

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்.

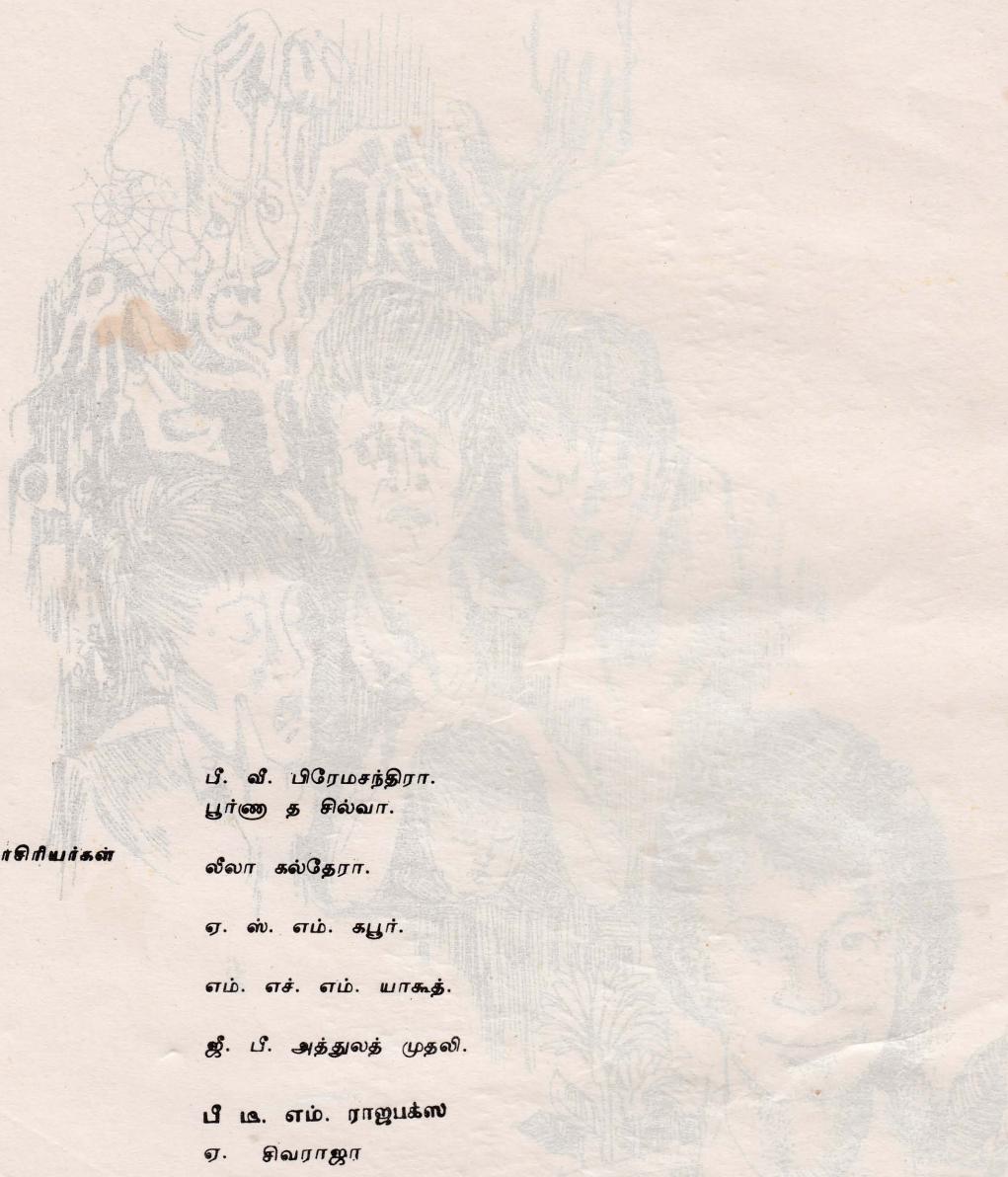
உள்ளவியல்



ஆசிரியர் கல்விப் பாட நெறி

வினாக்கள் முறை

வினாக்கள்



எழுத்தாளர்

பி. வி. பிரேமசந்திரா.

ஷரண த சில்வா.

பாடப் பதிப்பாசிரியர்கள்

லீலா கல்தேரா.

ஏ. ஸ. எம். கடூர்.

எம். எச். எம். யாகுத்.

சித்திரம்

ஐ. பி. அத்துலத் முதலி.

தளக்கோலம்:-

பி டி. எம். ராஜபக்ள

ஏ. சிவராஜா

மெற்பார்வை:-

கே. ஏ. பியதிஸ்ஸ

ஆர். பி. ஏ. ஜயசேகர

பணிப்பு

கலாநிதி எஸ். மீ. வயனல் அமரசுந்னசேகர



உள்ளவியல்

தொலைக்கல்வித் துறை
தேசியக் கல்வி நிறுவகம்

உடநலவியலும் உடற்கல்வியும்	1212
உளநலவியல்	121203

உள்ளடக்கம்

பக்கங்கள்

0.0	அறிமுகம்	3
1.0	குறிக்கோள்கள்	4
2.0	முற்சோதனை	5

பகுதி - 1

3.0	உளநலவியலும், பிள்ளைகளை இனங்காணலும்	5
-----	--	---

பகுதி - 11

4.0	உளநல விருத்தியும் உங்கள் கடமைகளும்	15
5.0	பொழிப்பு	26
6.0	பிற்சோதனை	27
7.0	ஓப்படை	29
8.0	விடைகள்	30

0.0 அறிமுகம்

“மனிதனின் உடலைப் போன்றே உளமும் நோயற்றதாய் அமைதல் வேண்டும்” எனும் கூற்றை நீங்களும் கேட்டிருப்பீர்கள். இதனால் கருதப்படுவது ஆரோக்கியமான உடலைப் போன்றே ஆரோக்கியமான உளமும் அமையவேண்டுமென்பதாகும். அவ்வாறுன் வளர்ச்சி யொன்றினைப் பெற்றுள்ள ஒருவருக்கு ஆளுமைக்குரிய ஏனைய பண்புகளான மனவெழுச்சிக்குரிய, சமூகத்துக்குரிய அறநெறிக்குரிய வளர்ச்சிகள் ஏற்படுத்திக் கொள்வது இல்குவானதே.

“உடலம் உள அமைதியினாடே பெறப்படலாம்” என்னும் கூற்றை நீங்கள் கேட்டதுண்டா? வீட்டுச் சூழல் சீராய் அமையின் மாத்திரமே இதனை அடைவது சாத்தியமாகும். வீட்டுச் சூழலோடு பெற்றுள்ள எண்ணங்கள், நடத்தைகள், கருத்துக்கள் போன்றே அவர்களின் நடைமுறைகளும் சிறுவர் உள்ளங்களில் நிச்சயம் பெரும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றனவென்ன ‘போல்பி’, ‘பொசார்ட்’ போன்ற உளவியலறிஞர்கள் கருத்து வெளியிட்டுள்ளார்கள். எனவே மாணவர்களுக்கு அமைதியானதோர் சுற்றுடலை சிறு பராயத்திலிருந்தே அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டிய பொறுப்பு பெற்றேர்களையும் முத்தோர்களையுமே சாரும். அநேகமான பெற்றுர்கள், தங்கள் பிள்ளைகளின் உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதிலும் ஏனைய பல்வேறு தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதிலும் ஈடுபடுகிறார்களேயன்றி பிள்ளைகளின் உளத்தன்மைகளைப்பற்றி ஆராய்ந்து நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு ஏற்றவாய்ப்போ அல்லது அதற்கான தகைமையோ அற்றவர்களாக காணப்படலாம். இத்தேவையே எவ்விதத்திலேனும் நிறைவு பெறவேண்டியது இன்றியமையாததாகும். பாடசாலை செல்லும் பிள்ளையானது தத்தமது பெற்றேர்களை அடுத்து தங்கள் ஆசிரியரிடத்திலேயே அதிக காலத்தைச் செலவிடுகின்றனர். இதன் காரணமாக அவர்களின் உளநலத்தன்மைகளை மேம்படுத்தும் வாய்ப்பு ஆசிரியர்களுக்கே. கூடுதலாகக் கிடைக்கின்றது. எனவே ஆசிரியர் மாணவர்களோடு நெருங்கிய தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வது மிக முக்கியமானதாகின்றது.

இம்மொடியுல் இரு பகுதிகளைக் கொண்டது. இதன் முதற் பகுதியில், உள் நலவியல் பற்றியதோர் அறிமுகத்தையும் சிறந்த உள் நலமொன்று பிள்ளையில் ஏற்படுத்துவதற்காக நீங்கள் அவர்களை அவதானித்து இனங்காண வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தையும் பற்றிச் சில விடயங்களை உங்கள் முன் சமர்ப்பிக்கப்படுகின்றன. இரண்டாம் பகுதியில் வகுப்பறை உடல்கல்வி ஆகியவற்றினாடாக உளநலத்தை எவ்வாறு வளர்ச்சியடையச் செய்யலாமென்பது விளக்கப்பட்டுள்ளது. இவை தொடர்பான செவ்வைபார்த்தல், சோதனை சிலவும் இதில் அடங்குகின்றன. அவற்றைத் திருப்திகரமாகப் பூர்த்தி செய்வதன்மூலம் உளநலவியல், உளவளர்ச்சி பற்றிய உங்கள் அறிவு மேலும் விரிவடையுமென நம்புகிறேன்.

1.0 குறிக்கோள்கள்

இம்மொடியுலைக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் பின்வரும் குறிக்கோள்களை அடையமுடியும்.

