடும்.”

-திருமுருக கிருபானந்தவாரியார்-

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை வணக்கத்தை முடித்தபின் செம்மையான இருக்கையைச் செய்யவும்.

(18 நிமிடம்)

### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகளிடமிருந்து கோபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சொற் பிரயோகங்களைக் கேட்டுக் கரும்பலகையில் எழுதுதல்.

உதாரணம்: 1. நீ

2. போடா

பின்னர், கோபத்தைப் போக்குகின்ற, நட்பை வளர்க்கக்கூடிய சொற்களையும் கேட்டு எழுதி வாசித்தல்.

உதாரணம்: 1. நீங்கள்

2. போங்கோ

மென்மையான இன் சொற்பிரயோகம் கோபத்தைத் திசை திருப்பும்.

(10 நிமிடம்)

### 5. வரைதல்

பிள்ளைகள் அனைவரும் படம் வரையக்கூடிய முறையில் அமர்ந்திருத்தல். வரைவதற்கான தாள், வர்ணங்கள் என்பவற்றை வழங்குதல்.

பிள்ளைகள் அமர்ந்திருந்தவாறு கண்களை மூடிக்கொண்டு இருக்கச் செய்தல். மிக அண்மையில் உங்களுக்குக் கோபம் ஏற்படுத்திய ஒரு சந்தர்ப்பத்தை ஞாபகப்படுத்துமாறு கூறுதல். “அந்த நாள் அந்த நேரம் அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அருகிலிருந்த நபர்கள், பொருள்கள், பிராணிகள் கோபத்தைத் தூண்டிய நிகழ்வுகள், நடந்து கொண்ட விதங்கள் இப்போது ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன. உங்கள் உடலில் மாற்றம் ஏற்படுவதை உணர்கின்றீர்கள். அதே உணர்வுடன் மெதுவாகக் கண்களைத் திறக்கின்றீர்கள்” எனக்கூறிப் பின்பு விரும்பிய இரு வர்ணங்களை இரு கைகளிலும் எடுத்துத் தாள் முழுவதையும் பயன்படுத்தி வரையச் செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

கோபத்தோடு வருபவனிடத்தில் குளிர்ந்த முகத்தோடு பேசு; அவன் கோபம் தணிந்துவிடும்.

## 6. பாடல்

பின்வரும் பாடலைக் கோப உணர்வு வெளிப்படுமாறு எல்லோரும் சேர்ந்து பாடல்.

“உலகம் பொது உழைப்பும் பொது  
உரிமை பொதுவைப்போம் - அதன்  
உடைமை நலம் துய்ப்போம் - மிகச்  
சிலரால் பலர் நலியும் நிலை  
சிதைப்போம் துயர் புதைப்போம் - பொதுச்  
சீர்மை நலம் விதைப்போம்”

-பெருஞ்சீத்திரனார்-

(5 நிமிடம்)

## 7. செயற்பாடு

கோபம் வந்தவுடன் எவ்வாறு நீங்கள் நடந்துகொள்வீர்கள்? என்ற வினாவை ஆசிரியர் பிள்ளைகளிடம் முன்வைத்து இரண்டு நிமிடங்கள் சிந்திக்க விடுதல். பின்னர் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் அச்செயற்பாட்டை நடிப்பு மூலம் காட்டுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

### பின்னூட்டல்

1. இவ்வாறு செய்யும் போது உங்களுக்கு கோபம் இன்னும் அதிகரித்ததா? குறைந்ததா? கஷ்டமாயிருந்ததா? வெளிப்படுத்த முடியாமல் இருந்ததா? வெட்கமாயிருந்ததா?
2. 2.1. காந்தி, தனக்குக் கோபம் வரும்போது இலக்கங்களைக் கீழிருந்து ஒன்றுவரை பின்னோக்கி எண்ணுவார்.  
2.2. சுந்தர், யாருடன் கோபம் ஏற்பட்டதோ அவர் செய்த நல்ல விடயங்களை நினைத்துப் பார்ப்பார்.  
2.3. துரை, கோபம் வரும்போது எறிபந்து விளையாடச் செல்வார்.
3. வேறு எப்படி நீங்கள் செயற்பட்டிருந்தால் பாதிப்புக் குறைந்திருக்கும்?

## 8. விளையாட்டு: உதைபந்து

பிள்ளைகளை மைதானத்திற்கு அழைத்துச் சென்று இரு குழுக்களாக்கி “உதை பந்தாட்டக் கோட்டினை” அமைத்து நிகழ்வினை ஆரம்பித்தல். பந்து யாரிடம் அகப்படுகின்றதோ அதனை முழுச்சக்தியைப் பயன்படுத்தி அடிப்பதாக ஊமம் நிகழ்த்தல்

(10 நிமிடம்)

## 9. நிறைவு விளையாட்டு

துள்ளல் இசை ஒன்றை ஒலிநாடா மூலம் இசைக்க வைத்து அதற்கேற்பப் பிள்ளைகள் சோடி சோடிகளாக நின்று இரண்டு நிமிடங்கள் தாராக்கள் போல நடனமாடுவர். ஆடிய பின் கலைவர்.

(2 நிமிடம்)

“கோபம் என்னும் அமிலம் பயன்படுத்தப்படும் இடத்தைவிட, அதை வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கலத்தையே பெரிதும் நாசப்படுத்திவிடும்.”

-கிளைன்டல்-

எமது பாதைகளிலே எண்ணம் சார்ந்தோ, உணர்வு சார்ந்தோ, நடத்தை சார்ந்தோ ஒரு தடை ஏற்படுகின்ற போது, எமக்கு ஏற்படுகின்ற இயற்கையான ஆனால், மறையான உணர்ச்சி கோபம் எனப்படும்.

இது உடற்றொழிலியலில் மாற்றம் ஏற்படுத்தக்கூடியதும், கட்டுப்படுத்துவதற்குக் கடினமானதும் ஆகும்.



**கோபத்தைக் கையாள உதவும் முதல்தவி முறைகள்**

- 'கடவுள் எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்துகிறார்' என்று நினைத்தல்
  - எமது வாழ்வில் கிடைக்கப் பெற்ற வளங்களுக்காக இறைவனுக்கு நன்றி சொல்லல்
  - சமாதானம் நிலவ வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்தல்
  - சமய நூல்களை வாசித்தல்
  - பிரச்சினையிலிருந்து தம்மை விடுவித்துக்கொண்டு பிரச்சினை வேறு தான் வேறு என்று பார்த்தல்
  - கோபம் உருவாகிய இடத்தைவிட்டு நீங்குதல்
  - மனதில் நேரான எண்ணங்களை நிலை நிறுத்தல்
  - நல்ல சங்கீதத்தைக் கேட்டல்
  - நண்பருடன் கதைத்தல்
- தளர்வுப் பயிற்சி ஒன்று செய்தல் (மூச்சை உள்ளெடுத்து விடுதல்)
- சிரித்தல்

## 5.3 உடல் மொழி

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்: சைகையில் பெயர்
5. உணர்ச்சி வெளிப்பாடு: முகபாவனை
6. விளையாட்டு: கண்களால் அழைத்து இடம் மாறல்
7. சம்பவ விபரிப்பு: ஊமம் மூலம்
8. நிறைவு விளையாட்டு

### 1. பாடுதல்

முதல் அம்மில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுவோம்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“சில நேரங்களில் வாய் திறந்து பேசுவதைவிடப் பேசாமல் இருப்பதே மிக்க பயனளிக்கலாம்.”

-காந்தியடிகள்-

ஆசிரியர் இந்த நற்சிந்தனை தொடர்பான விளக்கத்தைக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை வணக்கம் செய்த பின் செம்மையான இருக்கையைச் செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

### 4. அறிமுகம்: சைகையில் பெயர்

பிள்ளைகள் அரை வட்டமாக அமர்ந்திருப்பர். தத்தமது தாயாரின் பெயரை, ஏதோ வகையில் உடல் மொழியினூடாக (வார்த்தைப் பிரயோகம் அற்று) சபையினருக்குக் காட்டுமாறு அறிவித்தல்.

சிந்திப்பதற்கு 2 நிமிடம் வழங்குக.

பின்னர் ஒவ்வொருவராக சபைக்கு முன் வந்து தனது தாயாரின் பெயரை உடல் மொழியினூடாகச் சமர்ப்பிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

**உதாரணம் :** வள்ளமதி எனும் பெயரை வளர்கின்ற என்பதற்குரிய சைகைகளையும் சந்திரனைக் குறிக்கும் அடையாளம், சைகைகளையும் காட்டி விளங்க வைத்தல்.

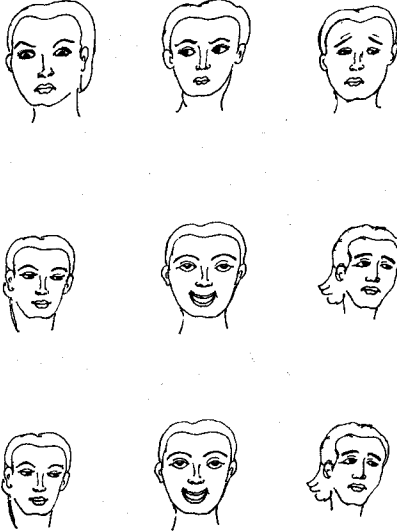
பங்குபற்றுகின்ற சகலரும் தயக்கமின்றி உடல்மொழியினூடாக வெளிப்படுத்தும் வரை இந்நிகழ்வு தொடரும் (முடியாதவருக்கு மற்றவர்கள் உதவி செய்யலாம்).

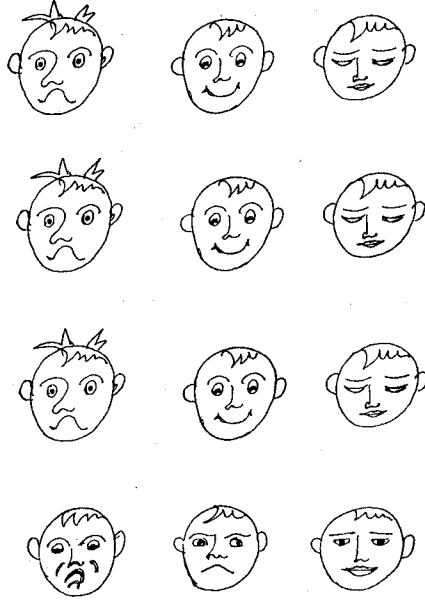
(15 நிமிடம்)

## 5. உணர்ச்சி வெளிப்பாடு: முகபாவனை

மாணவர்களை அரை வட்ட வடிவில் அமரச் செய்தல். தான் கூறப்போகின்ற உணர்வினை நன்கு கிரகித்து, உடல் மொழியினூடாக (முகபாவனை) அவ்வுணர்ச்சியினை வெளிப்படுத்துமாறு பிள்ளைகளுக்கு அறிவித்தல். ஒவ்வொரு உணர்ச்சியின் பெயர்களையும் ஏற்ற இடைவெளிவிட்டு ஆசிரியர் கூறுதல். அதற்கு ஏற்ப மாணவர் தொழிற்படுதல்.

**உதாரணம் :** ஆச்சரியம், கவலை, கோபம், பயம், பதற்றம், வெட்கம், அருவருப்பு, சந்தோஷம்





(10 நிமிடம்)

## 6. வினையாட்டு: கண்களால் அழைத்து இடம் மாறல்

### வினையாட்டின் விதிகள்

இவ்வினையாட்டில் வாய்மொழி தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது; கண்கள் மூலம் மட்டுமே தகவல் அல்லது செய்தி பரிமாறப்படும்.

ஒரு தடவை இடம் மாறிய சோடி மறுதடவை சேரக்கூடாது.

எல்லோரையும் வட்டமாக அமரச் செய்தல். பிள்ளைகள் எண்ணிக்கைக்கேற்ப கதிரைகள் அளவாக இருந்தல். ஆரம்ப ஒலி எழுப்பியவுடன் ஒவ்வொருவரும் தத்தமது இடத்தைவிட்டுத் தனக்கு விரும்பிய ஒருவரைக் கண்களால் அழைத்துத் தன் இடத்துக்கு வர அனுமதி கேட்டு இடம் மாறி அமருதல். ("நான் உனது இடத்திற்கு வரப்போகின்றேன். உங்களுக்கு எனது இடத்திற்கு வரமுடியுமா" எனும் செய்தி அந்த அழைப்பினுள் தெரிய வேண்டும்.)

இவ்வாறு நிறுத்தச் சொல்லும் வரையில் இவ்வினையாட்டுத் தொடரும்.

(10 நிமிடம்)

## 7. சம்பவ விபரிப்பு: ஊமம் மூலம்

செயற்பாட்டில் ஈடுபட விரும்புகின்ற பிள்ளைகள் மூவரை முன்வருமாறு அழைப்பு விடுத்தல். ஏனையோர் பார்வையாளர்களாகவும் சம்பவம் ஒன்றை உருவாக்குபவர்களாகவும் இருப்பர். அழைத்த மூவருள்,

முதலாவது நபர் - விசாரிப்பவர்

இரண்டாவது நபர் - விபரித்துக் கூறுபவர்

மூன்றாவது நபர் - ஊமம் மூலம் வெளிப்படுத்துபவர்

என்றவாறாக ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிவுசெய்த பாத்திரத்தை வழங்குதல். தெரிவு நிறைவுபெற்றதும் மூன்றாவது நபரைத் தவிர, ஏனைய இருவரையும் மண்டபத்துள் கதைக்கும் சத்தம் கேட்காத அளவு தூரத்தில் நிற்குமாறு சிறிதுநேரம் வெளியே அனுப்புதல். ஆசிரியரும் மண்டபத்துள் உள்ள அனைவரும் மூன்றாவது நபர் ஊமம் மூலம் வெளிப்படுத்த வேண்டிய சம்பவம் ஒன்றை உருவாக்குதல்.

### உதாரணம்:

நான், எனது அம்மா, அப்பாவுடன் வீதியால் வந்துகொண்டிருந்தேன். எங்களுக்கு முன்னால் 10 மீற்றர் தூரத்தில் 5 வயதுச் சிறுவன் ஓடி வந்துகொண்டிருந்தான். அவ்வேளை வேகமாக வந்த மோட்டார் சைக்கிள் அச்சிறுவனை மோதித் தள்ளிவிட்டு நிறுத்தாமலே சென்றுவிட்டது. அச்சிறுவன் இரத்த வெள்ளத்தில் வீரிட்டுக் கத்தியபடி துடிதுடித்தான். நாங்கள் ஓடிச்சென்று அவ்வழியே வந்த மோட்டார்க்காரை மறித்து அச்சிறுவனை ஏற்றிச் சென்று வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தோம்.

இவ்வாறு சம்பவம் ஒன்றை உருவாக்கிய பின் அச்சம்பவத்தை இரண்டாவது நபர் கூறப்போகின்ற சம்பவ விபரிப்புக்கு உதவுவதற்காக அவரது பார்வையில் படும்படியாக நின்று அவர் விளங்கிக்கொள்ளும் வகையில் ஊமம் மூலம் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என மூன்றாவது நபருக்கு அறிவுறுத்தல்.

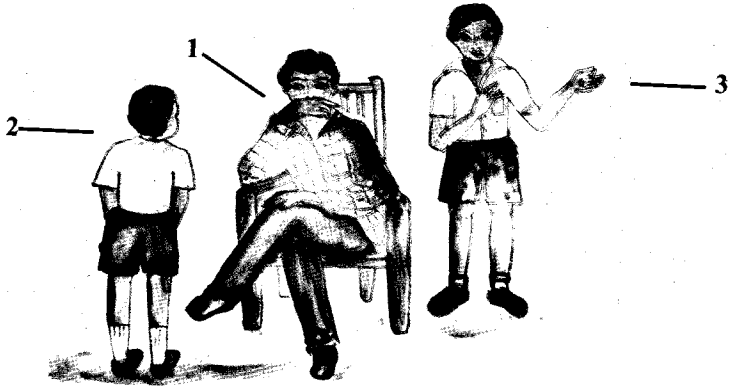
அதன்பின் வெளியே அனுப்பிய இருவருக்கும் ஆசிரியர் அவர்கள் செய்ய வேண்டியவற்றைத் தனித்தனியே விளக்குதல்.

முதலாவது நபரிடம் - இரண்டாவது நபர் தான் பார்த்த சம்பவத்தைக் கூறப்போவதாகவும் அச்சம்பவத்தை விரிவாக அறிவதற்கு ஏற்ற வினாக்களை வினவி அதற்கு உதவுமாறும் கூறுதல்.

உதாரணம்: நீங்கள் யாருடன் போனீர்கள்?

இரண்டாவது நபரிடம்: “நீங்கள் பங்குகொண்ட சம்பவம் ஒன்றை முன்றாவது நபர் (நடிப்பு) ஊமம் மூலம் காட்டுவதாகவும் அவர் செய்து காட்டுவதை அவதானித்து விளங்கிக்கொண்டு அதனை முதலாவது நபருக்கு விபரிக்க வேண்டும்” எனவும் கூறி இருவரையும் அழைத்து வருதல்.

இரண்டாவது நபர் விபரித்து முடிந்ததும் தவறு எனின் சபையிலுள்ளோரில் ஒருவர் அச்சம்பவத்தின் மூலப்பிரதியை விபரிப்பார்.



முதலாவது நபர் சபையின் முன் நடுவில் கதிரையில் அமர்ந்திருப்பார். இரண்டாவது நபர் வந்து அவரின் முன் அவரைப் பார்த்தவாறு நிற்பார். முன்றாவது நபர் முதலாவது நபரின் கண்பார்வைக்குத் தெரியாத ஆனால், இரண்டாவது நபர் பார்க்கக்கூடிய வகையில் படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு நிற்பார்.

ஆரம்ப ஒலி எழுப்பியவுடன் இச்செயற்பாடு ஆரம்பிக்கப்படும்.

மின்னாட்டல்

- இந்த அனுபவம் உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது?
- புரிந்துகொள்ள முடிந்ததா?
- சரியாக வெளிப்படுத்தப்பட்டதா?
- இதில் உள்ள சிக்கல்கள் யாவை?
- எத்தகைய உணர்வுகள் வெளிப்பட்டன?

(25 நிமிடம்)

வெளிப்பாடு

145

## 8. நிறைவு விளையாட்டு

### புகைவண்டிப் பயணம்

ஆசிரியர் பச்சை, சிவப்பு நிறக்கொடிகள் வைத்திருத்தல். புகைவண்டிப் பயணம் ஒன்று நடத்தவுள்ளதாகக் கூறல். பிள்ளைகள் ஒருவர் தோளில் ஒருவர்கை வைத்தவாறு நின்றல். சமிக்ஞை பற்றி அறிவுறுத்தல்.

**உதாரணம்:**பச்சை - புகைவண்டி ஓடுதல்

சிவப்பு - புகைவண்டி நின்றல்

ஆசிரியர் “ஆரம்பிக்கலாம்” எனக்கூறிக் காட்டுகின்ற நிறக்கொடிச் சமிக்ஞைக்கு ஏற்ப புகைவண்டிப் பயணம் ஆரம்பித்து நிறைவு பெறும்.

(5 நிமிடம்)

## 5.4 விமர்சனம்

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்: அர்த்தம் காணல்
5. நாடக விமர்சனம்
6. விளையாட்டு: ஐஸ் பிறைஸ்
7. சிந்தனைக் கிளர்வு
8. வினாவும் விடையும்
9. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுவோம்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“தரமான, நேரான விமர்சனங்கள் எம்மை வலுவுள்ளவர்களாக்கும்.”

ஆசிரியர் இந்த நற்சிந்தனை தொடர்பாக விளக்குவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை வணக்கம் செய்த பின் செம்மையான இருக்கையைச் செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

### 4. அறிமுகம்: அர்த்தம் காணல்

பிள்ளைகளை அரை வட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்து தத்தமது பெயர், அதன் அர்த்தம், கருத்துத் தொடர்பாகச் சிந்தனை செய்யத் தூண்டல். (2 நிமிடம் வழங்குதல்) ஒவ்வொருவராகத் தனது பெயரின் அர்த்தத்தைக் கூறுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

**உதாரணம்:** கமலா - “தாமரை போன்றவள்”



## 5. நாடக விமர்சனம்

பிள்ளைகளை 3 குழுக்களாக்கி குறுநாடகம் ஒன்றினை நிகழ்த்திக்காட்ட அறிவுறுத்தல். சிந்திப்பதற்கும் ஆற்றுகைக்கும் ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் 4 நிமிடங்கள் வழங்கப்படும். ஒரு குழுவினரின் நாடக ஆற்றுகையை ஏனைய இரு குழுக்களும் விமர்சனம் செய்தல் அவசியமானது. இதற்கு நான்கு நிமிடம் ஒதுக்கப்படும். (சமூகத்தில் பொதுவாக இருக்கும் பிரச்சினைகளில் ஒன்றைக் கருப்பொருளாகக் கொள்ளலாம். உதாரணம்: மதுப்பாவனை, சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், வறுமை)



வறுமை



மதுப்பாவனை

(25 நிமிடம்)

## 6. விளையாட்டு: ஐஸ் பிறைஸ் (ஒளிப்பவரைக் கண்டுபிடித்தல்)

தகரப் பேணி ஒன்றினுள் சிறிய கற்கள் சிலவற்றை இட்டு அவை வெளியே விழாதவாறு தகரப்பேணியின் வாயை நசித்து எடுத்துக்கொள்க.

தரையின் மத்தியில் 30cm ஆரை கொண்ட வட்டமொன்றை வரைந்து தயார்ப்படுத்திய தகரப்பேணியை அதன் மத்தியில் வைத்தல்.

இத் தகரப்பேணியை யாரும் எடுக்காமல் பாதுகாப்பவராகவும் ஒளித்திருப்பவரைக் கண்டதும் அவரது பெயரைக் கூறி இப்பேணியை அசைத்து ஒலி எழுப்புவராகவும் ஒருவர் இருப்பார். ஏனையோர் இவரது கண்ணில் படாதவாறு ஒளிந்துகொள்வதும் பாதுகாப்பவரது பார்வையில் படாது. மத்தியில் வைக்கப்பட்ட தகரப்பேணியை எடுத்து அசைத்து ஒலி எழுப்பி வெற்றிகொள்பவர்களாகவும் செயற்படல் வேண்டும்.

இவ்விளையாட்டு ஆரம்பிக்கும் போது ஆசிரியர் பாதுகாக்கும் விளையாட்டு வீரரை அழைத்து மற்றையவர் ஒளிக்கும் வரையில் அவரது கண்களைப் பொத்துதல் வேண்டும். அனைவரும் ஒளிந்து கொண்ட பின் இவ்விளையாட்டு ஆரம்பிக்கலாம் என ஆசிரியர் சொல்வார். விளையாட்டுத் தொடரும்.

#### உதாரணம்:

மத்தியில் நிற்பவர் (பாதுகாப்பவர்) ஒளிந்திருந்த ரவியைக் கண்டுவிட்டார். உடனே ஓடிவந்து தகரப்பேணியை எடுத்து நான் ரவியைக் கண்டேன் என உரத்துக் கூறி ஒலி எழுப்புதல். ஆகவே ரவி அவ்விளையாட்டிலிருந்து விலகுவார். அதேவேளை ஒளிந்திருந்த ஒருவர் மத்தியில் நிற்பவருக்குத் தெரியாமல் வந்து ஒலி எழுப்பினால் அல்லது (வட்டத்துக்கு வெளியே பேணியைத் தட்டிவிட்டால்) அவ்விளையாட்டு நிறைவு பெறும். இவ்வாறு நிகழாவிடின் ஒளித்தவர்களைக் கண்டுபிடிக்கும் வரையில் விளையாட்டுத் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

(20 நிமிடம்)

### 7. சிந்தனைக் கிளர்வு

பிள்ளைகளை நான்கு குழுக்களாக்குதல். ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் முறையே பூனை, காற்று, இறைவன், அயலவர் எனும் பெயர்ச்சொற்களை வழங்கி அது தொடர்பாக அவரவர் மனதில் எழுகின்ற கருத்துகள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் என்பவற்றை எழுதி முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல். குழுவில் உள்ள அனைவரும் பங்குகொள்வது எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. ஒருவர் கூறிய விடயத்தை மற்றையவர் தவிர்ந்தல் வேண்டும்.

#### உதாரணம்

நரி

- நரி தந்திரமானது
- இது சுயநலம் மிக்கது
- இதன் வால் கீழ்நோக்கியிருக்கும்
- ஊளையிடும்
- அதைப் பார்க்க எனக்குப் பயமாயிருக்கும்

பின்னூட்டல்

இதன் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக்கொண்டவை யாவை? என்ற வினாவை முன்வைத்துக் கலந்துரையாடலாம்.

(15 நிமிடம்)

### 8. வினாவும் விடையும்

பிள்ளைகள் சோடிகளாதல். ஒருவர் ஒரு விடயத்தை மற்றையவருக்குக் கூறுவார். அவ்விடயம் பற்றிய விளக்கம் பெறவும், அதனை வளர்த்துச் செல்லவும். ஒவ்வொரு வசனத்தின் பின்னும் வினா எழுப்புவார். பதில் கூறமுடியாமல் போகும் வரையில் இச்செயற்பாடு தொடரும். பின்னர் இச்செயற்பாட்டை மாறிச் செய்வார். முன்பு வினா எழுப்பியவர், இப்போது விடயத்தைக் கூறுவார். மற்றவர் வினா எழுப்புவார்.

**உதாரணம்:**

விடயம் : நான் இன்று கோயிலுக்குப் போகேல்ல

வினா : ஏன் போகேல்ல?

பதில் : அம்மாக்குச் சுகமில்லை

வினா : என்ன சுகமில்லை?

பதில் : சரியான காய்ச்சல்

வினா : எப்ப இருந்து?

பதில் : இராத்திரி 12 மணியிலிருந்து

வினா : 12 மணிக்கு நீ என்ன செய்தனி?

பதில் : படுத்திருந்தேன்

(15 நிமிடம்)

### 9. நிறைவு நிகழ்வு

எல்லோரும் ஒரே நேரத்தில் உரத்த சத்தமாகத் தமது பாடசாலையின் பெயரைக் கூறுதல்.

“எமது பாடசாலைப் பெயரின் உரப்பு, உலகம் முழுதும் கேட்கட்டும்” என்று கூறி ஆசிரியர் நிறைவு செய்தல். பிள்ளைகள் கலைந்து செல்லல்

(5 நிமிடம்)

## 5.5 ஆரோக்கியமான உணர்வு வெளிப்பாடு

நாங்கள் இன்று செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. கவிதை
6. புத்தளித்தல்
7. வினையாட்டு: நாயும் இறைச்சித் துண்டும்
8. நிறைவு நிகழ்வு: அலாரம் அடித்தல்

### 1. பாடுதல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைச் சேர்ந்து பாடுவோம்

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“காலுக்குச் சப்பாத்து இல்லை என்ற கவலை எனக்கிருந்தது.  
தெருவில் கால் இல்லாத மனிதனைக் காணும் வரை.”

ஆசிரியர் இந்த நற்சிந்தனை தொடர்பாக விளக்குவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை வணக்கம் பின் செம்மையான இருக்கை செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகளை 5 குழுக்களாக்கி அவர்களிடம் பாவனைக்கு உதவாத பொருள்கள் என்று கழிக்கப்பட்ட ஊதுபத்திப் பெட்டி, சவர்க்கார உறை, அங்கர், லக்ஸ்பிறே பெட்டிகள், ரொபி ஈயம் போன்றனவற்றையும் இவற்றோடு

கத்திக்கோல், கம், நூல், மட்டை, தையல் ஊசி என்பவற்றையும் வழங்குதல். இவற்றைக்கொண்டு ஒவ்வொரு குழுவும் பிரயோசனமுள்ள அல்லது பாவனைக் குகந்த ஒரு பொருளை அமைத்தல்.

சிறப்பாகச் செய்த குழு பாராட்டப்படுதல்.

(15 நிமிடம்)

## 5. கவிதை

பிள்ளைகளை நால்வர் கொண்ட குழுக்களாக்கி, அக்குழுவிடையே தம் வாழ்வில் கோபம் கொண்ட ஒரு சம்பவத்தை நினைக்க இரண்டு நிமிடங்கள் வழங்குதல். பின்னர் அவ்வுணர்ச்சியை ஒரு கவிதையாக்கித் தருமாறு கேட்டல். சிலர் தமது கவிதைகளை வாசித்தல். சிறந்த கவிதைகள் பாராட்டப்படுதல்.

(10 நிமிடம்)

## 6. புதிதளித்தல்

பிள்ளைகளை வட்டமாக அமரச் செய்து, நடுவில் ஒரு பொருளை வைத்தல்.

**உதாரணம்: குடை**

நடுவில் வைக்கப்பட்டது “குடையாயின்” அதைக் குடை எனக்கொள்ளாமல் வேறு பொருளாகக் கற்பனை செய்து அதனை ஒவ்வொரு பிள்ளையும் பயன்படுத்திக் காட்டல்.

**உதாரணம்:**

- குடையை 1. புத்தகமெனக் கருதிப் படித்துக் காட்டுதல்
2. கொழுக்கித்தடி என நினைத்து இழுத்துக் காட்டல்
3. மண்வெட்டியாக வெட்டிக் காட்டல்

“இலட்சியங்கள், தாரகைகள் போன்றவை. அவைகளைக் கைக்குள் அடக்கிவிட முயன்றால் தோல்வி நிச்சயம். ஆனால், அவைகளை வழிகாட்டிகளாகக் கொண்டு பின் தொடர்ந்து சென்றால், போக வேண்டிய இடத்தை அடைவது உறுதி.”

-கார்ல் குஸ்-

(15 நிமிடம்)

## 7. விளையாட்டு: நாயும் இறைச்சித் துண்டும்

பிள்ளைகளைச் சம எண்ணிக்கை கொண்ட இரண்டு குழுக்களாக்கி மண்டபத்தின் இரண்டு திசைகளிலும் ஒழுங்காக நிற்க விடுதல்.

ஒவ்வொரு குழுவுக்குமுரிய தலைவர் தமது குழுக்களில் எத்தனை பேரோ அத்தனை இலக்கங்களில் ஒன்றை இரகசியமாகக் கூறுவார். பத்துப் பேர் கொண்ட குழு எனின், 1இலிருந்து 10 வரையான இலக்கங்களும் இடம்பெறும். ஆனால் ஒழுங்கற்ற முறையில் இலக்கமிடல்.

**உதாரணம்:** 1, 4, 3, 7, 6, 10, 2, 8, 5, 9.

நடுவராகக் கடமையாற்றும் ஆசிரியர் எழுமாற்றாக ஒரு இலக்கத்தைக் கூறுவார். அதன் போது இரு குழுவிடமிருந்தும் அந்த இலக்கமுடைய இரண்டு பேர் ஓடி வந்து மையத்திலிருக்கும் குழையை எடுக்க முயற்சித்தல். ஒருவர் எடுத்துவிட்டால் மற்றவர் துரத்திச் சென்று அவர்களது குழு எல்லைக்குட் போகவிடாமல் தொடுதல். இவ்வாறு எடுத்தவர், தொடுகையின்றித் தனது எல்லைக்குட் போய்விட்டால் அவர்களுக்கு வெற்றி எனக்கொள்ளல். துரத்தியவர் எடுத்தவரைத் தொட்டால் துரத்தியவரின் வெற்றி எனக் கொள்ளல். இவ்வாறு நிகழ்வு தொடரும்.

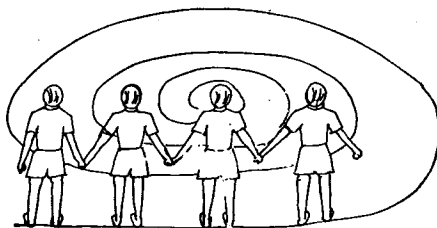
மேற்குறிப்பிட்ட நிகழ்வு நிறைவு பெற்றதும் கைகளைத் தட்டி வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாகக் கொண்டு வெளியேறல்

(20 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு நிகழ்வு: அலாரம் அடித்தல்

அனைவரையும் வட்டமாக கைகோத்து நிற்கச் செய்தல். ஆசிரியரும் அவ்வட்டத்தில் இணைந்து கொள்வர் ஆசிரியர் தலைமை வகித்து மண்டபத்தின் நடுவில் நத்தைச் சுருள் போன்ற வடிவம் வரத்தக்கதாக அழைத்துச் செல்வார்.

**உதாரணமாக,**



1வது நிலை

இச்சுருள் உருவாகியதும் ஆசிரியர் அச்சுருளை விட்டு வெளியேறுவார். அந்நேரத்தில் இறுதியில் இருப்பவர் கடிகாரத்தில் அசைவைக் குறிக்கும் “டிக்” எனும் ஒலியை எழுப்பிக் கீழே அமர்வார். தொடர்ந்து அடுத்து நிற்பவரும் அச்செயற்பாட்டைச் செய்வார். இவ்வாறாக அனைவரும் டிக், டிக், டிக்..... எனும் ஒசையை எழுப்பியவாறு இருக்க சுருளின் ஆரம்பப் பகுதியில் இருப்பவர் அலார ஒலியை எழுப்புவார்.

(5 நிமிடம்)

### வெளிப்பாடு: நாடகம்

எமது உணர்வுகளைக் கலைகளினூடாக வெளிப்படுத்துவது நல்ல வெளிப்பாட்டு முறையாகும். கலை என்பது ஒரு உணர்வை அல்லது பெறுமானத்தை வெளிப்படுத்துவதிலும் தொடர்புறுத்துவதிலும் மனிதத்துவம் வெளிப்படும் முறைமையாகும்.

நாடகம் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவும் சிறந்த கலை. வியட்னாவைச் சேர்ந்த ‘ஜெகப் மொறினோ’ என்பவர் உளநாடகத்தின் தந்தை எனக் கருதப்படுகின்றார்.

‘உளநாடகம்’, அரங்கம் எனும் கட்டமைப்பினுள் நின்று சிகிச்சை செய்யும். இவ்வகை நாடகங்கள் உளநல வலுக்குறைந்தோரின் பிரச்சினைகளைக் கருப்பொருளாகக் கொண்டு நடிக்கப்படும் போது அவர்கள் இந்நாடகத்தினூடு ஒரு புதிய அக்காட்சியைக் காண்பர்.

மொறினோ வளர்த்தெடுத்த மற்றொரு முறை தனிநடிப்பாகும். இதன் மூலம் உளநல வலுக்குறைபாடு உடையவர்கள் தமது உணர்வுகள் பற்றியும் சுதந்திரமாய்த் தமக்குள் எழுகின்ற எண்ணங்கள் பற்றியும் சபையினருடன் கலந்துரையாடுவர்.

மந்திரக்கடை என்ற முறைமையில் சீர்மியநாடி தமது விருப்பத்திற்குரிய சில நல்ல இயல்புகளை விலைக்கு வாங்க முடியும்.

கலந்துரையாடல் அரங்கு, படிம அரங்கு, Play back அரங்கு ஆகியவற்றையும் சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

## 5.6 பெற்றோர், பிள்ளைகளுக்கான செயற்பாடு

நாங்கள் இன்று செய்ய இருப்பவை:

1. தளர்வுப் பயிற்சி: ஐஸ்கிரீம் உருகுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. அறிமுகம்
4. விளையாட்டு
5. கருத்து வெளிப்பாட்டுச் சித்திரம்
6. நிறைவு நிகழ்வு

“சிறப்பு என்பது ஆற்றலைச் சரியான வழியில் பயன்படுத்திக்  
கொள்வதில் தான் இருக்கிறது.”

-பீச்சர்-

### 1. தளர்வுப் பயிற்சி: ஐஸ்கிரீம் உருகுதல்

அனைவரையும் மண்டபத்தின் வெளியைப் பயன்படுத்திப் பரந்து நிற்கச் செய்தல். 1 மீற்றருக்குக் குறையாத இடைவெளி ஒவ்வொருவருக்கிடையிலும் இருத்தல் நன்று. கைகளை உயர்த்திக் கண்களை மூடி நிற்குமாறு அறிவுறுத்தல். ஒவ்வொரு விடயத்தையும் கீழ்க்கண்டவாறு உருக இடைவெளிவிட்டு மெதுவாகக் கூறிச் செல்க.

“நாம், இப்போது ஐஸ் கட்டிகளாக இருக்கின்றோம். வெப்பக்காற்று எங்கள் உடலை வருடிச் செல்ல, மெதுவாக உருகத் தொடங்குகின்றோம்.... உறை நிலையில் இருந்த நாம் படிப்படியாக விடுபடுகின்றோம்..... திரவ நிலைக்கு மாறி நிலத்தில் வழிந்து செல்கின்றோம்”. (உருகி மெல்ல மெல்லக் கீழே வழிந்து செல்கின்றோம். உருகிக்கொண்டே இருக்கின்றோம்.)

இவ்வாறு கூறுகின்ற போது உயர்த்தியிருந்த கைகள் மெதுமெதுவாகக் கீழே விடப்படும் தலை உருகுவது போன்ற பாவனையில் சரிந்தும் உடம்பு மெதுவாக வளைந்து குனிந்தும் உருகி ஓடுவதைக் காட்டலாம். நிலத்தில் உருகி ஓடுவதைக் கீழே தவழ்ந்து படுத்தல் அல்லது இருத்தல் மூலம் காட்டலாம். அறிவுறுத்தல்களின் போது சிலர் வேகமாக உருகிவிடுவர். சிலர் உறை



நிலையிலேயே நிற்பர். இவ்வேளைகளில் அவர்களுக்கு ஏற்றவாறு அறிவுறுத்தல்களை வழங்க வேண்டும்.

**உதாரணம் :**

எங்களில் சிலர் உருகி ஓடத்தொடங்கியுள்ளோம். சிலர் சிறிதளவே உருகியிருக்கிறோம்.....

இவ்வாறு அனைவரும் உருகிய பின் மெதுவாகக் கண்களைத் திறக்குமாறு கூறுக.

## 2. நற்சிந்தனை

“மகிழ்ச்சி நம் வீட்டுக் கூடத்திலேயே இருக்கிறது. அதை மற்றவர்களின் தோட்டத்திலிருந்து பறித்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை.”

-ஜெரால்ட்-

ஆசிரியர் இந்த நற்சிந்தனை தொடர்பான விளக்கத்தைக் கூறுவார்.