- ★ உளநலவியல் என்பது யாது என அறிதல்.
- ★ உளநலத்தனமைக்கு ஏற்ப தனிமனித் வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன என்பதை அறிதல்.
- ★ உளநலத்தை வளர்ப்பதில் உடற்கல்வி வகிக்கும் பங்கினை அறிதல்.
- ★ சமநிலையான ஆண்மைவளர்ச்சிக்கு உளநலத்தின் தேவையைப் புரிந்து கொள்ளல்.
- ★ கற்றல் திருப்திகரமாக நிகழ்வதற்கு மாணவரிடையே சீரான உடல்நலம் காணப்படல் வேண்டுமென்பதை உணர்தல்.
- ★ மாணவரின் உளநலத்தினை வளர்ப்பதற்கு ஏற்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் திறனைப் பெறுதல்.
- ★ உளத்தாக்கங்களும் குறைபாடுகளும் உள்ள மாணவர்களை இனங்காணும் திறனையும், அத்தனமைகளை நீக்குவதற்கு அவர்களுக்கு வழிகாட்டும் திறனையும் பெறுதல்.

பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதன்மூலம் உள்ளவியல் பற்றிய உங்கள் முன்னரிவினை மதிப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

முற்சோதனை

பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் எதிரே உள்ள கூட்டிலே குறிக்கவும்.

1. நோயற்ற திடகாத்திரமான தோற்றத்தினை உடைய ஒருவரை சமநிலையான ஆளுமையுடையவர் எனக்கருதலாம்.

2. ஒருவரின் பேச்சிலிருந்து, அவரின் உளத்தனமை சிரானதா? சிரற்றதா? என்பது பற்றி ஒரளவு ஊகிக்கலாம்.

3. வகுப்பில் மாணவனேருவரின் குறும்புத் தனத்தைக் கண்டபோது அவனை அடித்தல், வகுப்பில் இருந்து வெளியேறுதல் அல்லது கண்டித்தல் ஏற்றதாகும்.

4. கற்றல் தொழிற்பாடுகளைத் திருப்திகரமாக அமைத்துக்கொள்வதற்கு உடல்நல விருத்தியே முக்கியமானது.

5. ஒருவர் வாழும் சுற்றுடலானது அவரின் உள்ளவித்தனமையில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்த வல்லது.

உங்கள் விடைகளை மொடியுள்ள
இறுதியிலுள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப்
பாருங்கள்.

பகுதி 1

3.0 உள் நலவியலும் பிள்ளைகளை இனங்காணலும்

உள்ள எனப்படுவது யாது?

உடல் உள் ரத்தியில் நோயற்ற நிலையில் வளர்ந்த ஒருவரையே நாம் சிறந்த உடல்நலமுடையவர் எனக்கருதுகிறோம். உடல் ரத்தியான நலமுடைமை வளர்ச்சி வெளித்தோற்றத்திற்குப் புலப்பட்ட போதிலும், உள் ரத்தியான நலமுடைமை இவ்வாறு புலப்படுவதில்லை. திடகாத்திரமான உடற்கட்டைக் கொண்டிருத்தல், உடல்வலிமை, ஆக்கத் திறமை, அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படாமை போன்றன உடலாரோக்கியத்தினை வெளியே காட்டும் அறிகுறிகளிற் சிலவாகும். இவ்வாறு சிராக வளர்ந்த உடலிலே சிரானதோர் உளமும் அமைவது பொதுவான நியதியாகும். என்றாலும் இது எல்லாச் சந்தர்ப்பத்திலும் அவ்வாறே அமைய வேண்டுமென்பதற்கில்லை. உடல் ரத்தியில் சிரான வளர்ச்சியையுடைய ஒருவரில் உள்ளவித்தனமை சிரற்றதாக அமையவும் இடமுண்டு.

·உள்நலம் என்பதுன் கருத்தினைச் சுருக்கமாக விபரிப்பதாயின் அதனை நோயற்ற உளத்தன்மை எனலாம். நோயற்ற உளத்தன்மை அமைவதெல்லாம், நோயற்ற உடல்நிலையோடு உடல் உளச்சமநிலையும். நரம்புத் தசைத்தொகுதியின் ஒருங்கமைந்த தொழிற்பாடும் அமைவதன் மூலமேயாகும். அமைதி, சாந்தம், மலர்ச்சி, மகிழ்ச்சி பொறுமை, பணிவு போன்றவற்றுடன் பிரச்சினைக்குரிய நிலைமைகளில் தளராமை போன்றவைகளும் ஆரோக்கியமான உளத்தினை உடைய ஒருவரில் காணக்கூடிய பண்புகளாகும். உள்நலத்தன்மைகளில் மாற்றங்கள், அவ்வத் தனிமனிதர் வாழுகின்ற சுற்றுடலுக்கு இசைவாகத் தத்தமது நடத்தைக் கோலங்களைத் திருத்தியமைத்துக் கொள்ளும் விதத்துக்கமையவே ஏற்படுகின்றன.

மானிட சார்த்தினை உடல் ரீதியானது அல்லது உள்ரீதியானது எனப்பாகுபாடு செய்வது ஒரு செயற்கைப் பாகுபாடு மாத்திரமேயாகும். மானிட சார்த்தின் உடல்ரீதியான பகுதிபார்ப்பதற்கும் தொடுவதற்கும் கூடிய ஒரு பெர்ருளாக இருப்பதால் விஞ்ஞான ஆய்வுகள் மூலம் அது தொழிற்பாடும் முறையைப்பார்ப்பதற்கும் புரிந்து கொள்வதற்கும் முடியுமாயிற்று. மனித சார்த்திற்கும் விலங்கொன்றின் சார்த்திற்கும் உடல் ரீதியாய் அதிக வேறுபாடுகள் காணப்படாததால் விலங்குகள் தொடர்பில் மேற்கொள்ள ப்பட்ட ஆய்வுகள் மூலம் மானிட சார்த்தின் தொழிற்பாடு பற்றிய அநேக தகவல்களைப் பெறக்கூடியதாக அமைந்தது.

உளம் தொடர்பான கற்கைகள் இதனிலும் வேறுபட்டவை. வேறுபாடுகள் எவையென்பதை இனங்காண்பதும் விளக்குவதும் இலகுவான காரியமன்று. அது தொடுகைக்கும், பார்வைக்கும் அகப்படாததொன்றுகும். அது இயங்கும் முறை பற்றிய போதிய விளக்கமொன்றினை வைத்தியர்களினுலும், உளவியலறிஞர்களினுலும் பெற்றுக் கொள்ள முடிந்தது. அச்சம், சினம், வேதனை, மகிழ்ச்சி போன்ற நிலைகளில் ஒருவர் காட்டும் துண்டற் பேறுகள் அல்லது நடத்தைக் கோலங்கள் மூலம் அவரின் உளத்தன்மை பற்றியாதேனுமொரு விளக்கத்தினைப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும். இவ்வாரூபவே தான் சமூகமும் ஒருவரின் உளத்தன்மை பற்றிய யாதேனுமொரு கருத்தை அம்மனிதனின் நடந்து கொள்ளும் முறையினடிப்படையிலேயே ஏற்படுத்திக் கொள்கிறது. “அச்சிறுவன் சிந்தித்துச் செயலாற்று பவன்”, “சிறந்த நுண்மதியுள்ள மாணவன்”, கெட்டிக்காரப் பிள்ளை”, அல்லது “அவன் ஒரு பிறபோக்கான மாணவன்” என்றவாறு கருத்து வெளியிடுவர். இவை நாம் உளத்தைப்பற்றி ஏற்படுத்திற் கொள்ளும் ஒருவிதக் கருத்துக்களாகும்.

உள நலத்தினை விருத்தி செய்து கொள்வதன்மூலம், மனிதர்களின் நுண்மதி சார்ந்த ஆற்றல்களையும் விருத்தி செய்து கொள்ள முடியுமென்பது உளவியலறிஞர்களின் கருத்தாகும். எனவே பிள்ளைகளின் நுண்மதி சார்ந்த ஆற்றல்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்குச் சிறந்த உளத்தன்மை இருத்தல் அவசியமென்பதை நீங்கள் இப்போது உணர்ந்திருப்பீர்கள். பிள்ளைகளின் நடத்தைக் கோலங்களைத் தொடர்ச்சியாக அவதானிப்பதன்மூலம் சிறுவர் உளத்தைப் பற்றிய சிறந்ததோர் விளக்கத்தினை நீங்கள் பெறக் கூடியதாக இருக்கும்.

உளத் தேவைகளின் மீது
அமைகின்ற பல்வேறு
நடத்தைகள்.

மார்க் டி' பிள்ளைகள் வளர்ச்சியின்
கற்றுடலின் தாக்கம் பற்றி
ஆய்விவான்றினை பேர்கொண்ட மக்கட்
ஞபியல் அறிஞராவார்.