## 3. அறிமுகம்

- ♣ பெற்றோரும் அவரது பிள்ளையும் அருகருகே வர அனைவரையும் வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
- ♣ தமது குடும்பத்தினரின் பொதுவான திறன் ஒன்றினைப் பற்றிக் கலந்துரையாட அனுமதித்தல்.
- ♣ பின்னர் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தமது குடும்பத்தவரின் திறன் ஒன்றைச் சபைக்குக் கூறல்.

**உதாரணம்:** எனது குடும்பத்தினர் நன்கு வரைவர்

- ♣ இவ்வாறு ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தொடர்ந்து கூறி அறிமுகம் செய்தல்.

#### 4. விளையாட்டு

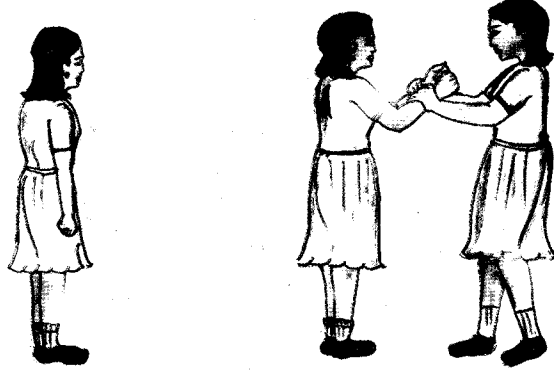
பெற்றோரிலும் பிள்ளைகளிலும் இவ்விருவர் கொண்ட (நான்கு பேர்) குழுக்களாக்குதல். இரண்டு வேறு பெற்றோரும் அவர்தம் பிள்ளைகளும் ஒரு குழு. பெற்றோர் இருவரும் எதிரெதிரே ஒருவரைப் பார்த்து ஒருவர் நின்றவாறு இரண்டு கைகளையும் கூரை போன்ற அமைப்பில் உயர்த்திக் கோத்தல்.

பிள்ளைகள் இருவரும் ஒருவர் பின் ஒருவராக பெற்றோரின் கைக் கூரையூடாக நுழைந்து தத்தம் பெற்றோரைச் சுற்றி வருதல். இவ்வாறு சுற்றி வரும் வேளையில் பின்வரும் பாடலை மிக மெதுவாகப் பெற்றோர் பாடுவர்.

**உதாரணம் :**

ஒரு குடம் தண்ணீர் வார்க்க  
ஒரு பூப் பூத்தது  
இரண்டு குடம் தண்ணீர் வார்க்க  
இரண்டு பூப் பூத்தது  
மூன்று குடம் தண்ணீர் வார்க்க  
மூன்று பூப் பூத்தது  
நான்கு குடம் தண்ணீர் வார்க்க  
நான்கு பூப் பூத்தது  
ஐந்து குடம் தண்ணீர் வார்க்க  
ஐந்து பூப் பூத்தது  
ஆறு குடம் தண்ணீர் வார்க்க  
ஆறு பூப் பூத்தது  
ஏழு குடம் தண்ணீர் வார்க்க  
ஏழு பூப் பூத்தது  
எட்டுக் குடம் தண்ணீர் வார்க்க  
எட்டுப் பூப் பூத்தது  
ஒன்பது குடம் தண்ணீர் வார்க்க  
ஒன்பது பூப் பூத்தது  
பத்துக் குடம் தண்ணீர் வார்க்கப்  
பத்துப் பூப் பூத்தது

இப்பாடலைப் பாடி முடியும் வேளையில் பெற்றோர் இருவரது கைகளிடையே (கூரை) யார் வருகின்றாரோ அவரை இருவரும் கைகளை வட்டமாக்கி, அணைத்துக் கொள்வர் (சிறைப் பிடிப்பர்). மற்றைய பிள்ளைக்கும் சந்தர்ப்பம் வரும் வரையில் மூன்று, நான்கு தடவை திரும்பத் திரும்ப இவ்விளையாட்டு விளையாடப்படும். அத்துடன் இவ்விளையாட்டு நிறைவு பெறும்.



பெற்றோர்களால் வழங்கப்படுகின்ற அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புடன் வெகுமதி கொடுத்தல், தட்டிக்கொடுத்தல் ஊடான கணிப்பைப் பெற வைப்பதன் மூலமும் பிள்ளைகளின் ஆளுமையை மேம்படுத்தி விருத்தியடையச் செய்யலாம்.

## 5. கருத்து வெளிப்பாட்டுச் சித்திரம்

- ✱ ஆறு பேர் கொண்ட (3 பிள்ளைகள், 3 பெற்றோர்) குழுக்களாக்குதல்.
- ✱ ஒவ்வொரு குழுவினரிடமும் வரைதாள், வர்ணம், பென்சில் என்பவற்றை வழங்குதல்.
- ✱ பின்வரும் தலைப்புக்களை வழங்கி, விரும்பிய ஒரு விடயம் தொடர்பாகக் கருத்துக்களை ஆராய 5 நிமிடங்கள் வழங்குதல்.

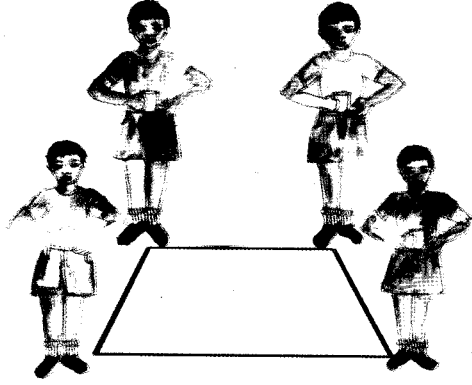
1. குடும்பத்தில் வன்முறை
2. கூட்டுக் குடும்பத்தின் நன்மை

♠ பின்னர், ஒவ்வொரு குழுவும் தத்தமது கருத்துக்கள் வெளிப்படுமாறு சித்திரம் ஒன்றை வரைந்து நிறம் தீட்டல். (அனைவரும் இணைந்து செயற்படல் வேண்டும்.)

♠ நிறைவு பெற்றதும் வகுப்பு முன்னிலையில் காட்சிப்படுத்தி விளக்கிப் பாராட்டு வழங்கல்.

## 6. நிறைவு நிகழ்வு

அனைவரையும் நான்கு பேர் கொண்ட குழுக்களாக்கி நான்கு பேரையும் எதிரெதிரே நிற்கச் செய்தல்.



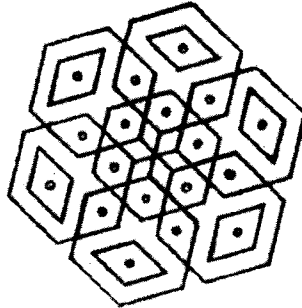
ஒவ்வொருவரிடமும் டம்ளர் (கப்) அல்லது பேனா வழங்கப்படும். அவர்கள் அதைத் தமது வலது கையில் வைத்துக்கொள்வார்கள். ONE (1) என்று சொன்னதும் வலதுகையில் இருக்கும் டம்ளரை தமது இடதுகைக்கு மாற்றுதல். TWO (2) சொன்னதும் இடதுகையில் இருப்பதை வலதுகைக்கு மாற்றுதல். THREE (3) என்றதும் வலது பக்கம் நிற்பவரிடம் டம்ளரைக் கொடுக்க அவர் இடது கையால் வாங்குவார். இவ்வாறு நான்கு பேரும் ஒரே நேரத்தில் செய்தல்.

தொடர்ந்து இடதுகையில் இருக்கும் டம்ளரை ONE (1) என்றதும் வலதுகைக்கு மாற்றி TWO (2) சொன்னதும் திரும்ப இடதுகைக்கு மாற்றி THREE (3) சொன்னதும் இடதுபக்கம் நிற்பவரிடம் டம்ளரைக் கொடுக்க அவர் வலதுகையால் வாங்க வேண்டும். இவ்வாறு குழுவில் ஒவ்வொருவரும் ஒரே நேரத்தில் கட்டளைக்கேற்பச் செயற்படும் போது ஒவ்வொருவருடைய கையிலும் ஒவ்வோர் டம்ளர் இருக்கும். இது எமக்கு மன ஒருமைப்பாட்டைத் தருவதோடு விளையாட்டில் ஒரு அழகையும் ஏற்படுத்துகின்றது.



# முரண் பாடு

- 6.1. பிரச்சினை தீர்த்தல்
- 6.2. பயம்
- 6.3. ஐயுறவு
- 6.4. முரண்பாடு தீர்வு நுட்பங்கள்
- 6.5. தீர்மானம் எடுத்தல்
- 6.6 முரண்பாடு தீர்த்தல்



## 6.1 பிரச்சினை தீர்த்தல்

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. செயற்பாடு: நால் வலை பின்னுதல் விளையாட்டு
6. விளையாட்டு: பழம் பகிர்வு
7. நடிப்பங்கு ஏற்றல்
8. புதிர் விடுவித்தல்
9. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

பின்வரும் பாடலை ஆசிரியரின் வழிகாட்டலில் அசைவுகளுடன் பாடுதல்.

சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள் நாம்  
சிறந்த நல்ல பிள்ளைகள் நாம்  
மண்ணில் உயர்ந்த பிள்ளைகள் நாம்  
மலர்களைப் போன்ற பிள்ளைகள் நாம்

இன்பம் பொங்கும் குடும்பத்தில்  
இணைந்து வாழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

உறவுகள் யாவும் ஒன்றாக  
உள்ளம் மலரும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

பண்பைப் பேணிப் பலருடனே  
பழகிக் கொள்ளும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆக்கத் திறனால் ஆழ்மனதை  
அறியச் செய்யும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

முயற்சி செய்து முரண்களையே  
முழுதாய்த் தீர்க்கும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்.

(5 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

பிரச்சினை ஒன்று தெளிவாக முன்வைக்கப்படும் போது அதன் அரைப்பங்கு தீர்க்கப்பட்டு விட்டது போலாகின்றது.

ஆசிரியர் நற்சிந்தனையை விளக்கமாகக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

## 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

- காலை நேரப் பயிற்சி
- செம்மையான இருக்கை

என்பவற்றைச் செய்தபின்பு உறுதியான இருக்கைப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல். ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறிச் செய்து காட்டுதல்.

விரிப்பின் மேல் முழங்கால்களை மடித்து மண்டியிட்டு உட்காரவும். குதிக்கால்களை சற்று விரித்துப் புருஷ்டங்களை அவற்றின் மேல் வைத்து உட்காரவும். புருஷ்டங்களைத் தரையில் பட வைக்கவும். முழங்கால்கள் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். முதுகை நேராக வைத்துக் கொண்டு கண்களை மூடி முழங்கால்களின் மேல் இரண்டு கைகளையும் வைத்துக் கொள்ளவும்.

(5 நிமிடம்)

பலன்:

கால் மூட்டுத் தசைகள் தளர்த்தப்படும். வயிற்றின் கீழ்ப் புறப்பகுதி அதிக இரத்த ஓட்டத்தைப் பெறும்.



#### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கையளவு சின்னங்கள் வெவ்வேறு வடிவங்களில் வெட்டிவைத்திருக்கப்படும். ஆசிரியர் பிள்ளைகளை இரு குழுக்களாக்குதல். பின்வருமாறு கூறுதல்:

A என்னும் குழுவின் தமது கண்களைக் கைக்குட்டை களினால் மூடிக்கட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

B என்னும் குழுவின் விரும்பிய சின்னங்களை எடுத்து விரும்பிய ஒருவருக்குக் குண்டுசி மூலம் அணிவித்து விடவும். ஒருவர் ஒரு சின்னமே அணியமுடியும்.

குழு B தமது இடங்களில் அமரவும். குழு A இப்போது கைக்குட்டைகளை அவிழ்க்கவும். குழு B இல் உள்ள எவர் உங்களுக்குச் சின்னம் அணிந்தது என்று கண்டுபிடியுங்கள்.

கண்டுபிடிப்பதற்கான நிபந்தனைகள்:

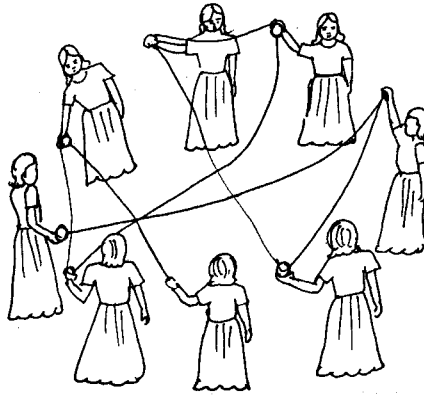
ஆசிரியர் குறிப்பிட்ட நேரத்தினுள் (3 நிமிடங்கள்) கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

யார் எனக்குச்சின்னம் அணிந்து விட்டார்கள் எனப்பொதுவாகக் கேட்கக்கூடாது. தனித்தனியே கேட்கமுடியும்.

சரியாகக்கண்டு பிடித்தவர்கள் பாராட்டப்படுதல்.

(10 நிமிடம்)

#### 5. செயற்பாடு: நூல் வலை பின்னதல் விளையாட்டு



எட்டுப்பீர் கொண்ட குழுக்களாகப்பிள்ளைகள் வட்டமாக அமர்ந்திருத்தல். ஆசிரியர் ஒவ்வொரு குழுவிலும் ஒருவரிடம் நூற்பந்து ஒன்று வழங்குதல். நூற்பந்தைப் பெற்றுக்கொண்டவர் அதன் அந்தத்தை ஒரு கையால் பிடித்துக்கொண்டு நூற்பந்தை அக்குழுவில் விரும்பிய ஒருவரிடம் எறிதல். நூற்பந்தைப்பிடித்தவர் முதலாவது பிள்ளையிடமிருந்து தன்வரையான அளவு நூலைப்பிடித்து வைத்துக்கொண்டு தான்விரும்பிய ஒருவருக்கு எறிதல். அவர் நூலைப்பிடித்துக் கொண்டு இன்னொருவருக்கு நூற்பந்தை எறிதல்.

ஆசிரியர் கூறியவுடன் அச்செயற்பாட்டை நிறுத்தி மீண்டும் முழு நூலையும் நூற்பந்தில் சுற்றுதல்.

செயற்பாடு தொடர்பாகக் கலந்துரையாடல்.

(10 நிமிடம்)

## 6. விளையாட்டு: பழம் பகிர்வு

பிள்ளைகள் ஐவர் கொண்ட குழுக்களாக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்று பழங்கள் வழங்கப்படுதல். அவர்கள் சிந்தித்துத் தீர்மானித்து அதைத் தமக்கிடையே பங்கிட்டுக் கொள்ளுதல்.

ஒவ்வொரு குழுவும் பங்கிட்ட முறையை முன்வைத்தல். கலந்துரையாடல்.

(10 நிமிடம்)

## 7. நடிப்பங்கு ஏற்றல்

### பிரச்சினையைத் தீர்த்தல் படிமுறைகள்

1. பிரச்சினையை இனங்காணுதல்.
2. பிரச்சினையைத் தீர்க்கக்கூடிய பல்வேறு வழிகளையும் தேடுதல்.
3. ஒவ்வொரு வழிமுறையாலும் ஏற்படத்தக்க விளைவுகளை மதிப்பீடு செய்தல்.
4. பொருத்தமான தீர்வுக்கு வருதல்.

பிள்ளைகள் 4 குழுக்களாக வகுக்கப்படுதல். இரு குழுக்களுக்கு ஒரு பிரச்சினையை வழங்குதல். அதனை எவ்வாறு தீர்ப்பீர்கள் எனப் பிரச்சினை தீர்வுப் படிமுறைவழி சிந்தித்து நடித்துக்காட்டுமாறு கூறுதல்.

1. கடந்த மாதம் அயல் வீட்டில் குடிவந்தோர் மிக உரத்த ஒலியுடனேயே வானொலியைப் பயன் படுத்துகின்றனர். இதனால் உங்களுக்குப் படிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டது. எனினும், நீங்கள் சிரமத்துடன் படித்தீர்கள். ஆனாலும், கடந்த மாதமும் இம்மாதமும் பாடங்களில் குறைந்த புள்ளிகளே கிடைத்துள்ளன.



2. உங்கள் வீட்டின் கோழிகள் அடிக்கடி காணாமற் போகின்றன. அயல் வீட்டு வளவில் உங்கள் கோழிகளின் இறகுகள் போன்று இடையிடை காணப்பட்ட போதும் நீங்கள் இதனைப் பெரிது படுத்தவில்லை. ஆனால், நேற்றுக்காணாமற் போன கோழியின் உடலின் பகுதிகளையும் இறகுகளையும் அயல் வீட்டு நாய் அவ்வீட்டு வளவில் வைத்துக் கடிப்பதைக் கண்மீர்கள்.

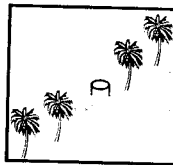


சிறந்த தீர்வை முன்வைத்த குழுவைப் பாராட்டுதல்.

(10 நிமிடம்)

## 8. புதிர் விடுவித்தல்

எல்லோருக்கும் ஒவ்வொரு தாள் வழங்கப்படும். ஆசிரியர் கரும்பலகையில் கீறிய உருவை அவதானிக்கும்படி கூறுதல். படத்தில் சதுரவடிவக்காணியில் நடுவில் கிணறும் 4 தென்னை மரங்களும் காட்டப்பட்டுள்ளன. இக்காணியை கிணற்றுப்பங்குடன் சம அளவு காணிகளாக 4 பேருக்குப் பிரித்துக் கொடுக்க வேண்டும்.



**விதி:**

4 பேருக்கும் காணியுடன் கிணற்றுப்பங்கும் ஒவ்வொரு தென்னையும் இணைந்திருக்க வேண்டும். ஒருவருக்கு வழங்கப்படும் காணி துண்டுகளாக அன்றித் தொடர்ச்சியாகவே இருக்கவேண்டும்.

வெற்றிகரமாகத்தீர்த்தவர்கள் பாராட்டப்படுதல்.

தூக்கப்பயன்பட்டமுறைகள் ஏனையோருக்கும் விளக்கப்படுதல்.

(10 நிமிஷம்)

## 9. நிறைவு நிகழ்வு

பிள்ளைகள் வட்டமாக நிறுதல். சிறிய கடதாசி ஒவ்வொன்றை ஒன்று விட்ட ஒருவருக்கு வழங்குதல்.

சைகை 1: கடதாசி பெற்றவர் இருகைகளையும் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று ஒரு கையுள் கடதாசியை வைத்து இரு கைகளையும் பொத்திக்கொண்டு முன்னே கொண்டு வருதல்.

சைகை 2: இவர்களுக்குப் பக்கத்திலிருக்கும் சோடி இருகைகளையும் பார்த்து எந்தக்கையுள் கடதாசி உள்ளதோ என்று ஊகித்து அக்கையைத் தனது கையால் பிடித்தல்.

சைகை 3: பிடித்தகையுள் கடதாசி இருப்பின் அக்கையைப் பிடித்த கையுடன் உயர்த்துதல்.

பிள்ளைகள் அனைவரும் கலைந்து செல்லுதல்.

(5 நிமிஷம்)

## 6.2 பாயம்

இன்று நாம் செய்யவிருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. விளையாட்டு: ஆட்டோ செவத்துதல்
6. பாத்திரமேற்று நடித்தல்
7. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலை அசைவுகளுடன் பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

அஞ்சுவது அஞ்சாமை பேதைமை அஞ்சுவது  
அஞ்சல் அறிவார் தொழில்

-திருவள்ளுவர்-

அஞ்சவேண்டுவதற்கு அஞ்சாமை பேதைமையாம். அஞ்ச வேண்டியதற்கு அஞ்சுவது அறிவுடையார் செயலாம்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முன்னைய அமர்வில் செய்த பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.

- காலை நேரப் பயிற்சி
- செம்மையான இருக்கை
- உறுதியான இருக்கை.

(5 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகள் சோடிசேருதல். தமக்கிடையே தாம் பயந்த சந்தர்ப்பம் ஒன்றையும், அப்பயத்தைத் தான் வெளிப்படுத்திய விதத்தையும் கூறிக்கொள்ளுதல். ஒவ்வொருவரும் சோடிகளின் பயந்த சந்தர்ப்பம் வெளிக்காட்டிய விதம் இரண்டையும் கூறுதல்.

(15 நிமிடம்)

#### 5. விளையாட்டு: ஆட்டோ செலுத்துதல்

பிள்ளைகள் சோடிகளாகி ஒருவர் பின் ஒருவராக நின்றல். முன்னிற்பவர் ஆட்டோ, பின்னிற்பவர் ஆட்டோசாரதி. ஆட்டோவாக முன்னிற்பவர் கண்களை மூடி இருத்தல். சாரதி ஆட்டோவைச் செலுத்துவதற்கு இலகுவாக ஆசிரியர் சைகைகளைக் கூறுதல். முதுகிலே சுட்டுவிரலை வைத்தால் ஆட்டோ ஓடத்தொடங்குதல். தொடர்ந்து விரலை வைத்திருந்தால் நேரேசெல்லுதல். இடது தோளில் தொட்டால் இடது புறம் திரும்புதல். வலது தோளில் தொட்டால் வலது புறம் திரும்புதல். தலையில் தொட்டால் ஆட்டோ நின்றல்.

ஆசிரியரின் சைகையுடன் எவ்வித வாய்மூல வழிகாட்டலுமின்றி தொடுகையால் மட்டும் ஆட்டோக்கள் செலுத்தப்படுதல்.

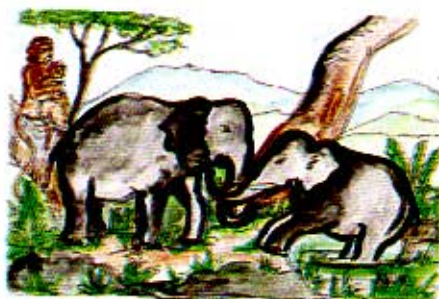
ஆசிரியரின் சைகையுடன் ஆட்டோநிறுத்தப்பட்டு ஆட்டோ சாரதிகள் ஆட்டோவாகவும், ஆட்டோக்கள் சாரதிகளாகவும் மாறிச் செயற்பாட்டைத் தொடர்தல்.

இரு செயற்பாடுகளிலும் உருவான உணர்வுகளைப் பகிர்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 6. பாத்திரமேற்று நடத்தல்

பின்வரும் கதையை ஆசிரியர் கூறக்கேட்டல்.



ஒரு காட்டில் தாய்யானையும் குட்டியானையும் வாழ்ந்தன. வெயில் காலம் மழைபெய்யவில்லை. எங்கும் வரட்சி. உணவு, தண்ணீர் இரண்டும்

கிடைக்கவில்லை. குட்டியானைக்குத் தாங்கமுடியாத தாகம். அது தாய் யானையை உரசி உரசி அழுதது. தாய்யானை குட்டியானையைக் கூட்டிக்கொண்டு நீரைத்தேடிச் சென்றது. வழியில் சிறிய நீர்க்குட்டையைக் கண்டது. நீரைக்கண்டதும் அது சேற்று நிலமாகையால் எவ்வாறு நீர் எடுத்துக் கொடுப்பது எனத் தாய்யானை வேதனைப்பட்டது. குட்டியானையோ தாகமிகுதியால் நீர்க்குட்டையினுள் இறங்க ஆயத்தமானது. சேற்றில் புதைந்து விடுமோ என்ற பயத்தில் தாய்யானை குட்டியானையை இறங்கவிடவில்லை. குட்டியானையோ நீர் வேண்டுமென அழுதது. இவ்வாறு தாய்யானை குட்டியானை இரண்டிற்கும் இடையே போராட்டம் நடந்தது. அவ்வேளையில் அங்கு அவர்களின் தோழர் குரங்கார் வந்து சேர்ந்தார்.

மூவர் கொண்ட குழுக்களாக்கிய பின் இக்கதைக்கு முடிவை இணைத்து ஒவ்வொரு குழுவும் நடித்துக்காட்டுதல்.

(15 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு நிகழ்வு

பிள்ளைகள் வட்டமாக நின்று வலது கையை உயர்த்தியவாறு “அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்பதில்லையே” என்று ஒன்றாகக்கூறி நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

## 6.3 ஐயுறவு

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. செயற்பாடு: பாத்திரமேற்ற நடித்தல்
6. விளையாட்டு: கப்டன் கப்டன் யார் கையில்
7. கதை எழுதுதல்
8. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலை அசைவுகளுடன் பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“சந்தேகத்தைப் போல் விரைவிலே வளரும்  
விஷவிருட்சம் வேறில்லை.”

-காண்டேகர்-

ஆசிரியர் நற்சிந்தனையை விளக்கமாகக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

பின்வரும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.

- காலை நேரப் பயிற்சி
- செம்மையான இருக்கை
- உறுதியான இருக்கை.

### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகள் வட்டமாக நின்றல், விரும்பிய ஒருவர் வெளியே செல்லுதல். ஏனையோரில் ஒருவர் தலைவராகி ஒரு செயற்பாட்டைச் செய்து கொண்டிருத்தல் (உ-ம், வலது கையால் வலது கால் தொடையில் தட்டுதல்). அவரைப்பார்த்து அனைவரும் செயற்பாட்டைத் தொடருதல்.



தலைவர் செயற்பாட்டை மாற்றுதல். ஏனையோரும் உடனே செயற்பாட்டை மாற்றுதல். வெளியே சென்றவர் வந்து அத்தலைவர் யார் எனக்கூறுதல்.

(செயற்பாட்டை யார் முதலில் மாற்றுகிறார் என அறிந்து தலைவரைக் கண்டுபிடித்தல்)

கண்டு பிடித்தவர் பாராட்டப் படுதல். தலைவர் வெளியே செல்லுதல்.

(15 நிமிடம்)

## 5. செயற்பாடு: பாத்திரமேற்று நடத்தல்

### ஆசிரியர் கூறப்பிள்ளைகள் கேட்டல்

பாலுவும் கோபுவும் ஒரே வகுப்பு மாணவர்கள். அவர்களிடையே நல்லுறவு நிலவி வந்தது. இருவரும் அடுத்து நடைபெறவுள்ள பரீட்சைக்கு மிகவும் கவனமெடுத்துப்படித்தனர். பரீட்சை நாள் வந்தது. பாலு முதலில் வந்து ஒரு கதிரையில் அமர்ந்திருந்தான். சில நிமிடங்களின் பின் வந்த கோபு அமருவதற்குச் சென்றபோது அது தனது கதிரை அல்ல எனக்கண்டு கொண்டான். வகுப்பைச்சுற்றி வந்தபோது, தனது கதிரையில் பாலு அமர்ந்திருப்பதைக் கண்டான். தான் தனது கதிரையில் அமரவேண்டும் என்றும் பாலுவை எழுந்து வேறுகதிரையில் அமருமாறும் கேட்டான்.

பாலு தான் முதலிலே வந்து இருந்து விட்டேன் என்றும் இனி எழும்பமுடியாது என்றும் கூறினான். இருவரும் உரத்தகுரலில் வாக்கு வாதம் செய்ய ஆரம்பித்தனர்.

கதையைக் கேட்டபின் மூவர் கொண்ட குழுக்களாக இதனை நடத்துக் காட்டுதல். முன்றாமவர் பிரச்சினை தீர்ப்பவராக நடத்தல் கோபு மூலம் முரண்படுவதற்குக் காரணமான ஐயப்பாடுகளை வெளிப்படுத்துதல்.

**உதாரணம்:** தினமும் இருந்த கதிரையில் இருக்காவிடின் பரீட்சையை நன்றாக எழுத முடியாமற் போய்விடுமோ எனும் ஐயம்.

(20 நிமிடம்)

## 6. வினையாட்டு: கப்டன் கப்டன் யார் கையில்

பிள்ளைகள் இரு குழுக்களாக இரு வரிசைகளில் எதிரெதிராக நிற்கல்.

இரு குழுக்களின் தலைவர்களும் (கப்டன்) கையில் பொத்தக்கூடிய சிறுபொருள் ஒன்றை வைத்திருத்தல். குழு A இன் கப்டன் சிறுபொருளைத் தனது அணியில் உள்ளவர்களின் கையில் வைப்பது போல நடத்துக்கொண்டு செல்ல அணியினர் ஒவ்வொருவரும் வாங்குவது போல நடத்தல். கப்டன் ஒருவரின் கையில் வைத்தது தெரியாமல் வைத்து விடுதல். A அணியினர் கைகளைப் பொத்திக் கொண்டு கப்டன் கப்டன் யார் கையில் என்று கேட்டல்.

B அணியின் முதலாவது பிள்ளை விடை கூறுதல். விடைசரியெனில் கூறியவர் முடியுமான வரை A அணிக் கோட்டை நோக்கிப் பாய்ந்து நிறுநல். சரியாகச் சொல்லாவிடின் அதே முதலாவது பிள்ளைக்கு இன்னொரு சந்தர்ப்பம் வழங்குதல். சரியாகக் கூறினால், பாயச்சந்தர்ப்பம் வழங்குதல். அடுத்து இதேபோல் B அணி செயற்பாட்டில் ஈடுபட A அணியின் முதலாவது பிள்ளை யார் கையில் என்று கூறுதல். அடுத்தமுறை இரண்டாவது பிள்ளை விடை கூறுதல். செயற்பாடு தொடரும் போது எவ்வணி மறு அணியை நோக்கி அதிக தூரம் முன்னேறியுள்ளதோ அவ்வணி வெற்றிபெற்றதாகக் கருதப்படும்.

(15 நிமிடம்)

## 7. கதை எழுதுதல்

ஆசிரியர் பின்வரும் கதையைக் கூறுதல்.

ஒரு காட்டில் நான்கு எருதுகள் ஒற்றுமையாக வாழ்ந்து வந்தன. அந்நான்கு எருதுகளும் ஒன்றாகவே சேர்ந்து மேய்வன. அங்கு வாழ்ந்த கரடி ஒன்று எருது ஒன்றை உணவாக்க விரும்பிக் கொல்ல வந்தது. அப்போது அந் நான்கு எருதுகளும் சேர்ந்து கரடியைத் துரத்தி விட்டன. கரடி கவலையுடன் என்ன செய்வது என்று யோசித்தது. அதைக்கண்ட நரி விடயத்தை அறிந்து கரடிக்குப் புத்தி கூறியது. அதன்படி கரடி ஒரு நாள் ஒரு எருதை அண்மித்தது. அதன் காதில் ஏதோ சொல்வது போல் நடித்தது. கரடி சென்றபின் ஏனைய எருதுகள் கரடி என்ன சொன்னது என்று அந்த எருதிடம் கேட்டன. எதுவும் சொல்லாமல் சென்றுவிட்டது என எருது கூறியது. அதனை ஏனைய எருதுகள் நம்பவில்லை. அந்த எருதைத் தம்முடன் சேர்க்கவில்லை. அது தனியே மேய்ந்த போது கரடி அதனை இலகுவில் கொன்று விட்டது. இவ்வாறு இதே முறையில் ஒவ்வொரு எருதாகப் பிரிந்து வாழச்செய்து நான்கு எருதுகளையும் கொன்று தின்றது.

எருதுகளிடையே முரண்பாடு வரக்காரணம் யாது?

இதேபோல் ஐவர் கொண்ட குழுக்களாக்கி முரண்பாடு தொடர்பான கதையொன்றை ஆக்குதல்.

குழுத் தலைவர் கதையை முன்வைத்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு நீகழ்வு

பிள்ளைகள் யாவரும் வட்டமாக நின்று கொள்ளுதல். எல்லோரும் வலது கையால் வானத்தைக் காட்டி, “வானம் விசுவாசமாக மழை தருகிறது” என்று கூறுதல். அடுத்து வலது கையால் பூமியைக் காட்டி, “பூமி விசுவாசமாக எம்மைத் தாங்குகிறது” என்று கூறுதல். பின்பு தம்மைக் கையால்ச் சுட்டி, “நாங்கள் என்றும் விசுவாசகமாக இருப்போம்” என்று கூறி நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

முரண்பாடு

173

## 6.4 முரண்பாடு தீர்வு நுட்பங்கள்

இன்று நாம் செய்யவிரும்புவவை.

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. முரண்பாட்டைத் தீர்த்தல்
6. விளையாட்டு
7. சிக்கல் அவிழ்த்தல்
8. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலை அசைவுகளுடன் பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“மிகப் பெரிய சிக்கல்கள் தான் மிகப்பெரிய சாதனைகளையும்  
மிக உறுதியான வெற்றிகளையும் உருவாக்கி இருக்கின்றன.”

-கென்னடி-

ஆசிரியர் நற்சிந்தனையை விளக்கிக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

பின்வரும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.

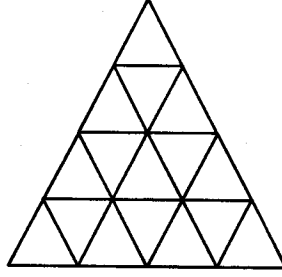
காலை நேரப்பயிற்சி

செம்மையான இருக்கை

உறுதியான இருக்கை

(5 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்



கரும்பலகையில் இம்முக்கோணக் கட்டங்களை வரைந்து இதில் எத்தனை முக்கோணங்கள் உண்டென வினவுதல்.

எவரும் மற்றவருடன் கலந்தாலோசியாது தனியே கணக்கிட்டுத் தங்களது விடையைக் கடதாசியில் எழுதிக்கொள்ள வழிப்படுத்தல். ஆசிரியரின் சைகைக்குப் பின் தங்கள் விடைகளை மற்றவர்களுக்குத் தெரியக் கூடியதாகப் பிடித்துக்கொண்டு உலாவுதல். ஒத்த விடைகளை எழுதியோர் குழுவாகச் சேருதல்.

ஒவ்வொரு குழுவும் தமது விடை பற்றி மீளக்கலந்துரையாடி இணக்கத்திற்கு வந்து அந்தப்பதிலை எழுதிக்கொண்டு மீள உலாவுதல். வேறுபட்ட விடை கொண்ட பிள்ளைகளிடம் காரணம் கேட்டுச் சரியான விடைக்கு இணக்கப் பட்டோரைக் குழுவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.

(10 நிமிஷம்)

#### 5. முரண்பாட்டைத் தீர்த்தல்

ஆசிரியர் பின்வரும் சம்பவத்தை வாய்மொழியாகப் பிள்ளைகளுக்குச் சமர்ப்பித்தல்.

**புளியமரத்தின் உரிமையாளர்**

உங்களது காணி வேலியில் முளைத்துப் பெருமரமாக வளர்ந்துள்ள புளியமரத்தில் பெருந்தொகையான காய்கள் முதல் தடவையாகக் காய்த்துள்ளன. அம்மரம் எவராலும் நாட்டப்படவில்லை. அம்மரம் உங்களுக்குரியது என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள். அது தனக்குரியது என உங்களது அயற்காணிக்காரர் நினைக்கின்றார்.

ஐவர் கொண்ட குழுக்களாகி இம்முரண்பாடு வெற்றி தோல்விக்கமைய முடிவடையக்கூடிய வழிகள் யாவற்றையும் அட்டவணைப்படுத்துதல்.

முரண்பாடு

175

| நீங்கள்   | அவர்  |
|---|---|
| 1. பலவந்தமாக அச்சுறுத்தி மரத்தைச் சொந்தமாக்கிக் கொள்ளுதல் | 1. அச்சுறுத்தலுக்குப் பயந்து மரம் தொடர்பான எதிர்ப்பைக் கைவிடுதல்  |
| 2. தாக்குதலுக்குப் பயந்து மரத்தைக் கைவிடுதல்.             | 2. ஆயுதம் கொண்டு தாக்க முனைந்து மரத்தைச் சொந்தமாக்கிக் கொள்ளுதல். |

அட்டவணைப்படி வெற்றி தோல்வி என வகைப்படுத்தல்

| நீங்கள்          | அவர்             |
|------------------|------------------|
| வெற்றி<br>தோல்வி | தோல்வி<br>வெற்றி |

இருவருக்கும் வெற்றியாக அமையக்கூடிய முறையில் சிறந்த தீர்வு முறையை முன்வைத்தல், கலந்துரையாடல்.

(25 நிமிடம்)

## 6. வினையாட்டு

பிள்ளைகள் ஏறத்தாழப் பத்துப் பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிந்து வட்டமாக நிற்கல். ஒன்றுவிட்டொருவரின் கைகளை அனைவரும் பிடித்துக்கொள்ளுதல். ஒருவரும் கைகளை விடாமலே ஏதோ ஒரு வகையில் ஒவ்வொருவரும் அடுத்தடுத்துக் கை கோத்து நிற்கும் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

முதலில் பிரச்சினையை விடுவித்த குழு பாராட்டப்படுதல்.

(10 நிமிடம்)

## 7. சிக்கல் அவிழ்த்தல்

பிள்ளைகளை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்தல். ஒவ்வொரு குழுக்களுக்கும் 4 அடி நீளமான நான்கு நிற நூல்கள் வீதம் வழங்குதல். ஒவ்வொரு குழுவும் நான்கு நூல்களையும் மேலே உள்ள வளையிலோ அல்லது கட்டப்பட்ட குறுக்கு நூலிலோ சேர்த்துக் கட்டித் தொங்க விடுதல்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும் நான்கு பேர் (A,B,C,D) முன் வந்து ஆளுக்கு ஒவ்வொரு நூலைப் பிடித்தல். ஆசிரியரின் பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்பச் செயற்படுதல்.

- ◉ A தனது நூலை வளை/குறுக்கு நூலின் மேலாக எறிந்து பின்பு பிடித்துக் கொள்ளுதல்.
- ◉ இவ்வாறு ஏனைய மூவரும் செய்தல்.
- ◉ B தனது நூலுடன் ஏனைய மூவரையும் சுற்றி வருதல்.
- ◉ ஏனையோரும் இவ்வாறு மற்ற மூவரையும் சுற்றி வருதல்.
- ◉ A, C யும் B, D யும் தமது நூல்களை மாற்றிக் கொள்ளுதல்.

இவ்வாறு சில அறிவுறுத்தல்கள் தொடரும். ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தல்கள் முடிவடைந்த பின் நால்வரும் நூல்களைக் கைவிடுதல். மீண்டும் ஆசிரியரின் சைகையுடன் ஒவ்வொரு குழுவின் முழு அங்கத்தவர்களும் இணைந்து சிக்கலை விடுவித்து நூல்களை ஆரம்ப நிலைக்குக் கொண்டு வருதல். முதலில் விடுவித்த குழு பாராட்டப்படுதல். சிக்கலை விடுவிக்கத் தேவையான இயல்புகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

(15 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு நிகழ்வு

பிள்ளைகள் யாவரும் வட்டமாக நின்று ஒவ்வொரு கை தட்டலுக்கும் ஒவ்வொரு எழுத்தாக Z Y X W V U..... என Z முதல் A வரை விரைவாகக் கூறி நிறைவுசெய்தல்.

(5 நிமிடம்)

### முரண்பாடு தீர்க்கும் நுட்பங்கள்

1. பகிர்தல்
2. முறை வைத்தல்
3. பிற்போடுதல்
4. அதிர்ஷ்டம் பார்த்தல் (பூவா தலையா)
5. தியாகம் செய்தல்
6. உதவி கோருதல்
7. மன்னிப்புக் கோருதல்
8. விடயத்தை நகைச்சுவை உணர்வுடன் பார்த்தல்
9. நேர்மையாகப் போராடுதல்
10. முரண்பாடுகளைத் தவிர்த்தல்.

## 6.5 தீர்மானம் எடுத்தல்

இன்று நாம் செய்யவிரும்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. விரைவாகத் தீர்மானமெடுத்தல்
6. சங்கீதப் பூச்சாடி
7. தடைகளை எதிர் கொள்ளல்
8. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலை அசைவுகளுடன் பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“செய்யப்பட வேண்டிய செயல்களை நாம் தீர்மானிக்க எம்மால் செய்யப்பட்ட செயல்கள் எமது ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கின்றன.”

-வென்ஸ்-

ஆசிரியர் நற்சிந்தனையை விளக்கிக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

பின்வரும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்

- காலை நேரப் பயிற்சி
- செம்மையான இருக்கை
- உறுதியான இருக்கை.

(5 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

பல நிறக் கடதாசிக் கீலங்கள் தொங்க விடப்பட்டிருத்தல்.

கைதட்டல்

- i. பிள்ளைகள் சோடிகளாக எந்நிறக் கடதாசிக் கீலத்தை எடுப்பது எனத் தீர்மானித்து எடுத்தல்.

கைதட்டல்

- ii. அதை எச்சோடிக்கு அன்பளிப்புச் செய்வது என இருவரும் தீர்மானித்தல்.

கைதட்டல்

- iii. விரும்பிய சோடிக்கு அதை அன்பளிப்பாக வழங்குதல்.

#### 5. விரைவாகத் தீர்மானம் எடுத்தல்

மாணவர்கள் ஐவர் கொண்ட குழுக்களாக நிறுநல். பிரச்சினையான சில கட்டங்களை ஆசிரியர் கூறுதல். குழு ஒரு நிமிடம் மட்டும் சிந்தித்து ஒரு தீர்மானத்தை எடுத்தல். தீர்மானம் எடுத்தவுடன் குழு கையை உயர்த்துதல்

ஆசிரியரின் சைகையுடன் முதலில் கை உயர்த்திய குழு சத்தமாக அத்தீர்மானத்தை வெளியிடுதல். செயற்பாடு முடிவடைந்ததும் பொருத்தமான தீர்மானங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடல். சிறந்த தீர்மானமெடுத்த ஏனைய குழுக்களின் தீர்மானங்களை முன்வைத்தல்.

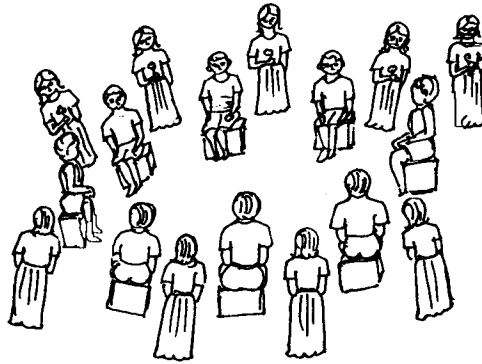
#### பிரச்சினையான கட்டம்

**உதாரணம்:** 1. வீதியில் சைக்கிளில் சென்று கொண்டிருக்கிறார்கள். திடீரென வீதியில் நின்ற நாய் பாய்ந்து காலைக் கெளவ அண்மிக்கிறது.

2. உங்கள் வகுப்பிலிருந்து அடுத்த வகுப்பிற்குள் பேனை மூடி எறியப்பட்டது. அவ் வகுப்புத்தலைவன் எறிந்தவர் யாரெனப் பார்க்க வரும் போது முதல் வரிசையில் இருந்து எழும்பியவர் உங்கள் கையினுள் பேனை மூடியைக் கண்டவுடன் தாக்க வருதல்.



## 6. சங்கீதப் பூச்சாடி



பிள்ளைகள் இரு குழுக்களாகச் சம எண்ணிக்கையில் பிரிதல் இரு குழுக்களும் பிள்ளைகளுக்கு ஒன்று தொடக்கம் இலக்கங்களைப் பெயரிடுதல். பெரிய வட்டம் வரையப்பட்டு அதனுள் குழு A பிள்ளைகள் விரும்பிய திசையில் பார்த்துக் கொண்டு கையில் ஒரு காகித (பொதி) ஒவ்வொன்று வைத்த வண்ணம் நிறற்றல். வட்டத்தின் வெளியே குழு B வரிசையாக வட்டமாக நிறற்றல். ஒவ்வொருவரும் கையில் ஒரு கடதாசிப்பு வைத்திருத்தல்.

வானொலி இசைக்கத் தொடங்கியதும் வட்டத்தின் வெளியே குழு B சுற்றி ஓடும். இசை நின்றதும் குழு B வட்டத்தினுள்ளே சென்று ஒரு பொதியினுள் புவை வைக்க வேண்டும். (வெளியே பூ விழக்கூடாது. பொதி வைத்திருப்பவரின் முன்புறம் சென்று எதிரே நின்று பூ வைக்க வேண்டும்)

A இன் இலக்கம் ஒன்று வெளிவருதல். மீண்டும் இசையுடன் செயற்பாடு தொடருதல். A இல் இலக்க ஒழுங்கில் ஒவ்வொருவர் வெளிவருவர். இறுதியாகப் பூ வைத்து வெற்றி பெறுபவர் பாராட்டப் படுதல். மீண்டும் குழு A வெளியில் சென்றும் B உட்சென்றும் செயற்பாடு தொடர்ந்து நடைபெறுதல். வெற்றி பெற்றவர் பாராட்டப்படுதல்.

## 7. தடைகளை எதிர் கொள்ளல்

பிள்ளைகள் வட்டமாக நிறற்றல்

ஒருவர் முன் வந்து தான் செய்யப் போகும் வேலை ஒன்றைக் கூறுதல். ஏனையோர் ஒவ்வொருவராக ஏதாவதொன்றைக் குறிப்பிட்டு “அது தடையாக அமைந்தால்” எனக் கூறுதல்.

உடனடியாக உரியவர் என்ன செய்வேன் எனக் கூறுதல்.

**உதாரணம் :**

நாளை இரவு விழா செய்யவுள்ளோம்.

“மழை பெய்தால்.....”

மெழுகு தாள் விரிப்போம்.

“மின்சாரம் நின்றால்...”

பெற்றோல் விளக்கு ஒன்று ஏற்றி வைப்போம்.

### 8. நிறைவு நிகழ்வு

வட்டமாக நிறுதல். ஒருவர் ஒரு சொல் கூறுதல். வலது பக்கம் உள்ளவர் அச் சொல்லின் முடிவு எழுத்து வரிசையில் தொடங்கும் ஒரு சொல் கூறுதல். இரண்டாவது பிள்ளை கூறிய சொல்லில் முடிவு எழுத்து வரிசையில் தொடங்கும் ஒரு சொல்லை மூன்றாவது பிள்ளை கூறுதல். இவ்வாறு யாவரும் கூறி நிறைவு செய்தல்.

**உதாரணம் :**

1. பாம்பு

2. புல்

3. லயம்

4. மாடு

## 6.6. முரண்பாடு தீர்த்தல்

பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்வு:

1. நற்சிந்தனை
2. தளர்வுப்பயிற்சி: ஒளி ஊடான தியானம்
3. நடிபாகம் ஏற்றல்
4. வினையாட்டு: வெற்றி பெறும் யு
5. புரிந்து கொள்ள முயலுதல்
6. நிறைவு வினையாட்டு: கோடு அமைத்தல்

### 1. நற்சிந்தனை

“உலக வாழ்வில் முரண்பாடுகள் தொடர்கின்றன. இன்பம் வேண்டுபவனைத் துன்பம் தாக்குகின்றது. நட்பு நாடுபவனைப் பகை பலாத்காரமாக நாடுகின்றது. அமைதி தேடுபவனுக்கு நிலை குலைவு தென்படுகின்றது. இங்கு உறுதிப்பாடே வாழ்க்கையின் நோக்கமாகிறது.”

-சுவாமி சீத்பவானந்தர்-

ஆசிரியர் நற்சிந்தனையை விளக்குவார்.

(5 நிமிடம்)

### 2. தளர்வுப்பயிற்சி: ஒளி ஊடான தியானம்

அனைவரும் தமது இருக்கைகளில் அமர்ந்திருத்தல். முன்னாலுள்ள மேசையின் மத்தியில் மெழுகுதிரி ஒன்று ஏற்றப்படுதல்.

ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறுதல்:

இங்கே ஏற்றப்பட்டுள்ள மெழுகுதிரியை நாங்கள் காண்கின்றோம். அதன் சுவாலையை உற்று நோக்குகின்றோம். இப்போது சுவாலை ஒளி தவிர்ந்த ஏனைய எதுவும் எங்களுக்குத் தெரியவில்லை. ஆம். ஒளிமட்டுமே தெரிகிறது.

அதனையே உற்று நோக்கிக் கொள்ளுவோம். அதனை ஒரு சமாதான ஒளியாகக் காண்கின்றோம். இப்போது மெதுவாகக் கண்களை மூடிக்கொள்கின்றோம். இப்போதும் எங்கள் கண்ணுக்குள்ளே அந்த ஒளி வந்துள்ளது. எங்கள் கண்ணுக்குள்ளே அந்த ஒளிச்சுடர் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

மெதுவாக அவ்வொளி எங்கள் முகத்தினுள் பரவுகின்றது. எமது முகம் பிரகாசமாகி இருப்பதைக் காண்கின்றோம். அவ்வொளிச் சுடர் எமது

கழுத்துப்பிரதேசத்தினை அடைகிறது. எமது கழுத்துப்பகுதி முழுவதும் மிகவும் பிரகாசமாக இருக்கிறது. இப்போது சுடர் எமது வலது தோள்ப்பட்டைக்குச் சென்று வலது கைகளை அடைகிறது. பின்பு இடது தோள்ப்பட்டை மூலம் இடது கைகளை அடைகிறது. எமது கைகளின் பகுதிகள் யாவும் ஒளிபரவுகின்றது. மெதுவாக ஒளிச்சுடர் நெஞ்சப்பகுதியை அடைகிறது. அதன் ஒளி நெஞ்சப்பகுதி முழுவதும் பரவுகின்றது. இந்த அமைதியான பொழுதில் எமது ஒளிபெற்ற உடற்பகுதிகள் இலேசானவையாகவும் ஒளி பொருந்தியவையாகவும் உள்ளன. இப்போது ஒளிச்சுடர் வயிற்றுப்பகுதியை அடைகிறது. வயிற்றுப்பகுதி முழுவதும் ஒளி பரவுகின்றது. இப்போது ஒளிச்சுடர் எமது வலது தொடையினூடாகக் கால்ப் பாதம் வரை செல்கிறது. பின்பு இடது தொடையினூடாக இடது கால்ப்பாதம் வரை செல்கிறது. எமது கால்களின் பகுதிகள் யாவும் ஒளி பரவியிருக்கின்றது. ஒளி சென்ற எமது உடற்பகுதிகள் யாவும் பிரகாசமாக உள்ளன. மீண்டும் ஒளிச்சுடர் வயிற்றுப்பகுதியூடாக நெஞ்சப் பகுதியை அடைந்து கழுத்தினூடு தலைப்பகுதிக்கு வருகின்றது. மூளையை நோக்கிச் செல்கிறது. எமது மூளை உட்பட தலைப்பகுதி முழுவதும் ஒளிபெறுகின்றது. இப்போது ஒளிச்சுடர் எமது நெற்றிப் பொட்டை வந்தடைகிறது.

எம்மில் நிறைந்து சமாதான ஒளிபரப்பிய சுடர் எமது நெற்றியில் பிரகாசித்த வண்ணம் உள்ளது. நாம் இவ்வொளி மூலம் ஏனையோருக்கும் சமாதான ஒளி வழங்குவோம் என்று உறுதியாக எண்ணுகிறோம்.

மீண்டும் எங்கள் கண்களை மெதுவாகத் திறக்கின்றோம். இச்செயற்பாட்டின் போதான தமது உணர்வுகளை விரும்பியோர் வெளிப்படுத்துதல்.

(10 நிமிடம்)

### 3. நடிபாகம் ஏற்றல்

பெற்றோர் பிள்ளைகள் கொண்ட ஐந்து குழுக்கள் உருவாக்கப்படுதல். ஆசிரியர் ஒவ்வொரு பிரச்சினைகளை ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் வழங்குதல். ஆசிரியர் கூறும் படிமுறைகளினூடாக அப்பிரச்சினைக்கான தீர்வுகளை ஒவ்வொரு குழுவும் கண்டு அதனை நடித்துக்காட்டுதல்.

**உதாரணம் :**

பிரச்சினை i:

உங்கள் பிள்ளை பாடசாலைக்குச் செல்லத் தயங்குகிறது. தினமும் உங்களைக் கூட்டிச் செல்லுமாறும் கூட்டிக் கொண்டுவருமாறும் கேட்கின்றது. உங்களுக்கு வசதியற்ற தினங்களில் பிள்ளை பாடசாலை செல்ல மறுக்கின்றது. பிள்ளையின் வரவுக் குறைவு பற்றி பாடசாலையிலிருந்து உங்களிடம் விளக்கம் கேட்கப்பட்டுள்ளது.

ஐந்து குழுக்களும் பின்வரும் படிமுறைகளினூடானச் சிந்தனை மூலம் தீர்வினைக் கண்டு அதனை நடித்தல் மூலம் வெளிப்படுத்துதல்.

### படிமுறைகள்

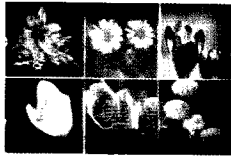
- ◆ பிரச்சினையை எவ்வாறு விளங்கிக் கொள்கிறீர்?
- ◆ எப்போது தொடங்கியது?
- ◆ எவ்வளவு காலமாக இப்பிரச்சினை நீடிக்கின்றது?
- ◆ பிரச்சினைக்கான காரணி என்ன?
- ◆ இதனால் உண்டாகும் நேரடியான,மறைமுகமான விளைவுகள் யாவை?
- ◆ கடந்த காலங்களில் இப்பிரச்சினையை எவ்வாறு கையாள முயற்சித்தீர்கள்?
- ◆ இதனை அணுகுவதற்கான வழிகள் எவை?
- ◆ இப்போது பிரயோகிக்க கூடிய சாத்தியமான வழிமுறை எது?
- ◆ அதனை மேற்கொண்டபின் வெற்றி தந்ததா?
- ◆ வெற்றி தராவிடின் வேறுமுறையைப் பின்பற்றலாமா?

குழுக்கள் யாவும் நடித்தபின் ஒவ்வொரு குழுவும் மேற்கொண்ட தீர்வுப் படிமுறைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. விளையாட்டு: வெற்றி பெறும் பூ

தரையில் ஆறு பெரிய சதுரங்கள் வரையப்பட்டிருக்கும். ஒவ்வொரு சதுரங்களினுள்ளும் வெண்கட்டியால் ஒவ்வொரு பூவும் வரையப்பட்டிருக்கும்.



ஆசிரியர் அதேஆறு பூக்களையும் சீட்டு (Cards) அளவிலான மட்டைகளில் வரைந்து வைத்திருத்தல்.

## ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறுதல்:

நீங்கள் அனைவரும் சங்கீத இசையின் பின்னணியில் இப்பெரிய சதுரத்தினுள் விரும்பியவாறு நடந்து கொண்டிருங்கள். நான் அப்போது இப்பூப்படச் சீட்டுக்களைக் கலந்த வண்ணம் இருப்பேன். இசை நின்ற வேளை நீங்கள் எங்கு இருக்கிறீர்களோ அவ்விடத்திலேயே உறை நிலையில் நிற்க வேண்டும். அப்போது எச்சீட்டு மேலே உள்ளதோ அதைக் காண்பிப்பேன். அச்சீட்டில் உள்ள பூவின் படம் உள்ள சதுரத்தினுள் அப்போது நின்றவர்கள் யாவரும் வெளியேற வேண்டும். மீண்டும் இசை ஒலிக்க சீட்டுக்கள் கலக்கப்படும். நீங்கள் நடந்து கொண்டிருப்பீர்கள். இசை நின்றதும் மேலே உள்ள சீட்டின் சதுரத்தில் உள்ளோர் வெளியேற வேண்டும். இறுதியாக நிற்கும் நபர் வெற்றி பெற்றவராகப் பாராட்டப்படுவார்.

(10 நிமிடம்)

## 5. புரிந்து கொள்ள முயலுதல்

மூவர் கொண்ட குழுக்களாக வகுக்கப்படுதல் ஒவ்வொரு குழுவும் விரும்பிய நிகழ்வை நடித்துக் காட்ட வேண்டும். உதாரணம்: மூவர் சேர்ந்து பட்டம் கட்டிப் பறக்க விடுதல். தனித்தனியே அவர்கள் செய்து காட்டவுள்ள நிகழ்வு பற்றித் திட்டமிடுதல், ஒவ்வொரு குழுவும் நடித்துக் காட்டுதல், ஒவ்வொரு குழுவும் நடித்துக் காட்டிய பின் அந்நிகழ்வு எதுவென அனுமானித்து ஏனையோர் கூறுதல்.

முடிவில் நடித்தோர் சரியான நிகழ்வை விளக்குதல். சரியான நிகழ்வைக் கூறியவர்கள் பாராட்டப்படுதல். வெவ்வேறு நிகழ்வுகளாக ஒரே நிகழ்வு கூறப்பட்டதன் காரணம் பற்றிக் கலந்துரையாடல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. நிறைவு விளையாட்டு: கோடு அமைத்தல்

சம எண்ணிக்கை கொண்ட நான்கு குழுக்கள் ஆக்குதல். குழுவிலுள்ளோர் அனைவருமாக இணைந்து தரையின்மீது மிக நீளமான கோடு ஒன்றினை உருவாக்குமாறு அறிவுறுத்தல்.

இச்செயற்பாட்டில் கோட்டினை வரைதல் கூடாது. தம்மிடம் உள்ள ஏதோ ஒன்றை ஒவ்வொருவரும் பரப்பி வைப்பதன் மூலம் இக் கோட்டினை உருவாக்கலாம்.

**உதாரணம்:** செருப்புக்களைத் தரைமீது வைத்துக் கோடு அமைத்தல்.

முதலில் மிக நீளமான கோடு அமைத்தவர்களையும் வெவ்வேறு வகையில் முயற்சி எடுத்தவர்களையும் பாராட்டுவதுடன் நிறைவு பெறும்.

### சுயமுரண்பாடுகளின் வகைகள்:

#### 1. நெருங்குதல்- நெருங்குதல் முரண்

மனிதர்கள் சில சமயங்களில் இரு வேறு தேவைகள், இலக்குகள் அல்லது செயற்பாடுகளை நோக்கி ஈர்க்கப்படுவர். ஒன்றைச் செய்வதற்காக மற்றதைக் கைவிட நேரலாம்.

**உதாரணம்:** கார் வாங்குவதா அல்லது ஐரோப்பாவிற்குப் பயணம் செய்வதா? ஏனைய முரண்களை விட இதனைத் தீர்த்தல் சுலபம்.

#### 2. தவிர்த்தல்- தவிர்த்தல் முரண்

விரும்பமற்ற இரு விடயங்களில் ஏதோ ஒன்றை ஏற்றாக வேண்டிய நிர்வாகத்திற்கு உள்ளாதல்.

**உதாரணம்:** கார்ப்பமாயிருக்கும் யுவதி ஒருவர் திருமணமின்றிப் பிள்ளை பெற வேண்டியிருத்தல். அல்லது கருக்கலைப்புச் செய்ய வேண்டியிருத்தல். இத்தகைய முரண்கள் அதிகளவு பதகளிப்பை ஏற்படுத்தும்.

#### 3. தனி நெருங்குதல்- தனித்தவிர்த்தல் முரண்

ஒரு தெரிவில் ஒரு மகிழ்வான விடயமும் கஷ்டமான உணர்வும் கலந்திருப்பதால் ஏற்படும் முரண்.

**உதாரணம்:** நல்ல கற்கை நெறி ஒன்றைப் பின்பற்றுவது. சுய கௌரவத்தை உயர்த்தும். ஆனால் கஷ்டப்பட்டுப் படிக்க வேண்டும்.

இங்கும் தீர்வு கடினமானது.

#### 4. இரட்டை நெருக்குதல்- இரட்டைத் தவிர்த்தல் முரண்

இரண்டு விடயங்களில் ஒன்றைத் தெரிவு செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இரண்டிலும் ஒரு நல்ல பக்கமும் ஒரு கடினமான பக்கமும் இருத்தல்.

**உதாரணம்:** யுவதி ஒருவர் வேலை செய்வதை அல்லது பல்கலைக்கழகப் படிப்பைத் தொடர்வதைத் தீர்மானித்தல். வேலை சலிப்பானது. ஆனால் பணம் வரும். பல்கலைக்கழகம் காசை விழுங்கும், நேரத்தை விழுங்கும்.

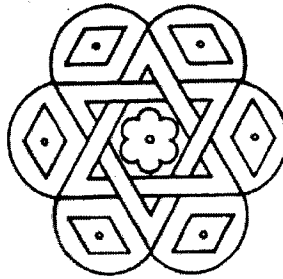
ஆனால் தகுதியை உயர்த்தும்.

---

# சமாதானம்

---

- 7.1 ஒத்துழைப்பு
- 7.2 ஒத்திசைவு
- 7.3 சேவை
- 7.4 ஏற்றுக்கொள்ளல்
- 7.5 ஓய்வு
- 7.6 வெற்றோர்-பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்வு





## 7.1 ஒத்துழைப்பு

இன்ற நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்: மரம் உருவாக்குதல்
5. விளையாட்டு: மூன்று கால் ஓட்டச் சங்கிலி
6. ஆக்கத்திறன்
7. உருவம் அமைத்தல்
8. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடல்

பக்க இசையுடன் பாடுதல் (பக்கவாத்திய இசை)

சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள் நாம்  
சிறந்த நல்ல பிள்ளைகள் நாம்  
மண்ணில் உயர்ந்த பிள்ளைகள் நாம்  
மலர்களைப் போன்ற பிள்ளைகள் நாம்

இன்பம் பொங்கும் குடும்பத்தில்  
இணைந்து வாழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

உறவுகள் யாவும் ஒன்றாக  
உள்ளம் மலரும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

பண்பைப் பேணிப் பலருடனே  
பழகிக்கொள்ளும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆக்கத் திறனால் ஆழ்மனதை  
அறியச் செய்யும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆழப்பதிந்த அனுபவத்தை  
அழகாய்ச் சொல்லும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

கருத்தைப் பகிர்ந்து சமரசமாய்  
கரங்கள் சேர்க்கும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

(5 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

“முன்னேற்றம் வாழ்வின் நீதிபதி  
கூட்டுறவே அதற்கு உத்தரவாதம்.”

-மாஜினி-

ஆசிரியர் இந்த நற்சிந்தனை தொடர்பான விளக்கத்தினைக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

## 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை நேரப்பயிற்சி, செம்மையான இருக்கை, உறுதியான இருக்கை  
என்பவற்றைத் தொடர்ந்து பின்வரும் அரைத் திரிகோண நிலையைச் செய்வித்தல்.



#### செய்யும் முறை:

இரண்டு கால்களையும் மூன்று அடி தூரம் அகலமாக வைக்கவும். வலது கையை மேல் தூக்கி காது ஓரமாக அணைத்து வைக்கவும். கால்மடங்காமல் இடது பக்கம் சரிந்து மூச்சை வெளிவிட்டு இடதுகை இடது காலைத் தொட வேண்டும். மூச்சை இழுத்து விடவும். முகம் முன்பக்கம் பார்த்தபடி இருக்கட்டும். பின்பு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு நிமிர் வேண்டும். பின்பு மறுபக்கம் செய்ய வேண்டும். இடது கையை மேல் தூக்கி காது ஓரமாக அணைத்து வைக்கவும். கால் மடங்காமல் வலது பக்கம் சரிந்து மூச்சை வெளிவிட்டு வலதுகை வலது காலைத் தொட நிற்கவும். மூச்சை இழுத்து விடவும். முகம் இடதுகை விரல்களைப் பார்க்கட்டும். மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு எழும்ப வேண்டும். கைகளைக் கீழே இறக்கி நிற்க வேண்டும்.

(5 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்: மரம் உருவாக்குதல்

இன்று எல்லோரும் இணைந்து மரம் ஒன்றினை உருவாக்கப் போவதாகக் கூறுதல். மாணவர்களிடம் கடதாசி அட்டை, கத்தரிக் கோல், பென்சில், வர்ணங்கள் என்பவற்றைப் பகிர்ந்தளித்தல். கடதாசி அட்டையில் தமது கை ஒன்றினை வைத்து உருவம் வெளிப்படுமாறு பிரதிபண்ணி, கையின் உருவத்தை வெட்டி ஆக்கச் செய்தல்.



வெட்டி எடுத்த கையின் நடுப்பகுதியில் தனது பெயரை எழுதி வர்ணம் தீட்டி அழகுபடுத்தச் செய்தல். அதேவேளை முன்பே வரைந்து வைத்திருக்கின்ற மரமொன்றின் அடிப்பகுதியில்

எனவும் எழுதி நெஜிபோமிலான காட்சிப்பலகையில் ஒட்டிவிடல் வேண்டும். மாணவர்களின் செயற்பாடுகள் நிறைவு பெற்றதும், மரத்தின் இலைகளைத் தமது பெயர் எழுதிய கைப்பகுதியை ஒட்டி அழகு படுத்துதல் வேண்டும்.

### சமாதானம்:

சமாதானம் பிறப்பது மனிதனுக்கும், சமூகத்திற்கும், இயற்கைக்கும் இடையேயுள்ள சம நிலையிலும் இணக்கத்திலுமாகும்.

### பின்னூட்டல்:

- I. நீங்கள் செய்த இம்மரம் உங்களிடம் எத்தகைய எண்ணங்களைத் தோற்றுவித்தது?
- II. இந்த மரம் யாரால் உருவாக்கப்பட்டது?

இக்கேள்விகளுக்கான விடைகளைக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்

(15 நிமிடம்)

### 5. விளையாட்டு: மூன்று கால் ஒட்டச் சங்கிலி

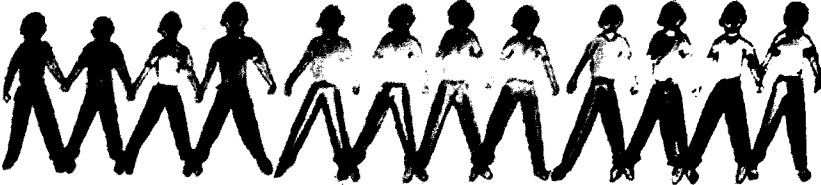
பிள்ளைகளை மூன்று குழுக்கள் ஆக்குதல். மைதானத்திற்கு அழைத்துச் சென்று ஆரம்ப நிலையில் (ஸ்தானத்தில்) ஒரே நேர்கோட்டில் நிற்க வைத்தல். ஒவ்வொரு குழுவில் உள்ளவர்களதும் அருகருகே நிற்கின்றவர்களின் கணுக்கால்கள் இரண்டையும் நாடாவினால் (றுபன்) கட்டி விடுதல்.

உதாரணம்:

1வது குழு

2வது குழு

3வது குழு



இவ்வகையில் நிரையின் முதலிலும் இறுதியிலும் நிற்பவர்களது ஒரு கால் கட்டுப்பட மாட்டாது. சமீக்கை கிடைத்ததும் குழுவினர் மிக அவதானமாக இணைந்து நடந்து குறிப்பிட்ட எல்லை வரை செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு ஒற்றுமையாக இணைந்து செயற்படும் குழுவே முதலில் இலக்கை அடைந்து வெற்றி பெறும்.

வெற்றி பெறும் குழு ஆசிரியரால் பாராட்டப்படுதல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. ஆக்கத்திறன்

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாக்கி சமாதானம் என்னும் தலைப்பினைக் கொடுத்து, அது தொடர்பான பாடலாக்கம் ஒன்றினை உருவாக்கிப் பாட அனுமதித்தல். ஏனையவர்கள் பல்வேறு இசைக்கருவிகளை இசைப்பவர்களாகத் தம்மைப் பாவனை பண்ணி, ஆடிப்பாடி இரு குழுக்களும், ஒவ்வொரு குழுவாகத்தம்மை அரங்கேற்றம் செய்வர். குழுவில் உள்ள அனைவருமே இச் செயற்பாட்டில் பங்குபற்றுதல் சிறப்பாகும்.

உதாரணமாக:

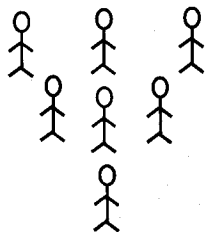
ரவி-மேளம்  
மது-தாளம்  
சுதா-நாதஸ்வரம்  
பாலன், ராஜி-பாடல்  
மலர், ஜீவா-நடனம்

(20 நிமிடம்)

## 7. உருவம் அமைத்தல்

பிள்ளைகளை நான்கு குழுக்களாக்குதல். ஆசிரியர் ஒரு பொருளின் பெயரை உரத்துக் கூறுவார். அப்பொருளை விளங்கிக்கொண்ட ஒவ்வொரு குழுவும் இணைந்து அப்பொருளின் வடிவத்தில் நிற்கவேண்டும்.

உதாரணமாக: முள்ளுக்கரண்டி



இவ்வாறு மேலும் இரண்டு தலைப்புக்கள் கூறுதல்.

2. வீடு

3. பூ

சரியான உருவத்தைச் செம்மையாக முதலில் அமைக்கும் குழு பாராட்டப்படும்.

கூடித்தொழில்செய்.

-பாரதியார்-

(10 நிமிடம்)

### 8. நிறைவு நிகழ்வு

மாணவர்கள் சோடிகளாக ஒருவரை ஒருவர் பார்த்து நின்றல். முதலில் தனது கைகளைத் தட்டி, இருவரது வலது கைகளையும் தட்டுதல். மீண்டும் இரண்டு கைகளையும் தட்டி இருவரது இடது கைகளையும் தட்டுதல்.

1      2      3      4



முதலாவதில் “நாங்கள்” என்ற ஒலியும்  
இரண்டாவதில் “சேர்ந்து” என்ற ஒலியும்  
மூன்றாவதில் “ஒற்றுமையை” என்ற ஒலியும்  
நான்காவதில் “வளர்ப்போம்” என்ற ஒலியும் ஒவ்வொரு குழுக்களிலும் உரத்து ஒலித்தல்  
சிறப்பாகும்.

(5 நிமிடம்)

## 7.2 ஒத்திசைவு

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்: சமாதானப் பிரார்த்தனை
5. படம் வரைந்து வர்ணம் பூசுதல்
6. சமாதான ஊர்வலம்
7. வினாயாட்டு: குழுவை இனங்காணல்
8. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

வட்டமாகத் தரையில் சம்மணம் கொட்டி அமரச் செய்தல். கீழே தரப்பட்டுள்ள கவிதை வரிகளை ஆசிரியர் கூற அனைவரும் குழுவாகச் சேர்ந்து மென்மையான குரலில் ஒத்திசைத்தல்.

எங்கு மனம் அச்சமற்றிருக்கிறதோ  
எங்கு தலை நிமிர்ந்தேயுள்ளதோ  
எங்கு அறிவுக்குத் தடையில்லையோ  
எங்கு குறுகிய சுவர்களால் உலகம்  
துண்டாடப்படவில்லையோ  
எங்கு சத்தியத்தின் ஆழத்தில் இருந்து  
சொற்கள் ஊற்றெடுக்கின்றனவோ  
எங்கு சலியாத முயற்சி செம்மையை  
நோக்கித் தன் கைகளை நீட்டுகிறதோ  
எங்கு பகுத்தறிவு எனும் தெளிந்த நீரோடை

உயிரற்ற பாரம்பரியம் என்ற பாலை மணலுள்  
வழிதவறிப் போகவில்லையோ  
அந்த விடுதலைச் சுவர்க்கத்துள்- என் இறைவனே  
நான் விழிப்படைவேனாக.

-தாகூர்-

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை நேரப்பயிற்சி, செம்மையான இருக்கை, உறுதியான இருக்கை, அரைத் திரிகோண நிலை என்பவற்றைச் செய்வித்தல்.

(15 நிமிடம்)

### 4. அறிமுகம்: சமாதானப் பிரார்த்தனை

மாணவர் அனைவரையும் அவரவர் விரும்பும் நிலையில் இருக்கவோ நிற்கவோ வழிப்படுத்தல். ஆசிரியர் அழகுணர்வுடன் இந்நிலையை ஓர் ஒழுங்கில் அமைத்துக் கொள்ளல்.

**உதாரணம்:** இருப்பவர்கள் நிற்பவர்கள் முழந்தாளில் இருப்போர். பின்னர் எழுமாற்றாக ஒருவரைத் தெரிவு செய்து, எந்த மதத்தையோ, மொழியையோ குறிப்பிடாத வகையில் சமாதானப் பிரார்த்தனைக்குரிய ஒரு ஒலிக்குறிப்பினை எழுப்பச் செய்தல்.

உ-ம்: ஆ.....ஆ.....ஆ..

இவ்வொலியை அவதானித்த ஏனையோர் அதனை சமாதானப் பிரார்த்தனையாகக் கருதி ஒருமித்த குரலில் ஒலிக்கச்செய்தல். வேறு எந்தச் சலசலப்பும் இன்றி மனம் ஒன்றித்து இப் பிரார்த்தனையில் ஈடுபடுதல். ஆசிரியர் கட்டளையின் பின்னர் ஓய்வுக்கு வருதல்.

**பின்னூட்டல்:** இப்பிரார்த்தனை உங்களிடம் எத்தகைய எண்ணங்களை, உணர்ச்சிகளைத் தோற்றுவித்தது? இணையக்கூடியதாக இருந்ததா?

வினாக்களுக்கான விடைகளைக் கலந்துரையாடல்.

(10 நிமிடம்)



## 5. படம் வரைந்து வர்ணம் பூசுதல்

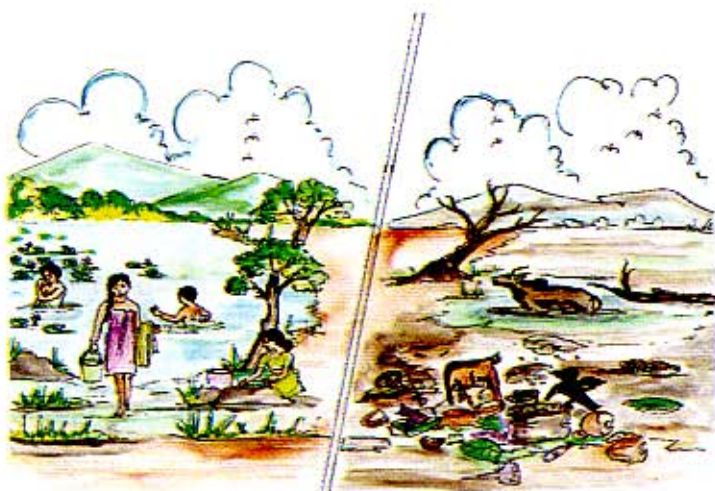
மாணவர்களைப் பத்துப்பேர் கொண்ட குழுக்களுக்குதல் படம் வரைந்து வர்ணம் தீட்டலுக்குரிய வரைதாள். எழுது கருவி (பென்சில்), வர்ணம் என்பவற்றை ஒவ்வொரு குழுவீடமும் பகிர்ந்தளித்தல்.

“சமாதானத்திற்கு முன்”

“சமாதானத்திற்குப் பின்”

என்ற இரு தலைப்புக்களை வழங்கி, அவ்விரு தலைப்புக்களிலான நிலைமைகள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாட 5 நிமிடங்கள் வழங்குதல். பின்னர் தத்தம் குழுவினர் யாவரும் இணைந்து இவ்விரு தலைப்புக்களையும் விபரிக்கும் வகையில் வரைந்து வர்ணம் தீட்டிக்காட்சிப்படுத்தல்.

இறுதியில், வகுப்பு நிலையில் அப்படங்களின் மூலம் வெளிப்படுகின்ற விடயங்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடிப் பாராட்டுதல்.



சமாதானத்திற்குப் பின்

சமாதானத்திற்குப் முன்

(25 நிமிடம்)

## 6. சமாதான ஊர்வலம்

அனைவரது கைகளிலும் சிட்டி விளக்கு ஏற்றி வைத்தல். அதனை இரண்டு கைகளிலும் ஏந்தியவாறு “இந்த உலகில் சாந்தியும் சமாதானமும் நிலவுவதாக” என்ற சுலோகத்தைக் கூறியவாறு மண்டபத்துள் ஊர்வலமாக வருதல்.

(10 நிமிடம்)

## 7. விளையாட்டு: குழுவை இனங்காணல்

10 பிராணிகளின் பெயர்கள் அடங்கிய சீட்டுக்களை, பிள்ளைகளது எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப முற்கூட்டியே தயாரித்து வைத்தல்.

உதாரணம்:

|        |      |       |       |      |
|--------|------|-------|-------|------|
| நாய்   | கிளி | பூனை  | காகம் | பசு  |
| குயில் | நரி  | சேவல் | ஆடு   | தேனீ |

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைத்து, அச்சீட்டுக்களைக் குலுக்கி, ஒவ்வொருவரிடமும் ஒரு சீட்டு வீதம் வழங்குதல்.