கல்லூ திருப்தியானதாய் அமைவதற்கு சிறந்த
உள்நல்த்தன்மை இன்றியமையாதது. அதனை விருத்தி செய்யும்
வாய்ப்பு உங்களுக்கும் கிடைப்பதுண்டு. நடத்தைகள்
உள்தைப் பிரதிபலிக்கச் செய்கின்றனவென உளவியல்
அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். பிள்ளைகளின் நடத்தைகள் ஒரே
தன்மையுடையனவாக அமைவதில்லையென்பது உங்களுக்குத்
தெரிந்ததே. அவர்களின் நடத்தைக் கோலங்கள் பல்வேறு
தன்மையுடையனவாகும். பிள்ளைதான் வீட்டில் பெற்றுக்
கொண்ட என்னற்ற அனுபவங்களோடும் அவற்றிற்கமைய
பழக்கப்பட்ட நடத்தைக் கோலங்கள் மனப்பாங்குகளைக்
கொண்ட தொகுப்பொன்றுடனும் பாடசாலைக்கு வருகின்றன.
பிள்ளையின் நடத்தைக் கோலங்கள் அவனது வீடு பாடசாலை
ஆகியவற்றேரே, தான் வாழும் சுற்றுடலுக்கும் ஏற்ப
அமைகின்றது. அவனுடைய சுற்றுடல் விரும்பத்தக்கதாயின்
அது சிறந்த நடத்தைக் கோலங்களை ஏற்படுத்துவதற்கும்,
ஏதேனுமொரு காரணத்தினால் சுற்றுடல்
விரும்பத்தகாததொன்றும் அமையுமாயின் அது கெட்ட
நடத்தைக் கோலங்களை ஏற்படுத்துவதற்கும் எதுவாக
அமையுமென “மார்க் டி’ குறிப்பிடுகின்றார்.

எங்கள் பாடசாலைகளில் சாதாரண நிலையிலும்
திருப்தியான நிலையிலும் செயற்படுகின்ற நல்ல பிள்ளைகள்
உள்ளனர். அவ்வாறே அமைதியற்ற, திருப்தியற்ற, நிம்மதியற்ற
பிள்ளைகளும் காணப்படுகின்றனர். உலக மகாயுத்தங்கள்
காரணமாகவும் இவ்வாறுன நிம்மதியிழந்த பிள்ளைகள்
அதிகரித்துள்ளதாக ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளதாக
உலக சுகாதார நிறுவனம் அறிக்கை வெளியிட்டுள்ளது.
வேதனையிக்க உள நிம்மதியிழந்த தன்மைகளினால்
அல்லற்படுகின்ற இவர்கள் இந்நிலைக்குத் தள்ளப்
படுவதற்கேதுவான காரணங்கள் பலவாகும். பெற்றேர்களை
விட்டுப் பிரிதலும், அதனால் ஏற்படுகின்ற நாதியற்ற
நிலைமையில் காலங் கழிக்க நேரிடுதலும். ஒரு காரணமாகும்.
அதேபோன்று வயதுக்குப் பொருத்தமற்ற பொறுப்புக்களைச்
சுமக்க நேரிடுவதோடு பொருளாதார வசதியினங்களுக்குட்பட
நேரிடுவதும் மேலும் காரணங்களாக அமைகின்றன. நிரந்தர
வசதிவிடமொன்றில்லாத இவர்கள். அடிக்கடி இடத்துக்கிடம்
சென்று தற்காலிக வீடுகளிலேயே வசிக்க வேண்டியுள்ளனர்.
அவர்களுட்சிலர் பண்பற்றவர்களாவதோடு சிலர் இளம்
பராய குற்றங்களுக்கும் தூண்டப்படுகின்றனர் என்றாலும்
பெற்றேர்கள் உள்ள பிள்ளைகள் தேவைக்கதிகமாக
கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாலும், தேவைக்கு மேல்
பாதுகாக்கப்பட்டதாலும் தூர்நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதாக
ஆய்வுகள் மூலம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளதாய்; குழந்தை
உளவியலறிஞரான ‘பி. ச. வர்ணன்’ என்பவர் கூறுகிறார்.

இவ்வாறு இருபதாம் நூற்றுண்டில் ஏற்பட்ட யுத்தங்கள்,
அனுக்குண்டு வெடிப்பு, தகவல் தொடர்பு முறைகள்,
ஆகாயப்பயணம், நகர மயமாக்கப்படுதல் போன்றன
பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையில் பாரிய மாற்றங்களை
ஏற்படுத்தியுள்ளன. தீர்க்கப்படாத சனத்தொகை அதிகரிப்புப்
பிரச்சினைகளும் அவர்களின் அபிலாசைகள்
தடைப்படுவதற்கும் அச்சத்திற்கும் எதுவாய்னான.
இப்பிள்ளைகளின் பிறப்பும், வாழ்வும் இவ்வாறுன
சுற்றுடலொன்றில் ஏற்படுவதனால் அவர்கள் சதாகால
(நிரந்தர) உள நோயாளர்களைகின்றனர். எனவே ஒரு

பி. ச. வரண் பாலியல் குற்றம் பற்றி
குற்றகொள்கின்றன மேற்கொண்ட உள்ள
வியலறிஞர்.

பிள்ளையின் புலன் விருத்தியைப் போன்றே உளவிருத்திக்கும் ஏதுவான் அடிப்படைத் தேவைகள் உள்ளன. இவற்றுள் மிகமுக்கியமான தேவைகளுள் சிலவற்றை இங்கு குறிப்பிடுகின்றோம். அவற்றை நன்கு கவனத்திற் கொள்ளலும்.

அடிப்படை உளத்தேவைகள்

- அன்பும் சிநேகமும்
- காப்பு.
- கணிப்பு.
- திருப்தியைப் பெறுதல்.
- நன்பர்களும் பழகுவோரும் இருத்தல், பழகுவதால் அறிமுகமாதலும் புரிந்து கொள்ளலும்.
- தனது சக்தியை திருப்தியான முறையில் செலவிடுதல் மூலம் ஆத்ம திருப்தியடைதல்.

இத்தேவைகள் பூர்த்தியாகும் அளவிற்கு அவர்களில் உளவிருத்தி ஏற்படுகிறது. ‘பெற்றூரின் அன்பு நிலையானது’ என்ற உணர்வு பிள்ளையில் முதலில் ஏற்படுதல் வேண்டும். பெற்றூரின் அன்பிற்கு ஈடாக அமையக் கூடிய வேறு எதுவுமே இல்லை. அவ்வாறே தன்னைப் பற்றிக் கவனிப்பவர்களும். தமக்கு என்ன நிகழும் என்பதையிட்டு அவதானமாய் இருப்பவர்களும் உள்ளனர், என்பதைப் பிள்ளை புரிந்து கொள்ளும். பாடசாலையில் ஆசிரியரும், ஏனைய பிள்ளைகளும் தன்மேல் விருப்புடையவர்களாக இருக்கின்றனர் என்பதை அவன் உணரக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு உணரக் கூடியநிலையில் தனக்கும் மற்றவர்கள் மீது தன் அன்பையும் நேசத்தையும் வெளிப்படுத்தலாம்.

காப்புடைமை பற்றிய உணர்வு அவனில் ஏற்பட்டதும், தான் எதிர்நோக்குகின்ற சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களை எதிர் கொள்ளக் கூடிய ஏற்ற ஆளுமையொன்று அவனில் தோன்றுகிறது. காப்புத் தன்மை உண்டென உணரப்பட்டதும் அச்சம். தடுமாற்றம், சந்தேகந்திலை ஏற்படாது. பிள்ளை இவ்வாறு உணர்வுகளைப் பெறுவது வீடு, பாடசாலை ஆகியவற்றுடன் விளையாட்டு மைதானத்திலுமேயாகும். வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் கிடைக்கப் பெறுகின்ற பல்வேறு பிரச்சினைகள் அனுபவங்களினாடாக. பிள்ளை புதிய பிரச்சினைகளையும் சந்தர்ப்பங்களையும் எதிர்கொள்ளக்கூடிய திறமையைப் பெறுகின்றது. பிள்ளைகள் சிறு பராயந்தொட்டே பல்வேறு பிரச்சினை எதிர்கொள்வதன் மூலம் பெறப்படுகின்ற அனுபவர்கள், தங்கள் வாழ்க்கையில் எழுகின்ற பல்வேறு பிரச்சினைகளையும் திருப்திகரமாகத் தீர்த்துக் கொள்ள உதவியாக அமையும். இந்நிலை ஏற்படுவதற்கு உள்ளிதியான காப்புடைமை இன்றியமையாத தொன்றாகும்.

வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், ஏனையவர்களால் தான் விரும்பப்படுகிறூர் என்ற எண்ணம் ஏற்பட வேண்டும். தன்னைக் கவனியாது விடுவதை எந்தவொரு பிள்ளையும் விரும்பாது. அவன் ஒரு குழுவில் அங்கம் வகிக்கவும் விரும்புகிறான். குழுவில் அவனுக்கு உரிய இடம் கிடைக்க வேண்டும். கவனிப்பும், மரியாதையும் கிடைப்பதும் அவசியம். இளையவர் முத்தவர் ஆகிய இருசாராரும் அவனை ஒரு முக்கிய நபர் என மதித்தலும், பெரியவர்களும் அவனை ஒரு முக்கியமானவன் என ஏற்றுக் கொள்ளுதலும் பிள்ளை விரும்பும் எதிர்பார்ப்புக்களாகும்.

மேலும் தன் வாழ்க்கையில் முக்கிய சந்தர்ப்பங்களை வெற்றி கொள்ள சகல பிள்ளைகளும் அவாக் கொள்வார்கள். அதற்கான வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டியது முக்கியமானது. போட்டிக்குரிய வாய்ப்புக்களினுடாக பிள்ளையில் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கலாம். அது திருப்பதிகரமாக அமைவதனாலேயே தைரியம் பிறக்கின்றது. புதுப்புதுப் பொறுப்புக்களை ஏற்கும் திறமையும் ஏற்படுகின்றது. தோல்வியும், சித்தியின்மையும் அவனுக்கு மனவேதனையை ஏற்படுத்த ஏதுவாக அமைவதோடு அதனால் அவன் அதையியம் அடைகின்றன. ஏனையவர்களைப்போன்று தீஞும் எவ்வளவோ காரியங்களை செய்யக்கூடியவன் என்பதை மற்றவர்கள் நம்பவேண்டுமென அவன் எதிர்பார்க்கின்றன.

மனிதன் சமூக உறவாடலில் நாட்டமுடையவன், அந்தியவர்களோடு உறவாடுவதில் மனிதனுக்கு உள்ள தளராத ஆசையின் காரணமாக அதனை அடைவதற்குப் பல்வேறு நடத்தைகளில் ஈடுபடுகின்றன. பாடசாலையில் ஆரம்பப்பருவத்தின் இறுதியில், ஒரு பிள்ளை தனக்குச் சிறந்ததோர் நண்பனைத் தேடிக்கொள்கின்றன. குழந்தைப் பருவத்திலும் பிள்ளைப் பருவத்திலும், சமவயதினருடனுண் உறவும் அவர்களால் கணிக்கப்படுதலும், வாழ்க்கையில் பெரிதும் விளைவுட்டும் காாணிகளாகும். பிறருடன் சேர்ந்து வாழ்வது எங்ஙனம் என்பதனை அவர்கள் கற்றுக்கொள்வதும் சமவயதினர் குழுக்கள் மூலமேயாகும்.

குழந்தையொன்று தன் கை, கால்களை அசைத்தல், தவழுதல், அங்கும் இங்குமாக நகர்தல் போன்ற எளிய தொழிற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது அவசியம். அவன் பிள்ளைப் பருவத்தினை எய்தியதும் உலகத்தைப்பற்றி ஒருசில விடயங்களை கண்டு கொள்வதற்கும், அறிந்து கொள்வதற்கும் ஒரு சில வேலைகளில் ஈடுபடுவதற்குமான அவசியம் ஏற்படுகின்றது. அவனில் வளர்ச்சி ஏற்படும் அதேவேளையில் அவனுடைய உள்ளார்ந்த சக்தியை வெளிப்படுத்துவதற்கான விளையாட்டுக்களும் உடற்பயிற்சிகளும் பெரிதும் பயனுடையனவாக அமைகின்றன. சித்திரம், சங்கிதம், நடனம் போன்ற ஆக்கத் தொழிற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதும் மிக முக்கியமானதாகும். இவ்வாரூஸ் தொழிற்பாடுகளை திருப்பதி கரமாகச் செய்வதன் மூலம் ஆத்ம பலம் ஏற்படுகிறது.

பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி தொடர்பாக உளவியல் அறிஞர்கள் மேற்கொண்டுள்ள ஆய்வுகளின்படி, குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப்பருவம், கட்டிலமைப்பருவம் என வயதெல்லைகள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. அடிப்படை உளத்தேவைகள் நிறைவேற்றறப்பட வேண்டியது இவ்வாருண சகல பருவத் தொகுப்புக்களுக்கும் பொதுவானதாகும். ஆயினும் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கேற்ப இவ்வயதுப் பருவங்களுக்கு குறிப்பாக விளைவுட்டும் உளத்தேவைகளும் உள. இத்தேவைகள் நிறைவேற்றறப்படுவதால் திருப்தியடையும் தன்மையும், அவர்களின் வளர்ச்சிக்கேற்ப வேறுபடுகின்றன.

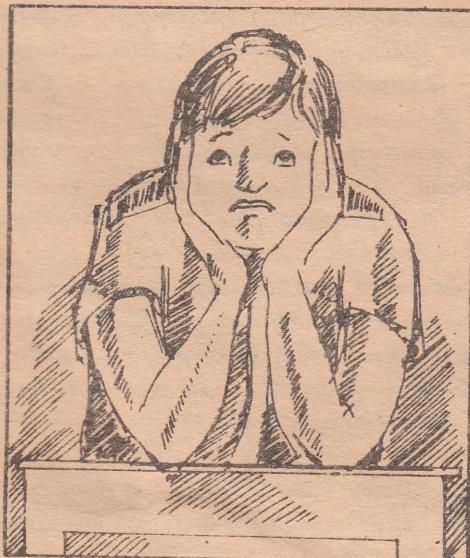
பிள்ளையொருவன் ஆரம்பத்தில் அன்புபற்றிய உணர்வை, தாயின் அரவணைப்பிலே பெறுகின்றதோடு, அவன் அவன்பினை குடும்பத்தில் ஏனையவர்களிடமும் செலுத்துகிறார்கள். பாடசாலை சென்ற பின்னரும் இவ்வன்பை ஆசிரியருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் செலுத்துகிறார்கள். இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற மணம் புரிவதற்கான ஆசையும், துணைவன்—துணைவியோடு தனிவிட்டிலே குடித்தனம் நடத்த வேண்டுமென்ற ஆசை போன்றவற்றிற்கு அடிப்படைத் தூண்டுதலாக அமைவதும் அவன் ஆரம்பத்தில் தாயிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்ட அன்பேயாகும். மணம் முடித்த பின் தன் துணைவன்—துணைவிக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இவ்வன்பினை அவன் செலுத்துகிறார்கள். வளர்ந்த மனிதனுகிலிட்டபோதிலும் உள்ள நிறுதிப்பாடு ஏற்படுவதற்கும் விருத்தியாவதற்கும் அவன் ஆரம்ப காலத்தில் பெற்ற அன்பு மிகமுக்கியமானதாகும்.

இனி பிள்ளைகளின் பல்வேறு தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வது பற்றியும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பயன்களைப்பற்றியும் நாம் சிறிது ஆராய்வோம். அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வது தொடர்பில் தேவைக்கதிகமான அபிலாசைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதனாலும் அவை நிறைவேறாததனாலும் அநேகமான பிள்ளைகளில் உளச்சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒரு பிள்ளை எப்பொழுதும் முதலிடமே பெற்று தேவையான சகலவற்றையும் குறைவின்றிப் பெறும்போது அப்பிள்ளை பெரியதோர் அபிலாசையை உட்டையவனுக் கொடுக்கவேண்டும். அது அவனை ஒரு கயநலவாதி என்ற நிலைக்கு ஆளாக்கவும் ஏதுவாகலாம். அவ்வாறே ஒரு பிள்ளையைக் கவனியாது விடுவதும் அவனை ஒரு தாழ்வு மனப்பாங்கு கொண்டவனுக்கவும் மாற்றலாம். பிள்ளையை அளவுக்கதிகமாகப் பாதுகாத்தலும் தகாத செயலொன்றுக்கும். அதனால் அவனுக்கு மற்றவர்களோடு தொடர்பு கொண்டு செயலாற்ற முடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது அவ்வாறே அன்பைப் பெறுத பிள்ளை தான் ஏனையவர்களால் ஒதுக்கப்பட்டவன் என எண்ணுகிறார்கள். அப்போது அவன் தான் தூர் அதிட்டமுடையவன் எனவும் கருத இடமுண்டு. தேவைகள் அனைத்தையும் விட்டிலே பெற்றுக்கொள்ளும் ஒருவன் விட்டை விட்டு வெளியே சென்றபோது அத்தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யப்படாத பிள்ளையும் கவனிப்பாரற நிலையில் அலைந்து திரிகின்ற பிள்ளையும் தனக்குப் பாதுகாவல் இல்லை என்பதை உணர்ந்து கொள்ளும். அது அவனை ஒரு பின்தங்கியவனுக் கொடுப்பதற்குத் தூண்டுதலாக அமையும். தான் சமூகத்தால் நிராகரிக்கப்பட்டவனெனக் கருதுவான். ஆகையால் ஆரம்பத்திலேயே நிங்கள் செய்ய வேண்டியது பிள்ளையைப் புரிந்து கொள்வதாகும். அவனுக்கு, அன்பு செலுத்துவதாகும். அவனின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொடுப்பதற்கு இயன்றளவு முயற்சிப்பதாகும்.

தொழிற் கல்வி தொடர்பான மொடியுல்களின் வாயிலாக மேலதிக விபரங்களை நீங்கள் பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

பிள்ளைகளை அவதானித்தலும் இனங்காணலும்.

இனி நாம் உளநலத்தைச் சீராக்குவதற்கு நீங்கள் ஆற்றவேண்டிய கடமைகள் யாவை என்பது பற்றி ஆராய்வோம். பிள்ளைகளிடையே உடல்ரீதியாகவும் வேறுபாடுகள் நிலவுகின்றன. சிலர் உடல் ரீதியாகவும், வேறுசிலர் உளர்தியாகவும் மேலும் சிலர், உடல் உளர்தியிலும் குறைவுள்ளவர்களாகக் காணப்படலாம். அவ்வாறே சிலர் செயற்றிற்கு குன்றியவரும், சிலர் செயற்றிற்கு மிக்கவருமாயிருப்பர். எனவே நீங்கள் முதன்முதலாகச் செய்ய வேண்டியது யாதெனில், உங்களுக்குரிய வகுப்பில் அல்லது வகுப்புக்களில் உள்ள பிள்ளைகளை அவதானித்து அவர்களின் குறைபாடுகளையும் தேவைகளையும் ஆராய்ந்தறிந்து கொள்வதாகும். ஒருவர் உடல் ரீதியாக சதாவும் குறைபாடுள்ள நிலையிலேயே இருப்பின் அவரில் தாழ்வு மனப்பான்மையொன்றும் ஏற்பட இடமுண்டு. இது அவனுடைய உளவளர்ச்சியைப் பெரிதும் பாதிக்கும். அதன் காரணமாக அவன் நிரந்தர மனநோயாளனாக மாறுவதற்கும் வாய்ப்புண்டு. இந்நிலையிலிருந்து பிள்ளையைக் கொப்பாற்றுவதற்கு ஆசிரியர் என்ற வகையில் அன்பு, தயவு, கணிப்பு போன்ற அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொடுத்தல் உங்களது முக்கிய கடமையாகும்.