### விளையாட்டின் விதி:

- ✳ “அச்சீட்டில் உள்ளதைத் தான் மட்டும் பார்க்க வேண்டும். மற்றையவருக்குக் காட்டக் கூடாது.”
- ✳ “தனக்குக் கிடைத்த சீட்டில் உள்ள பிராணியின் ஒலியை எழுப்பத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.”
- ✳ “விளையாட்டு நிறுத்தப்படும் வரையில் கண்கள் மூடியே இருத்தல் வேண்டும்.”
- ✳ “ஆரம்ப ஒலி எழுப்பியவுடன் தத்தமக்குரிய பிராணிகளின் ஒலியை எழுப்பி, தன்னையொத்த ஒலியெழுப்புகின்ற பிராணியிருக்குமிடத்தை நோக்கிக் கண்களை மூடியவாறே அசைந்து இணைந்தபடி ஒலியெழுப்ப வேண்டும்.”

ஒவ்வொரு குழுவும் தமது (இனத்தை) குழுவை இனங்கண்டு சேரும் வரையில் இவ்விளையாட்டுத் தொடரும்.

(15 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு நிகழ்வு

மாணவர்கள் யாவரும் வட்டத்தில் நின்றல். ஆசிரியரும் அவ்வட்டத்தில் இணைந்து கொள்ளல்.

“நாங்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து, ஒரே தடவையில் ஒத்த நேரத்தில் கைகளைத் தட்டப் போகின்றோம்.” எனக் கூறியவாறு எல்லோரும் இணைந்து கைதட்டிக்கலைதல். இவ்வாறு கைதட்டுவதற்கு யாரும் தலைமை ஏற்கக்கூடாது. எல்லோரும் தலைவராக இருத்தல் வேண்டும். ஏதோ ஒரு வகையில் எல்லோரும் ஒரே நேரத்தில் கைதட்ட வேண்டும்.

(5 நிமிடம்)

## 7.3 சேவை

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. காட்சிப்படுத்தல்
6. நடிப்பங்கு
7. பொம்மலாட்டம்
8. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடல்

முதல் அமர்வில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

பின்வரும் பாடலை ஆசிரியர் கூற அதனைத் தொடர்ந்து பிள்ளைகள் கூறுவர்..

“ஆடிநாடு தேடினும் ஆனை சேனை தேடினும்  
கோடி வாவி தேடினும் குறுக்கே வந்து நிற்குமோ?  
ஓடியிட்ட பிச்சையு முகந்து செய்த தர்மமும்  
சாடிவிட்ட குதிரைபோல் தாமும் வந்து நிற்குமே”

-சுவாக்கிர்பாடல்-

ஆசிரியர் இந்த நற்சிந்தனை தொடர்பான விளக்கத்தினைக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை நேரப்பயிற்சி, செம்மையான இருக்கை, உறுதியான இருக்கை, அரைத் திரிகோண நிலை என்பவற்றைச் செய்வித்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

ஆசிரியர் கீழ்வரும் சம்பவத்தை ஏற்கனவே திட்டமிட்டு இரு நிமிடத்தில் நிறைவு செய்யத்தக்கதாக முன் வைத்தல் வேண்டும்.

“இருவரிடையே ஏற்படும் கைகலப்பு ஒன்றினையும் அதனை இன்னொருவர் சமாதானமாகத் தீர்த்து வைப்பதையும் ஊமம் மூலமாகக் காட்டுதல்.”

அறிஞனாக உன்னை உயர்த்திக் கொள்வதை விட நல்ல காரியங்களைச் செய்து முடிக்கும் செயல் வீரனாக உன்னை உயர்த்திக் கொள்வது மேலானது.

-கென்கெச்-

(5 நிமிடம்)

#### 5. காட்சிப்படுத்தல்

மாணவர்களாகிய நீங்கள் எதிர்காலத்தில் எந்தத் தொழிலைச் செய்ய விரும்புகின்றீர்கள்? என்று வினாவிச் சிந்திக்க விடுதல், விடையை எழுதி வகுப்பு நிலையில் காட்சிப்படுத்த அனுமதித்தல்.

**ஆசிரியர்:**

காட்சிப்படுத்தலை அவதானித்து ஒவ்வொருகுழுவிலும் வெவ்வேறு தொழில் செய்கின்ற ஐவர் வரக்கூடியதாக குழுவாக்கல். தொடர்ந்து ஆசிரியர் கூறுவதை மிகவும் அவதானமாக மாணவர்கள் கேட்டல் வேண்டும்.

“நீங்கள் ஐவரும் புதிய ஒரு இடத்திற்கு வாகனத்தில் செல்கின்றீர்கள். அந்த இடம் மனித நடமாட்டமேயற்ற இடம். நீங்கள் சென்ற வாகனம் திடீரெனப் பழுதடைந்து விடுகின்றது. அங்கு உணவோ, நீரோ, எதுவுமின்றித் திரும்பிச் செல்ல வழியுமின்றித் தவிக்கின்றீர்கள். அவ்வேளையில் ஹெலிகொப்டர் ஒன்று அவ்விடத்திற்கு வருகின்றது. நீங்கள் கையசைத்து வரச்செய்கின்றீர்கள். வந்தவுடன் உங்கள் நிலைமையை எடுத்துக்கூறி உங்களை அழைத்துச் செல்லும்படி கேட்கின்றீர்கள். அதில் வந்தவர் உங்களைப் பார்த்து, ஒருவரை மட்டும் தான் அழைத்துச் செல்லலாம். உங்களில் எந்தத் தொழில் செய்பவர் முக்கியம் என்று நினைக்கின்றீர்களோ அவரை மட்டும் என்னோடு அனுப்புங்கள். அதை நீங்களே தீர்மானியுங்கள்” என்று சொன்னால் என்ன செய்வீர்கள்?

(5 நிமிடம் கொடுத்தல்) ஐந்து நிமிடத்தின் பின் முடிவு கிட்டாவிடில் திரும்பவும் நீங்களே ஏதோவொரு வகையில் முடிவுக்கு வாருங்கள் என விடுதல் வேண்டும்.

(நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவருடைய சேவையின் மகத்துவம் பற்றிக் கலந்துரையாடி முடிவெடுங்கள்.)

**பின்னூட்டல்:**

ஒவ்வொரு சேவையைப் பற்றியும் அதன் முக்கியத்துவம் பற்றியும் நீங்கள் அறிந்து கொண்டவை எவை? என்ற வினாவுக்கான விடையைக் கலந்துரையாடல்.

(20 நிமிடம்)

## 6. நடிப்பங்கு

பிள்ளைகள் அனைவரிடமும் மிக அண்மைக்காலத்தில் செய்த சேவையொன்றினை ஞாபகப் படுத்தச் செய்க. ஐந்து பேர் கொண்ட குழுக்களாக்கி அச்சேவைகளை நடிப்புகின் மூலம் (Role Play) முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

(15 நிமிடம்)

## 7. பொம்மலாட்டம்

சமூகத்தில் காணப்படும் பிராணிகளின் சேவைகளைப் பொம்மலாட்டம் மூலமாக வெளிப்படுத்துதல்.



ஐந்து பேர் கொண்ட குழுக்களாக அமைத்துப் பொம்மலாட்டத்திற்குத் தேவையான பிராணிகளின் உருவங்களைத் தயாரிப்பதற்குரிய உபகரணங்களான மட்டை, பசை(கம்), கத்திரிக்கோல், வர்ணங்கள், தடி, ஈர்க்கு என்பவற்றை வழங்கிச் செயலில் ஈடுபட வைத்தல்.

தயாரித்த உருவங்களைக் கொண்டு அவ்வப் பிராணிகளினாலே மனிதருக்குக் கிடைக்கின்ற ஒத்துழைப்புடனான சேவைகள் (நன்மைகள்) வெளிப்படுமாறு, பொம்மலாட்டம் ஒன்றை நிகழ்த்துவதற்கு ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

**பின்னூட்டல்:**

இந்நிகழ்வின் போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வுகள் எவை?

என்ற வினாவுக்குரிய விடையைக் கலந்துரையாடல்.

(20 நிமிடம்)

## **8. நிறைவு நிகழ்வு**

பிள்ளைகள் அனைவரும் ஒரே இசை வருமாறு கைகளால் தாளமிட்டவாறு, வட்டத்தில் ஒருவர் பின் ஒருவராக மிகவும் உற்சாகத்துடன் அசைவர். அசையும் போது.....

“சேவை செய்வோம். நாம், சேவை செய்வோம்

சமாதானம் தழைப்பதற்குச் சேவை செய்வோம்”

என்று பாடிக்கலைதல்.

(5 நிமிடம்)

## 7.4 ஏற்றுக்கொள்ளல்

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. கட்டுரை சமர்ப்பணம்
6. தொகுத்தல்
7. விளையாட்டு: கரடி ஊருக்கு வருகிறது
8. கேட்டலும் ஏற்றுக்கொள்ளலும்
9. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடல்

முதல் அம்சத்தில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“வாழ்க்கையில் நிகழ்ச்சிகள் எத்தகையது என்பதை விட அவைகளை நாம் எப்படி ஏற்றுக் கொள்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்ததே இன்பம்.”

-ஹம்போல்ட்-

ஆசிரியர் இந்த நற்சிந்தனை தொடர்பான விளக்கத்தினைக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை நேரப்பயிற்சி, செம்மையான இருக்கை, உறுதியான இருக்கை, அரைத் திரிகோண நிலை என்பவற்றைச் செய்வித்தல்.

(5 நிமிடம்)



#### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகளை இரண்டுபேர் கொண்ட குழுக்களாக்கி, ஒருவர் மற்றவருக்கு

1. “அவரது நல்ல பண்புகள்” அல்லது
2. “நல்ல செயல்கள்” அல்லது
3. “உடையலங்காரப் பொருத்தங்கள்” பற்றிய அம்சங்களை இணைத்துக் கூறுதல்.

**உதாரணம்:**மாலா- பாமாவுக்கு: நீங்கள் மிகவும் இரக்கமுள்ளவர். இன்று அழகாகத் தலைபின்னியுள்ளீர்கள் என்று கூறியதும், பாமா அதைப்பற்றி ஏதும் கூறுவார்.

**உதாரணமாக:**

பாமா: ஓ....நான் இரக்கமுள்ளவள். தலைபின்னியது எனது அம்மா...

இனி பாமா மாலாவுக்குக் கூறுவார். தொடர்ந்து மாலா அதனை ஏற்றுக்கொள்வார்.

இவ்வாறு அனைத்துக் குழுக்களும் தமது கருத்துக்களைப் பரிமாறி, அதனை ஏற்றும் கொள்வார்கள். நிகழ்வு நிறைவு பெற்றதும், ஆசிரியர் பிள்ளைகளிடம் கேட்பார். இந்நிகழ்வு பற்றி நீங்கள் யாராவது ஏதும் கூறவிரும்புகிறீர்களா?

கருத்துக்கள் பரிமாறப்படும்.

(10 நிமிடம்)

#### 5. கட்டுரை சமர்ப்பணம்

பிள்ளைகளை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து, அவ்விரு குழுக்களிடையேயும் “இன்றைய குழு மோதல்களுக்குக் காரணம் புரிந்துணர்வின்மையே” என்ற தலைப்பினைக் கொடுத்துக் கட்டுரை அமைத்தல். தமது கட்டுரையைக் குழு 1 சபைக்கு அறிமுகம் செய்ய, குழு 2 அதனை விமர்சிக்கும்.

தொடர்ந்து குழு 2 தமது கட்டுரையை அறிமுகம் செய்ய குழு 1 அதனை விமர்சிக்கும்.

ஆசிரியர், இவர்களுக்குள் ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பது எவ்வாறு பின்பற்றப்படுகின்றது என்பதை அவதானிப்பார். அது பற்றிய தனது கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பார்.

(20 நிமிடம்)

## 6. தொகுத்தல்

பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தாளும், எழுது கோலும் கொடுத்து சமாதானத்தைக் குழப்பும் காரணி ஒன்று எழுதுமாறு கேட்டல். பிள்ளைகள் அனைவரும் எழுதியதும் அதனை ஒழுங்கு படுத்திக் காட்சிப்படுத்தச் சொல்லவும். காட்சிப்படுத்திய பின்னர், பிள்ளைகளிடம் இதனை விட இன்னும் என்னென்ன காரணிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்று வினாவி, அவற்றையும் இணைத்துக் கொள்ளல்.

இறுதியில் பிள்ளைகள் அனைவரும், ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுக் காட்சிப் படுத்தப் பட்டதைப் பார்வையிடுவர். கலந்துரையாடுவர்.

(10 நிமிடம்)

## 7. விளையாட்டு: கரடி ஊருக்கு வருகிறது

பிள்ளைகளில் ஒருவரை கரடியாகப் பாவனை செய்வதற்கு அழைத்தல். ஏனைய அனைவரும் வெளி முழுவதையும் பயன்படுத்தி ஒரு கிராமத்திலுள்ள மக்களாகத் தத்தமது அன்றாடக் கடமைகளில் ஈடுபடுதல்.

ஆசிரியர், “கரடி ஊருக்கு வருகிறார்” என உரத்துக் கூறுதல். அவ் வேளையில் எந்தக் கடமைகளில் மக்கள் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தார்களோ அப்படியே உறை நிலையில் நிற்பர். கரடி ஊருக்குள் வந்து உறை நிலையில் நிற்பவர்களை (அவர்களது உடலைத் தொடாது) தனது உடலசைவுகள் மூலமாக ஏதோவொரு வகையில் ஒரு உறுப்பையாவது அசையச் செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு கரடியால் உறை நிலை கலைந்தவரும் கரடியாவார். ஆசிரியர் கரடி காட்டுக்குத் திரும்புகிறது எனக் கூறியதும் கரடியும் புதிதாகச் சேர்ந்த கரடிகளும் காட்டுக்குச் (வட்டத்தை விட்டு வெளியே) செல்லுதல்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து ஆசிரியர் கூறும் கூற்றிற்கேற்பத் தொழிற்பாடுகள் இடம்பெறும். (வெளியேறிய கரடிகள் சேர்ந்து ஊருக்குள் வரும்.)

இவ்விளையாட்டு நிறைவடையும் போது மற்றவர்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப, கரடியானவர்களையும் உறுதியான மனோதிடத்துடன் கரடியாகாதவர்களையும் ஏற்றுக் கொண்டு பாராட்டுதல்.

(15 நிமிடம்)

## 8. கேட்டவம் ஏற்றுக்கொள்ளலம்

ஆண்களை ஒரு குழுவாகவும், பெண்களை இன்னொரு குழுவாகவும் ஆக்குதல். அதில் ஒரு குழு உள்வட்டத்திலும் மற்றக்குழு வெளிவட்டத்திலும் ஒன்றையொன்று பார்த்து அமரும். ஆண்களது குழுவில் உள்ள ஒவ்வொருவரும், பெண்கள் பற்றித் தாம் கொண்டுள்ள கருத்தொன்றை முன்வைக்க அறிவுறுத்தல். அவ்வாறு கருத்துக் கூறும் வேளையில் பெண்கள் மௌனமாகி அவற்றைக் கேட்டுக் கொள்வர்.

பின்னர் பெண்களது குழுவினர், ஆண்கள் பற்றித் தாம் கொண்டுள்ள கருத்துக்களைக் கூறச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல். அவ்வேளையில் ஆண்கள் அவற்றை விமர்சிக்காது கேட்டுக் கொள்வர்.

(10 நிமிடம்)

## 9. நிறைவு நிகழ்வு

அனைத்து பிள்ளைகளும் சோடி சோடியாக வட்டமாக நின்றல். ஒவ்வொரு சோடியும் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு வட்டத்தின் நடுவில் வந்து,

A: எனது நண்பன் முரளி - (ஒருவர்)

B: எனது நண்பன் சாந்தன் - (மற்றவர்) என்பது போலக் கூறச்சொல்லல்.  
இவ்வாறு அனைத்துச் சோடிகளும் தமது நண்பர்களை ஏற்றுக் கொள்வர்.

பாடசாலை வாயில்வரை சோடி சோடியாகக் கலைந்து செல்லல்.

(5 நிமிடம்)

நாம் சிலரை வெறுப்பதற்குக் காரணம் அவர்களைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாதது தான்.

-ஸ்பானிஷ் அறிஞர்-

## 7.5 ஓய்வு

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. அ. இனங்காணல்  
ஆ. பாடல்
6. விளையாட்டு
  - I. பொன்முட்டை
  - II. டக், டொக், டிக்
7. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடல்

முதல் அம்மில் பாடிய பாடலைத் தொடர்ந்து பாடுவோம்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“சாந்தியில் தான் அழகின் நிறைவுத்

தன்மை இருக்கிறது பகைமையில் அல்ல”

-கவி தாகூர்-

ஆசிரியர், இந்த நற்சிந்தனை தொடர்பான விளக்கத்தைக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முந்திய உப அலகில் செய்ததைச் செய்வித்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

5 நிமிடங்கள் வரை பிள்ளைகள் அனைவரையும் கண்களை மூடி வட்டத்தில் அமரச் செய்தல். இவ்வேளையில் மனத்தளர்வுக்குப் பொருத்தமான சங்கீதம் ஒன்றை ஒலிக்கச் செய்தல்.

“தனக்குத் தெரிந்தவற்றை மட்டும் மனிதன் பேசுவானாகில்,  
உலகில் முழு அமைதி நிலவும்.”

-பெர்னாட்ஷா-

(5 நிமிடம்)

#### 5. அ. இனங்காணல்

1. இயற்கையை இரசித்தல்
2. சண்டை பிடித்தல்
3. நித்திரை கொள்ளல்
4. சுவாசப் பயிற்சி செய்தல்
5. மென்மையான பாடல் கேட்டல்
6. உரத்துச் சத்தமிடல்
7. வாசித்தல்
8. துன்புறுத்தல்
9. விரும்பிய விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்
10. கடினமான வேலைகளில் ஈடுபடுதல்
11. ஓவியம் வரைதல்
12. தன்னை அழகு படுத்தல்
13. இனியவர்களோடு பேசுதல்
14. ஆத்மீகத்தில் ஈடுபடுதல்
15. பிராணிகளில் அன்பு காட்டுதல்

மீன்வடிவில் உருவங்களை வெட்டி எடுத்து, மேற்குறிப்பிட்ட செயல்களை அந்த வடிவத்தில் எழுதிவிடல் வேண்டும். மீனின் கண் அல்லது வாய்ப்பகுதியில் குண்டுப்பின் அல்லது ஊசியைப் பொருத்திக் கொள்ளல். இவ்வாறு தயாரித்துக் கொண்ட மீன் உருக்களை ஒரு பெட்டியினுள் போட்டு வைத்தல்.

நூல், தடி என்பவற்றைப் பயன்படுத்தித் தூண்டிலைத் தயாரித்தல். அத்தூண்டிலின் நுனியில் காந்தம் ஒன்றைப் பொருத்துதல் வேண்டும். இரண்டு பெட்டிகளை வைத்து, அவற்றைக் குளமெனக் கற்பனை செய்து கொள்ளல். அதில்,

- i. ஓய்வு தரும் குளம்.
- ii. குழப்பம் தரும் குளம்.

ஆகியவை இருக்கும். அவை பெயரிடப்படும் இருக்கும்.

இந்நிகழ்வானது திறந்த வெளியில் அல்லது வகுப்பு மண்டபத்தில் எல்லோரும் பார்த்துக் கொள்ளக் கூடியதாக நிகழ்த்துதல் நல்லது. விரும்பிய பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவராக வந்து தூண்டில் மூலம் ஒரு மீனைப்பிடித்து அதனை உரிய குளத்தில் சேர்க்க வேண்டும். பெட்டியில் இருக்கும் மீன்கள் யாவற்றையும் பொருத்தமான குளத்தில் விடும் வரை நிகழ்வு தொடரும்.

(15 நிமிடம்)

## ஆ. பாடல்

மனதைத் தளர்வு படுத்திக் கொள்வதற்காகப் பாடல் பாடுவது வழமை. அந்த வகையில் கீழ் வரும் பாடலை மெட்டமைத்து மிகவும் இனிமையாகப் பாடுவோம்.

“அன்பு செய்தல்”

இந்தப்புவிதனில் வாழும் மரங்களும்  
இன்ப நறுமலர் பூச் செடிக்கூட்டமும்  
அந்த மரங்களைச் சூழ்ந்த கொடிகளும்  
ஒளடத மூலிகை பூண்டு புல் யாவையும்  
எந்தத் தொழில் செய்து வாழ்வனவோ?

-பாரதியார் பாடல்-

(10 நிமிடம்)

## 6. விளையாட்டு: 1. பொன்முட்டை

பிள்ளைகள் அனைவரும் வட்டமாக நின்று, அவர்கள் அனைவரும் முட்டைகளாக மாறுவர். அம் முட்டைகளுள் ஒரேயொரு “பொன் முட்டை” உள்ளது. ஆசிரியர் ஒருவரைப் பொன்முட்டையாக இரகசியமாய் நியமிப்பார். பொன்முட்டை எந்த வேளையிலும் அசையாது. எச்சத்தமும் போடாமல்

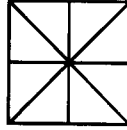
அமைதியாக நின்று கொள்ளும். ஏனைய முட்டைகள் அந்தப் பொன்முட்டையைத் தேடி, “பொன்முட்டையா? பொன்முட்டையா?” எனக் கேட்பர். ஏனைய முட்டைகள் தமக்குள்ளும் பொன்முட்டையா? எனக் கேட்டுக் கொள்ளும். உண்மையான பொன்முட்டையின் அருகில் சென்று “பொன்முட்டையா?” எனக் கேட்டால் அது பதில் கூறாமல் நின்றால் அது பொன்முட்டை. எனவே அவரைத் தொட்டவரும் பொன்முட்டையாவார். ஏனைய முட்டைகள் “பொன்முட்டையா?” என்று கேட்டால் “இல்லை” என்று கூறுவர். இவ்வாறு சகல முட்டைகளும் கேட்டுக் கொண்டே அசைவர். எல்லோரும் பொன்முட்டையாகும் வரை நிகழ்வு தொடர்ந்து நிறைவுக்கு வரும்.

(15 நிமிடம்)

## விளையாட்டு: 11. “டக், டொக், டிக்”

பிள்ளைகளைச் சோடிகளாக்குதல். ஒவ்வொரு சோடிகளிடமும், தடித்த அட்டையில் வரையப் பட்ட விளையாடு தளமும், மும்முன்று காய்களும் வழங்குதல்.

**உதாரணம்:**



யார் முதலில் ஆடுவது? என்பதனைப் பூவா? தலையா? மூலம் அறிதல்

சோடிகளை விளையாடுதலத்தின் எதிரெதிராக அமரச்செய்தல். முதலில் ஆட ஆரம்பிப்பவர் தனது ஒரு கையைத் தளத்தின் மத்தியில் உள்ள வட்டத்தினுள் வைக்க, மற்றையவர் ஏதோ ஒரு புள்ளியில் தனது கையை வைத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு ஒருவர் மாறி ஒருவராக மூன்று காய்களையும் வைத்தபின், ஒருவருடைய மூன்று காய்களும் நேர்கோட்டில் வரும்வரை மாறி மாறி அசைத்தல் வேண்டும். (அசைக்கும் போது இன்னொருவரின் காய் இடையில் இருந்தால் அசைக்க முடியாது. அருகில் உள்ள இடம் வெறுமையாக இருக்கும் போது மட்டுமே அசைக்க முடியும்.) யாருடைய காய்கள் முதலில் நேர்கோட்டில் வருகிறதோ அவரே வெற்றி பெறுவர்.

(15 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு நிகழ்வு

“ஓம்” எனும் ஒலியினை அனைவரும் உயர்ந்த உரப்பான ஒலியில் ஆரம்பித்துக் குறைந்த உரப்புள்ள ஒலியில் நிறைவு செய்து கொள்ளல்.

(5 நிமிடம்)

## 7.6 வெற்றோர்-பிள்ளைகளுக்கான நிகழ்வு

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. தளர்வுப்பயிற்சி
2. நற்சிந்தனை
3. வினாயாட்டு: குழு உருவாக்கம்
4. செயற்பாடு: நாடகம்
5. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. தளர்வுப்பயிற்சி

அனைவரையும் இருக்கைகளில் நிமிர்ந்து, தளர்வாகக் கண்களை மூடி அமரச் செய்தல். தொடர்ந்து பின்வரும் வகையில் செயற்பாட்டினை ஆரம்பித்தல்:

இப்போது நாங்கள் உடலும் உள்ளமும் ஓய்வு பெற்ற நிலையில் இருக்கிறோம். உடல் உறுப்புக்களையும் அதன் சேவைகளையும் நினைத்துப் பார்த்து நன்றி சொல்லப் போகின்றோம். முதலில் எங்களுடைய கவனம், கால்களை நோக்கிச் செல்கிறது. உடம்பினைத் தாங்கியபடி, நாங்கள் நினைக்கின்ற இடத்திற் கெல்லாம் சென்று வருகின்ற, அரிய சேவை செய்கின்ற இக் கால்களையும், முழுமையான பயனைப் பெற ஒத்தாசை புரிகின்ற விரல்கள், கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், மூட்டுக்கள் ஆகியவற்றின் சேவையையும் நினைத்துப் பார்க்கின்றோம். அவற்றின் மகத்துவத்தை இன்று பூரணமாக உணருகின்றோம். இன்றைய தினம் அந்தக்கால்களுக்கு நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றோம். எங்கள் கால்கள் சாந்தி பெறுவதாக! சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

இப்போது எங்கள் கவனம் வயிற்றுப் பகுதியை நோக்கிச் செல்கிறது. சமீபாட்டுத்தொகுதியின் இரைப்பை, ஈரல், சிறுகுடல், பெருங்குடல் இவை யாவும் இணைந்து நாம் உண்ணும் உணவுகள் ஜீரணமாக உதவுகின்றன. உடலுக்குத் தேவையான பலத்தை வழங்குகின்றன. சிறுநீரகம் கழிவுகளை அகற்றுகின்றது. ஓர் ஒழுங்கில் தொழிற்படுகின்ற இவற்றின் சேவையை நாங்கள் மதிக்கின்றோம். இன்றைய தினம் இவற்றிற்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். எங்கள் வயிறு சாந்தி பெறுவதாக! சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி.



இப்போது எங்கள் கவனம் நெஞ்சப் பகுதியை நோக்கிச் செல்கின்றது. இருதயம், சுவாசப்பை போன்றவற்றைப் பாதுகாக்கும் நெஞ்சுக்கூடு எங்கள் மனக்கண்ணுக்குத் தெரிகின்றது. ஓய்வின்றிய இவற்றின் செயற்பாடுகளை ஒரு கணம் எண்ணிப் பார்க்கின்றோம். இவற்றின் சேவையின் தார்ப்பரியத்தை விளங்கிக் கொள்கின்றோம். எனவே, இவற்றிற்கும் இன்று நாங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். எங்கள் நெஞ்சு சாந்தி பெறுவதாக! சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

இப்போது எங்கள் கவனம் தோள்மூட்டு வழியாகக் கைகள்பக்கம் செல்கிறது. நினைத்தவற்றைச் செய்யவும் எழுதவும் எழுது அன்றாடக் கடமைகளைச் செய்யவும் உதவுகின்ற விரல்கள் மணிக்கட்டு, முழங்கை, தோள்மூட்டு யாவற்றையும் நினைத்துப் பார்க்கின்றோம். அவற்றின் சேவையை மனதார உணர்ந்து அவற்றிற்கும் நன்றி தெரிவிக்கின்றோம். எங்கள் கைகள் சாந்தி பெறுவதாக! சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

இப்போது எங்கள் கவனத்தைக் கழுத்துப்பகுதியை நோக்கிச் செலுத்துகின்றோம். தலையையும் உடம்பையும் இணைக்கின்ற இந்தக் கழுத்தின் தேவையை உணர்ந்து அதற்கும் நன்றி தெரிவிக்கின்றோம். எங்கள் கழுத்துச் சாந்தி பெறுவதாக! சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

இப்போது எங்கள் கவனம் தலைப்பகுதியில் அமைந்துள்ள முக உறுப்புக்களில் செல்கிறது. உணவு உண்ணவும் பேசவும் உதவுகின்ற வாயின் இதழ்கள், நாக்கு, பற்கள், தாடைகளையும் சுவாசிக்கவும் முகரவும் உதவுகின்ற முக்கு, பார்த்து இரசிக்க உதவுகின்ற கண்கள் அதனைக் காக்கும் இமைகள், புருவங்கள், கேட்க உதவுகின்ற காதுகளையும் தலையின் உள்ளே அமைந்து எழுது செயல்களையெல்லாம் வழிநடத்திச் செல்கின்ற முளைப்பகுதியையும் இந்நேரத்தில் சிந்தித்துப் பார்க்கின்றோம். எத்தகைய சேவையை ஆற்றுகின்றன இவை! இவற்றிற்கும் இன்று நன்றியைக் கூறிக்கொள்கின்றோம். எங்கள் தலை சாந்தி பெறுவதாக! சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

எங்கள் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் அதனால் வரும் செயல்கள் யாவற்றிற்கும் உறுதுணையாய் இருப்பவை இவ்வுடல் உறுப்புக்களே. இத்தகைய சிறப்புவாய்ந்த இந்த உறுப்புக்களின் அருமையை இன்று நாம் உணர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் எழுது நன்றிகளைத் தெரிவித்து அவற்றிற்கு ஓய்வு வழங்கி மெதுவாகக் கண்களைத் திறக்கின்றோம்.

## 2. நற்சிந்தனை

“மனித சமூகம் அனைத்தினதும் நன்மைக்காகவே நாம் பிறந்துள்ளோம் என்று கருத வேண்டும்.”

-செனா-

ஆசிரியர் இதனை விளக்குவார்.

(5 நிமிடம்)

## 3. விளையாட்டு: குழு உருவாக்கம்

கூறப்படுகின்ற இலக்கத்திற்கு ஏற்ற எண்ணிக்கையிலானோர் கூடிக்குழுவாக இணைகின்ற விளையாட்டே இது.

மண்டபத்திலோ மைதானத்திலோ உள்ள இடத்தை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி அனைவரும் பரந்து நின்றல்.

ஆசிரியர் மத்தியில் நின்று உரத்த தொனியில் ஒவ்வோர் இலக்கத்தையும் கூறுகின்ற வேளைகளில் எல்லாம் அவ்விலக்கத்திற்குரிய அளவுடையோர் சேர்ந்து ஒவ்வொரு குழுக்களை அமைத்தல்.

**உதாரணம்:** ஐந்து என ஆசிரியர் கூறல்.

பங்கு பற்றுவோர் ஐவைந்து பேராகக் கைகோத்துக் குழுவாக இணைதல்.

இவ்வாறு ஆசிரியர் வெவ்வேறு இலக்கங்களைக் கூறும் வேளைகளில் எல்லாம் மாறி மாறிக் குழு அமைத்தல் வேண்டும்.

தனித்து இயங்கக் கூடிய முறையில் யாரும் படைக்கப்படவில்லை

-வென்டாம்-

(10 நிமிடம்)

## 4. செயற்பாடு: நாடகம்

இரு குழுக்களாக்கி ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒவ்வொரு தலைப்பை வழங்கி, அது தொடர்பாகச் சிந்தித்துப் பாத்திரப் படைப்புக்களைச் செய்து நாடகமாக முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.



தலைப்பு: 1. அடிக்கடி கண்ணாடி பார்த்துத் தன்னை அழகு படுத்துவதால் பிள்ளைக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினை.

2. ஓய்வின்றிப் படிப்பதற்கு நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டதனால் பிள்ளைக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினை.

ஒரு குழு நாடக ஆற்றுகை செய்யும் போது மற்றைய குழு பார்வையாளர்களாகவும் அந்நாடக விமர்சகர்களாகவும் செயற்படும். இரண்டாவது குழு நாடக ஆற்றுகை செய்ய முதலாவது குழு பார்வையாளர்களாகவும் விமர்சகர்களாகவும் ஈடுபடும்.

**பின்னூட்டல்:** இரு நாடகங்களிலிருந்தும் அறிந்து கொண்ட விடயங்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடல்.

(20 நிமிடம்)

## 5. நிறைவு நிகழ்வு

அனைவரையும் வட்டமாக அமரச் செய்தல். அமைதியான இனிமையான மேல்லிசை ஒன்றினை ஒலிநாடாவில் ஒலிக்கச் செய்தல். ஆசிரியர் மெழுகுதிரி ஒன்றைக் கொழுத்தி ஒரு இடத்தில் நாட்டுவார். பங்குபற்றுநர் அனைவரும் ஆசிரியரின் மெழுகுதிரியில் தமது மெழுகுதிரிகளைக் கொழுத்தி மண்டபத்தைச் சுற்றி அத்தீபங்களை ஏற்றிவைத்துக் கலைந்து செல்வர்.

(10 நிமிடம்)

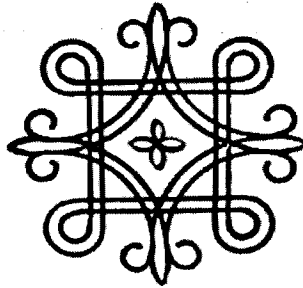


---

# விழுமியங்கள்

---

- 8.1 பொறுமை
- 8.2 நேர்மை
- 8.3 சுதந்திரம்
- 8.4 பணிவு
- 8.5 ஆத்மிகம்
- 8.6 வெற்றோருக்கும் பிள்ளைக்குமான நிகழ்வு



## 8.1 வ்யாறுமை

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. குழப்பாடல்
2. நற் சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக விளையாட்டு
5. பொக்கிசப் பெட்டி
6. நாடகம் நடித்தல்
7. செயற்பாடு: பேனா நடை
8. நிறைவு விளையாட்டு

### 1. குழப்பாடல்

நாங்கள் பாடுவோம்

பிள்ளைகளை மூன்று குழுக்களாக வகைப்படுத்தப்படுதல். ஆசிரியரின் வழிப்படுத்தலில் ஒரு குழு பின்வரும் பாடலுக்கு இசை வழங்க இரண்டாம் குழு பாடலைப் பாட மூன்றாம் குழு பாடலுக்கேற்ப ஆடலில் ஈடுபடுதல்.

சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள் நாம்  
சிறந்த நல்ல பிள்ளைகள் நாம்  
மண்ணில் உயர்ந்த பிள்ளைகள் நாம்  
மலர்களைப் போன்ற பிள்ளைகள் நாம்

இன்பம் பொங்கும் குடும்பத்தில்  
இணைந்து வாழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

உறவுகள் யாவும் ஒன்றாக  
உள்ளம் மலரும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

பண்பைப் பேணிப் பலருடனே  
பழகிக் கொள்ளும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆக்கத்திறனால் ஆழ்மனத்தை  
அறியச் செய்யும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆழப் பதிந்த அனுபவத்தை  
அழகாய்ச் சொல்லும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

முயற்சி செய்து முரண்களையே  
முழுதாய்த் தீர்க்கும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

கருத்தைப் பகிர்ந்து சமரசமாய்  
கரங்கள் சேர்க்கும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

விழுமியம் போற்றும் நல்லறத்தை  
வாழ்ந்து காட்டும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

(5 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

நிறையுடைமை நீங்காமை வேண்டின் பொறையுடைமை  
போற்றி ஒழுகப்படும்.

-திருக்குறள்-

ஒருவர் தன்னிடத்தில் இருக்கின்ற நல்ல குணங்கள், நல்ல செயல்கள்  
தன்னை விட்டு நீங்காது இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினால் அவர்  
பொறுமையைப் பேணிக் காத்து வாழ வேண்டும்.

ஆசிரியர் இதனை விளக்குவார்.

(5 நிமிடம்)

பதறாத காரியம் சிதறாது

## 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலைநேரப் பயிற்சி, செம்மையாக இருக்கை, உறுதியாக இருக்கை  
ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து பூரண திரி கோண நிலை செய்யப்படும்.

பூரண திரி கோண நிலை



செய்யும் முறை:

கால்கள் மூன்று அடி இடைவெளி வைத்து நிற்கவும். கைகள் இரண்டையும்  
பக்கப் பாட்டிற்கு உயர்த்தவும். உள்ளங்கைகள் நிலத்தைப் பார்த்தபடி இருக்க  
வேண்டும். இடுப்பை இடது பக்கம் திருப்பி முன் குனிந்து மூச்சை வெளி விட்டு

வலது கை இடது குதிக் காலைப் பிடிக்க வேண்டும். இடது கை மேலே உயர்த்த வேண்டும். தலையைத் திருப்பி மேலே உள்ள உள்ளங்கையைப் பார்க்க வேண்டும். மூச்சு இழுத்து விட வேண்டும். பின்பு மறு பக்கம் செய்ய வேண்டும். இடுப்பை வலது பக்கம் திருப்பி முன் குனிந்து மூச்சை வெளி விட்டு இடது கை வலது குதிக்காலைப் பிடிக்க வேண்டும். வலது கை மேலே உயர்த்த வேண்டும். தலையைத் திருப்பி மேலே உள்ள உள்ளங்கையைப் பார்க்க வேண்டும். மூச்சு இழுத்து விட வேண்டும். பின்பு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு எழும்ப வேண்டும். கைகளை கீழ் இறக்க வேண்டும்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுக விளையாட்டு

படி 1: மாணவர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.

படி 2: ஆசிரியர் பந்து ஒன்றைக் கொண்டு வந்து நடுவில் வைத்திருப்பார்.

படி 3: ஆசிரியர் பந்தினை வட்டமாக நிற்கும் பிள்ளைகள் யாரை நோக்கியாவது போடுவார். அப்போது அந்த மாணவர் அதனைப் பிடித்து 'பொறுமையாக இருப்போம்' என்று கூறியவாறு நடுவில் நிற்கும் ஆசிரியருக்குப் போடுவார்.

(இவ்வாறு எல்லாப் பிள்ளைகளும் விளையாடுவார்கள்)

(10 நிமிடம்)

#### 5. பொக்கிசப் பெட்டி

படி 1: வகுப்பு நிலையில் வைத்து ஆசிரியர் மாணவர்களில் விரும்பிய ஒருவரை இச் செயற்பாட்டில் உதவுவதற்காக முன்வரச் செய்தல்.

படி 2: முன்வந்த மாணவன் தவிர்ந்த ஏனையவர்களை வட்டமாக அமரச் செய்தல்.

படி 3: உதவி செய்ய முன்வந்த மாணவனை அவ்வட்டத்தின் மையத்தில் அமரச் செய்து அவரின் முன்னால் (நிலத்தில்) 7, 8 திறப்புக்கள் அடங்கிய திறப்புக்கோவை ஒன்றை வைத்து அவரைக் கையினால் தொட்டுப்பார்க்கச் சொல்லுதல்.