கு. 1. சிந்தனையில் ஆழந்திருக்கல்.

நீங்கள் ஒரு பிள்ளையின் உள் நலத்தன்மை பற்றிய யாதேனுமொரு கருத்தைப் பெற வேண்டுமாயின், அவன் தன்னைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் விதத்தினையும், அவன் மற்றவர்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் விதத்தினையும், அன்றூடப் பிரச்சினைகளை, அவன் எதிர்நோக்கும் விதத்தினையும் அவதானிப்பதன் மூலமே அது சாத்தியமாகும். தம்மைத் தாமே விரும்புவதற்கும், அங்கீரியிப்பதற்கும், பலவேறு பிரச்சினைகளையும் எதிர்கொள்வதற்கும் கூடியவகைப் பிள்ளை நெறிப்படுத்தப்படல் வேண்டும். இதற்காக ஆசிரியருக்குக் கிடைக்கின்ற வாய்ப்பு பெற்றேருக்கு அடுத்தபடியானதாகும். ஆகையால் ஆசிரியர் மாணவர்களின் உளநலத்தைப் பற்றி எப்பொழுதும் விழிப்பாக இருக்கவேண்டிய து முக்கியமானதாகும். அதன் அடிப்படையாக அமையவேண்டியது நீங்கள் பிள்ளைகள் தொடர்பில் மேற்கொள்கின்ற அவதானங்களாகும். பிள்ளைகளை சமூகம் விரும்பத்தக்க, பெரறுப்புக்களை நன்கு உணர்ந்த, வளர்ந்தோர்களாக மாற்றியமைக்க முயற்சித்தல் வேண்டும்.

இதற்காக ஆரம்பத்திலேயே நீங்கள் செய்ய வேண்டியது யாதெனில், பிள்ளைகளிடையே காணப்படுகின்ற தவறான மனப்பாங்குகள் மீதும் அசாதாரண நடத்தைகள் மீதும் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துவதாகும். அவ்வாறு செய்வதால் உங்களுக்குப் பிள்ளைகளின் குறைபாடுகளைக் கண்டறிந்து கொள்வதும் அவற்றை மேலும் விருத்தியடையவிடாது தடுப்பதும் இலகுவானின்றது. அவ்வாறே உளக்குறைபாடுகள் உள்ள பிள்ளைகளையும் அசாதாரண நடத்தைப் பண்புகள் உள்ள பிள்ளைகளை நீங்கள் இனங்கண்டபோது, பெற்றேர்களுக்கு அதுபற்றி அறிவித்து ஏற்ற சிகிச்சை பெறுவதற்காக அவர்களை வழிப்படுத்தலாம்.

கிழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தன்நடத்தைக்கோலங்கள் உங்கள் வகுப்பு மாணவரிடையே காணப்படுகின்றனவா என்பதை அவர்களின் செயற்பாடுகளிலூடே அவதானியுங்கள்.

- ஒழுங்கமைந்த தன்மை
- செயற்றிறன்மிக்க தன்மை
- நட்புக்கொள் தன்மை
- வாய்மை தவறுமை
- நேர்மை தவறுமை
- சாந்தம்
- மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாட்டில் சிறப்புடைமை அபிலாசைகள் தடைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனைத் தாங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றலுடையவராயிருத்தல்.
- கடுமையான சந்தர்ப்பங்களிலும் தளராது செயற்படுதல்
- வேலை செய்து திருப்தியடைதல்.
- ஒரு வேலையை கடைசிவரை மேற்கொண்டு முடிப்பதில் உள்ள ஆர்வம்.
- மலர்ச்சியோடு இருக்கும் தன்மை.

இவ்வாரூன நன் நடத்தைக் கோலங்கள் அவர்களிடம் காணப்படுமாயின் அவர்களின் உள்நலத்தன்மை சிறந்த தாயிருக்கும் என்றோர் கருத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாமல்லவா?

இவ்வாரே தனி நபர்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்கின்ற மனப்பாங்குகளையும் அவர்களின் எண்ணங்களையும், அவர்கள் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் மூலமும் அவர்களின் நடைமுறைகள் மூலமும் கண்டு கொள்ளலாம் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். இம்மனப்பாங்குகளுக்கும், எண்ணங்களுக்கும் அமைய அவர்கள் எடுக்கும் தீர்மானங்களும் அவர்களின் செயல் நடைமுறைகளும், உள்நலத்தன்மையின்பால் பெருமளவில் விளைவாக்கம் ஏற்படுகின்றதென உளவியல் அறிஞர்கள் சுட்டிக் காட்டியுள்ளனர். பிள்ளைகளின் உள்தியான தன்மைகள் பற்றி கருத்தொன்றைப் பெற்றுக் கொள்வதும் இவ்வாறுதான் சாத்தியமாகின்றது. அது அவர்களின் நடத்தைகள் வாயிலாக பிரதிபலிக்கச் செய்கின்றது என்பதை நீங்கள் இப்போது தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

கிழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வெவ்வேறு நடத்தைகளின் ஊடாக நீங்கள் பிள்ளைகளின் உள்நலத்தன்மையைப் புரிந்து கொள்ளலுமுடியும்.

- பாடசாலை வேலைகளில் ஒத்துழைப்பு வழங்கும் பழக்கம்.
- மற்றைய மாணவர்களின் உரிமைகளுக்கு மதிப்பெளித்தல்.
- குழுக்களில் சேர்தல்.
- குழுக்களில் சட்டதிட்டங்களுக்கு கட்டுப்படுவதற்கான விருப்பம்.
- விளையாட்டுக்களில் அதிக நாட்டம் கொள்ளுதல்.
- நேர்மையாக நடந்து கொள்ளல்.

- பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுதல்.
- தனக்குச் சொந்தமான பொருள்களை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் விருப்பம்
- தன்னைவிட குறைந்த வயதிலுள்ள பிள்ளைகளிடம் அன்பு காட்டுதல்.
- விலங்குகளிடத்தில் அன்புகாட்டுதல் போன்றன.

நீங்கள் இதுவரை கற்றவிடயங்களினதும் பெற்ற விளக்கங்களினதும் அடிப்படையில் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

செயற்பாடு 1

பிள்ளைகளின் உள் நலத்தின் தரத்தை அளந்து கொள்வதற்கானதோர் அவதானம், கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வதானத்திற்காக உங்கள் வகுப்பிலுள்ள சிறந்த உள்நலமுள்ள பிள்ளைகளையும் அந்திலையில் இல்லாதிருப்பர் எனக்கருதக் கூடிய பிள்ளைகள் சிலரையும் தெரிவு செய்து கொள்க. அவர்களின்,

- பேச்சு
- நடத்தை
- முன்னிற்கும் ஆற்றல்
- மனவெழுச்சி

போன்றனபற்றி பிள்ளை அறியாதவாறு அவதானிப்பொன்றில் ஈடுபட்டு அதுபற்றிக் குறிப்புக்களை வைத்துக் கொள்க. இவ்வதானங்கள் பிள்ளை உள்நலத்தை விருத்தி செய்து கொள்வதில் உங்களுக்குப் பயனுடையதாக அமையலாம். இவ்வதானத்தினை,

1. வகுப்பறையையும்
2. விளையாட்டு மைதானத்தையும் துணையாகக் கொண்டு மேற்கொள்வது மிகப் பொருத்தமானது.

இதுவரை நீங்கள் கற்ற விடயங்கள் பொழிப்பு கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அதன்பால் உங்கள் கவனத்தினைச் செலுத்துங்கள்.

உடல் சார்ந்த நிலையிலும் உளம் சார்ந்த நிலையிலும் நோயற்ற ஒருவர், பூரண நலமுடையவராவார். ஆயினும் உடநலம் உடையவர் உள்நலம் அற்றவராய் இருத்தலும்கூடும். உள்நலம் சிறப்பாய் அமைந்தவர்களில், அமைதி, அடக்கம், மலர்ச்சி, மகிழ்ச்சி, பொறுமை, பணிவு போன்ற குணவியல்புகள் காணப்படுகின்றன.

தனிமனிதனென்றுவனின் சுற்றுடலும் வாழ்க்கைக் கோலங்களும் அவனுடைய உள்நலத்தின் மீது விளைவாக்கம் செலுத்துகின்ற இருபெரும் காரணிகளாகும். மனிதனின் உடநலத்தன்மையைப் புரிந்து கொள்வது இலகுவானதாயினும், உள்நலம் பற்றிய விளக்கமொன்றினைப் பெற்றுக் கொள்வது இலகுவானதன்று. ஆயினும் வெளித்தோற்றத்தில் காணக்கூடிய மானிட நடத்தைக் கோலங்களினதும் மனவெழுச்சித் தன்மைகளினதும்

துணைகொண்டு உளம் சார்ந்த நிலைமை பற்றிய போதிய விளக்கமொன்றினைப் பெற்றுக் கொள்வது சாத்தியமாகிறது.

குழந்தைப் பருவத்திலும், பிள்ளைப்பருவத்திலும் தாயிடமிருந்து கிடைத்த அன்பானது அவன் வளர்ந்ததோர் மனிதனுள்போது தேவைப்படுகின்ற உறுதிப்பாட்டினை ஏற்படுத்திக் கொள்ள உதவுகிறது. தவறான பிள்ளைகள் அமைதியிழந்து வழிதவறிச் செல்வதற்கு பெற்றேரின் தவறான செயல்களே காரணமாக அமைகின்றன. அன்பு, காப்பு, நட்பு, கணிப்பு, திருப்பு, நண்பர் உறவு அவர்கள் பெறவேண்டிகுறிப்பிட்ட உளத்தேவைகளாகும். இவை சிறு பராயங்தொட்டே கிடைக்காது போய்விடின் அவர்களது உளநலமும் பாதிப்படைகின்றது. வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் அவன் பெறும் அனுபவங்கள், தனக்கு வரும் பிரச்சனைகளைத் திருப்திகரமாக எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலில், விளைவாக்கம் ஏற்படுகின்றது. பிள்ளை வளர்வளர நண்பர்களுடன் உறவாடுவதற்கான நாட்டமும் தோன்றுகிறது. இது சமூகமயமாக்கலை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏதுவாக அமைகின்றது. இது அநேகமாக விளையாட்டு மேதானத்திலேயே ஏற்படுகின்றது. உளநலத்தை மேம்படுத்திக் கொள்வதால் நுண்மதிக்குரிய ஆற்றலும் விருத்தியடைகின்றது. ஆடையால் பிள்ளைகளின் நடத்தைகளையும், மனவெழுச்சித் தன்மையையும் அவன் சமூகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும் விதத்தையும் அவதானித்து, தூர்நடத்தைகளை நன் நடத்தைகளாக மாற்றுவதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல் வேண்டும். அதற்கானதோர் ஏற்ற குழலையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இனி கீழ்க்காணும் செவ்வை பார்த்தலுக்கு விடையளிக்குக.

செவ்வை பார்த்தல் 1

பின்வரும் ஒவ்வொரு பல்தேர்வு வினாக்களுக்கும் மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவுசெய்து அதன்கீழ் கோடிடுக.

1. ஒருவர் உளநலத்தன்மையோடு இருக்கிறார் என்பதை எதனைக் கொண்டு நிச்சயிக்கக் கூடியதாக உள்ளது?
 - i. சக்தியடையவராய் இருப்பது கொண்டு.
 - ii. உடல் ஆரோக்கியமாய் இருப்பது கொண்டு.
 - iii. நரம்புத் தொகுதியின் சமநிலையான செயற் பாட்டைக் கொண்டு.
 - iv. நடத்தைக் கோலத்தைக் கொண்டு.
2. உள்ளத்தைப் பற்றி ஏதேனுமொரு விளக்கத்தினை எதனைக் கொண்டு பெறக்கூடியதாக உள்ளது.
 - i. தனிநபர் ஒருவர் காட்டும் துலக்கங்களைக் கொண்டு.
 - ii. தனிநபர் ஒருவர் கதைக்கும் விதத்தினைக் கொண்டு.
 - iii. தனிநபர் ஒருவரின் நடத்தைகளைக் கொண்டு.
 - iv. இவை எல்லாவற்றையும் கொண்டு.

3. உள்ளவத்தை விருத்தி செய்வதில் எது தொடர்பாக அதிக கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டியுள்ளது?

- i. திருப்திகரமான கற்றவொன்றிற்கு ஏற்ற சுற்றுடலை அமைப்பது தொடர்பாக.
- ii. கட்டிளமைப் பருவத்தின் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு உதவிசெய்தல் தொடர்பாக.
- iii. பிள்ளையின் சொத்துக்கள் பற்றி ஆராய்வது தொடர்பாக.
- iv. குழுக்களாக விளையாடச் செய்வது தொடர்பாக.

4. சிரந்த உள்ளிலையொன்றைக் கணிக்கப்படுவது எது?

- i. வகுப்பு வேலைகளில் ஒத்துழைப்புக் காண்பி க்காமை
- ii. காப்புத்தன்மையற்றன்னங்கள் ஏற்படுதல்
- iii. அகங்காரமில்லாத் தன்மை
- iv. பொழுதுபோக்குக்குவிருப்பம்காட்டுதல்.

5. துர்ந்ததைக்குரிய இயல்பு

- i. தாக்குந் தன்மையாகும்.
- ii. தளராது செயலாற்றும் தன்மையாகும்.
- iii. நட்புக் கொள்ளும் தன்மையாகும்.
- iv. முக மலர்ச்சித் தன்மையாகும்.

குதி 11

வகுப்பறையைத்
துணியாகக் கொண்டு

4.0 உள்ளவிருத்தியும் உங்கள் கடமைகளும்.

உங்கள் தொழில்சார் திறமையும், நீங்கள் பிள்ளைகளைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் முறையும் வகுப்பறைத் தன்மையினாலே பிரதிபலிக்கும். ஆண்டு ஆறுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளின் உள்ளவத்தின்பால் விளைவுட்டக் கூடிய ஏதுகள் வயதெல்லைக்கேற்ப பல்வேறுபட்டனவாகும். இவ்வயதெல்லைகளை, அவர்களின் வளர்ச்சிக்கும் குணவங்களுக்குமேற்ப இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது வயது 9 முதல் 12 வருடம் வரையிலான காலத்தையும், வயது 12—16 வருடம் வரையிலான காலத்தையும், இவ்வயது வித்தியாசங்களுக்கேற்ப, வகுப்பறைக்கற்றவின்பால் விளைவுட்டக் கூடிய விரும்பத்தகாத காரணிகள் சில இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின்பால் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.

வயது 9—12 வருடத்திற்கு இடைப்பட்ட காலகட்டம்

- பாடசாலை செல்ல விருப்பமின்மை
- தேர்ச்சிக்குறைவடைதல்



குதி 2 நிம்மதியின்

- காது கேட்டவிலூம், கண்பார்வையிலும் குறைபாடு ஏற்படுதல்
 - மற்றையவர்களுடன் சேர விரும்பாமை.
 - வெட்கிக்கும் தன்மை, தொய்ந்து போதல், ஒதுங்குந் தன்மை
 - தேவையற்றவாறு கவலையடைதல்.
 - விரக்தியும், தாக்கும் தன்மையும்.
 - விசேட குறைபாடுகள் காணப்படல் (வாசிப்பு, எழுத்து தொடர்பாக)
 - உளக் குறைபாடுகள்.

வயது 12 — 16 வருடத்துக்கிடைப்பட்ட காலகட்டம்

- சித்தி எய்தாமை
படிப்பில் ஆர்வம் இல்லாமை
 - உள்சிக்கல்கள்
 - பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்
 - ஐடி ஒளித்தல், களவெடுத்தல் போன்ற நடத்தைகள்.
 - மனவெழுச்சித் தன்மைகள் — பிதி, அதிக அளவில் துக்கப்படுதலும், திடீர்க் கோபமும் போன்ற தன்மைகள்.
 - உடற் குறைபாடுகள் — கொன்னை சோர்வு, தலைவலி, நினைவாற்றல் (ஞாபக மறதி) குறைபாடுகள் போன்றன.



கும்பிய சிந்தனையுடன்



ஏனையோருக்குத் துன்பம்
விளைவித்தல் நிம்டியின்மையின்
பெறுபேறேயாகும்.

இவற்றை நீங்களும் அனுபவித்திருப்பீர்கள் என்னனுகிறேன். இவ்வாரூண ஏதுக்களும் அவற்றின் விளைவாக ஏற்படுகின்ற சீரற் உளத் தன்மைகளும் கற்றல் செயற்பாடுகளில் விரும்பத்தகாத விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. பீதி, காப்பு அற் நிலைமை, தன்னில் குறைபாடுகள் உள்ளதென்ற எண்ணம் போன்றவை, வகுப்பு வேலைகளில் தகுதிக் குறைவு என்பன பரீட்சைகளில் சித்தி பெறுதிருத்தலுக்கு ஏதுவாகின்றன. மற்றர்களின் அன்பு, உதவி, கவனிப்பு என்பன கிடைப்பது தன்னமிக்கையை ஏற்படுத்துகின்றது. அது கற்றலை இலகுவாக்குகின்றது. உள நலத்தன்மையில் நலிவற்ற நிலையிலுள்ள பிள்ளை கற்றலில் காட்டும் அவா நலிவடைந்து போதல் இயற்கையானதே!

பிள்ளைகளின் உள் நலத்தைப் பாதுகாத்தலிலும், உள்ள சார்ந்த சக்திகளை மேம்படுத்துவதிலும், சுகாதாரமும் உறங்கல்வியும் போதிக்கின்ற ஆசிரியர் என்ற வகையில் உங்களை சார்கின்ற பொறுப்புக்கள் இரண்டு உள்ளன. அவையாவன,

- சுயமாக வளர்கின்ற பிள்ளைக்கு வளர்வதற்கேற்ற சிறந்த குழலைப் பாடசாலையில் அமைத்துக் கொடுத்தலும்
 - பிள்ளைகளிடையே சிறந்த உள்நலத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதுமாகும்.

இப்பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றுவது அதிகமுக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளலும்.

வகுப்பறையில் வெட்கப்பட்டு, அச்சத்தோடு பின்வாங்கும் பிள்ளைகளை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள் என எண்ணுகிறேன்.