படி 4: நடுவே இருக்கும் மாணவரின் கண்களை துணி ஒன்றினால் கட்டி விடுதல்.





படி 5: விதிகளைப் பின்வருமாறு விளக்குதல்

1. வட்டத்தில் இருக்கும் மாணவர்கள் ஒவ்வொருவராக எழுந்து வந்து நடுவே இருக்கும் திறப்புக் கோவையினை, அதன் முன்னால் காவலுக்கு நிற்கும் கண் கட்டப்பட்டவர் அறியாதவாறு எடுத்தல் வேண்டும்.
2. கண் கட்டப்பட்டுக் காவலுக்கு நிற்பவர் திறப்புக் கோவையை யாராவது எடுப்பது போன்று உணர்ந்தால் (ஒலி மூலம்) கையை முன்னே நீட்டுதல் வேண்டும்.
3. திறப்புக்குக் காவல் காப்பவர் கைகளை முன்னே நீட்டினால் அப்போது திறப்புக் கோவையை எடுக்க வந்தவர் திரும்பிச் சென்று அமர்ந்து விட வேண்டும்.
4. ஒருவர் தொடர்ந்து கை நீட்டியவாறு இருக்கக் கூடாது. அடிக்கடியும் நீட்டக்கூடாது.
5. இவ்விதிகளைப் பின்பற்றி வட்டத்தில் நிற்பவரில் யாராவது திறப்புக் கோவையினைக் காவலுக்கு நிற்பவர் கை நீட்டாதவாறு எடுத்து விட்டால் அது அதனை எடுத்தவருக்கு வெற்றியாகப் பராட்டப்படும்.
6. வெற்றிபெற்றவர் தொடர்ந்து திறப்புக் கோவைக்கு காவலாளியாக நியமிக்கப்பட்டு, முதலில் காவலாளியாக இருந்தவர் வட்டத்திற்குச் செல்ல அனுமதிக்கப்படுவார்.
7. இவ்வாறு விளையாட்டுத் தொடரும்.

**குறிப்பு:** இச்செயற்பாட்டினைச் செய்யும் போது கதைக்காது மௌனமாகச் செய்ய வேண்டும் என அறிவுறுத்தல் வேண்டும்.

(25 நிமிடம்)

## 6. நாடகம் நடத்தல்

மேடையில் அல்லது பயிற்சி நடக்கும் வெளியில் இந்த நாடகம் நடக்கப்படும்.

(பஞ்சத்தால் உண்ண உணவின்றிக் கஷ்டப்படும் பிள்ளைகள் பலர் வாடிப் போய்த் தளர்ந்து, துன்பப்பட்டுக் கொண்டு இருப்பர். அப்போது, செல்வந்தர் ஒருவரும் அவர் வேலையாளும் வருதல். அவர்கள் பட்டினியால் வாடும் சிறுவர்களைப் பார்த்து... பின்னர் வேலையாளைப் பார்த்து...)

செல்வந்தர்: ம் ம் எப்பதான் இந்தப் பஞ்சம் தீர்ப்போகுதோ...

வேலையாள்: பஞ்சம் எப்ப தீரும் என்று பஞ்சாங்கத்தைத்தான் பார்க்கோணும்.

செல்வந்தர்: பகிழக் கதையை விட்டிட்டு இந்தப் பாலர்களைப் பார்.

வேலையாள்: ஐயா, வஞ்சமற்ற அவர்கள் வதனங்கள் எப்படி... வாடியிருக்கின்றன.

செல்வந்தர்: சோறில்லாமல் சோர்ந்திருக்கின்றன.

வேலையாள்: இப்படியே போனால் இவர்கள் எல்லாம் இறக்க வேண்டியதுதான்.

செல்வந்தர்: அப்படிப் போக விடக்கூடாது.

வேலையாள்: அப்ப என்னையா செய்யப் போகிறீர்கள்...

செல்வந்தர்: (சிந்தித்தபடி...) சொல்கிறேன் வா...!

(இருவரும் வெளியேற... பிள்ளைகள் பசியால் அழுது ஆரவாரம் செய்வார்கள். அப்பொழுது... செல்வந்தர் ஒரு கூடையைத் தூக்கியபடி பணியாளன் பின் தொடர் வருதல். பிள்ளைகளின் ஆரவாரம் அடங்கும்.)

செல்வந்தர்: பிள்ளைகளே பஞ்சம் முடியும் வரை உங்களுக்கு நான் மோதகம் தருவதற்கு முடிவெடுத்திருக்கிறேன். நாளைக்கு நீங்கள் எல்லோரும் என் வீட்டுக்கு வாருங்கள். (கூடையைக் காட்டி) இப்போது இதில் இருக்கும் மோதகத்தில் ஒவ்வொரு மோதகம் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

(செல்வந்தர் சொல்லியவுடன் பிள்ளைகளில் கிரிசாம்பாள் தவிர ஏனைய பிள்ளைகள் அனைவரும் ஒருவருடன் ஒருவர் இடிபட்டுப் பெரிய மோதகங்களை எடுத்துக் கொண்டு...)

பிள்ளை 1: ஏ... எனக்குப் பெரிய மோதகம்.

பிள்ளை 2: இல்லை... எனக்குத்தான் பெரிய மோதகம்.

பிள்ளைகள் எல்லோரும்: எங்களுக்குப் பெரிய மோதகம்.

(எனச் சொல்லிக் கொண்டு ஓடுதல்... கிரிசாம்பாள் பொறுமையாக நின்று... மீதியாக இருந்த... சிறிய மோதகத்தை எடுக்க... அதைப் பார்த்த ஒரு பிள்ளை...)

பிள்ளை 1: அய்யா... கிரிசாம்பாளுக்குச் சின்ன மோதகம்...

கிரிசாம்பாள்: பரவாயில்லை... (எனச் சிரித்தபடி கூறிக்கொண்டு செல்வந்தருக்கு அருகில் சென்று)

கிரிசாம்பாள்: ஐயா எங்கள் பசியைப் போக்க மோதகம் தந்ததற்கு நன்றி.

(எனச் சொல்லியபடி கிரிசாம்பாள் வெளியேற, செல்வந்தரும் பணியாளரும் வெளியேறுவர்)

செல்வந்தரின் வீடு... அடுத்த நாள்...

பிள்ளைகள் பலர் மோதகங்களை எடுத்துக் கொண்டு போதல்... கிரிசாம்பாள் பொறுமையாக இருந்து... சின்ன மோதகத்தை எடுத்துச் செல்வந்தரைப் பார்த்து...

கிரிசாம்பாள்: நன்றி ஐயா...

செல்வந்தர்: இந்தச் சின்ன மோதகம் உனக்குப் போதுமா...

கிரிசாம்பாள்: போதுமையா...

(கிரிசாம்பாள் வீடு நோக்கிப் போதல். கிரிசாம்பாள் வீடு, தாயார் அமர்ந்திருப்பார். கிரிசாம்பாள் தான் கொண்டு வந்த மோதகத்தைத் தாயாரிடம் கொடுத்துப் போகத்திரும்புதல். தாயார் அதை வாங்கியபடி...)

தாயார்: கிரிசாம்பாள் இந்தா அம்மா.. பாதியைச் சாப்பிட்டுப் போ...

(என்றபடி தாயார் மோதகத்தைப் பிய்ப்பார்... பிய்த்து அதற்குள் ஒரு தங்க நாணயம் இருப்பதைக் கண்டு... ஆச்சரியத்துடன்...)

தாயார்: கிரிசாம்பாள்... இஞ்சபார்... மோதகத்துக்குள்ள... தங்கக் காசு கிடக்குது...

கிரிசாம்பாள்: (ஓடிப் போய்ப் பார்த்து) ஓம்... அம்மா... தங்கக் காசு... எப்படி மோதகத்திற்குள்ள வந்தது... (சிறிது நேரம் யோசித்தல்... யோசித்த பிறகு) அம்மா அதைக் கொண்டு போய் அவரிடையே கொடுத்துவிடுவம்.

தாயார்: அதுதான் சரி மகனே... தவறுதலாக அது வந்திருக்கலாம்... இதைக் கொண்டுபோய் அவரிடம் கொடுத்திட்டு வா...

(கிரிசாம்பாள் காசை வாங்கிக் கொண்டு செல்வந்தரிடம் ஓடுதல். செல்வந்தர் வீடு, செல்வந்தர் பணியாளர்களோடு கதைத்துக் கொண்டிருத்தல்...)

கிரிசாம்பாள்: ஐயா... ஐயா... (என்றபடி வருதல்)

செல்வந்தர்: என்னம்மா...

கிரிசாம்பாள்: நீங்கள் தந்த மோதகத்துக்க இந்த தங்க நாணயம் இருந்தது...  
இந்தாங்கோ...

செல்வந்தர்: (சிரித்தபடி) மகளே, நான் இப்பணத்தை உனது பொறுமைக்குப்  
பரிசாகவே கொடுத்தேன்... அதை நீயே வைத்துக்கொள்...

கிரிசாம்பாள்: நன்றி ஐயா... (எனக் கூறிச் செல்லுதல்)

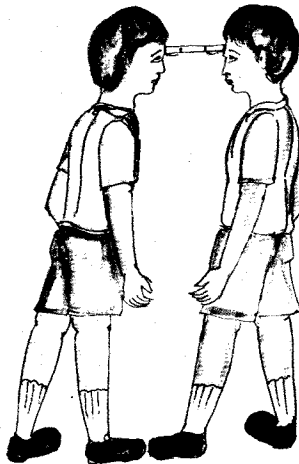
(15 நிமிடம்)

## 7. செயற்பாடு: பேனா நடை

படி 1: மாணவர்களை (இரண்டு, இரண்டு பேராக) சோடியாக நிற்கச் செய்தல்.

படி 2: ஒவ்வொரு சோடியும் பேனா ஒன்றை நேர் எதிரே நின்றவாறு, இருவரது  
நெற்றியும் தொட வைத்து, அதனை விழுத்தாது (கைகளால் பேனாவைத்  
தொடாது) நடந்து கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும். என விதியினை  
அறிமுகம் செய்தல்.

குறிப்பு: பேனாவிற்குப் பதிலாகப் பந்தம் பயன்படுத்தலாம்.



படி 3: செயற்பாட்டை ஆரம்பித்தல்.

படி 4: பொறுமையோடும் நிதானத்தோடும் இருப்பவர்கள் தமது சொந்த விடயங்களில் வெற்றியடையக் கூடியதாக இருப்பதோடு தம்மைச் சார்ந்தோரின் வெற்றிக்கும் உறுதுணையாக இருப்பர் எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு விளையாட்டு

‘பொறுமையும் அன்பும் வெற்றியைத்தரும்’

படி 1: என்னும் சுலோகத்தை மிக ஆறுதலாக சொல்லச் செய்தல்.

படி 2: சாந்த நிலையில் நின்று (உணர்வுச் சம நிலையில்) இதனைச் செய்தல்.

படி 3: மகிழ்ச்சியோடு இதனைச் சொல்லச் செய்தல்.

குறிப்பு: மகிழ்ச்சியோடு சொல்லும்போது தாமாகவே சற்று விரைவாகச் சொல்லுவதை அவதானிக்கலாம்.

படி 4: விரும்பினால் விரைவாகச் சொல்லலாம். ஆனால் பெரு மகிழ்ச்சியுடன் சொல்ல வேண்டும். பாடலாம், ஆடலாம், அசையலாம் எனக் கூறிச் சுதந்திரமாகச் செயற்படவிடல். இவ்விளையாட்டு சத்தத்தாலும் வேகத்தாலும் உச்ச நிலையை அடையும் போது விளையாட்டை நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

## 8.2 நேர்மை

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. சொத்துச் சேர்த்தல்
6. நேர்மையான அணுகுமுறை
7. நேர்மையாக முன்னேறு
8. நிறைவு விளையாட்டு: கெந்தியடித்தல்

### 1. பாடல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலையே இசைவழங்கியும் பாடியும் ஆடியும் மகிழுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

பிள்ளைகளைத் தரையில் அவர்கள் நிமிர்ந்திருப்பதற்கு வசதியான ஒரு இருக்கை முறையில் (உ-ம், சுகமான இருக்கை) இருக்கச் சொல்லி, கண்களை மூடி, ஆசிரியர் தான் சொல்வதை அமைதியாகக் கேட்கும்படி கூறுதல்.

“நேர்மை என்ற முத்திரை பதித்த முகங்களாக நமது முகங்கள் ஒளி வீசட்டும். அதுவே ஒளி வீசும், பிறரை மயக்கும் உண்மையான அழகு.”

-வில்லிங்டன்-

என்ற பந்தியை மென்மையான குரலில் சுவை படப் பிள்ளைகளின் செவியில் படுமாறு சொல்லவும் அதன் பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மெதுவாகத் திறக்கும்படி கூறுதல்.

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முதல் நாள் செய்தது போலத் திருப்பிச் செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவிட்டு, எல்லோரும் ஒரு இசைக்கேற்ப அசைந்து ஆ.....ஆ.....ஆ எனப்பாட ஒருவர் ஒருவராக வட்டத்திற்கு நடுவில் வந்து தங்கள் ஊரையும் பாடசாலைப் பெயரையும் சொல்லுதல்.

(5 நிமிடம்)

“உண்மைக்காக எதையும் தியாகம் செய்யலாம் ஆனால்  
எதற்காகவும் உண்மையைத் தியாகம் செய்யக் கூடாது.”

-வினாயகன்-

### 5. சொத்துச்சேர்த்தல்

படி 1: பிள்ளைகளை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்தல்.

படி 2: மண்டபத்தில் சந்திரமான அமைப்பொன்றைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

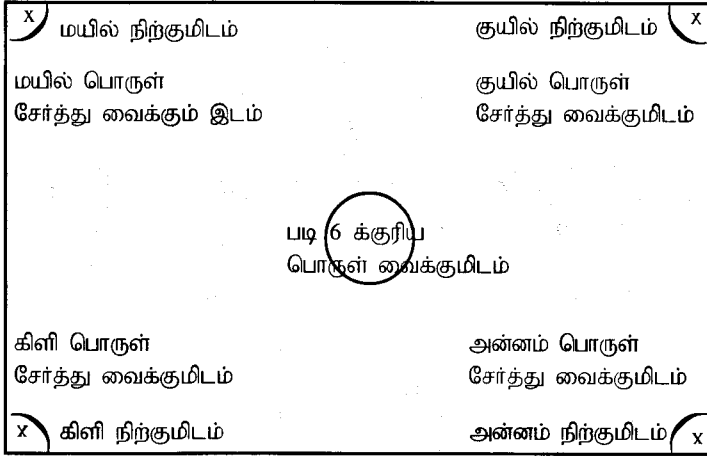
படி 3: குழுக்களுக்கு மயில், குயில், கிளி, அன்னம் எனப் பெயரிட்டு ஒவ்வொரு குழுவையும் சதுர அமைப்பின் ஒவ்வொரு மூலையிலும் அவர்களுக்கென அடையாளம் இடப்பட்ட பிரதேசத்தில் நிற்க விடுதல். (மேலதிக விளக்கத்திற்குப் படத்தைப் பார்க்கவும்)

படி 4: ஒவ்வொரு குழுவும் நிற்கும் இடத்திற்கு முன்னால் ஒவ்வொரு சிறிய பெட்டி அல்லது வட்டம் அமைக்கப்படும். (படத்தில் காட்டப்பட்டது போன்று)

படி 5: சதுர அமைப்பின் மத்தியில் ஒரு பெட்டி வைத்தல் அல்லது வட்ட அமைப்பு வரைதல்.

படி 6: இவ் விளையாட்டிலே கலந்து கொள்ளும் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கையில் ஏறத்தாழ 80%.

வீதமான எண்ணிக்கையிலே கல், புளியங்கொட்டை, மாபிள், சிறிய பந்து போன்ற ஏதாவது ஒருவகையான பொருள்களைச் சதுர அமைப்பின் மத்தியில் உள்ள வட்ட அமைப்பில் வைத்தல்.



### விளையாட்டை அறிமுகம் செய்தல்:

ஒவ்வொரு குழுவும் தம் குழுவில் உள்ள பிள்ளைகளின் மொத்த எண்ணிக்கை வரை 1,2,3,4..... எனத் தமக்குப் பெயரிடுதல்.

ஆசிரியர் எழுந்தமானமாக ஒரு இலக்கத்தை அழைக்கும் போது ஒவ்வொரு குழுவில் இருந்தும் அந்த இலக்கத்திற்குரியவர் நடுவில் உள்ள வட்டத்திற்கு ஓடி வந்து ஒவ்வொரு பொருளாக எடுத்துத் தனது குழுவுக்குரிய வட்டத்துள் வைத்தல் வேண்டும். இவ்வாறாகத் தமது குழுவில் உள்ள நபர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை அளவான பொருள்களைச் சேகரிக்கும் வரை தொடர்ந்து விளையாடிக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

நடுவிலே உள்ள பொருள் முடிவடைந்து விட்டால் ஏனைய குழுக்களுக்குரிய வட்டங்களில் இருந்து ஒவ்வொரு பொருளாக எடுத்துச் சேகரிக்கலாம்.

**குறிப்பு:** குழுவினுடைய மொத்த எண்ணிக்கையான பொருள்களைச் சேகரித்தவுடன் அக்குழுவைச் சேர்ந்த அனைவரும் தரையில் அமர்வார். இவ்வாறு அவர்கள் அமர்ந்து விட்டால் அவர்கள் வட்டத்தில் இருந்து பொருள் எடுக்க முடியாது. அதுவரை ஏனைய குழுவினர் தமது வட்டத்தில் உள்ள பொருளை எடுக்க வரும் போது மறைக்கவோ தடுக்கவோ கூடாது.



விளையாட்டை ஆரம்பித்தல்

அனுபவங்களைப் பகிர்தல்

இவ்விளையாட்டின் மூலம் பிள்ளைகள் பெற்ற அனுபவங்களைக் கேட்டு அறிவதோடு, “நேர்மையான வழியில் அடையப்படும் வெற்றியே உண்மையான வெற்றியாகக் கருதப்படும்” எனக் கூறி இச்செயற்பாட்டை நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. நேர்மையான அணுகுமுறை

படி 1: பிள்ளைகளை வகுப்பு நிலையில் அமரச்செய்தல்

படி 2: வரைதாள்களைப் பிள்ளைகளுக்கு வழங்குதல்

படி 3: ஒரே ஒரு கலர்ப் பெட்டியை அவர்களுக்கு நடுவில் வைத்தல்

படி 4: விரும்பிய ஏதாவது ஒரு படத்தை வரைந்து, வர்ணம் தீட்டுமாறு கூறிச் செயற்பாட்டை ஆரம்பித்து வைத்தல்.

படி 5: பிள்ளைகள் இச் செயற்பாட்டின் போது தமக்குத் தேவையான வர்ணங்களைச் சிலர் மற்றவர்களிடம் பறிப்பார்கள், சிலர் தாமே கொடுக்காமல் வைத்திருப்பார்கள், சிலர் பகிர்ந்து கொள்வார்கள், சிலர் தேவையானவற்றைத் தன்மையாகக் கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்வார்கள். சிலர் கேட்காமல் கீறாமலே இருக்கக்கூடும். இவற்றை ஆசிரியர் அவதானித்தல்.

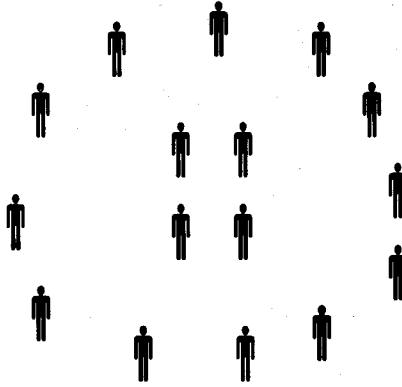
படி 6: கீறி முடித்ததும் இச் செயற்பாட்டைச் செய்கின்றபோது உங்களுக்கு எவ்வாறு இருந்தது எனப் பிள்ளைகளிடம் கேட்டு பிள்ளைகள் கூறும் பதிலை அறிவதோடு நாம் எமக்கு விருப்பமானவற்றைச் செய்கின்ற போதும் எமது தேவைகளை நிறைவேற்றுகின்றபோதும் மற்றவர்களுக்கு எந்த விதத்திலும் ஊறு விளைவிக்காது நேர்மையான முறைகளில் செயற்பட வேண்டும் எனக்கூறிச் செயற்பாட்டை நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 7. நேர்மையாக முன்னேறு

படி 1: பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.

படி 2: வட்டத்தில் உள்ளவர்களில் விரும்பிய நான்கு பேரை வட்டத்தின் நடுவிற்கு வருமாறு அழைத்தல். இப்போது அதன் வடிவம் படத்தில் காட்டியது போல் இருக்கும்.



படி 3: அறிவுறுத்தலைப் பின்வருமாறு வழங்குதல்

1. வெளி வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் எல்லோரும் குழுவாக 10 இலிருந்து 1 வரை இறங்கு வரிசையில் ஒரே நேரத்தில் சொல்ல வேண்டும். அவர்கள் ஒவ்வொரு இலக்கமும் சொல்லி முடித்து அடுத்த இலக்கம் சொல்லும் போது நடுவில் நிற்கும் 4 பேரும் “நேர்மையாக முன்னேறு” என உரத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

உ-ம்: 10 நேர்மையாக முன்னேறு 9 நேர்மையாக முன்னேறு 8 நேர்மையாக முன்னேறு 7...

2. நேர்மையாக முன்னேறு 1

வெளி வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் 10 இலிருந்து 1 வரையாக இறங்கு வரிசையில் எண்களைக் கூறுகின்ற போது, முதலில் ஒவ்வொரு இலக்கத்தைச் சொல்லுகின்ற போதும் தங்கள் வலது கையை மேலே தூக்கிச் செல்லுதல் வேண்டும். இது போன்று மீண்டும் 10 இலிருந்து 1 வரை சொல்லும் போது இடது கையை உயர்த்தியும் தொடர்ந்து மீண்டும் வலது காலை உதறிக்கொண்டும் அது போன்றே இடது காலை உதறிக் கொண்டும் 10 இலிருந்து 1 வரை எண்ணும்படி கூறுதல்.

இவ்வாறாக ஒரு சுற்று முடிவடைந்ததும் 9இல் ஆரம்பித்து 1 வரை மேலே படி 3இல் சொல்லப்பட்ட அறிவுறுத்தல் படி முறையே வலது கை, இடது கை, வலது கால், இடது கால் என அடுத்த சுற்றைச் சொல்லி முடித்தல்.

இது போன்றே முறையே 8இல் ஆரம்பித்து 1 வரையும், 7இல் ஆரம்பித்து 1வரையும், 6இல் ஆரம்பித்து 1 வரையும், 5இல் ஆரம்பித்து 1 வரையும், 4இல் ஆரம்பித்து 1 வரையும், 3இல் ஆரம்பித்து 1 வரையும், 2இல் ஆரம்பித்து 1 வரையும் சொல்லி இறுதியாக ஒன்று ஒன்று ஒன்று ஒன்று எனச் சொல்லி வலது கை, இடது கை, வலது கால், இடது கால் என்பவற்றை அசைத்து மகிழ்வாக நிறைவு செய்தல்.

**குறிப்பு:** ஒவ்வொரு இலக்கத்தையும் சொல்லுகின்ற போது அதே லயத்திற்கேற்ப நடுவில் நிற்பவர்கள் “நேர்மையாக முன்னேறு” எனச் சொல்லித் தமது கையை மேலே தூக்கித் தூக்கி அசைப்பர்.

படி 4: விளையாட்டை ஆசிரியர் ஆரம்பித்து வைத்தல்

(20 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு விளையாட்டு: கெந்தியடித்தல்

படி 1: 1இல் இருந்து பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை வரை இலக்கமிடச் செய்தல்.

படி 2: ஆசிரியரால் எழுந்தமானமாகச் சொல்லப்படுகின்ற இலக்கத்தை உடைய பிள்ளை ஒற்றைக்காலில் கெந்தி மண்டபத்தில் உள்ள பிள்ளைகளைத் தொடுதல். மற்றவர் தொட விடாமல் தப்பியோடப்பார்ப்பார் (உச்சுதல்).

படி 3: படி 2இல் சொன்னது போன்று ஆசிரியர் எழுந்தமானமாக வேறு சில இலக்கங்களைச் சொல்லுவார். அப்பொழுது இலக்கம் சொல்லப் பட்டவர்கள் கெந்தி ஏனையவர்களைத் தொடுவர்.

படி 4: இவ்வாறாக விளையாட்டுத் தொடரும்.

**குறிப்பு:** தனது இலக்கத்தைச் சொல்லும் போது கெந்தித் தொட்டவர் ஆசிரியர் பின்னர் வேறு இலக்கத்தைச் சொல்லும் போது உடனடியாகக் காலை விட்டுத் தப்பியோடத் தொடங்கல் வேண்டும். சில வேளைகளில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட இலக்கங்களையும் ஆசிரியர் கூறலாம்.

படி 5: இச்செயற்பாட்டை நிறைவு செய்து பிள்ளைகளோடு கலந்துரையாடுதல் விளையாட்டினை நேர்மையாக விளையாட வேண்டும். இது போலவே ஏனைய செயற்பாடுகளில் நேர்மையாகச் செயற்பட்டால் மகிழ்வாக இருக்கலாம் எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

## 8.3 சுதந்திரம்

இன்று நாங்கள் செய்ய இருப்பவை

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. மண் விளையாட்டு
6. மெட்டமைத்தல்
7. சுதந்திரமாக வரைதல்
8. நிறைவு நிகழ்வு: இசையும் அசையும்

### 1. பாடல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலையே இசை வழங்கியும் பாடியும் ஆடியும் மகிழுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

பிள்ளைகளைத் தரையில் அவர்கள் நிமிர்ந்திருப்பதற்கு வசதியான ஒரு இருக்கை முறையில் (உ-ம், செம்மையாக இருத்தல்) இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மூடி அமைதியாக ஆசிரியர் சொல்வதைக் கேட்கும்படி கூறுதல்.

“நழுவிச் செல்லும் ஒரு நண்பனைப் போன்றது சுதந்திரம். அதை அடைவதற்குத் தேவையான விலை அதிகமானது.”

-நேரு-

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முதல் நாள் செய்தது போலத் திருப்பிச் செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்க விட்டு எல்லோரும் ஒரு இசைக் கேற்ப அசைந்து ஆ...ஆ... ஆ... என இசைத்து சத்தம் எழுப்பிக் கொண்டிருக்க வட்டத்தில் உள்ள ஒருவர் வட்டத்தின் நடுவே விரும்பியபடி அசைந்து வந்து தன்னுடைய வயதை மாதங்களில் சொல்லல்.....இப்படியே..... எல்லோரும் செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

#### 5. மண் விளையாட்டு

பிள்ளைகளை கடற்கரை மண் அல்லது களி மண் (clay) உள்ள இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களுக்கு விருப்பமான பொருள்களைக் குழுவாகச் சேர்ந்தோ அல்லது தனித்தனியாகவோ மண்ணால் அமைக்குமாறு சொல்லி விடுதல். தம்மைச் சுத்தம் செய்யச் சந்தர்ப்பம் வழங்கல்.

இச் செயற்பாடு செய்து முடிந்ததும் பிள்ளைகள் அனைவரையும் அழைத்துச் சென்று அமைக்கப்பட்ட எல்லா உருவங்களையும் பார்த்தல்.

இச் செயற்பாடு செய்யும் போது பிள்ளைகளுக்கு எப்படி இருந்தது என்பதைக் கேட்டுக் கலந்துரையாடவும்.

(20 நிமிடம்)

#### 6. மெட்டமைத்தல்

“உன்னி உன்னி உழக்குகிறாய்  
ஊருராகச் சுற்றுகிறாய்  
சின்னப் பெண்ணே உன்னாலே  
எம் தேசம் நிமிரப் போகிறது”

-சோ.ப.-

என்ற பாடலை ஆசிரியர் பிள்ளைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுத்தல்.

பிள்ளைகள் அதைச் சொல்லப் பழகிய பின்னர் அவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து மேற்படி பாடலை அவர்களுக்கு விரும்பிய முறையில் மெட்டமைத்துப் பாடும்படி சொல்லல். ஒரு குழுவின் மெட்டை மற்றவர்கள் உள்வாங்காத வகையில் குழுக்களுக்கிடையிலான தூரத்தை அதிகப்படுத்திக் கலந்துரையாட விடுதல்.

சுதந்திரமாக மெட்டமைத்துப் பாடும்போது ஏற்படும் உணர்வைக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 7. சுதந்திரமாக வரைதல்

பிள்ளைகளை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்தல். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொரு வெள்ளைத்தாளை வழங்குதல். வழங்கப்பட்ட தாளில் குழுவில் உள்ள ஒருவர் தமக்கு விரும்பியவாறு ஐந்து கோடுகளை வரைந்து அருகில் உள்ளவரிடம் கொடுக்க அவர் தனக்கு விரும்பியவாறு ஐந்து கோடுகளை வரைவார். இவ்வாறு குழுவில் உள்ள எல்லோரும் வரைதல்.

வரைந்ததன் பின்னர் குழுவில் முதலில் வரைந்தவர் கீறப்பட்ட படத்தில் சில பகுதிகளுக்குத் தான் விரும்பிய நிறத்தைத் தீட்டி அருகில் உள்ளவரிடம் கொடுக்க அவர் தனக்கு விரும்பிய நிறத்தைத் தீட்டுவார். இவ்வாறு குழுவில் உள்ள எல்லோரும் நிறந்தீட்டுதல்.

நான்கு குழுக்களும் இவ்வாறு செய்து முடித்ததும் படங்களை எல்லோர் முன்னிலையிலும் தொங்க விட்டு அவற்றில் என்ன உருவங்கள் தெரிகிறது என்பதைக் கேட்டுக் கலந்துரையாடுதல்.

(15 நிமிடம்)

## 8. நிறைவு நிகழ்வு: இசையும் அசைவும்

பிள்ளைகளை பயிற்சி நடைபெறும் இடத்தில் பரவலாக நிற்கச் சொல்லி ஒரு இசையை ஒலிபரப்பச் செய்தல்.

மெதுவான இசை

அவ்விசைக்கு எவ்வாறு உடம்பை வளைக்க வேண்டும் என்று படுகிறதோ அவ்வகையில் உடலை அசைக்குமாறு கூறுதல். ஆசிரியர் தான் முதலில் அசையத் தொடங்குதல். ஆயினும் தன்னைப் போலச் செய்ய வேண்டியதில்லை எனக்கூறல். எல்லோரும் மெதுவாக அசைந்தபின் கலைந்து செல்லல்.

(5 நிமிடம்)

## 8.4 பணிவு

இன்ற நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாட்டு
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக விளையாட்டு
5. செயற்பாடு 1
6. செயற்பாடு 2: தனி நடிப்பு
7. நிறைவு விளையாட்டு

### 1. பாடல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலையே இசை வழங்கியும் பாடியும் ஆடியும் மகிழுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

பணிவுடையன் இன்சொலன் ஆதல் ஒருவற்கு  
அணி அல்ல மற்றும் பிற.

-திருக்குறள்-

எல்லோரிடத்திலும் பணிவுடையவனாகவும் இன் சொல் பேசுபவனாகவும் இருத்தல் ஒருவனுக்கு அழகையும் உயர்வையும் தரும். வேறு எதுவும் அவனுக்கு அழகைத் தருவதில்லை.

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முதல் நாள் செய்தது போலத் திருப்பிச் செய்வதுடன் தசைத் தளர்வுப் பயிற்சியையும் சேர்த்துச் செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுக விளையாட்டு: “கப்ரன் வாறார்”

படி 1: பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கச் சொல்லுதல்.

படி 2: நிகழ்வு நடைபெறும் மண்டபத்தைக் கப்பல் எனக் கருதச்செய்தல்.

படி 3: அக்கப்பலின் முன்புறம் எது பின்புறம் எது வலப்புறம் எது இடப்புறம் எது எனத் தெரிவு செய்தல்.

படி 4: உத்தரவுகளுக்கு உடனுக்குடன் செயற்பட வேண்டும் என்று கூறுவதோடு செய்ய வேண்டிய உதாரணங்களை விளக்குதல்.

அவை:

1. ‘கப்ரன் வாறார்’ என்று சொல்லின் பிள்ளைகள் எல்லோரும் சலூட் அடிப்பது போலக் கையை நெற்றியில் வைத்து அசையாது உறை நிலையில் நிற்கல்.
2. ‘சுறா வருகின்றது’ என்று சொன்னால் சுறா மீன் போல் பாவனை செய்து குனிந்தபடி அசைந்து திரிதல்.
3. ‘மேலே ஏறட்டாம்’ என்று சொல்லின், கற்பனையில் ஏணி ஒன்றில் ஏறுவது போன்று மேலே (வெளியில்) கையைப் பிடித்துக் கொண்டு துள்ளி ஏறுவது போன்று செய்தல்.
4. ‘தளத்தை அடைக்கட்டாம்’ என்றால் பிள்ளைகள் நிலத்தில் தமது உள்ளங்கையால் ஊன்றியவாறு நிற்க வேண்டும் (கப்பலுக்குள் தண்ணீர் உட்புகாமல்).

‘வலது பக்கம் போகட்டாம்’, ‘முன்புறம் போகட்டாம்’, ‘பின்புறம் போகட்டாம்’ என்பன போன்று சொல்லும் போது அவற்றைக் கேட்டு அத்திசைகளில் செல்லுதல்.

என இவ்வாறு விளக்குதல்.

படி 5: விளையாட்டைச் செய்வித்தல்.

படி 6: கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)



## 5. செயற்பாடு: 1

படி 1: பிள்ளைகளை ஆறு குழுக்களாக வகுத்தல்.

படி 2: ஒவ்வொரு குழுவும் தாம் தமது வாழ்வில் சுதந்திரமாக அல்லது துணிச்சலாக நடந்து கொண்ட சந்தர்ப்பங்களை நினைவுபடுத்தி அதனைப் பட்டியற் படுத்துதல்.

படி 3: பட்டியற் படுத்தப்பட்டவற்றை அக்குழுவின் பிரதிநிதிகள் தனித் தனியாக வகுப்பறையில் வாசித்துக் காட்டல்.

படி 4: இச்செயற்பாடு பற்றிய அனுபவப் பகிர்வோடு நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 6. செயற்பாடு 2: தனி நடிப்பு

பிள்ளை ஒருவர் சுதந்திரமாக அல்லது துணிச்சலாக நடந்து கொண்ட சந்தர்ப்பம் ஒன்றை எவ்வாறு தனி நடிப்பாக நடித்துக் காட்டலாம் என ஆசிரியர் விளக்குதல்.

பிள்ளைகளில் விரும்பியவர்கள் தாம் பணிவு நடத்தை என்று சொல்லும் விடயங்களில் ஒன்றைப் பாகமாடிக்காட்டுதல்.

(20 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு விளையாட்டு

படி 1: பிள்ளைகள் நிமிர்ந்து நின்று உரத்து 'நாங்கள்' என்று சொல்லுதல்.

படி 2: பிள்ளைகள் தம் இரு கைகளையும் நெஞ்சில் வைத்து 'பணிவுள்ள' என்று சொல்லுதல்.

படி 3: பிள்ளைகள் துள்ளி (மகிழ்வாக) பிள்ளைகள் என்று சொல்லுதல்.

குறிப்பு: இதனைப் பல தடவை செயவிக்கலாம்.

(5 நிமிடம்)

## 8.5 ஆத்மிகம்

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. எண்ணங்களின் வலிமையை உணர்தல்
6. இலக்கையடைதல்: 1, 2
7. ஊசுக்குள் நாலைக் கோத்தல்
8. நிறைவு நீசுழ்வு

### 1. பாடல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலையே இசை வழங்கியும் பாடியும் ஆடியும் மகிழுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

பிள்ளைகளைத் தரையில் அவர்கள் நிமிர்ந்திருப்பதற்கு வசதியான ஒரு இருக்கை முறையில் (உ-ம், சுகமான இருக்கை) இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மூடி அமைதியாக இருந்து ஆசிரியர் தான் சொல்வதைக் கேட்கும்படி கூறுதல்.

“ஒரு மனிதன் தனது மனத்தின் அசைவுகளை ஒடுக்குவதன் மூலம் அதனைப் பேராற்றல் மிக்க சாதனமாக நிலைபெறச் செய்ய முடியும். அந்த நிலையில் எண்ணங்களைப் பீரங்கிக் குண்டுகளைச் செலுத்துவது போலக் குறிப்பிட்ட இலக்கை நோக்கிச் செலுத்தினால் அந்த இலக்கு எளிதாகத் தாக்கப்பட்டு அது நம் வசமாகி விடுகிறது. எண்ணங்கள் ஒருமுகப்படும் போது அவை அவ்வளவு உறுதியானவையாகின்றன.”

-பிரஞ்சக் கவிஞர் ஆந்தர்-

என்ற பந்தியை மென்மையான குரலில் சுவைபடப் பிள்ளைகளின் செவியில் படுமாறு சொல்லவும் அதன் பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருக்கச் சொல்லி..... கண்களை மெதுவாகத் திறக்கும்படி கூறுதல்.

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முதல் நாள் செய்தது போலத் திருப்பிச் செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

### 4. அறிமுகம்

பயிற்சி நடைபெறும் இடம் விசாலமானதாக இருத்தல் வேண்டும் இல்லாதுவிடின் பிள்ளைகளை மைதானத்திற்கு அழைத்துச் சென்று நடுவில் பிள்ளைகளை நிற்க வைத்தல்.

மைதானத்தின் கிழக்குத் திசையில் பிள்ளையார் கோவிலும், தென்கிழக்குத் திசையில் மாதா கோவிலும், தெற்குத் திசையில் வயிரவர் கோவிலும், தென்மேற்குத் திசையில் பள்ளிவாசலும், மேற்குத் திசையில் புத்தர் கோவிலும், வடமேற்கில் ஆஞ்சநேயர் கோயிலும், வடக்கில் யேசுநாதர் கோயிலும், வட கிழக்கில் கிருஷ்ணர் கோவிலும் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்யச் சொல்லுதல்.

கோயிலைக்குறிப்பதற்கு மைதானத்தில் இருக்கும் வளங்களைக் குறியீடுகளாகப் பயன்படுத்தல் (உ-ம், மரம், கல், தடிகள்).

பிள்ளைகளிடம் அவர்களுடைய சமயத்தைக் கூறிக்கொண்டு அவர்களுக்கு விருப்பமான கோயிலுக்குச் செல்லுமாறு கூறுதல்.

எல்லோரும் பிரிந்து சென்று நின்றதன் பின்னர் ஆசிரியர் அவர்களுக்குப் பின்வருமாறு கட்டளையிடுதல்.

- ♦ இப்ப நீங்கள் எல்லோரும் பிள்ளையார் கோவிலில் இருப்பவர்களைச் சந்தித்து நல்வாழ்த்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.
- ♦ இப்ப நீங்கள் எல்லோரும் புத்தர் கோவிலில் இருப்பவர்களைச் சந்தித்து நல்வாழ்த்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.
- ♦ இப்ப நீங்கள் எல்லோரும் பள்ளிவாசலில் இருப்பவர்களைச் சந்தித்து நல்வாழ்த்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.
- ♦ இப்ப நீங்கள் எல்லோரும் ஆஞ்சநேயர் கோவிலில் இருப்பவர்களைச் சந்தித்து நல்வாழ்த்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.
- ♦ இப்ப நீங்கள் எல்லோரும் மாதா கோவிலில் இருப்பவர்களைச் சந்தித்து நல்வாழ்த்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.
- ♦ இப்ப நீங்கள் எல்லோரும் கிருஷ்ணர் கோவிலில் இருப்பவர்களைச் சந்தித்து நல்வாழ்த்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.

- ♦ இப்ப நீங்கள் எல்லோரும் வயிரவர் கோவிலில் இருப்பவர்களைச் சந்தித்து நல்வாழ்த்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.
- ♦ இப்ப நீங்கள் எல்லோரும் யேசுநாதர் கோவிலில் இருப்பவர்களைச் சந்தித்து நல்வாழ்த்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு கட்டளையிட்டுப் பிள்ளைகள் அமைதியாக நடந்து ஒவ்வொரு கோவிலுக்கும் போகுமாறு செய்தல்.

பின்னர் பிள்ளைகளை நடுவில் வருமாறு அழைத்து உலகத்தில் பிறந்த எல்லோரும் வெவ்வேறு மதங்களைப் பின்பற்றலாம் ஆகவே எல்லோரும் தங்கள் மதத்தையும் பிறர் மதத்தையும் மதித்து நடத்தல் வேண்டும் எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

சுகம் என்பது வெறுமனே நோயற்ற அல்லது உடல் ஊனமுற்ற நிலை மாத்திரமல்ல அது ஒரு முழுமையான உடல் உள, கரும மற்றும் ஆன்மிக நன்னிலை ஆகும்.

-உலக சுகாதார நிறுவனம்-

## 5. எண்ணங்களின் வலிமையை உணர்தல்

பிள்ளைகளை இடைவெளி விட்டு வட்டமாக நிற்க வைத்தல்.

கண்களை மூடி அவர்களது எண்ணத்தைக் கையொன்றில் செலுத்திக் “கை மேலே உயர்கிறது” என்று எண்ணும்படி கூறுதல்.

அமைதியாகக் கண்களைத் திறக்காமல் முழு முயற்சியுடன் செய்வதற்குத் தூண்டுதல்.

இச்செயற்பாடு ஈடுபாட்டுடன் செய்கின்ற போது எண்ணம் குவிக்கப்பட்டுள்ள கை மேலே உயர்ந்து நிற்பதை அவதானிக்கலாம்.

இச்செயற்பாட்டை 10 நிமிடங்கள் செய்ததன் பிற்பாடு கண்களை மெதுவாகத் திறக்கச் சொல்லிப் பிள்ளைகளின் அனுபவத்தைக் கலந்துரையாடி நாம் ஒரு செயலைச் செய்யும் போது செய்கின்ற அச் செயலில் மட்டும் சிந்தனையைக் குவித்துச் செயற்படுவோமானால் அதில் வெற்றி பெறுவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும் எனக்கூறி நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. இலக்கையடைதல்: 1

ரஜீபனுக்கு வயது 12, அவன் பாடசாலைக் கற்றல் செயற்பாடுகளில் திறமையாக ஈடுபடும் ஒரு சிறந்த மாணவன். விளையாட்டுக்கள் போன்ற இணைப்பாட விதானச் செயற்பாடுகளிலும் அவன் திறமையாகவே செயற்பட்டான். இவ்வாறான பல திறமைகள் அவனுக்கு இருந்தாலும் அவனை அவனது வகுப்பில் உள்ள பிள்ளைகளும், ஏனைய பிள்ளைகளும் அவன் கவலைப்பட்டு அமும் அளவிற்குக் கேலி செய்தனர். காரணம் அவன் பேசும் போது 'கொன்னை தட்டுபவன்' என்பதாலேயே ஆகும்.

இந்தக் கொன்னை தட்டும் பழக்கம் அவனுக்குப் பத்துவயதாக இருக்கும் போதே ஆரம்பித்தது. இப்பொழுது அவன் எவ்வளவு முயன்றாலும் சாதாரணமாக அவனால் பேச முடிவதில்லை. அதனால் அவன் மாத்திரம் அல்லாது அவனது பெற்றோரும் கவலை கொண்டனர்.

ஒரு நாள் தன்னை மற்றவர்கள் கேலி செய்வதைப் பொறுக்க முடியாத ரஜீபன் கோயிலுக்குச் சென்று தன்னுடைய கொன்னைத் தன்மை நீங்க வேண்டும் என்று கூறி அழுது வேண்டினான். அதன் பின் அவன் உளவளத் துணையாளரிடம் சென்று மெதுவாக வாசித்தல் தொடர்பான ஆலோசனையைப் பெற்றான். ஒரு மாதத்தில் அவனது கொன்னைத் தன்மை எடுபட்டு விட்டது.

மேலே உள்ள சம்பவத்தை விளக்கி அதனைக் கலந்துரையாடுமாறு செய்து பின்னர் இலக்கை அடைவதற்கு நம்பிக்கையும் தொடர் முயற்சியும் அவசியம் என்பதைக் கதையை ஆதாரமாகக் கொண்டு விளக்குதல்.

## இலக்கையடைதல்: 2

பிள்ளைகள் அனைவரையும் பயிற்சி நடக்கும் வெளியில் இடைவெளி விட்டு வட்டமாக உறுதியான இருத்தல் முறையில் அமரும்படி செய்தல்.

அமர்ந்த பிற்பாடு அனைவரையும் கண்களை மூடி நூறு முதல் ஒன்று வரையான எண்களை 100...99...98...97...96...95... என்ற இறங்கு வரிசையில் மனதிற்குள் எண்ண விடுதல்....

எண்ணியதன் பிற்பாடு... கண்களைத் திறக்காமல் அவர்களுக்கு விருப்பமான ஒரு பொருளை...(கடவுளாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை) நினைத்துக் கொண்டு இருக்குமாறு கூறுதல்.

பின்னர் 1,2,3,4,5 என்று மனதில் எண்ணிக் கொண்டு கண்களை மெதுவாகத் திறக்கச் சொல்லுதல்.

இச்செயற்பாடு நிறைவடைந்ததும் பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைக் கலந்துரையாடி..

மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி இலக்கை நோக்கி நகர்த்தும் போது இலக்கை அடைவது எளிது...

என்பதைக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 7. ஊசிக்குள் நூலைக் கோத்தல்



பிள்ளைகளை இருவராகச் சோடி சேர்த்தல்.

ஒருவர் பெரிய கண் உள்ள ஊசியையும் மற்றவர் நூலையும் வைத்திருத்தல். இருவரும் ஒருவரையொருவர் முட்டாமல் ஊசிக்குள் நூலைக் கோத்தல் வேண்டும். செயற்பாடு ஆரம்பிக்கும் பொழுது அசைந்தாடவைக்கும் ஒரு இசையை ஒலியரப்புச் செய்தல். இச்செயற்பாடு முடியப் பிள்ளைகளோடு கலந்துரையாடுதல்.

(10 நிமிடம்)

“தன்னை அடக்கப் பழகிக் கொண்டவன் புறத்தே உள்ள எதற்கும் வசப்பட்டவன் அல்லன். அத்தகைய மனிதனே நன்கு வாழத் தெரிந்தவன்.”

-விவேகானந்தர்-

## 8. நிறைவு நிகழ்வு

“அன்பே உருவான ஆண்டவா போற்றி  
ஆதார இன்பம் அருளும் மலை போற்றி”

என்ற பாடல் வரிகளைப் பிள்ளைகளை வகுப்பு நிலையில் வட்டமாக இருத்தி ஒரே நேரத்தில் அனைவரையும் உச்சாடனமாகக் கூறச் செய்தல்.

கலைந்து செல்லுதல்.

(5 நிமிடம்)

## 8.6 பெற்றோருக்கும் பிள்ளைக்குமான நிகழ்வு

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. தளர்வுப் பயிற்சி
2. நற்சிந்தனை
3. செயற்பாடு 1
4. செயற்பாடு 2
5. நிறைவு விளையாட்டு: பவான் உடைத்தல்

### 1. தளர்வுப்பயிற்சி (தொடுகை)

- படி 1: பிள்ளைகளும் பெற்றோரும் கலந்து நிற்கும் வகையில் எழுந்தமானமாக வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
- படி 2: எல்லோரும் செய்யும் வகையில் உங்கள் வலது கையை இலேசாகத் தளர வைத்து உதறுங்கள் என்று சொல்லுதல்.
- படி 3: வலது கையின் விரல்களின் நுனியிலே காணப்படும் உணர்ச்சி மெத்தைகளால் இடது கையின் விரல் பகுதிகள், உள்ளங்கைப் பகுதிகள், மணிக்கட்டுப்பகுதிகள், முன்கைப் பகுதிகள், முழங்கைப் பகுதி, முழங்கைக்கு மேற்பட்ட பகுதி எனத் தொட்டுக் கொண்டு செல்லல். ஒவ்வொரு இடமும் பல தடவைகள் தொடுதல்.
- படி 4: படி 3ல் செய்தது போன்ற செயற்பாட்டினை இப்பொழுது இடது கை விரல் நுனி மெத்தைகளால் வலது கையிற்குச் செய்தல்.
- படி 5: பின்னர் இரண்டு கைகளினதும் விரல் உணர்ச்சி மெத்தைகளினால் இரண்டு காலினதும் கால் விரற்பகுதிகள், பாதப் பகுதிகள், கணுக்கால் பகுதிகள், கணுக்காலுக்கும் முழங்காலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதிகள், முழங்காற்பகுதிகள், தொடைப்பகுதிகள், இடுப்புப்பகுதிகள், வயிற்றுப் பகுதிகள், நெஞ்சப்பகுதிகள், கழுத்துப்பகுதிகள், முகத்தசைப்பகுதிகள், தலைப்பகுதிகள் என இவ்வாறாக ஒழுங்காகத் தொட்டுக் கொண்டு செல்லல்.
- படி 6: முதுகுப்பகுதிகளை ஒருவர் தமது கைகளினாலேயே தொடுவது கடினம் இதனால் ஒருவரது முதுகுப்பகுதிகளை இன்னொருவர் என மாறி விரல் உணர்ச்சி மெத்தைகளால் தொட்டு விடுதல்.



குறிப்பு: இவ்வாறு செய்கின்ற போது உடல் தொடுகை உணர்வுகளைக் கிரகித்துக் கொள்ளுங்கள் எனக் கூறிச் செய்க.

படி 7: அனுபவங்களைக் கேட்டு நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

உன்னத ஆளுமையாளர்கள் உலகில் நடைபெறும் விடயங்களை மிகச்சரியாக உள்வாங்குவார்கள்.

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

## 3. செயற்பாடு: 1

இன்றைய நிலையில் பண்பாட்டு விழுமியங்கள் எமது முன்னேற்றத்திற்கு பெரிதும்

✦ உதவியாக உள்ளன

✦ தடையாக உள்ளன

படி 1: எழுந்தமானமாகப் (பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் கலந்து வருமாறு) பங்குபற்றுநர்களை இரண்டு குழுக்களாக வகுத்தல்.

படி 2: மேலே சொல்லப்பட்ட தலைப்பினை அவர்களுக்கு வழங்கிப் பட்டிமன்றம் ஒன்றினை நிகழ்த்த வழிப்படுத்துதல் (பட்டிமன்றம் முழுவதும் அவர்களாலேயே நடத்தப்பட வேண்டும்).

குறிப்பு: பட்டிமன்றம் நடத்துவதற்குத் தலைமை தாங்குவதற்கும் நேரம் கணிப்பதற்கும் அவ்வகுப்பிலிருந்தே தெரிவு நிகழ வேண்டும். இவற்றிலேயும் பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் இணைந்து செயற்படுவார்கள்.

படி 3: பட்டிமன்றம் நிறைவுற்றதும் அவர்களது விவாதத்திறனுக்கேற்ப முடிவுகள் கூறப்பட்டாலும் ஆய்வுபூர்வமான உண்மையான நிலைப்பாடு என்னவெனில் பண்பாட்டு மற்றும் நவீன விழுமியங்கள் மனித வாழ்வுக்கு இன்றியமையாதன எனக் கூறி நிகழ்வை நிறைவு செய்தல்.

(30 நிமிடம்)

#### 4. செயற்பாடு: 2

படி 1: எல்லோரையும் வட்டமாக அமரச்செய்தல்.

படி 2: வகுப்பு நிலையில் இருந்தவாறே அங்கு உள்ள ஒருவர் ஏனைய விரும்பிய ஒருவரது பெயரைச் சொல்லி அவரிடமுள்ள நல்ல விழுமியத்தினைச் சொல்லுவார். அப்படிச் சொல்லும் போது சொல்லப்படும் விழுமியங்கள் கரும்பலகையில் எழுதப்படும்.

(இது போன்று பலரது விழுமியங்களைக் கூறச் சந்தர்ப்பம் வழங்கல். உ-ம், ராதிகா மிகவும் நேர்மையானவள்)

படி 3: கரும்பலகையில் எழுதப்பட்ட விழுமியங்களை வாசித்துப்பார்க்கச் செய்தல்.

படி 4: உலக ரீதியான ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பின்வரும் பன்னிரண்டு விழுமியங்களையும் தெளிவுபடுத்தி நிறைவு செய்தல்.

**உலகப் பொதுவான விழுமியங்கள்:**

அன்பு, நேர்மை, மகிழ்வு, எளிமை, பொறுமை, ஒற்றுமை, கூட்டுழைப்பு, சமாதானம், பணிவு, அமைதி.

(15 நிமிடம்)

#### 5. நிறைவு விளையாட்டு: பலூன் உடைத்தல்

பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரிடமும் ஒரு பலூன் வீதம் வழங்கி அதனை ஊதிக் காற்று வெளியேறாமல் கட்டுவதற்கு நூலும் வழங்குதல். அவ்வாறு ஊதிய பலூனை, விரும்பிய ஒரு காலில் (கணுக் காலில்) கட்டச் செய்தல். ஆரம்ப ஒலி எழுப்பியவுடன் பலூன் உடைக்கும் விளையாட்டு ஆரம்பமாகும். ஒவ்வொருவரும் பலூன் கட்டாத காலினால் அழுத்தி மற்றையவர்களின் பலூனை உடைக்க வேண்டும்.

வெளி முழுவதையும் பயன்படுத்தி விளையாடுவதோடு, பெரும்பாலானோர்களின் பலூன்கள் உடையும் வரையிலும் (ஆசிரியர் நிறுத்தச் சொல்லும்வரை) இவ்விளையாட்டுத் தொடரும்.

**பின்னூட்டல்:** நீண்ட நேரம் பலூனைப் பாதுகாத்தவர்  
விரைவில் உடைக்கப்பட்டவர்  
கூடுதலாக உடைத்தவர்

போன்றவர்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுதல்.

**விளையாட்டின் விதிகள்**

1. ஒருவர் தனது காலில் உள்ள பலூனைப் பாதுகாக்கின்ற அதே வேளை, மற்றையவரின் காலில் உள்ள பலூனை உடைக்க வேண்டும்.
2. இச்செயற்பாடு, மற்றையவரின் உடலை எவ்வகையிலும் பாதிக்கக் கூடாது.
3. உடைக்கப்பட்ட பலூனை உடையவர் எல்லையை விட்டு வெளியேற வேண்டும்.

**குறிப்பு:** தனது பலூன் உடைந்தவர் ஏனையோரின் பலூனை உடைக்காது விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற வேண்டும்.

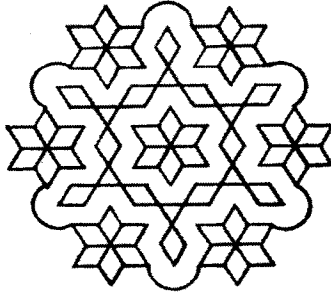
(15 நிமிடம்)

---

# நம்பிக்கை

---

- 9.1 தன்னை அறிதல்
- 9.2 தன்மம்பிக்கை
- 9.3 சமயத்தில் நம்பிக்கை
- 9.4 தனது குடும்பத்தில் நம்பிக்கை
- 9.5 ஏனையோரில் நம்பிக்கை வைத்தல்
- 9.6 வறற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்கான செயற்பாடு



## 9.1 தன்னை அறிதல்

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக விளையாட்டு
5. செயற்பாடு 1: தன்னை வரைதல்
6. செயற்பாடு 2: பாடும் ஏணியும்
7. நிறைவு விளையாட்டு

### 1. பாடுதல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலையே இசை வழங்கியும் பாடியும் ஆடியும் மகிழுதல்.

பிள்ளைகள் மூன்று குழுக்களாக வகைப்படுத்தப்படுதல். ஆசிரியரின் வழிப்படுத்தலில் ஒரு குழு பின்வரும் பாடலுக்கு இசை வழங்க இரண்டாம் குழு பாடலைப் பாட மூன்றாம் குழு பாடலுக்கேற்ப ஆடலில் ஈடுபடுதல்.

சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள் நாம்  
சிறந்த நல்ல பிள்ளைகள் நாம்  
மண்ணில் உயர்ந்த பிள்ளைகள் நாம்  
மலர்களைப் போன்ற பிள்ளைகள் நாம்

இன்பம் பொங்கும் குடும்பத்தில்  
இணைந்து வாழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

உறவுகள் யாவும் ஒன்றாக  
உள்ளம் மலரும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

பண்பைப் பேணிப் பலருடனே  
பழகிக் கொள்ளும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆக்கத்திறனால் ஆழ்மனத்தை  
அறியச் செய்யும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆழப் பதிந்த அனுபவத்தை  
அழகாய்ச் சொல்லும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

முயற்சி செய்து முரண்களையே  
முழுதாய்த் தீர்க்கும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

கருத்தைப் பகிர்ந்து சமரசமாய்  
கரங்கள் சேர்க்கும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

விழுமியம் போற்றும் நல்லறத்தை  
வாழ்ந்து காட்டும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

நம்மில் கொண்ட நம்பிக்கையால்  
நாளும் உயரும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

(5 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

தன்னை அறிந்தால் உண்மையில் இன்பம்  
தன்னலம் மறந்தால் பெரும் பேரின்பம்

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

## 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை நேரப் பயிற்சியும் நெஞ்சை நிமிர்த்தும் பயிற்சியும் செய்யப்படும்.



செய்யும் விதம்:

விரிப்பின் மீது குப்புறப் படுக்கவும். இரண்டு குதிக்கால்களும் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். இரண்டு உள்ளங்கைகளும், புஜங்களுக்கு அடியில் விரிப்பில் படும்படி, விரல்களை நீட்டி சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். முகவாய் கட்டை விரிப்பில் ஓட்டி இருக்க வேண்டும். பிறகு முச்சை மெதுவாக இழுத்துக் கொண்டு கையை ஊன்றியவாறு தலையை மேல் தூக்கி எவ்வளவு வளைக்க முடியுமோ அவ்வளவு பின்னால் வளைக்கவும். பின்பு முச்சை விட்டுக் கொண்டு முன்னால் வந்து படுத்து ஓய்வு எடுக்கவும்.

பலன் :

கழுத்து, தோள்பட்டை வலுவடைகிறது. முச்சுப் பை நன்றாக விரிந்து அதுவும் சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளும் ஒட்சிசன் உள்ளே செல்வதால் இரத்தம், ஓட்சியேற்றப்படும்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுக வினையாட்டு

படி 1: பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.

படி 2: கண்களை மூடிக்கொள்ளுமாறும் கைகளை முன்னோக்கி நீட்டி நிற்குமாறும் கூறிச் செய்வித்தல்.

படி 3: கண்களை மூடியவாறே கைகளை முன்னோக்கி நீட்டியவாறு வட்டத்தில் நின்றவர்கள் முன்னோக்கி (வட்டத்தின் மையத்தை நோக்கி) நடக்கச் சொல்லுதல்.

படி 4: இவ்வாறு நடக்கும் பொழுது கைகளில் யார் முதலில் தொடுகின்றாரோ அவரது கையைப் பிடித்தவாறு கண்களை விழித்து வட்டத்தில் சோடியாக வந்து நிறுதல்.

படி 5: சோடிகளில் ஒவ்வொருவரும் மற்றவருக்கு 'நீங்கள் உங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்' என வாழ்த்துதல்.

(10 நிமிடம்)

#### 5. செயற்பாடு 1: தன்னை வரைதல்

படி 1: மாணவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் வரைதாள், பென்சில் என்பன வழங்குதல்.

படி 2: மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தம்மை ஏதோ ஒரு பொருளாக அல்லது உயிராக நினைக்கும்படி சொல்லி வழிப்படுத்துக. (உ-ம், நான் ஒரு விளக்கு, நான் ஒரு பூ, நான் ஒரு கல், நான் ஒரு நாய், நான் ஒரு சிப்பி, நான் ஒரு கார் என்பன போன்று பல விதமான பொருள்களாக அல்லது உயிர்களாகப் பிள்ளைகள் தம்மைக் கருதக்கூடும்).

படி 3: தம்மை எந்தப் பொருளாக நினைத்தார்களோ அந்தப் பொருளை அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக வரைதாளில் வரைய வழிப்படுத்துதல், விரும்பிய நிறத்தைப் பயன்படுத்துதல்.

படி 4: தாம் வரைந்த பொருள் எவ்வாறு தன்னை வெளிப்படுத்துகின்றது என மாணவர் விளக்கமளிக்க வழிப்படுத்துதல் (பொருளுக்கும் தனக்கும் உள்ள ஒத்த இயல்பு எது என வெளிப்படுத்துதல்).

(20 நிமிடம்)



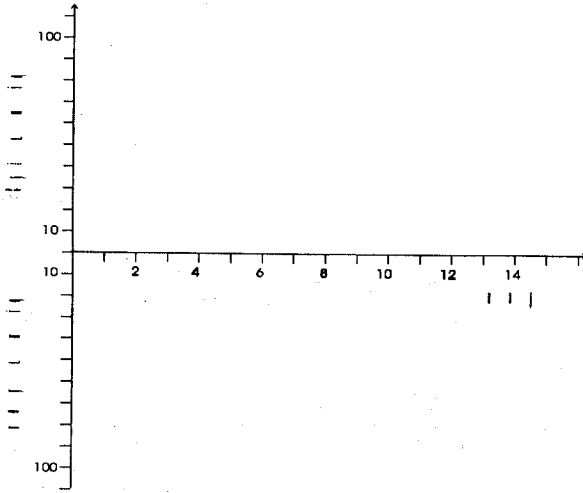
## 6. செயற்பாடு 2: பாம்பும் ஏனியும்

படி 1: மாணவர்களை வகுப்பு நிலையில் அமர்ந்திருக்கச் செய்தல்.

படி 2: மாணவர்கள் கண்களை மூடுமாறு ஆசிரியர் வழிப்படுத்துதல்.

படி 3: மாணவரின் வாழ்க்கையை இன்றிலிருந்து பின் நோக்கிப் பார்க்கச் செய்தல். (இப்பொழுதிலிருந்து சென்ற வாரம் வரை, சென்ற மாதம் வரை, சென்ற 3 மாதம் வரை, சென்ற 6 மாதம் வரை, சென்ற ஒரு வருடம் வரை... எனப் பிறந்த பின்னர் அறிவு தெரிந்த காலம் வரை என மாணவர்களை நினைக்கச் செய்தல்.)

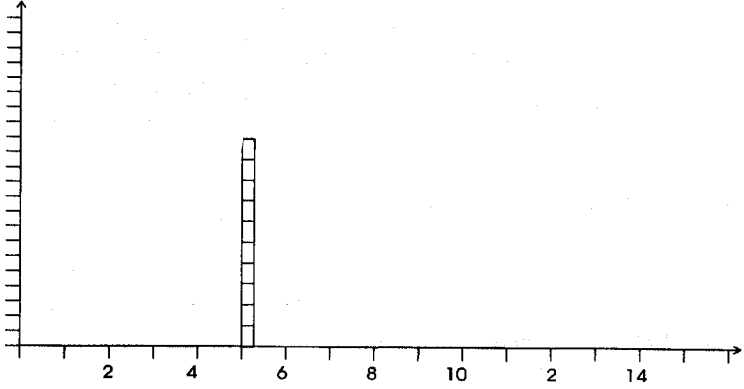
அவ்வக் காலப்பகுதியில் தனக்கு நிகழ்ந்த நல்ல சம்பவங்களையும் அந்த நன்மைக்குக் காரணமாக இருந்தவர்களையும் நினைவுபடுத்துவதோடு அவ்வக் காலப்பகுதியில் நிகழ்ந்த தனக்குப்பிடிகாத அல்லது எதிருணர்வைத் தந்த சம்பவங்களையும் அச்சம்பவங்களுக்குக் காரணமாக இருந்த மனிதர்கள் அல்லது இயற்கை (புயல், வெள்ளப்பெருக்கு, தீ விபத்து, விலங்கு) யினையும் தமக்குள் நினைவுபடுத்துமாறு வழிப்படுத்தல்.



என்பது போன்ற வரைபினை மாணவர் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாகத் தமது வரைதாளிலே குறிப்பர்.

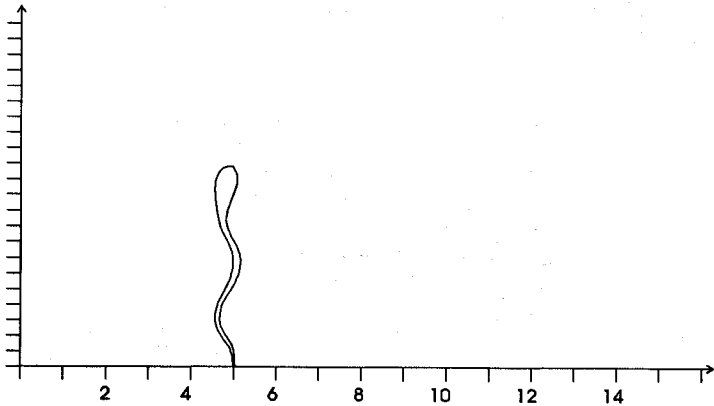
படி 5: தான் வளர்ந்து வந்த காலப்பகுதிகள் ஒவ்வொன்றிலும் தமக்கு வளர்ச்சிக்கு உதவிய நபர்களையும் சம்பவங்களையும் ஏனியாக வரையில் வரையுமாறு வழிப்படுத்துதல். ஏணி ஒன்று எவ்வளவு புள்ளியைப் பெறும் என்பதை அவர்களே தீர்மானிப்பர்.

(உ-ம், 5 வயதில் அப்பாவுடன் படிக்கச் சென்றது நேரானது என ஒருவர் கருதினால் அதனைப் பின்வருமாறு வரையலாம்.)

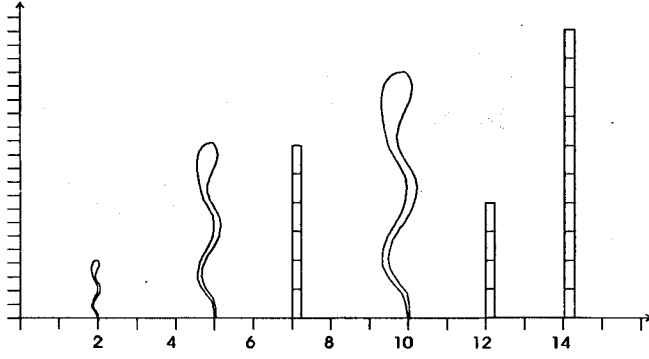


படி 6: தான் வளர்ந்து வந்த காலப்பகுதிகள் ஒவ்வொன்றிலும் தமது வளர்ச்சிக்குத் தடையாக இருந்த அல்லது வளர்ச்சிக்குப் பாதகமாக இருந்த நபர்கள், விலங்குகள், இயற்கைப் பொருள்கள், இயற்கை அனர்த்தங்கள் என்பவற்றைப் பாம்பாகவும் வரைய வழிப்படுத்தல். பாம்பு ஒன்று எவ்வளவு புள்ளியைப் பெறும் என்பதை அவரே தீர்மானிப்பர்.

(உ-ம், ஆக 5 வயதில் தந்தையை இழந்தமை அல்லது வெள்ளப் பெருக்குக்கு உட்பட்டமை என்பவற்றைப் பின்வருமாறு வரைபடம் ஆக்கலாம்.)



குறிப்பு: இறுதியாக மாணவர்கள் வரையும் வரைபில் பல ஏணிகளும் பல பாம்புகளும் வரலாம்.



படி 7: விரும்பிய மாணவர்கள் தாம் வரைந்த பாம்புகளையும் ஏணிகளையும் அது தொடர்பான கதைகளையும் வகுப்புக்கு (எல்லோருக்கும்) விளக்க வழிகாட்டுதல்.

(25 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு விளையாட்டு

பிள்ளைகளை 3 குழுக்களாக்குதல்

பின்வருமாறு ஆசிரியர் வழிப்படுத்துவார்.

1. குழு 1 கையால் விரும்பிய ஒரு தாளத்திற்குத் தட்டுவார்
2. குழு 2 குழு 1ன் தாளத்திற்குப் பொருத்தமாக பின்வரும் வரியைப் பாடுவார்.

“என்னை நான் அறிந்து கொண்டால்  
ஏற்றம் பெற்று வாழ்ந்திடலாம்”

3. குழு 3 இத்தாளத்திற்கும் பாட்டிற்கும் ஏற்ப இசைந்து விரும்பியவாறு ஆடும்.
4. வகுப்பு நிலையில் ஆசிரியர் தொடங்கிவிட வகுப்பு முழுவதும் தாளம் போட்டுப் பாடி ஆடுவார்.
5. தாளம், பாட்டு, ஆடல் என்பவற்றை விரிவுபடுத்திப் பின் நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

“காலத்தின் மதிப்பு உனக்குத் தெரியுமா?  
அப்படியானால் உனக்கு வாழ்வின் மதிப்புத் தெரியும்”

-செல்சன்-

## 9.2 தன்னம்பிக்கை

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாட்டு
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக விளையாட்டு: பேனா முடி சேர்த்தல்
5. காட்சியை வரைதல்
6. செயற்பாடு 1, செயற்பாடு 2
7. நிறைவு விளையாட்டு

### 1. நாங்கள் பாடுவோம்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலையே இசை வழங்கியும் பாடியும் ஆடியும் மகிழுதல்

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“எமது மனதில் நடப்பதைத் தவிர வேறு எதுவும் உண்மையில் நடப்பதில்லை”

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

நம்பிக்கை இல்லாதவிடத்து முயற்சியும் இருக்க முடியாது

-யான்சன்-

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை நேரப்பயிற்சியும் நெஞ்சை நிமிர்த்தும் பயிற்சியும் செய்யப்படும்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுக விளையாட்டு: பேனா மூடி சேர்த்தல்

- படி 1: மாணவர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
- படி 2: ஒவ்வொரு மாணவரையும் தத்தமது இடது கையில் ஒவ்வொரு பேனா மூடியை எடுத்து வைத்திருக்க வழிப்படுத்துதல்.
- படி 3: பேனா மூடி வைத்திருக்கின்ற இடது கையினை முதுகின் புறம் கை பொத்தாது விரித்தபடியே வைத்திருக்கச் செய்தல்.
- படி 4: விளையாட்டினை ஆரம்பித்ததும் ஒவ்வொருவரும் தமது வலது கையினால் ஏனையோரது பின் கையில் (முதுகுப் புறம் வைத்திருக்கும் வகையில்) உள்ள பேனா மூடிகளை மண்டபத்திற்குள் அசைந்து திரிந்து ஒவ்வொன்றாக எடுத்துத் தமது இடது கையில் (பின் புறம் இருப்பது) அதனைச் சேகரித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் தமது இடது கையில் உள்ள பேனா மூடியை யார் வந்து எடுத்தாலும் தடுக்காது, கையை மூடாது இருத்தல் வேண்டும் என்ற அறிவுறுத்தலைப் பிள்ளைகளுக்கு வழங்குதல்.
- படி 5: விளையாட்டை ஆரம்பித்தல்.
- படி 6: விளையாட்டை நிறைவு செய்தல்.

#### அனுபவம் பகிர்ந்தல்

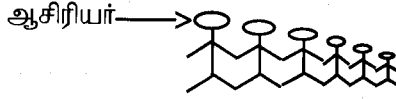
1. மாணவர்களது அனுபவங்களைக் கேட்டறிந்து கொள்ளல்.
2. தம்மிடம் இருக்கும் பேனா மூடிகள் மற்றவர்களால் எடுக்கப்பட்ட போதும் நம்பிக்கையோடு செயற்பட்டவர்கள் தொடர்ந்தும் பேனா மூடியைச் சேகரிக்க முயன்றுள்ளனர் எனக் கூறி, இதில் பங்கு பற்றிய பல மாணவர்கள் நம்பிக்கையோடு செயற்பட்டனர் எனப்பாராட்டி நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

உன் உழைப்பும் நம்பிக்கையும் சேரும் போது நீ உயர்வு பெறுவாய்.

## 5. காட்சியை வரைதல்

- படி 1: பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
- படி 2: பிள்ளைகள் வட்டமாக நின்றவாறு தமக்கு வலப்புறமும் இடப்புறமும் இருப்பவரது கைகளைப் பிடிக்கச் செய்தல்.
- படி 3: கை பிடித்து நிற்கும் பிள்ளைகளின் வட்டத்தின் ஓரீடத்தில் ஆசிரியர் புகுந்து தமது ஒரு கையினால் ஒருவரை மட்டும் பிடித்து நிற்பர். இப்பொழுது வட்டம் ஆசிரியர் நிற்கும் இடத்தில் உடைக்கப்பட்டிருக்கும்.



- படி 4: பிள்ளைகள் கண்களை மூடி நிற்கச் செய்தல்.
- படி 5: பிள்ளைகள் கண்களை மூடி இருக்கும்போது ஆசிரியர் கண் விழித்தவாறு கை பிடித்துப் பிள்ளைகளை விரும்பிய இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லல்.
- படி 6: ஆசிரியர் பிள்ளைகளை அழகான இயற்கைக் காட்சி உள்ள இடத்தில் நிற்க வைத்துக் கண்களைத் திறக்கச் சொல்லி அங்கு இருக்கும் காட்சிகளைப் பார்க்கச் செய்தல்.
- படி 7: பிள்ளைகளை மண்டபத்திற்குச் செல்ல அனுமதித்தல்.
- படி 8: பிள்ளைகளுக்கு வெள்ளைத் தாள், பென்சில், கலர்ச் சோக் என்பவற்றை வழங்கிப் பார்த்த காட்சியை வரைந்துகாட்ட வழிப்படுத்தல்.
- படி 9: தாம் வரைந்த படத்தினை விரும்பிய பிள்ளைகள் ஏனையோருக்கு விளக்க நேரம் வழங்குதல்.
- படி 10: எல்லோராலும் தாம் பார்த்த காட்சிகளை ஏதோ வகையிலே வெளிப்படுத்தக் கூடியதாகப் படம் வரைய முடியும் என்றும் அப்பொழுது நாம் அனைவரும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம் என்றும் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 6. செயற்பாடு 1

1. பிள்ளைகளை (இரண்டு இரண்டு பேராக) சோடி சேர்ச் சொல்லுதல்.
2. பிள்ளைகள் தமது கைகளை முதுகின் பின்புறமாக, முன்னே நிற்கும் தமது சோடிக்குக் கைகள் தெரியாத வண்ணம் மறைத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

3. இவ்விளையாட்டிலே கல், கடதாசி, கத்தரிக்கோல் என்பவற்றைப் பிள்ளைகள் தமது கைகளால் விளங்கத்தக்க வகையில் செய்து காட்ட வேண்டியதாயிருக்கும்.

**உதாரணமாக,**

கல் என்று காட்ட வேண்டுமானால் கையைப் பொத்தியும்



கடதாசி என்று காட்ட வேண்டுமாயின் கையை விரித்தும்



கத்தரிக்கோல் என்று காட்ட வேண்டுமாயின் படத்தில் காட்டியவாறு இரு விரலை விரித்தும் காட்டலாம்.



என்பதை மாணவர்களுக்கு விளக்குதல்.

4. ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இவற்றிலே ஏதாவது ஒன்றை மாத்திரமே பிள்ளைகள் செய்து காட்ட வேண்டும். வேறு வேறு சந்தர்ப்பங்களில் இவர்கள் விரும்பிய ஏதாவது ஒவ்வொன்றைச் செய்து காட்டலாம் என அறிவுறுத்தல்.
5. அறிவுறுத்தல் வழங்கிய பின்னர் சோடிகள் எல்லாரையும் தத்தம் சோடிகளைப் பார்த்தவாறு நிற்கச் சொல்வதோடு ஆசிரியரின் கை தட்டும் சத்தம் கேட்டவுடன் (தாமதிக்காது) தமது கையை விரும்பிய ஏதாவது ஒரு பொருள் போல (கல், கடதாசி, கத்தரிக்கோல்) முன்னே நிற்பவருக்குக் காட்டச் செய்தல்.
6. இவ்வாறு தமது ஒரு கையை ஏதாவது பொருள் போல முன்னே காட்டியவாறு நிற்கும் போது ஒவ்வொரு சோடியிலும் ஒருவர் மட்டுமே ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் வெற்றி பெறலாம் அல்லது வெற்றி, தோல்வி இன்றி அவ்விளையாட்டு நிறைவு பெறலாம்.