(3) இலகுவான வேலைகளை ஒப்படைப்பதன் மூலமும் வகுப்பு வேலைகளுக்கு உற்சாகப்படுத்தலாம். தவறுகள் யாவராலும் ஏற்படுகின்றன என்பதைத் தெளிவாக விளக்குக். அவற்றை விளக்கத்துடன் திருத்திக் கொள்வதற்கான அறிவுரைகளைப் பெற்றுக் கொடுக்க. மாணவர் மனதில் ஏற்படக் கூடிய பீதி, சினம், பொருளையும், மற்றவரைத் துன்புறுத்தும் என்னமும் போன்ற நடத்தைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ள நடவடிக்கை எடுக்குக். உங்கள் கருணையும் வழிகாட்டலும் இங்கு மிக முக்கியமானவைகளாக அமைகின்றன. அதன் வாயிலாக உங்கள் வகுப்பறையை உள்ளவதற்கு உகந்த இடமாக மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம்.

சிறந்த வகுப்பறைச் சூழ்நிலை ஏற்படுவதால் மாத்திரமே, பாடசாலை அமைப்பு உள்ளவதற்கு உகந்தாக அமையலாம். இதற்காக ஆசிரியர் வகுப்பறையை உயிர்த்தனமையினால் நிரப்ப முடியும். வகுப்புத் தரத்திற்கேற்ப அதனை அமைத்தல் வேண்டும். கீழ்ப்பிரிவாயின் அங்கு மீண்தொட்டியொன்று, குருவிக்கூடொன்று, சிறு பூச்சாடியொன்று ஆகியவற்றை வையுங்கள். அவ்வாறே சித்திரங்கள், தேசப் படங்கள் போன்ற கல்விசார் பெறுமதிமிகக் உதவிச் சாதனங்கள் மூலமும் நீங்கள் வகுப்பறைக்கு உயிர்த்தனமை அளிக்கலாம்.

(1) முகமலர்ச்சி, பேச்சு, வாழ்த்துக்கள் மூலமும் முதுகில் தட்டி நெருக்கமான தன்மையைக் காட்டுவதன்மூலமும், (2) உதவிகள் செய்வதன் மூலமும் ஆசிரியர் மாணவரிடம் வைத்துள்ள நட்பை வெளிக்காட்டலாம். பிள்ளைகளுடன் பல்வேறு விடயங்கள் பற்றிக் கடதைப்பதன் மூலமும், வழிகாட்டுவதன் மூலமும் அவர்களை உற்சாகப்படுத்தலாம். சுகவீனமுற்றுள்ள பிள்ளைகளுக்கு நல்வாழ்த்து அட்டைகள் அனுப்புதல் மூலமும் அவர்களைச் சென்று நலம் விசாரித்தல் மூலமும் சுகமடைந்து வந்ததும் தவறிப் போன பாடங்களுக்காக உதவிசெய்தல் மூலமும், நீங்கள் நட்பை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்

விளையாட்டு மைதானத்தின் துணையோடு

பிள்ளைகள் யாவரும் விளையாடுவதில் நாட்டமுடையவர்களாவர் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்லவா? அது அவர்களில் ஏற்படுகின்றதோர் உள்ளார்ந்த ஆசையும் தேவையும் ஆகும். அதற்கு ஒத்தாசையாக இருந்து அதற்கான வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டிய கடமை எமக்கு உண்டல்லவா? இதற்காக உடற்கல்வி மிகமுக்கியமானதாக அமைகின்றது. உடற்கல்வியானது உடல் போன்றே உளம் சார்ந்த விருத்தியையும் பெற்றுக் கொடுக்க வல்லது.

உளவியலுக்கு மேலதிகமாக உடற்கல்வியினாடாகவும் ஒரு பிள்ளையின் உளநலத்தினை விருத்தி செய்யலாமென்பது கல்வியியல் அறிஞர்களின் கருத்தாகும். உடற்கல்வி அறிஞரும் உளவியல் அறிஞருமான ஆங்கிலேயரான ‘லீ’ என்பார் உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம் பற்றிக் கருத்து வெளியிட்டுள்ளார், உடற்கல்வியானது, பிள்ளையின் உடல் சார்ந்ததும் உளம் சார்ந்ததுமான விருத்தியில் முக்கிய பங்கினை ஆற்றுகின்றது என அவர் கூறியுள்ளார். இதன் பொருட்டு விளையாட்டு மைதானமானது பிள்ளையை விளையாட்டின்பால் இட்டுச் செல்வதற்கு விருப்பத்தை அவனில் ஏற்படுத்தும் வகையில் அமைதல் வேண்டும்.

விளையாட்டு மைதானத்தினைப் பாடசாலைக்
கட்டடங்களுக்கு அன்மையில், ஸிசாலமானதாயும்,
சுத்தமானதாயும் வைத்துப் பேணுதல் முக்கியமானது. அதைச்
சுற்றிவர நிழலுக்காகவும் கவர்ச்சியையூட்டுவதற்காகவும்
நிழல்தரும் மரங்களையும் பூஞ்சோலைகளையும்
அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தங்களது வீடுகளில்
விளையாடுவதற்கான வசதிகள் இல்லாதவர்கள், ஒரு சிறிது
நேரமேனும் விரும்பியபடி நடமாடக் கூடிய இடமாக
அமைவது முக்கியமானது. விளையாட்டு மைதானமானது
அறிவுசார் கல்வியினால் களைப்புற நிலையிலுள்ள பிள்ளைக்கு
நிவாரணம் அளிக்கச் சூழ்நிலையொன்றினை பெற்றுக்
கொடுப்பதில் பயனுடையதாக அமைகின்றது. இதன்மூலம்
கல்விசார் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்வதும் உள்ளலமும்
உடற்கல்வியும் போதிக்கும் ஆசிரியர் என்ற வகையில்
உங்களைச் சாரும் முக்கிய பணியொன்றுகும்.

உடற்கல்வி அறிஞரான, ‘சால்ஸ் பியுகர்’ என்ற அமெரிக்கர், உள்ள விருத்திக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடிய உடற்கல்வியின் முக்கியநோக்கங்கள் பலவற்றை எடுத்துக் கூறியுள்ளார். முக்கியமாக அவர் குறிப்பிடுவதாவது, உடற்கல்வி பிள்ளையின் நரம்பிழையங்களின் சமநிலை இயக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதாகும் மனித உடலின் தன்மைக்கேற்ப, ஒரு மனிதனைச் சமூகத்தில் செயற்றிறன் மிக்கவாக வாழ்வதற்கு வழி காட்டுவதே கல்வியின் நோக்கமாகும். அதில் பங்கு கொள்கின்ற உடலிற்கும் உள்திற்குமிடையே உள்ள தொடர்பு முக்கியத்துவத்தினைப் பற்றி, இதற்கு முன்னர் கிடைத்த இரண்டாம் மொடியூல் மூலம் நீங்கள் விளங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள் என நம்புகிறேன்.

உடற் கல்வித் தொழிற்பாடுகளைத் திட்டமிடும் போது உடல் உள் தொடர்பின் முக்கியத்துவமானது நீங்கள் விசேடமாக மனதிற் கொள்ள வேண்டியதோர் விடயமாகும். உடல், உளம் சார்ந்த விருத்தியொன்று ஏற்படக் கூடிய வகையில் உடற்றெழுப்பாடுகளை அர்த்தமுடையனவாகவும் முறைமையானவைகளாகவும் அமையத்தக்கவாறு திட்டமிடுதல் வேண்டும். இதனைச் செய்யும் பொழுது உடலிலுள்ள உள்ளார்ந்த திறமைகளை விருத்தியடையச் செய்யும் நோக்கத்துடனேயே அவ்வாறு செய்தல் வேண்டும். சார்ந்துள்ள திறமை, வேகம், சக்தி, வளைதகவு, திடம் என்பன இவ்வடற்றிறமைகளாகும். உடற் பயிற்சிகள், தாள் அசைவுகள், அசைவில் புதுமை காணவு போன்றவை உடற்பயிற்சி, மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு திறமைகளை விருத்தி

செய்வதற்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய உடற்றோழிற்பாடுகளாக அமைகின்றன.

அநேகமான பிள்ளைகள் வகுப்பறையை விட விளையாட்டு தான்த்தையே விரும்புகின்றனர்.

அவ்வல் வயதுகளுக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டுக்களும் போக்குக்களும்
பல்வேறுபட்டனவாகும். வயது 9 முதல் 16 வருடம் பொழுது வரையிலான காலத்துப் பிள்ளைகளிடம் தமது உடலைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் உடற்றோழிற்பாடுகள் பற்றிய சிறந்ததோர் தேர்ச்சியினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குமான திறமை உண்டு. ஒட்டம், பாய்ச்சல், நீந்துதல் போன்ற போட்டி விளையாட்டுக்களிலும் அவர்களிடையே பெரியதோர் நாட்டமும் உண்டு. இந் நாட்டத்தினுடைகளை திறமைகளை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கான இடவசதிகளைச் செய்து கொடுத்தல் உங்களது முக்கிய கடமைகளில் ஒன்றாகும். இவை தொடர்பாக பிள்ளைபெற்றுக் கொள்கின்ற ஆற்றல்கள் அவனின் உளத்திருப்பதிக்கு பெருமளவில் விளைவுட்டுகின்றன.