யார் வென்றார்கள் என்பதைத் தீர்மானித்தல் பின்வருமாறு:

| A            | B            | வெற்றிபெற்றார்                               |
|--------------|--------------|--|
| கல்          | பேப்பர்      | B ஏனெனில் பேப்பரால் கல்லை மூடலாம்            |
| கடதாசி       | கத்தரிக்கோல் | B ஏனெனில் பேப்பரைக் கத்தரிக்கோலால் வெட்டலாம் |
| கல்          | கத்தரிக்கோல் | A ஏனெனில் கத்தரிக்கோலைக் கல்லால் உடைக்கலாம்  |
| கல்          | கல்          | } வெற்றி தோல்வி இல்லை                        |
| கடதாசி       | கடதாசி       |  |
| கத்தரிக்கோல் | கத்தரிக்கோல் |  |

- இவ்விதியினை விளங்கிக் கொண்டு 10 தொடக்கம் 15 சந்தர்ப்பங்கள் இச் செயற்பாட்டைச் செய்யச் சொல்வோம்.
- ஒவ்வொருவரும் பெற்ற வெற்றிகளைப்பற்றிக் கலந்துரையாடல்.
- எல்லோரும் இறுதி வரை வெற்றிபெறுவோம் என்கின்ற நம்பிக்கையுடன் செயற்பட்டோம் என்ற கருத்தை முன்வைத்து செயற்பாட்டை நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## செயற்பாடு 2

- படி 1: மாணவர்களை மண்டபத்தில் வெளி முழுவதும் பரந்து நிற்கச் செய்தல்.
- படி 2: மாணவர்கள் தாம் நின்ற இடத்தில் ஒரு காலையாவது எடுக்காது வைத்துக் கொண்டு கைகளால் மண்டபவெளியில் (space) மிகப் பெரிய வட்டம் ஒன்று (ஒவ்வொருவரும் தனித்தனி) வரையச் செய்வது.
- படி 3: இதனை விட இன்னும் பெரிய வட்டத்தினை மண்டபவெளியில் வரைய முடியுமா என முயற்சி செய்து பார்த்தல்.
- படி 4: அனுபவங்களைப் பகிர்ந்தல்.

அ. நாம் எமது வளங்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்தினால் இன்னும் பல விடயங்களைச் சிறப்பாகச் செய்யலாம் என விளங்க வைத்து எம்மால் முடியும் என நம்பும் போதே இப்படிச் செய்யமுடியும் எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)



தன்னம்பிக்கை உள்ளவனுக்கு எல்லா வாயில்களும் திறந்து வரவேற்பு அளிக்கும்.

## 7. நிறைவு விளையாட்டு

நல்லதையே நினைத்திடுவோம்

நல்லதையே பார்த்திடுவோம்

நல்லதையே பேசிடுவோம்

நல்லதையே கேட்டிடுவோம்

நல்லதையே செய்திடுவோம்

நல்லதாக நடந்திடுவோம்

நல்லதையே நடத்திடுவோம்

நல்லதையே படித்திடுவோம்

நல்லபடி வாழ்ந்திடுவோம்

படி 1: என்ற பாடலைப் பிள்ளைகள் பாடச் செய்தல்.

படி 2: மகிழ்வுடன் அப்பாடலைப்பாடி வட்டமாக நடக்கச் செய்து படிப்படியாக அசைந்து ஆடச் செய்தல் மகிழ்வுடன் நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

“எதையும் உன்னால் செய்ய முடியாது என்று மலைக்காதே  
செய்யமுடியும் என்று துணிவாய்ச் செய். இலகுவாக முடியும்.”

-சாகர்-

## 9.3 சமயத்தில் நம்பிக்கை

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. கதை கூறல்
6. ஆறுதல் தரும் நம்பிக்கை
7. செயற்பாடு
8. மனத்திறந்து கதைத்தல்
9. நிறைவு விளையாட்டு

### 1. பாடல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலையே இசை வழங்கியும் பாடியும் ஆடியும் மகிழுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

பாரம்பரியப் பயிற்சி முடிந்தவுடன் பிள்ளைகளைத் தரையில் அவர்கள் நிமிர்ந்திருப்பதற்கு வசதியான ஒரு இருக்கை முறையில் இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மூடி ஆசிரியர் தான் சொல்வதை அமைதியாகக் கேட்கும்படி கூறுதல்.

“இறை நம்பிக்கையென்ற விசையினால் தான் மனிதன் வாழுகின்றான். அது முழுதாக அற்றுப் போதல் என்பது இறப்பிற்கு ஒப்பானது.”

என்ற வசனத்தை மென்மையான குரலில் கவைபடப் பிள்ளைகளின் செவியில் படுமாறு சொல்லவும். அதன் பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மெதுவாகத் திறக்கும்படி கூறுதல்.

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

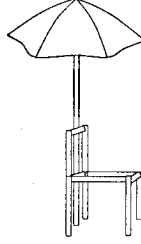
### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை நேரப் பயிற்சியும் நெஞ்சை நிமிர்த்தும் பயிற்சியும் செய்யப்படும்.

(10 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

படி 1: பிள்ளைகளை வகுப்பு நிலையில் வட்டமாக அமரச்செய்தல்.



படி 2: மேலே படத்தில் காட்டியவாறு பிள்ளைகளுக்கு நடுவில் - வட்டத்தின் மையத்தில் கதிரையொன்றில் குடையொன்றை விரித்துக்கட்டி அதில் ஒரு பெட்டியை வைத்தல்.

படி 3: பிள்ளைகளிடம் கதிரையில் இருப்பது ஒரு மந்திரப்பெட்டியென்றும் அது நாங்கள் நினைப்பதற்கு எதிரானதை எங்களுக்குத் தரும் என்று கூறுதல்.

உ-ம்: மாம்பழம் வேண்டாம் என்றால் மாம்பழம் தரும்.

படி 4: பிள்ளைகளை ஒவ்வொருவராக தாங்கள் மந்திரப் பெட்டியிடம் இருந்து எதைப்பெற வேண்டும் என நினைக்கிறார்களோ அதற்கு எதிரானதை ஒரு கடதாசியில் எழுதிப் பெட்டிக்குள் இடுமாறு சொல்லுதல்.

உ-ம்: எனக்கு அப்பிள் வேண்டாம்.

படி 5: இட்டதும் அவர்கள் விரும்பியது அவர்களுக்கு கிடைத்துவிட்டது எனக் கூறி அதை எடுத்துச் செல்லுமாறு கூறுதல்.

படி 6: இவ்வாறாக எல்லோரும் செய்த பிற்பாடு “கேட்டது கிடைத்தது” எனத் துள்ளி மகிழ்ச்சியாக ஆரவாரிக்கச் செய்தல்.

(10 நிமிடம்)

#### 5. கதை கூறல்

மலைச்சிகரத்தின் மீது ஒரு மனிதன் நடந்து கொண்டிருந்த போது தவறி விழுந்து விட்டான். பாறை இடுக்கில் வளர்ந்திருந்த ஒரு மரக்கிளையை விழும போது பிடித்துக்கொண்டான். உயிரை நடுக்கும் குளிர்காற்று வீசிக்கொண்டிருந்தது. மனிதன் தனது ஆபத்தான நிலையைச் சிந்தித்துப் பார்த்தான். கீழே பெரும் பாறைகள், மேலே ஏறிச் செல்லவும் முடியாது. கிளையின் மீதான பிடிப்பும் நழுவிக்கொண்டிருந்தது.

அவன் நினைத்தான்.

கடவுள் மட்டுமே என்னைக் காப்பாற்ற முடியும்.

இப்படி நினைத்த அவன் கடவுளை அழைத்தான்:

“கடவுளே, நீ இருப்பது உண்மையென்றால் என்னைக்காப்பாற்று. நான் உன்னை நம்புகிறேன்!”

பதிலே இல்லை.

அவன் மீண்டும் அழைத்தான்.

“கடவுளே! இப்போது என்னைக் காப்பாற்றினால் நான் உன்னை என்றுமே மறக்கமாட்டேன். கருணை காட்டு” என்று கத்தினான்.

மேகக் கூட்டத்திலிருந்து திடீரென ஒரு குரல் எழுந்தது.

“நீ என்னை நம்பமாட்டாய்! உனது தன்மை எனக்குத் தெரியும்!”

கிளையின் பிடியை அறவே விட்டுவிடக் கூடிய நிலையில் இருந்த அந்த மனிதன் இதைக் கேட்டு ஆச்சரியம் அடைந்தான்.

“கடவுளே, தயவு செய்யுங்கள்! நீங்கள் கூறுவது தவறு! நான் உண்மையாகவே கூறுகிறேன். நான் உங்களை நம்புகிறேன்”

“இல்லை, நீ நம்பிக்கை வைக்கமாட்டாய்!”

அந்த மனிதன் மீண்டும் கெஞ்சினான்; வாதாடினான்.

இறுதியாகக் கடவுள் கூறினார்:

“சரி, நான் உன்னைக் காப்பாற்றுகிறேன். நீ பிடித்திருக்கும் மரக்கிளையை விட்டு விடு!”

உடனே அந்த மனிதன்:

“மரக்கிளையை விடுவதா?... என்னை முட்டாள்தான் என்று நினைக்கிறீர்களா?” என்று மனதில் எண்ணியவாறு.....

“கந்தையாண்ணே ஒருக்கா ஓடி வாங்கோ...” எனக் கீழே நின்ற தன் பக்கத்து வீட்டுக் கந்தையரை நோக்கிக் கத்தினான்.

மேலே சொல்லப்பட்ட கதையைப் பிள்ளைகளுக்கு அபிநயத்துடன் சொல்லுதல் பிள்ளைகளுடன் கதையில் சொல்லப்பட்ட கருத்துத் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடிக் கடவுள் நம்பிக்கை மனிதனுக்கு அவசியம் எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. ஆறுதல் தரும் நம்பிக்கை

படி 1: பிள்ளைகளை வகுப்பு நிலையில் வைத்து அவர்கள் தமது வாழ்க்கையில் கடவுளை வேண்டிக்கேட்டு வெற்றி பெற்ற சந்தர்ப்பங்களை நினைவுபடுத்திக் குறித்துக்கொள்ளச் செய்தல்.

படி 2: பிள்ளைகளை ஆறு குழுக்களாக ஆக்குதல்.

படி 3: தனித்தனியாகக் குறித்த விடயங்களைக் குழு நிலையில் கலந்துரையாடுமாறு பிள்ளைகளைத் தூண்டுதல்.

படி 4: ஒவ்வொரு குழுவும் தாம் கலந்துரையாடிய விடயத்தில் யாராவது ஒருவர் சொல்லிய சந்தர்ப்பத்தைத் தெரிந்து அதனைச் சுருக்கமாகப் பாத்திரம் ஏற்று நடக்கச் செய்தல்.

குறிப்பு: ஒரு குழு பாத்திரம் ஏற்று நடக்கும் போது ஏனைய குழுக்களை அமைதியாகப் பார்த்துக் கொண்டிருக்குமாறு செய்தல்.

படி 5: பிள்ளைகளோடு கலந்துரையாடி நாம் எல்லோரும் கடவுள் நம்பிக்கையோடு இருப்பதனால் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களிலே எமக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளையும், ஏக்கங்களையும், அபிலாசைகளையும் கடவுளிடம் முறையிட்டு அமைதி பெற முடிகின்றது எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 7. செயற்பாடு

படி 1: பிள்ளைகளை இருவர் இருவராகச் சோடி சேர்ச் சொல்லுதல்.

படி 2: ஒவ்வொரு சோடியும் தம்மில் ஒருவருக்கு மற்றவர் துணி ஒன்றினால் கண் தெரியாதவாறு கட்டுதல்.

படி 3: கண் கட்டப்பட்டவரை அவரது சோடியின் மற்றவர் கையைத் தொட்டு மண்டபத்திற்கு வெளியே சிறிது தூரம் அழைத்துச் சென்று குறித்த ஒரு இடத்தில் நின்று விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்போகிறேன் எனச் சொல்லி அந்த இடத்தில் உள்ள பொருட்கள், மரம், செடி, கொடி போன்றவற்றை வர்ணிப்பார். இவ்வாறு பல இடங்களுக்கும் அவரை அழைத்துச் சென்று இடச் சூழலை வர்ணித்து ஒரு இடத்தில் கண் கட்டை அவிழ்த்துப் பார்க்க விடுவார்.

படி 4: கண்கட்டு அவிழ்த்ததும் தனது சோடி சொல்லியவற்றைக் கவனித்துத் தான் பயணம் செய்த பாதையினூடாகத் தொடங்கிய இடத்தைச் சென்றடைந்து கண்டுபிடிக்க முயலுதல் வேண்டும். (சிலர் கண்டு பிடிக்கலாம்)

படி 5: இவ்விளையாட்டைச் சோடி மாறி முதல் செய்தது போலவே செய்வித்தல்.

குறிப்பு: கண்கட்டப்பட்டவர் தான் பயணம் செய்த பாதையினைக் கண்டு பிடிப்பேன் என்ற நம்பிக்கையுடன் விளையாடினாரா என்பதனைக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 8. மனத்திறந்து கதைத்தல்

படி 1: பிள்ளைகளை வகுப்பு நிலையில் வைத்து நீங்கள் உங்கள் இன்ப துன்பங்களை மனம்விட்டுக் கதைக்கக் கூடிய நபர்களின் விபரங்களைப் பட்டியல் படுத்துங்கள் எனக் கூறுதல்.

படி 2: பட்டியல் படுத்திய பின்னர் பிள்ளைகளை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரித்தல்.

படி 3: குழு நிலையில் தாம் மனம் விட்டுக் கதைக்கக்கூடிய நபர்களின் விபரங்களைக் கலந்துரையாடிப் பொதுப் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரித்தல்.

படி 4: குழு நிலையில் கலந்துரையாடிப் பெறப்பட்ட பொதுப்பட்டியலை ஒவ்வொரு குழுவும் வகுப்பு நிலையில் வாசித்துக் காட்ட ஆசிரியர் வழிப்படுத்தல்.

படி 5: வகுப்பு நிலையில் வாசித்துக் காட்டிய பின்னர் ஆசிரியர்

“நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும் பிரச்சினைகளை உங்களிடம் கேட்பவர் வேறு ஒருவரிடம் அதைச் சொல்லி உங்களுக்குப் பிரச்சினையை உண்டாக்கலாம் ஆனால் ஆலயத்தில் சென்று முறையிடும் போது கடவுள் அதைக் கேட்டுக் கொண்டு இருப்பார். வேறு எவருக்கும் சொல்லிப் பிரச்சினையை உருவாக்குவதில்லை” என்ற கருத்தொன்று நிலவுகின்றது. இதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள்? எனக் கேட்டு ஒரு விவாத அரங்கொன்றை உருவாக்கி பிள்ளைகளைக் கதைக்கத் தூண்டல்.

படி 6: பிள்ளைகள் விவாதித்த பின்னர் மனிதர்களிலும் நம்பிக்கைக்குரியவர்கள் இருப்பார்கள் என்றாலும் அவர்கள் எல்லோரிடமும் எல்லா விடயத்தையும் எல்லா நேரத்திலும் சொல்ல முடியாது போகலாம் ஆனால் கடவுளிடம் நாம் எதையும் எப்படியும் எந்த நேரத்திலும் தயக்கமின்றிக் கேட்கவோ முறையிடவோ முடியும். ஆகவே மனிதர்கள் எல்லோருக்கும் சமய நம்பிக்கை அவசியமானது எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 9. நிறைவு விளையாட்டு

பிள்ளைகள் எல்லோரையும் வகுப்பு நிலையில் இருத்தி கடவுளுக்கு முகவரியிட்டு தங்கள் குறைகளைச் சொல்லி ஒரு கடிதம் எழுதுமாறு கூறுதல்.

பிள்ளைகள் கடிதம் எழுதியதும் அதை ஒரு பெட்டியினுள் போடுமாறு ஆசிரியர் வழிப்படுத்தி இவை கடவுளிடம் சேர்க்கப்படும். அதனால் உங்கள் குறைகள் நிவர்த்தி செய்யப்படும் எனக் கூறல்.

பின்னர்:

எங்கள் வாழ்வு நலம் பெறும்

எங்கள் குறைகள் தீர்ந்திடும்

யாவும் இனிதே நடந்திடும்

என்ற பாடலை உரத்துப்பாடி நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

## 9.4 தனது குடும்பத்தில் நம்பிக்கை

இன்ற நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக விளையாட்டு
5. செயற்பாடு 1
6. செயற்பாடு 2
7. நிறைவு விளையாட்டு

### 1. பாடல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலையே இசை வழங்கியும் பாடியும் ஆடியும் மகிழுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“மகிழ்ச்சி எங்கே இருக்கிறது? தங்களுடன் சேர்ந்து வாழும் தமது குடும்பத்தாரின் நற்குணங்களை - உதாரணமாக ஒருவரது சுறுசுறுப்பு, இன்னொருவரது அடக்கம், மற்றவருடைய கொடை, இவை போன்றவற்றைக் கண் முன் நிறுத்திக் களிப்படைவதில் இருக்கிறது.”

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை நேரப் பயிற்சியும் நெஞ்சை நிமிர்த்தும் பயிற்சியும் செய்யப்படும்.

(15 நிமிடம்)

### 4. அறிமுக விளையாட்டு

படி 1: மாணவர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.

படி 2: மாணவர்கள் தமது குடும்ப அங்கத்தவர்களில் தமக்கு நம்பிக்கை யானவர்களை நினைவுபடுத்த வழிப்படுத்தல்.



“ஆரோக்கியம் உள்ளவனுக்கு நம்பிக்கை இருக்கும் நம்பிக்கை உள்ளவனுக்கு எல்லாமே இருக்கும்.”

-அரேபியப் பழமொழி-

“மனதை விசாலப்படுத்தும் நம்பிக்கையே வாழ்வை வளப்படுத்தும்.”

-யாரோ-

- படி 3: மாணவர்களது வாயால் டிங்... டிங்... என மணி ஒலி எழுப்பியவாறு இரண்டு தடவை நின்ற இடத்தில் துள்ளச் செய்க.
- படி 4: படி மூன்றில் செய்தது போல் 5 தடவை மாணவர்கள் செய்ய வழிப்படுத்தல்.
- படி 5: மாணவர்களை அமைதியாக நிற்கச் செய்து தமது குடும்பத்தில் தமது நம்பிக்கையானவர்களைச் சொல்ல விரும்புபவர்கள் டிங்... டிங்... என இரண்டு தடவை துள்ளிவிட்டு அதனைச் சொல்ல வழிப்படுத்தல்.
- குறிப்பு: ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஒரே நேரத்தில் துள்ளினால் அவர்களாகவே விட்டுக் கொடுத்து ஒருவரைச் சொல்ல இடம் கொடுப்பார்.
- படி 6: ஒருவர் சொல்லி முடிந்ததும் எல்லோரும் டகிடு, டகிடு, டகிடு என நான்கு தடவைகள் துள்ளுவார்கள்.
- படி 7: இவ் விதிமுறைப்படி விளையாட்டைத் தொடர்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 5. செயற்பாடு 1

- படி 1: மாணவர்களை ஆறு குழுக்களாக்குக.
- படி 2: சாதாரண குடும்பம் ஒன்றில் அன்று எல்லா அங்கத்தவர்களும் வீட்டில் இருந்து உணவு உண்டு கொண்டிருக்கின்றார்கள். இந்நிலைமையை மனதிலே நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள் என ஆசிரியர் கூறுதல்.
- படி 3: ஒவ்வொரு குழுவும் படி 2 இல் நினைவுபடுத்தியவற்றை வைத்து அந்த நிகழ்வினை பாகமாடச் செய்ய வைத்தல் (Role play). (ஒரு குழு செய்யும் போது மற்றக் குழுக்கள் அதைப்பார்வையிடும்.)

படி 4: குடும்பத்தில் நம்பிக்கையிருக்கும் போது அவர்கள் மகிழ்வாகத் தமது அனுபவங்களை அங்கு கதைக்கக் கூடியதாக இருப்பதோடு ஆரோக்கியமான உறவுள்ளவர்களாகவும் இருப்பர் எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 6. செயற்பாடு 2

படி 1: பிள்ளைகளை வகுப்பு நிலையில் அமரச் செய்தல்.

படி 2: பிள்ளைகளுக்குச் செயற்பாட்டு விதிமுறைகளைக் கூறுதல்.

**குறிப்பு:** ஆசிரியர் ஏற்கனவே குடும்ப அங்கத்தவர்களின் (அம்மா, அப்பா, அண்ணாக்கள், அக்காக்கள், தங்கைகள், மாமாக்கள், மாமிகள், பாட்டிகள், பாட்டன்கள் போன்றவர்களின்) உருவ மாதிரிகளைப் பல்வேறு அந்தஸ்து நிலையில் தயாரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு அங்கத்தவர்களின் தனித்தனி படங்களை வரைந்து அவற்றைப் பிறிஸ்டர்ல் அட்டையில் ஒட்டி நிலைக்குத்தாக அவை நிற்குமாறு செய்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

**விதி 1:** பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவராக எழுந்து வந்து, அங்கே உள்ள உருவ மாதிரிகளில் தெரிவு செய்து எடுத்து அவர்களது குடும்பத்தை அவற்றினால் உருவாக்கிக் காட்ட வேண்டும்.

படி 3: மேலே சொல்லப்பட்ட விதிமுறைகளைக் கருத்திற் கொண்டு விரும்பியவர்கள் தமது குடும்பத்தினரை அமைத்துக்காட்டுமாறு சொல்லிச் செயற்படுத்துதல்.

படி 4: உருவாக்கப்பட்ட மாதிரிகளின் வடிவங்களை வைத்துக் கொண்டு அவர்கள் தமது குடும்பத்தை விளக்க நேரம் கொடுத்தல்.

(25 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு விளையாட்டு

படி 1: பிள்ளைகளை மிக ஆறுதலாகவும் சத்தம் குறைவாகவும் கைகளைத் தட்டச் சொல்லுதல்.

படி 2: படிப்படியாகக் கை தட்டலின் வேகத்தையும் சத்தத்தையும் அதிகரித்துச் சென்று மிகவும் உச்ச நிலையில் நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

## 9.5 ஏனையோரில் நம்பிக்கை வைத்தல்

இன்ற நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக விளையாட்டு
5. மணி ஒலி அறிதல்
6. செயற்பாடு
7. நிறைவு விளையாட்டு

### 1. பாடல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலையே இசை வழங்கியும் பாடியும் ஆடியும் மகிழுதல்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

“மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்வது கடமை அல்ல. அது இன்பம். ஏனெனில் மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்யும் போது எமது ஆரோக்கியமும் மகிழ்வும் அதிகரிக்கிறது. ஆகவே மற்றவர்களுக்கு நல்லவராக இருப்பதென்பது எமக்கு நல்லவராக இருப்பதே.”

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

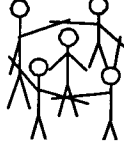
காலை நேரப் பயிற்சியும் நெஞ்சை நிமிர்த்தும் பயிற்சியும் செய்யப்படும்.

(15 நிமிடம்)

### 4. அறிமுக விளையாட்டு

படி 1: பிள்ளைகளை ஐந்து ஐந்து பேராகக் குழுக்களாக வகுத்தல்.

படி 2: ஒவ்வொரு குழுவிலும் ஒருவர் நடுவே நிற்க ஏனையோர்கள் அவரைச் சுற்றி வட்டமாகக் கைகளைப் பிடித்தவாறு நிற்பர்.



படி 3: நடுவிலே நிற்பவர் அடியற்ற மரம் போல விழுவார். ஆனால் சுற்றி நிற்பவர்கள் அவர் கீழே விழாதவாறு கைகளால் தாங்கிப் பிடித்தல் வேண்டும்.

படி 4: அக்குழுவிலுள்ள ஏனையோரும் நடுவிலே வந்து அடியற்ற மரம் போல் விழச்செய்து ஏனையோர் காப்பாற்றலாம்.

(15 நிமிடம்)

## 5. மணி ஒலியை அறிதல்

பி பிள்ளைகள் அனைவரின் கண்களையும் துணியால் கட்டுதல்.

பி கண்கள் கட்டப்பட்ட நிலையில் பிள்ளைகளுக்கு முன்னால் ஆசிரியர் மணியொலியை எழுப்புதல்.

பி பிள்ளைகள் அம்மணியொலியைக் கேட்டு அதை ஒலிப்பவரைச் சென்று பிடித்தல் வேண்டும். ஆசிரியர் அல்லது பிள்ளைகளுள் ஒருவர் மணியைக் கிலுக்கியபடி எல்லா இடமும் அசைந்து செல்லுதல்.

பி மணியொலிப்பவரைப் பிடித்த பிள்ளை வெற்றி பெற்றவராகக் கருதப்பட்டுக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்.

(5 நிமிடம்)

## 6. செயற்பாடு

படி 1: பிள்ளைகளைப் பத்து பத்துப் பேர் கொண்ட குழுக்களாக்குதல்.

படி 2: பறவைக்காவடி பறந்து வருகின்றது என்பதனை ஒவ்வொரு குழுவும் செய்ய வழிப்படுத்தல். (இதில் ஒருவர் பறவைக்காவடியெடுப்பவர் போல ஏனையோரால் தூக்கி அசைத்து வரப்படுதல் வேண்டும்.)

(ஒரு குழு செய்யும் போது ஏனைய குழுக்கள் அதனைப் பார்க்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.)

படி 3: எல்லோரும் ஒவ்வொரு தடவை இச்செயற்பாட்டைச் செய்த பின்னர் அவ்வக்குழுக்களினுள் வேறு ஒருவரைப் பறைவக்காவடியாடுபவராகத் தூக்கி அசைத்தல்.

(இவ்வாறாக எல்லாக் குழுக்களுக்கும் செய்தல்.)

முடிவில் ஏனையோரில் நம்பிக்கை வைப்பவர்கள் இது போன்ற விளையாட்டுக்களை மகிழ்வாகச் செய்வர் எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு விளையாட்டு

படி 1: பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.

படி 2: பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவராகத் தமது கைகளைத் தட்டி ஒலி எழுப்பி என்னை நம்பலாம் என உரத்து வரிசையாகச் சொல்லி வருவார்கள்.

படி 3: தனித்தனியாக எல்லோரும் சொல்லி முடிவடைந்ததும் எல்லோரும் இணைந்து ஐந்து தடவை எங்களை நம்பலாம் என உரத்துத் துள்ளியவாறு சொல்வர்.

படி 4: 'எங்களை நம்புவோம் உங்களை நம்புவோம் எல்லோரையும் நம்புவோம்'

என்ற பாடலைப் பாடிப்பாடி பிள்ளைகள் எல்லோரையும் மெதுவாக அசைவிலிருந்து ஆட்டத்திற்குக் கொண்டு வந்து ஒன்றாக மகிழ்வுடன் ஆடச் செய்த பின் நிகழ்வை நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 9.6 பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்கான செயற்பாடு

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. நற்சிந்தனை
2. அறிமுக நிகழ்வு
3. தம் நிலை அறிதல்
4. நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்
5. கை கோர்த்து நடத்தல்
6. நிறைவு விளையாட்டு: நம்பிக்கை இராசா

### 1. நற்சிந்தனை

“ஒருவர் தனக்குள் உருவாக்கக் கூடிய மிகப் பெரிய சக்தி இறைவனை நோக்கிய துதித்தல் ஆகும். பூமியின் ஈர்ப்புச் சக்தி போல அது மிகவும் வலிமையான விசை ஆகும்.”

-டாக்டர் கரல்-

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

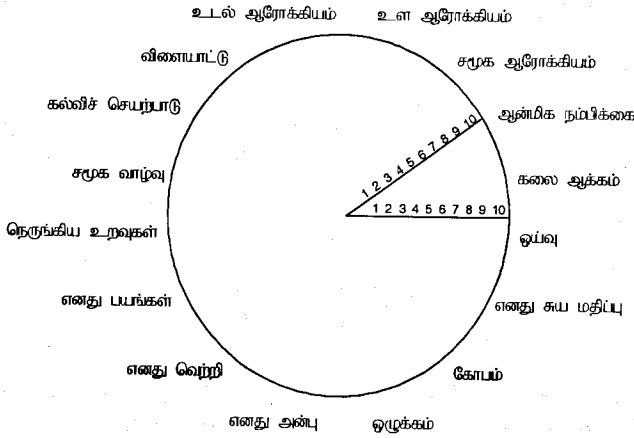
### 2. அறிமுக நிகழ்வு

- படி 1: பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் கலந்து இருக்குமாறு அவர்களை ஆறு ஆறு பேர் கொண்ட குழுவாக நிற்கச் செய்தல்.
- படி 2: ஒவ்வொரு குழுவும் தமக்கு உரிய தலைவரைத் தீர்மானிக்கச் செய்தல்.
- படி 3: தலைவரின் பின்னால் ஏனைய ஐவரையும் நிற்கச் செய்தல்.
- படி 4: குழுத் தலைவர் எழுப்பும் சத்தத்தையும் அசைவையும் குழுவைச் சேர்ந்த மற்றையவர்கள் பின்பற்றச் செய்ய வேண்டும் என்ற அறிவுறுத்தலை வழங்குதல்.
- படி 5: ஒவ்வொரு குழுத் தலைவரும் “நம்பிக்கையோடு செயற்படுவோம்” எனச் சொல்லி அதனோடு சேர்த்து வேறும் விரும்பிய ஒலி ஒன்றை எழுப்பச் சொல்லுதல். (இவ் ஒலி ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் தனித்துவமானதாக இருத்தல் நல்லது.)

- படி 6: ஆசிரியர் கை தட்டி ஒலி எழுப்பும் போது குழுக்கள் “நம்பிக்கையோடு செயற்படுவோம்” எனச் சொல்லி விரும்பிய ஒலி எழுப்புவர். இதனை இவ்வாறாக மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து செய்யுமாறு வழிப்படுத்தல்.
- படி 7: இவ்வாறாக ஒலி எழுப்பியவாறே தமது குழுவை விட்டு விலகாதவாறு குழுக்களாக மண்டபத்தில் அசைந்துவரச் செய்தல்.
- படி 8: இந்நிகழ்வினை வேகமாகச் செய்ய வைத்து நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

### 3. தம் நிலை அறிதல்

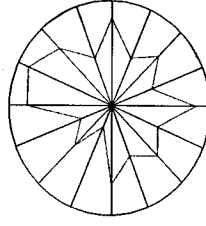


- படி 1: மேலே காட்டியது போன்ற படத்தின் பிரதிகளை அனைவருக்கும் வழங்குதல்.
- படி 2: படத்தில் குறிக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு பகுதியும் வாழ்வில் நாம் எதிர் கொள்ள வேண்டிய பகுதிகள். அப்பகுதிகளை எந்த அளவில் நாம் அடைந்திருக்கின்றோம் என்பதை எண்ணிப்பார்க்குமாறு சொல்லுதல்.
- படி 3: எண்ணிப் பார்த்த பின் படத்தில் 1,2,3,4.... 10 எனக்காட்டப்பட்டுள்ள இலக்கங்களில் குறியிட்டுக் காட்டுதல்.

**உதாரணமாக:** எனது மகிழ்ச்சி என்ற பகுதியை நான் 50% அடைந்திருக்கிறேன் என்று எண்ணுபவர் 5 என்ற இலக்கத்தில் புள்ளியிடுதல்.

- படி 4: இவ்வாறு எல்லாப் பகுதிகளையும் இனங்கண்டு புள்ளியிட்டதன் பிற்பாடு புள்ளியிடப்பட்ட புள்ளிகளை இணைத்து வரைதல்.

உ-ம்:



(20 நிமிடம்)

#### 4. நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்

- படி 1: பிள்ளைகளையும் பெற்றோர்களையும் எழுந்தமானமாகக் கலந்து வகுப்பு நிலையில் இருக்கச் செய்தல்.
- படி 2: பெற்றோரில் விரும்பிய ஒருவரையும் பிள்ளைகளில் விரும்பிய ஒருவரையும் எழுந்து வட்டத்தின் மையத்திற்கு வரச்சொல்லி பின்வரும் படத்தில் காட்டியது போல உறை நிலையில் நிற்கச் செய்தல்.



கோபத்தின் உணர்வினைக்  
காட்டிப் பயமுறுத்துபவராக நின்றல்

கவலையோடும் விரக்தியோடும் நின்றல்

- படி 3: வகுப்பு நிலையில் உள்ள ஏனையோர்கள் நன்றாக அதனை அவதானிக்கச் சொல்லி இவர்களுக்கு இடையே உள்ள நம்பகத்தன்மையைப் பற்றியும், ஏன் அந்த நிலை ஏற்பட்டது என்பது பற்றியும் கலந்துரையாடி, இப்பிள்ளையிடம் எவ்வாறு நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பலாம், பிள்ளை பெற்றோரை நம்புவதற்கு பெற்றோர் எப்படியிருக்க வேண்டும் என்பது போன்ற கேள்விகளைக் கேட்டு அதற்கான விடைகளைச் செய்து காண்பிக்குமாறு சொல்லுதல்.



படி 4: இறுதியாகப் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு நம்பகமாக இருக்கின்ற பொழுது பிள்ளைகளும் பெற்றோருக்கு நம்பகமாக நடந்து கொள்வார்கள் என்றும் பிள்ளைகளும் பெற்றோருக்கு நம்பகமாக இருக்கின்ற போது தான் இது வலுப்படும் என்றும் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 5. கை கோத்து நடத்தல்

படி 1: பிள்ளைகளையும் பெற்றோர்களையும் எழுந்தமானமாகக் கலந்து இருக்கும் வண்ணம் ஆறு குழுக்களாகப் பிரித்தல்.

படி 2: ஒவ்வொரு குழுவில் உள்ளவர்களும் தங்கள் கைகளைச் சேர்த்து ஒரு சங்கிலியாக நிற்கல். இவ்வாறாக ஆறு குழுவும் ஆறு சங்கிலியை உருவாக்குதல்.

படி 3: மண்டபத்தைச் சுற்றி வருமாறு செய்தல்.

குறிப்பு: 1. ஆசிரியர் சொல்லும் வரை இச்செயற்பாட்டை நிறுத்தாது செய்தல்.

2. ஆறு குழுவும் வெவ்வேறு திசையில் பின்புறமாக நடத்தல்.

படி 4: விளையாட்டை நிறைவு செய்து அனுபவங்களைக் கேட்டல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. நிறைவு விளையாட்டு: நம்பிக்கை இராசா

படி 1: பிள்ளைகளும் பெற்றோரும் கலந்து இருக்குமாறு ஐந்து ஐந்து குழுக்களாக வகுத்தல் (1,2,3,4,5 என இலக்கம் கூறி வகுக்கலாம்).

படி 2: ஒவ்வொரு குழுவும் தமது உடலைப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு சிம்மாசனத்தின் வடிவங்களை உருவாக்கி அவற்றிலே அரசன் ஒவ்வொருவரை அமர்ந்திருக்குமாறு சொல்லுதல்.

படி 3: குழு 1ன் அரசன் இப்பொழுது எல்லோரும் ஐந்து தடவை கை தட்டுங்கள் என உத்தரவிடுவார். (அப்போது எல்லாக் குழுவினரும் ஐந்து தடவை கை தட்டுவார்.)

குறிப்பு: இது போன்று ஐந்து குழுவும் செய்யும்.

படி 4: எல்லா அரசர்களும் (ஐவரும்) ஒன்று சேர்ந்து ஐந்து தடவை கை தட்டி நிறைவு செய்வோம் எனக் கூறுவார். அப்போது எல்லோரும் ஐந்து தடவை கை தட்டி நிறைவு செய்வார்.

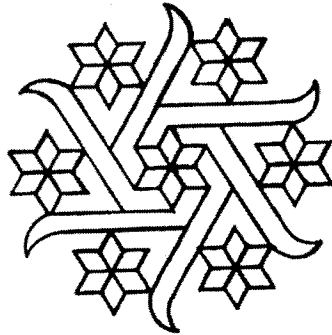
(5 நிமிடம்)

---

## நன்மையான நடத்தை

---

- 10.1 நன்மையான எண்ணங்கள்
- 10.2 நன்மையான உணர்வுகள்
- 10.3 மனசாட்சி
- 10.4 சமூகத்தின் சட்டதிட்டங்கள்
- 10.5 பண்பாடும் கலாசாரமும்



## 10.1 நன்மையான எண்ணங்கள்

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடுதல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. எண்ண ஓட்டம்
6. எண்ண அட்டை தயாரித்தல்
7. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடுதல்

பிள்ளைகள் மூன்று குழுக்களாக வகைப்படுத்தப்படுதல். ஆசிரியரின் வழிப்படுத்தலில் ஒரு குழு பின்வரும் பாடலுக்கு இசை வழங்க இரண்டாம் குழு பாடலைப் பாட மூன்றாம் குழு பாடலுக்கேற்ப ஆடலில் ஈடுபடுதல்.

சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள் நாம்  
சிறந்த நல்ல பிள்ளைகள் நாம்  
மண்ணில் உயர்ந்த பிள்ளைகள் நாம்  
மலர்களைப் போன்ற பிள்ளைகள் நாம்

இன்பம் பொங்கும் குடும்பத்தில்  
இணைந்து வாழும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

உறவுகள் யாவும் ஒன்றாக  
உள்ளம் மலரும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

பண்பைப் பேணிப் பலருடனே  
பழகிக் கொள்ளும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆக்கத்திறனால் ஆழ்மனத்தை  
அறியச் செய்யும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

ஆழப் பதிந்த அனுபவத்தை  
அழகாய்ச் சொல்லும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

முயற்சி செய்து முரண்களையே  
முழுதாய்த் தீர்க்கும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

கருத்தைப் பகிர்ந்து சமரசமாய்  
கரங்கள் சேர்க்கும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

விழுமியம் போற்றும் நல்லறத்தை  
வாழ்ந்து காட்டும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

நம்மில் கொண்ட நம்பிக்கையால்  
நாளும் உயரும் பிள்ளைகள் நாம்  
வாருங்கள் வாருங்கள் தோழர்களே  
சேர்ந்து நாங்கள் பாடிடுவோம்

(8 நிமிடம்)

## 2. நற்சிந்தனை

அறிவற்றங் காக்குங் கருவி செறுவார்க்கும்  
உள்ளழிக்க லாகா அரண்

-திருக்குறள்-

அறிவு வராமல் காக்கும் கருவியே அறிவு. இது பகையால் எதிர்ப்பவர்க்கும் அழிக்க இயலாத உள் அரண் போன்றதாகும்.

ஆசிரியர் இதனை விளக்குவார்.

(5 நிமிடம்)

## 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

காலை நேரப் பயிற்சி, சுவாசப் பயிற்சி செய்த பின் சாந்தி நிலைப் பயிற்சி செய்வதற்கு ஆசிரியர் வழிப்படுத்துதல்.

சாந்தி நிலைப் பயிற்சி

படி 1: பிள்ளைகளை எழுந்து நிற்கச் செய்தல்.

படி 2: போதுமான இட வசதியெடுத்துப் பாயில் மல்லாந்து படுத்துக் கைகளையும் கால்களையும் சற்று அகட்டி வைத்திருக்குமாறு கூறுதல்.

படி 3: உடல் முழுவதும் தளர்வடைந்திருக்கின்றது எனச் சொல்லல்.

படி 4: சொல்லிய பின்னர் கால் விரல்களில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக ஒவ்வொரு அங்கங்களையும் தளர்வடையச் செய்யும் வகையில் ஆசிரியர் பின்வருமாறு சொல்லுதல்.

இப்போது உங்களது கால் விரல்கள் தளர்வடைகின்றன... சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி

இப்போது உங்களது பாதங்கள் தளர்வடைகின்றன... சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி

இவ்வாறாக, கணுக்கால், கணுக்காலுக்கும் முழங்காலுக்கும் இடைப்பட்ட தசை என்புகள், முழங்கால், தொடைத் தசை என்புகள், இடுப்புப் பகுதியும் ஏனைய முக்கிய உறுப்புக்களும், வயிற்றுப் பகுதி, நெஞ்சுப் பகுதி, தோள்கள், கைகள், கை விரல்கள், முதுகுப் பகுதி, கழுத்து, முகத்திலுள்ள உறுப்புக்கள் என்ற ஒழுங்கில் சொல்லி முழு உடலையும் தளர்வடையச் செய்தல். (தேவையேற்படி ஒவ்வொரு பகுதியையும் தளர்வடையச் செய்த பின் ஓம் சாந்தி எனச் சொல்லலாம்.)

படி 5: முற்றாகத் தளர்வடையச் செய்த பின்னர் மெதுவாகக் கண்களைத் திறக்க வைத்து வலப்பக்கமும், இடப்பக்கமும் சரிந்து மெதுவாக எழும்பி இருக்கச் செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்: வாழ்த்துக் கூறுதல்

எல்லோரும் வட்டமாக நிற்குதல். ஆசிரியர் தனது வலது புறத்திலுள்ள பிள்ளையை நோக்கி “நீங்கள் எல்லோருடனும் அன்புடன் இருப்பீர்களாக!” என்று வாழ்த்திக் கை குலுக்குதல். அப்பிள்ளை தனது வலது புறத்திலுள்ள பிள்ளையை நோக்கித் தனது வாழ்த்தைக் கூறிக் கை குலுக்குதல். இவ்வாறு அனைவரும் கூறும் வரை செயற்பாடு நடைபெறும்.

விதி: வாழ்த்துக்கள் நன்மையான கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒருவர் கூறிய வாழ்த்தை இன்னொருவர் கூறுதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

(10 நிமிடம்)

#### 5. எண்ண ஓட்டம்

ஆசிரியர் பிள்ளைகளைக் கண்களை மூடி மூன்று நிமிடங்கள் அமைதியாக இருக்குமாறு கூறுதல். பின்பு கண்களைத் திறக்குமாறு கூறுதல். ஆசிரியர் வழங்கிய தாளில் கண்களை மூடி அமர்ந்திருந்த வேளையில் தமக்கு வந்த எண்ணங்கள் யாவற்றையும் எழுதுமாறு கூறுதல். அவ்வெண்ணங்களில் சாதகமான எண்ணங்களை சக (+) அடையாளமிடுமாறும் பாதகமான எண்ணங்களை சய (-) அடையாளமிடுமாறும் கூறுதல். ஒவ்வொருவரும் தமது சாதகமான, பாதகமான எண்ணங்களில் எண்ணிக்கையைக் குறிப்பிடுதல். அதிக சாதகமான எண்ணங்களைக் கொண்டோர் பாராட்டப்படுதல். சாதகமான எண்ணங்கள் சாதகமான செயற்பாட்டை உருவாக்கி நன்மை தரக்கூடியவை எனும் கருத்து வெளிப்படும் வகையில் கலந்துரையாடுதல்.

(10 நிமிடம்)

## 6. எண்ண அட்டை தயாரித்தல்

ஆசிரியர் மட்டைகள், நிறக்கடதாசிகள், நிறப்பென்சில்கள், கத்தரிக்கோல், பசை என்பவற்றை வழங்குதல்.

பிள்ளைகள் தமது விருப்பப்படி மேற்காட்டிய பொருட்களைப் பயன்படுத்தி சாதகமான எண்ணங்கள் பிரதிபலிக்கும் வண்ணம் அட்டைகளைத் தயாரித்துத் தமக்கு விரும்பிய ஒருவருக்கு வழங்குதல்.

(15 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு நிகழ்வு

பிள்ளைகள் வட்டமாக நிற்கல்.

ஆசிரியரின் வழிகாட்டலில் சத்தத்துடன் கூறி அசைதல்.

நல்லனவற்றைப் பார்ப்போம்

நல்லனவற்றைக் கேட்போம்

நல்லனவற்றைச் சொல்வோம்

பின்பு நிறைவு செய்து கலைந்து செல்லுதல்.

(5 நிமிடம்)

## 10.2 நன்மையான உணர்வுகள்

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. கதை
6. நடனம்
7. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலையே இசை வழங்கியும் பாடியும் ஆடியும் மகிழுதல்

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

உள்ளத்தில் உறங்கிக் கிடக்கும்  
உணர்ச்சிகளைப் புறத்தில், சாதகமான  
வகையில் வெளிப்படுத்தத் தெரிந்தவன்,  
தான் மகிழ்வதோடு, பிறரையும் மகிழ்ச்  
செய்கின்றான்.

பிள்ளைகள் இது தொடர்பான விளக்கத்தினைக் கூறுவார்.

அதன் பின் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குதல்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முன்னைய அமர்வில் செய்தது போன்று காலை நேரப் பயிற்சி, சுவாசப் பயிற்சி, சாந்தி நிலைப் பயிற்சி என்பன செய்தல்.

(15 நிமிடம்)



#### 4. அறிமுகம்

பிள்ளைகளை வட்டமாக அமரச் செய்தல். தமது வாழ்வில் நடந்த ஆச்சரியந்தரக் கூடியதாக அமைந்த சம்பவம் ஒன்றினைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு இரண்டு நிமிடங்கள் வழங்குதல். பின்னர், ஒவ்வொருவரும் அச்சம்பவத்தினை ஆச்சரிய உணர்வு வெளிப்படுமாறு ஒரு வசனத்தில் கூறுவதற்கு அனுமதித்தல்.

##### உதாரணம் :

1. எதிர்பார்க்காமல் அழகாக வந்த சித்திரத்தைப் பார்த்து,

“நானா இப்படி வரைந்தேன்!” என்று வியந்தேன்.

2. தங்கப் பதக்கம் கிடைத்ததற்காக வானொலியில் பெயர் அறிவிக்கப்பட்ட வேளையில்,

“எனக்கா தங்கப் பதக்கம்!” என்று துள்ளினேன்.

(5 நிமிடம்)

#### 5. கதை

அனைவரையும் அரை வட்டமாக அமரச் செய்து ஆசிரியர் கீழே தரப்பட்ட கதையை உணர்வுபூர்வமாகக் கூற எல்லோரும் செவிமடுத்தல்.

##### மஞ்சள் ரோஜா ஏமாற்றம்

கமலாவுக்கு ரோஜாப் பூக்களில் மிகுந்த விருப்பம். அவற்றின் அழகில் மனம் லயித்து நிற்பாள். ஒரு நாள், தனது நண்பி ராணியின் வீட்டிற்கு அவளது பிறந்த நாளுக்குச் சென்றாள். அங்கே பல நிற ரோஜாக்கள் பூத்துக் குலுங்குவதைக் கண்டாள். அதற்குள் மஞ்சள் நிறப் பூக்கள் மிக அழகாக இருந்ததால் தனது வீட்டிலும் மஞ்சள் நிற ரோஜாப் பூங்கன்று உருவாக்க வேண்டும் என நினைத்தாள். ராணியிடம் தனது எண்ணத்தைத் தெரிவித்து மஞ்சள் ரோஜாத்தடி ஒன்றை வாங்கிச் சென்று தனது வீட்டு முற்றத்தில் பதியவைத்தாள். அதற்குப் பாத்தி கட்டித் தினமும் நீருற்றிப் பராமரித்து வந்தாள்.

கமலாவின் கண்காணிப்பில் ரோஜாச் செடி துளிர்விட்டுக் கிளைவிட்டு வளரத் தொடங்கியது. ‘எப்போது பூப்பூக்கும்’ எனத் தினமும் அதனை ஆசையோடு பார்ப்பாள். அன்று, நீருற்றும் வேளையில் ஒரு கிளையில் சிறிய மொட்டு அரும்பியதைக் கண்டாள். அவளுக்கு மகிழ்ச்சி மேலோங்கியது. மறுநாள் பார்த்தாள். மொட்டு இன்றும் கொஞ்சம் பெரிதாகத் தோன்றியது. “நாளை

மஞ்சள் ரோஜா அழகாக விரிந்து இருக்கும்” என்று கற்பனையில் கண்டு மகிழ்ந்தாள்.

மறுநாள் காலை நித்திரை விட்டு எழுந்து ஒரே ஓட்டமாக ஓடிச் சென்று ‘மஞ்சள் அடுக்கு ரோஜா பூத்திருக்கும்’ என்ற ஆவலோடு பார்த்தாள். ஆனால்,... அங்கே, வெள்ளை ரோஜா அவளைப் பார்த்துச் சிரித்தது.

நீங்கள் இந்தப் பிள்ளையாக இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்? என்ற வினாவை முன் வைத்து அவர்களது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

“நானாக இருந்தால், மலர்ந்த வெள்ளை ரோஜாவின் அழகில் வியந்து இரசிப்பேன். மஞ்சள் நிற ரோஜாவும் தேவை என்பதனால், நிச்சயமாக அதே நிற ரோஜாச் செடியை அதனருகே நட்டு வளர்த்து வருவேன். அப்போது என்னிடம் பல நிற ரோஜாக்கள் இருக்கும்.”

என்று கூறி நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

## 6. நடனம்

பின்வரும் பாடலை எழுதி விடல். பிள்ளைகளை நான்கு குழுக்களாக்கி, கொடுக்கப்பட்ட பாடலுக்கு மெட்டமைத்து நடனம் ஒன்றை முன்வைக்க ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

பாடல்

பந்தா டுவோம் பந்தா டுவோம்  
பூப் பந்து ஆடுவோம்  
எறிந்து எறிந்து ஏந்தி ஏந்திப்  
பூப் பந்து நாம் ஆடுவோம்.

(பந்)

பச்சைப் புல்நுனி மீதே - பனி  
அச்சாச் சிறுதுளி யாகிட - நல்  
உச்ச வைரம் தோன்றுதடா!  
மெச்சி யதனைப் நீ பாரடா!

தென்னங் கீற்றுக் ளுடே - கதிர்  
மின்னி ஒளிவிடும் சோலை - அங்கு  
தென்றல் காற்றும் வீசுதடா!  
என்னே! அழகது நீ பாரடா!

எழுதா அழகதைக் கண்டு - எம்  
உள்ளே மகிழ்வு பொங்க - உடன்  
துள்ளி யெழுந்து நம்பிக்கை  
துளிர்ந்து மலருது நீ பாரடா!  
(பந்)

(20 நிமிடம்)

## 7. நிறைவு நிகழ்வு

வட்டமாக எழுந்து நிற்கச் செய்தல். இரு கைகளையும் 1,2,3,4,5,6,7 எனும் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப வேகமாகக் கைதட்டச் செய்தல். பின்னர் கால்கள் இரண்டையும் ஒன்று மாறி ஒன்று தூக்கி நிலத்தில் தட்டி 1,2,3,4,5,6,7 என்ற எண்ணிக்கைக்கேற்ப ஒலி எழுப்புதல்.

அவ்வாறு கைகள் தட்டும் வேளை.

‘மகிழ்வோடு கைதட்டு’ என்றும்

கால்கள் தட்டும் வேளையில்,

‘நம்பிக்கையாய் நடந்திடு’ என்றும்

சேர்ந்து கூறுதல் வேண்டும். இவ்வாறு ஐந்து தடவை செய்தல்.

பின்பு நிறைவு செய்து கலைதல்.

(5 நிமிடம்)

## 10.3 மனசாட்சி

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக விளையாட்டு
5. படம் வரைதல்
6. பாட்டியின் பாதச் சுவட்டினிலே
7. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடல்

சின்னச் சின்னப் பாடல் பாடப்படும்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

பிள்ளைகளைத் தரையில் அவர்கள் நிமிர்ந்திருப்பதற்கு வசதியான ஒரு இருக்கை முறையில் (உ-ம், சுகாசனம்) இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மூடி ஆசிரியர் தான் சொல்வதை அமைதியாகக் கேட்கும்படி கூறுதல்.

“உலகின் எல்லாப் பாகங்களும் விருத்தியடைந்து விட்டன. மனிதனின் தொப்பிகளுக்குக் கீழ் உள்ள பாகம் மட்டும் விருத்தி அடையவில்லை.”

-பேர்னாட்ஷா-

என்ற பந்தியை மென்மையான குரலில் சுவைபடப் பிள்ளைகளின் செவியில் படுமாறு சொல்லவும். அதன் பின்னர் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருக்கச் சொல்லிக் கண்களை மெதுவாகத் திறக்கும்படி கூறுதல். அதன் பின்னர் ஆசிரியர் அதைப்பற்றி விளக்குவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முன்னைய அமர்வில் செய்தது போன்று காலை நேரப் பயிற்சி, சுவாசப் பயிற்சி, சாந்தி நிலைப் பயிற்சி என்பன செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுக விளையாட்டு

படி 1: பிள்ளைகளை இரு கைகளையும் பக்கத்திற்கு நீட்டக் கூடியதாக இடம் எடுத்து வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.

படி 2: “மனச் சாட்சியே விழிப்படைவாய்...” என்ற வாசகத்தை சரிகமபதநி என்ற சுர வரிசையை உச்சரிப்பது போல உச்சரிக்கச் செய்தல்.

**உதாரணம்:** ம...ன...ச்...சா...ட்...சி...யே

வி...ழி...ப்...ப...டை...வா...ய்

படி 3: ஒரு தடவை எல்லோரும் உச்சரித்து முடிந்ததும் பின்வரும் படங்களில் காட்டியவாறு பரத நாட்டிய முத்திரைகளைப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு எழுத்தையும் உச்சரித்தல்.

ம... அலாரிப்பு சமநிலை  
(கைகளை நீட்டுதல்)

ன... தலைக்கு மேல் சூரியன்

ச்... மழை பொழிவது போல் அசைத்தல்  
(மேல் இருந்து கீழாக அசைத்தல்)

சா... கடல் அலை போல அசைத்தல்  
(இடம் வலமாக கைகளை அசைத்தல்)

ட்... மீன் ஓடுவது போல கைகளை அசைத்தல்

சி... தாமரைப் பூப்போல முத்திரை பிடித்தல்

யே... வண்டு போல முத்திரை பிடித்தல்

படி 4: படி 3இல் சொல்லியது போல விழிப்படைவாய் என்ற சொல்லுக்கு கீழ் இருந்து மேலாகச் செய்தல்

**உதாரணம்:**

வி - வண்டு முத்திரை

ழி - தாமரைப் பூ

ப் - மீன் ஓடுவது போல

ப - கடல் அலை

டை - மழை

வா - சூரியன்

ய் - சமநிலை

படி 5: இப்படியே முதலில் ஆறுதலாகவும் படிப்படியாக அதன் வேகத்தைக் கூட்டியும் செய்யுமாறு செய்தல்.

அனைவரும் ஒரே நேரத்தில் பாடி முத்திரை பிடித்தல். எல்லோரும் ஒரே மாதிரிச் செய்யும் போது ஏற்படும் அழகை ரசித்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 5. படம் வரைதல்

பிள்ளைகளை வட்டமாக அமரச் செய்து படம் வரைவதற்குரிய உபகரணங்களை வழங்குதல்.

பிள்ளைகளிடம் அவர்கள் தம் மனசாட்சிப்படி நடந்த ஒரு சம்பவத்தையும் மனசாட்சிக்கு விரோதமாக நடந்த ஒரு சம்பவத்தையும் வெவ்வேறு தாளில் வரையும்படி கூறுதல்.

வரைந்ததன் பிற்பாடு;

- மனசாட்சிப்படி நடந்த சம்பவத்தை வரையும் போது எப்படியிருந்தது?
- மனசாட்சிக்கு விரோதமாகச் செயற்பட்ட சம்பவத்தை வரையும் போது எப்படியிருந்தது?

என்ற கேள்விகளைக் கேட்டுப் பிள்ளைகளோடு கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 6. பாட்டியின் பாதச் சுவட்டினிலே

படி 1: பிள்ளைகளில் ஒருவரைத் தலைவராகத் தெரிவு செய்தல்

படி 2: தெரிவு செய்யப்பட்ட பிள்ளையை மனசாட்சியுள்ள நல்ல பாட்டியாகவும் ஏனைய பிள்ளைகளை மனசாட்சியுள்ள நல்ல பிள்ளைகளாகவும் கருதுமாறு செய்தல்.

படி 3: படத்தில் காட்டியது போன்று பாட்டியாகப் பாவனை செய்யும் பிள்ளையை மண்டபத்தின் உள் ஒரு பக்கத்திலும் ஏனைய பிள்ளைகளை அம் மண்டபத்தின் மறு பக்கத்திலும் நிற்கச் செய்தல்.

படி 4: விளையாட்டின் விதிமுறையை விளக்குதல்.

- அ. பாட்டியாக நிற்பவர் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று எனச் சொல்லிய பின்னர் ஒரு தடவை தனக்குப் பின்னேயுள்ள ஏனைய பிள்ளைகளைத் திரும்பிப் பார்க்கலாம். இது போன்று பல தடவைகள் இவ்விளையாட்டு முடியும் வரை செய்தல் வேண்டும்.
- ஆ. பாட்டி ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என எண்ணுகின்ற பொழுது பாட்டியின் பின்புறமாக நிற்கின்ற பிள்ளைகள் முன்னோக்கி நடத்தல் வேண்டும்.
- இ. பாட்டி ஒன்று, இரண்டு, மூன்று சொல்லித் திரும்பிப் பார்க்கின்ற போது பிள்ளைகள் அசையாது நின்றல் வேண்டும். அவர்கள் அசைவதைப் பாட்டி கண்டுவிட்டால் அசைந்தவர் தொடங்கிய இடத்திற்கு திரும்பச் சென்று விளையாட்டை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- ஈ. இ. யில் குறிப்பிட்டது போன்று பல தடவைகள் பாட்டியை நோக்கிப் பிள்ளைகள் வேகமாக முன்னே நடந்து செல்ல வேண்டும்.
- உ. பாட்டி திரும்பும் போது தான் அசையாதவாறு நின்றும் பின் பாட்டி மறுபுறம் திரும்பி ஒன்று, இரண்டு, மூன்று எண்ணுகின்ற போது வேகமாக நடந்தும் என இவ்வாறாகப் பாட்டிக்கு அருகில் சென்று பாட்டியின் முதுகில் தொடுவதே பிள்ளையின் இலக்காக இருக்கும்.
- ஊ. பாட்டியைத் தொடுபவர் வெற்றி பெற்றவராகக் கருதப்படுவார். வெற்றி பெற்றவரே தொடர்ந்து வரும் விளையாட்டுக்குப் பாட்டியாகக் கருதப்படுவார். இவ்வாறு விளையாட்டுத் தொடரும்.

படி 5: விளையாட்டை ஆரம்பித்தல்.

படி 6: விளையாட்டின் முடிவில் பாட்டியாக நின்றவரும் பிள்ளைகளாக நின்றவர்களும் இவ்விளையாட்டில் எவ்வாறு மனச்சாட்சியுடன் தொழிற்பட்டார்கள் எனக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

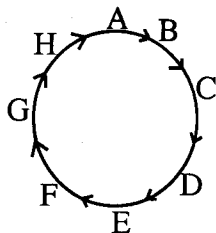
## 7. நிறைவு நிகழ்வு

படி 1: பிள்ளைகள் அனைவரையும் வட்டமாகக் கதிரையில் அமரச் செய்தல்

படி 2: “நல்லவர்க்கெல்லாம் சாட்சிகள் உண்டு ஒன்று மனச்சாட்சி” என்ற வரியை ஒரு தாளக் கட்டிற்குள் பிள்ளைகளைப் பாடுமாறு கூறுதல்.

படி 3: பாடலைப் பாடியவாறு அனைவரும் ஒன்றாக எழும்பி ஒழுங்கு முறையில் கதிரைகளில் மாறி அமர்தல். ஒரு தாளத்திற்கு ஒரு கதிரை என்ற முறையில் மாறுதல் வேண்டும்.

**உதாரணம்:**



என்ற வட்டத்தில் பாடலைப்பாடியவாறு எல்லோரும் ஒன்றாக எழும்பி A, B யினுடைய இடத்திலும் B, C யினுடைய இடத்திலும் C, D யினுடைய இடத்திலும் D, E யினுடைய இடத்திலும் E, F யினுடைய இடத்திலும் F, G யினுடைய இடத்திலும் G, H யினுடைய இடத்திலும் H, A யினுடைய இடத்திலும் மாறியிருத்தல். இப்படியாகத் தொடர்ந்து செய்தல்.

(5 நிமிடம்)



## 10.4 சமூகத்தின் சட்டதிட்டங்கள்

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுக விளையாட்டு
5. கருத்துக் களம்
6. நிறைவு விளையாட்டு

### 1. பாடல்

சின்னச் சின்னப்... பாடல் பாடப்படும்.

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

ஒருவரது சமூக ஆரோக்கியம் எவ்வாறு இருக்கின்றது என்பதும் அவர் சமூகத்தை எந்தளவு மதிக்கின்றார் என்பதும் அவர் சமூக சட்டதிட்டங்களை ஏற்று நடக்கின்ற தன்மையிலே பெருமளவு தங்கியுள்ளது.

ஆசிரியர் இதனை விளக்கிக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முன்னைய அமர்வில் செய்தது போன்று காலை நேரப் பயிற்சி, சுவாசப் பயிற்சி, சாந்தி நிலைப் பயிற்சி என்பன செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

### 4. அறிமுக விளையாட்டு

படி 1: சமூகச் சட்டதிட்டங்கள் என்றால் என்ன என்பது பற்றி ஆசிரியர் பிள்ளைகளுக்கு உதாரணங்களுடன் கூறுதல்.

உதாரணம்:

களவெடுக்கக் கூடாது  
பொய் சொல்லக் கூடாது  
கொலை செய்யக் கூடாது  
ஆசிரியருக்கு மரியாதை செய்ய வேண்டும்  
தாய் சொல்வதைத் தட்டக் கூடாது  
கடவுளை வழிபட வேண்டும்

போன்றன...

“தனி மனிதன் எவ்வாறு தன் மனதை அடக்கி ஆள நோன்பு முதலியவற்றை மேற்கொள்கின்றானோ அது போல் ஒரு சமுதாயமும் தன் மனம் போன போக்கில் போகாமல் ஒழுங்காகக் கட்டுப்படுவதற்கு மேற்கொள்ளும் நோன்பு தான் சட்டம் என்பது.”

—மு. வரதராஜன்—

- படி 2: பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
- படி 3: வட்டத்தில் உள்ள பிள்ளைகளில் விரும்பிய ஒருவரை வட்டத்தின் மையத்திற்கு வருமாறு அழைத்தல்.
- படி 4: வட்டத்தின் மையத்திற்கு வந்தவரது கண்களைக் கட்டுதல்.
- படி 5: வட்டத்தின் நடுவில் கண்கள் கட்டப்பட்ட நிலையிலே நிற்பவர் ‘சமூக சட்டம் ஒன்று சொல்லும்’ எனத் தாள லயம் போன்ற ஒரு சந்தத்துடன் பாடி தன்னைத்தான் சுற்றி ஆடுவார். ஏனையோரும் லயத்துடன் அசைந்த வண்ணம் நிற்பார். பின்னர் விரும்பிய ஒரு திசையைச் சுட்டிக் காட்டியவாறு நிற்பார். அப்போது அவர் யாரைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றாரோ அவர் தான் அறிந்த சட்டம் ஒன்றைச் சந்தத்துடன் பாடுவார்.

உதாரணம்:

பொய் சொல்லக் கூடாது  
பொய் சொல்லக் கூடாது

- படி 6: இவ்வாறு வட்டத்தின் மையத்தில் இருப்பவர் பல தடவை சுற்றி ஆடிப் பலரையும் சுட்டிக்காட்ட சுட்டிக் காட்டப்பட்டவர்கள் தாம் அறிந்த சமூகச் சட்டங்களை சந்தத்துடன் பாடி ஆடுவர்.

(10 நிமிடம்)

## 5. கருத்துக் களம்

படி 1: பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்க வைத்தல்

படி 2: ஒன்று இரண்டு என இலக்கம் கூறி பிள்ளைகளை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்தல்.

படி 3: பின்வரும் பட்டி மன்றத்திற்கான தலைப்பைப் பிள்ளைகளுக்குக் காட்சிப்படுத்துதல்.

“இன்றைய நிலையில் சமூகச் சட்ட திட்டங்கள் ஒருவரது ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கின்றதா? சிதைக்கின்றதா”

படி 4: மேலே காட்டப்பட்ட பட்டி மன்றத் தலைப்புகள் ஒவ்வொன்றை குழுக்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் கொடுத்து ஒவ்வொரு குழுவிலும் மூன்று மூன்று பேர் பங்கு கொண்டு வாதிடுவதற்கான ஆயத்தங்கள் செய்ய நேரம் வழங்குதல்.

படி 5: ஏனையவர்கள் தமது குழுவிற்கு ஆதரவு வழங்குவதோடு பார்வையாளர்களாகவும் கலந்துகொள்வர்.

“வாழ்வின் அடிப்படை நல்ல பண்புகளாகிய அன்பு, தொண்டு, அருள், நதி முதலியவை வாழ வேண்டுமானால் சட்டம் வேண்டியதுதான்.”

-மு. வரதராஜன்-

படி 6: பட்டி மன்றம் நிறைவு பெற்றதும் சமூகச் சட்ட திட்டங்கள் மனிதனின் சாதகமான நடத்தைக்கு அடிப்படையாக விளங்குகின்றன எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

## 6. நிறைவு விளையாட்டு

ஒலி நாடாவின் இசைக்கு ஏற்ப அவ்விசையினை உள்வாங்கி ஆடுதல்.

படி 1: ஆசிரியர் ஏற்கனவே, மகிழ்வான இராகத்தில் வாசிக்கப்பட்ட வயலின் இசையுடைய ஒலி நாடாவைத் தயாரித்து வைத்திருத்தல்.

- படி 2: மூன்று அடி நீளமுள்ள வண்ண வண்ணக் கடதாசி நாடாக்கள் இரண்டை ஒவ்வொருவரும் தமது இரு கைகளிலும் தனித்தனியாக வைத்திருக்க மாறு செய்தல்.
- படி 3: ஒலி நாடாவை ஒலிக்க வைத்து அவ்விசைக்கு ஏற்ப விரும்பியவாறு அசையவிடல்.
- படி 4: நன்றாக ஆடி அசைந்த பின்னர் எமது அசைவை எவ்வாறு ஒலி நாடா இசை நெறிப்படுத்தியதோ அதே போன்றுதான் மனிதரது நடத்தைகளையும் சமூகச் சட்ட திட்டங்கள் நெறிப்படுத்துகின்றன எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)

## 10.5 பண்பாடும் கலாசாரமும்

இன்று நாம் செய்ய இருப்பவை:

1. பாடல்
2. நற்சிந்தனை
3. பாரம்பரியப் பயிற்சி
4. அறிமுகம்
5. செயற்பாடு: கலை ஆக்கம்
6. நிறைவு நிகழ்வு

### 1. பாடல்

முன்னைய அமர்வில் பாடிய பாடலையே இசை வழங்கியும் பாடியும் ஆடியும் மகிழுதல்

(5 நிமிடம்)

### 2. நற்சிந்தனை

செடிகள் வளர வெயில் வேண்டும். அது போல சமூகம் வளரப் பண்பாடு, கலாசாரம் என்பன பேணப்பட வேண்டும். கொம்பு, கூத்து, கூட்டம் எல்லாம் வேண்டும். இவை தேவையில்லை எனத் தள்ளி விடுவோமானால் சமுதாயச் செடி வாடி விடும்.

ஆசிரியர் இதனை விளக்கிக் கூறுவார்.

(5 நிமிடம்)

### 3. பாரம்பரியப் பயிற்சி

முன்னைய அமர்வில் செய்தது போன்று காலை நேரப் பயிற்சி, சுவாசப் பயிற்சி, சாந்தி நிலைப் பயிற்சி என்பன செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. அறிமுகம்

படி 1: பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்க வைத்தல்.

படி 2: ஒன்று இரண்டு என இலக்கமிட்டு அவர்களை இரண்டு குழுக்களாக்குதல்.

படி 3: பின்வரும் படத்தில் காட்டியவாறு குழுக்களை ஒன்றை ஒன்று நோக்கியவாறு நிற்கவைத்தல்.

குழு 1: 

குழு 2: 

படி 4: ஆசிரியர் விளையாட்டு விதியினை விளக்குதல். இரண்டு குழுவும் தனித்தனியாக ஒன்று கூடித் தமது குழுவிற்கு பொதுத் தன்மையுடைய அடையாளம் ஒன்று வெளியே தெரியும் வண்ணம் எல்லோரும் அவற்றை அணிந்து இருத்தல் வேண்டும். (உ-ம், குழுவிலுள்ள அனைவரும் காதிலே பூ வைத்திருத்தல், சந்தனப் பொட்டு வைத்திருத்தல் போன்றன.) ஆசிரியர் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கின்றது எனக் கூறியவுடன் முன்பு படத்தில் காட்டியது போன்று மண்டபத்தில் வரிசையாக நின்றல் வேண்டும்.



அப்பொழுது எதிரே நிற்கும் குழுவினது பொதுவான தன்மையினைக் கண்டு பிடித்துக் கூற வேண்டும். (இரு குழுவினரும் மற்றக் குழுவினரது அடையாளத்தைக் கண்டு பிடித்துக் கூறச் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.)

படி 5: மேலே சொல்லப்பட்டது போல் பல தடவைகள் இவ் விளையாட்டைச் செய்வித்தல்.

படி 6: இவ் விளையாட்டிலே நாம் குழுக்களின் அறிவதற் கான அடையாளத்தினைக் கொண்டுள்ளோம் என ஆசிரியர் கூறி விளையாட்டை நிறைவு செய்தல்.

(15 நிமிடம்)

#### 4. செயற்பாடு: கலை ஆக்கம்

படி 1: பிள்ளைகளை நான்கு குழுக்களாக்குதல்.

படி 2: பிள்ளைகளைக் குழு நிலையில் கண்களை மூடச் செய்து “உங்கள் கலாசாரத்திற்குரிய கலை அல்லது கூத்து வடிவங்களை நினைவுபடுத்துங்கள்” எனக் கூறி நினைவுபடுத்த அவகாசம் வழங்குதல்.

படி 3: குழு 1ற்கு வெள்ளைத் தாள், கலர்ச்சோக் என்பவற்றை வழங்கி குழு 1இன் பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் தாம் அறிந்த கலாசார நிகழ்வில் ஒன்று பற்றி ஓவியம் கீற வழிப்படுத்துதல்.

குழு 2ற்கு வெள்ளைத்தாள் வழங்கி தனித்தனி கலாசாரம் தொடர்பாகக் கவிதை எழுத வழிப்படுத்துதல்.

குழு 3ற்கு எமது பண்பாட்டைக் குறிக்கும் கலை அல்லது கூத்து ஒன்றில் வரும் நடனத்தின் ஒரு பகுதியைச் செய்யுமாறு வழிப்படுத்துதல்.

குழு 4ற்கு எமது பண்பாட்டிற்குரிய கலை அல்லது கூத்தின் பாடல் ஒன்றைப் பாடிக்காட்ட வழிப்படுத்துதல்.

படி 4: ஒவ்வொரு குழுவிலும் விரும்பியவர்களை தமது கலைப்படைப்பினை வகுப்பு நிலையில் செய்து காட்ட வழிப்படுத்துதல்.

படி 5: இவ்வாறாகப் பண்பாடு கலாசாரம் என்பவற்றிலே கலைகள் பிரதானமான இடத்தினைப் பெறுகின்றன எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(25 நிமிடம்)

#### 6. நிறைவு நிகழ்வு

படி 1: பிள்ளைகள் எல்லோரையும் வட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்தல்.

படி 2: எல்லோருக்கும் ஒவ்வொரு வெள்ளைத்தாள் கொடுத்து அவற்றை இரண்டாக மடிக்கச் சொல்லுதல். மடித்த நிலையிலே முன் புறத்தில் தமது பெயரை அழகாக எழுதுமாறு சொல்லுதல்.

படி 3: ஆசிரியர் கையினை ஒரு தரம் தட்டும் சத்தம் கேட்கும் போது பிள்ளைகள் தாம் வைத்திருக்கும் பெயரெழுதிய தாளினை தனக்கு வலது புறத்தில் இருப்பவரிடம் கொடுப்பார். இடது புறம் இருப்பவரிடம் இருந்து தாளினை வாங்கிக் கொள்வார். அப்பொழுது அதனை வாங்குபவர் அத்தாளின் பெயருக்குரியவரிடம் உள்ள ஒரு நல்ல பண்பை எழுதுதல் வேண்டும்.

- படி 4: ஆசிரியர் கையை ஒரு தடவை தட்டும் சத்தம் கேட்டவுடன் தன்னிடம் உள்ள தாளினை வலது புறம் இருப்பவரிடம் கொடுத்துவிட்டு இடதுபுறம் இருப்பவரிடம் ஒரு தாளை வாங்கிக் கொள்வார். தான் வாங்கிய தாளின் முன் புறத்தில் உள்ள பெயரை வாசித்து, அவரிடம் காணப்படும் ஒரு நல்ல பண்பை எழுதுவார்.
- படி 5: இவ்வாறாக ஆசிரியர் ஒவ்வொரு தடவை கை தட்டும் போதும் தாள்கள் வலது புறம் நகர்ந்து செல்லும். இவ்வாறாக ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கின்ற நல்ல பண்புகள் பற்றி மற்றைய எல்லோரும் எழுதி முடிப்பர்.
- படி 6: தத்தமக்குரிய பெயரையுடைய தாள்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் வந்து சேரும் போது ஆசிரியர் கைகளைத் தட்டாது அப்பெயருக் குரியவர்களைத் தமது நல்ல பண்புகள் பற்றி ஏனையவர்கள் எழுதியவற்றை மௌனமாக வாசித்துப் பார்க்கச் சொல்லுதல்.
- படி 7: இவ்வாறாக நல்ல பண்புகள் எழுதப்பட்ட தாளினைப் பிள்ளைகள் வீடு கொண்டு செல்லலாம் எனக் கூறி மகிழ்வுடன் நிறைவு செய்தல்.

(10 நிமிடம்)



## References

<sup>1</sup> Agger, I. (Danish Red Cross) (2004) Framework for School Based Psychological Support Programmes for Children – PSPC: Guidelines for initiation of Programs. Danish Red Cross, Denmark.

<sup>4</sup> Model of Social Interaction Aimed at Protecting the Development of Children Affected by War  
V. Ognjenovic, B. Tisma, B. Skorac, University of Belgrade

<sup>2</sup> Action and India, Oxfam India, NIMHANS (2003) RIOTS: PSYCHOSOCIAL CARE for CHILDREN. Antara Sen Dave, Beena B Jadav, K. Sekar, Subashis Bhadra, Rajshekar, Kishore Kumar and Srinavasamurthy. Books for Change, Bangalore, India.

<sup>3</sup> Dr. Jovan Savic, "Zdravo da ste", Banja Luka  
CHILDREN'S CREATIVITY WORK IN PSYCHOLOGICAL WORKSHOPS

*Macksoud, M. (2000). Helping children cope with the stresses of war. New York: UNICEF, p.58*

சிறுவர்களின் இயல்பான இயைபாக்கத்தையும் தாங்கும் சக்தியையும் மேம்படுத்தும் நோக்கத்துடன் இக்கைநூல் ஆசிரியர்களுக்கும் தொண்டர்களுக்கும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. பிள்ளைகளுக்கு சாதாரண வாழ்க்கை அனுபவங்களைக் கொடுத்து, ஆரோக்கிய விருத்தி இயக்கப்பாடுகளைத் தூண்ட, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள் தற்பொழுது சிறுவர் நிபுணர்களால் உலகளாவிய ரீதியில் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இந்த முறையில், எங்களது கலாச்சாரத்துக்கு ஒத்த பாவிக்கப்பட்ட சிறுவர் செயற்பாடுகள் ஒரு ஒழுங்கமைப்புக்குள் முக்கிய கருப்பொருள்களுக்கு ஏற்றவாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளன. சிறுவர் விளையாட்டுக்கள், ஆக்கச் செயற்பாடுகள், பாடுதல் ஆடுதல், வரைதல், கதை சொல்லுதல், பாரம்பரிய சாந்த பயிற்சிகள் என்று பலதரப்பட்ட கலை செயற்பாடுகள் விளக்கத்துடன் இங்கே சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. எல்லாப்பிள்ளைகளின் உள நலத்தையும் விருத்தியையும் மேம்படுத்துவதுடன் அண்மைக் காலமாக ஏற்பட்ட மனித, இயற்கை அனர்த்தங்களால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களை திரும்பவும் இயல்பு வாழ்க்கைக்குக் கொண்டுவரும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் இந்நூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.



Danish Red Cross 



 C



Digitized by [www.sri.lanka.org](http://www.sri.lanka.org) / [www.sri.lanka.org](http://www.sri.lanka.org)

ISBN 955-1264-01-2