சில பிள்ளைகள் தங்கள் வீடுகளிலுள்ள பிரச்சினைகளினால் அல்லது தமது வளர்ச்சியினால் ஏற்படுகின்ற தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளினால் உள்சிக்கல் உடையவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இம்மாணவர்களில் ஒரு சிலர் வகுப்பிலுள்ள ஏனைய மாணவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடும் போது குறுகியதோர் நேரத்திற்காயினும் அவற்றை மறந்துவிடுகின்றனர். வேறு சிலரோ தனது பிரச்சினைகளை தமது நண்பர்களுக்கும் ஏனையவர்களுக்கும் எடுத்துரைப்பதன் மூலமும் அவர்களிடமிருந்து கிடைக்கப் பெறுகின்ற ஆலோசனைகளுக்கமைய அவற்றினைத் தீர்த்துக் கொள்ளவோ மறந்துவிடவோ சந்தர்ப்பத்தினைப் பெறுகின்றனர், பிள்ளை ஒன்பது வயதைத் தாண்டியதிலிருந்து சமவயதினருடன் விளையாடுவதில் நாட்டமுடையவனுக்க் காணப்படுகின்றுள்ள என்பதை நீங்கள் அனுபவ பூர்வமாகக் கண்டிருப்பீர்கள். இது உளவியலின் அடிப்படையில் பிறவியிலே ஏற்படுகின்ற குழுவுக்கமாகும். விளையாட்டு மைதானத்தில் உங்களுக்கு இதனையும் பயன்படுத்தலாம். தன் நண்பர்கள் மத்தியில் எடுத்துக் காட்டப்படுவதும் தன்னைப்பற்றி பிறர் சிறந்த மனப்பாங்கினை கொண்டிருப்பதும் இவ்வதுப் பிள்ளைகளில் ஏற்படுகின்ற ஒருசில ஆசைகளாகும். இதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கக்கூடியவாருன விளையாட்டுக்களையும் தொழிற் பாடுகளையும் ஒழுங்கு செய்யுங்கள். (பிள்ளைகளைக் குழுக்களாக விளையாட விடுவதன் மூலம், அவர்களின் திறமையீனங்களைப் பற்றியே சதா சிந்திப்பதையும், தாழ்வு பற்றிய எண்ணம் ஏற்படுவதையும், பெருமளவில் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.) அவ்வாறே குழுக்களாக விளையாடுவதனால் அவர்கள் ஒத்துழைப்புடனும் சிநேக பூர்வமாகவும் செயற்படப் பழக்கப்படுவர். குழு விளையாட்டுக்கள் மூலம் வெற்றி தோல்வியைத் தாங்கிக் கொள்ளும் பழக்கம் ஏற்படுகின்றது. விளையாட்டிடமானது இதற்கெனப் பயன்படுத்தக் கூடிய ஏற்றதும் இலகுவானதுமான இடமாகும்.) அவ்வாறே கட்டிலமைப் பருவத்தில் அடியெடுத்து வைக்கும் பிள்ளைகளில் காணப்படுகின்ற வழிந்தோடுகின்ற சக்தியை வெளியேற்றுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களையும் விளையாட்டு மைதானத்தினுதவியுடன் நீங்கள் பெற்றுக் கொடுக்கலாம்.

இதன் பொருட்டு திறந்த வெளி விளையாட்டுக்கள், நிரற்போட்டிகள், மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், போன்றவற்றில் இவர்களைப் பங்கு பற்றச் செய்வது முக்கியமாகின்றது. விசேடமாக விரக்தியற்ற, முரண்டுத்தன்மாக, தாக்குந் தன்மையும் ஒடிஜூழிக்கும் தன்மையும் கொண்ட பிள்ளைகளை திறந்தவெளி விளையாட்டுக்களிலும், போட்டி விளையாட்டுக்களிலும் பங்குபற்றச் செய்து அவற்றினுடே அவர்களின் உள்ளார்ந்த திறமை வெளிப்படுத்துவதற்கும், அதிலிருந்து அதி உயர்ந்த பலனைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் ஏற்றவகையில் தொழிற்பாடுகளைத் திட்டமிட முயற்சிக்கவும்.

அது மாத்திரமன்றி உடற்கல்வியானது ஒருசீரான பாடசாலைத் தொழிற்பாடுகளுக்குப் பல்கலையூட்டக் கூடியதாகவும் அமைகின்றது. அது உள்ளத்திற்கு ஒய்வொன்றைப் பெற்றுக் கொடுப்பதுடன் அதனுடே செயற்றிறையையும் நயத்தலும் பெறப்படுகின்றன. உடற்கல்வியானது உடல் சார்ந்ததும் உளம் சார்ந்ததுமான நன்னிலைக்கு ஏற்றவிதத்தில் குருதிச் சுற்றேட்டத்தினை ஏற்படுத்துவதிலும் பயனுடையதாக அமைகின்றது. அது உடற்கெழிற்பாடுகளை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கும் உடல் உள் நன்னிலையைப் பேணிக் கொள்வதற்கும் ஏதுவாக அமைகின்றது. அது அன்றூட நடவடிக்கைகளை திறம்பதவும் திருப்திகரமாகவும் மேற்கொள்ள வாய்ப்பளிக்கின்றது. இத்திருப்தியினால் பெறப்படுகின்ற மகிழ்ச்சி காரணமாக உளநலத்தில் விருத்தியொன்றும் ஏற்படுகின்றது.

ஆகையால் விளையாட்டு மைதானத்தினை, வகுப்பறையைப் போன்றே உள் நலத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய முக்கிய இடமொன்றுக்க் கருதலாம். இதற்காக உடற்கெழிற்பாடுகளை திட்டமிடல் தொடர்பாக கூடிய விபரங்களை, “உடற்கல்வி அறிமுகமும் ஆசிரியரின் கடமைகளும்”, என்ற எமது இரண்டாம் மொடியூனின் வாயிலாக நீங்கள் வாசித்தறிந்திருப்பீர்கள். அதனை நன்கு பதிய வைத்துக் கொள்வதற்கும் மீள வலியுறுத்தலுக்குமாக அம்மொடியூலை மீண்டுமொரு முறை வாசியுங்கள்.

வகுப்பறையில் நீங்கள் சந்திக்கின்ற பிள்ளைகள் தொடர்பில் எழுகின்ற பல்வேறு உளப்பிரச்சினைகளிற் சில உங்களால் தனித்துத் தீர்த்துக்கொள்ள முடியாதனவாயும் அமையலாம். அவற்றுள் அதிகமானவை வீட்டுச் சூழலோடு தொடர்புடையனவாகையால், அவை அவர்களின் பெற்றேருடனும் ஒன்று சேர்ந்து தீர்க்கப்பட வேண்டியனவாகும். பெற்றேர்களைச் சந்திப்பதும் அவர்களுடன் நேயமான முறையில் பிள்ளைகள் பற்றி விசாரித்தறிந்து நடவடிக்கையொன்று மேற்கொள்வது உங்களுடைய முக்கிய கடமைகளில் ஒன்றுக் கூடுதலாக அமைகிறது. இது தொடர்பாக உங்களால் செய்யக் கூடியவை எவ்வெண் இங்கு நாம் ஆராய்வோம்.

உள் நலத்தன்மை தொடர்பாக
பெற்றேருக்கும் ஒரு
வழிகாட்டியாதல்

பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி பற்றிய முக்கிய விடயங்களை
பெற்றேருடன் கலந்துரையாடுதல்.

பெற்றேரின் ஒற்றுமையின்மை, சண்டை சக்சரவுகள்,
விவாகரத்துப் பெறுதல், தந்தை குடிபோதைக்கு
அடிமைப்படல் போன்ற ஏதுக்கள் பிள்ளைகளின் உள்
நலத்தின்பால் கெடுதி விளைவிக்கின்றன. ஆசிரியத்தொழிலில்
சடுபட்டுள்ள நீங்கள் இவ்வாரூன் குடும்பங்களைச் சேர்ந்த
பிள்ளைகளைச் சந்திக்கலாம். அவர்களின் பெற்றேர்களைச்
சந்திக்கலாம். அவர்களின் பெற்றேர்களைச் சந்தித்து நேயமாக
உரையாடி சமயோசிதமான முறையில் விடயங்களை விளக்கி
அறிவுரைகள் வழங்குவதன்மூலம், இவ்வாரூன் நிலைமைகளை
பெருமளவில் குறைத்துக் கொள்வதும் உங்களால்
சாத்தியமாகக் கூடும். அவ்வாரூன் குடும்பங்களைச் சேர்ந்த
பிள்ளைகளின் மீது உங்கள் தயவுவையும் கருணையையும்
குறைவின்றிச் சொரியுங்கள்.

அவ்வாறே குறையுட்டம், பெற்றேர்களால் பிள்ளைகள்
நிராகரிக்கப்படுதல், அவர்களைப்பற்றிக் கவனியாது விடுதல்
போன்றவற்றுடன் பிள்ளைகள் மீது தேவையற்
பொறுப்புக்களைச் சமத்துதல், போன்றன பற்றியும்
பெற்றேருடன் கலந்துரையாடுங்கள். அதன் வாயிலாக
பிள்ளைகளின் பல்வேறு நடத்தைகளுக்கான காரணங்களையும்
நீங்கள் அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.

பிள்ளைகள் தொடர்பில் பெற்றேருக்கு ஏற்படக் கூடிய
பிரச்சினைகள்

இவ்வாரூன் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு
நீங்களும் உதவிசெய்யலாம். பிள்ளைகள் பாடங்களைப்
படிப்பதற்கு வீட்டில் செலவிடும் காலநேரங்கள், நடத்தை
பாவணைகளுடன், அவர்கள் குறைவாகவுள்ள பாடங்கள் பற்றி
எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றி நீங்கள்
கலந்துரையாடலாம்.

குழல் காரணிகளை ஆராய்தல்

பிள்ளைகளின் உள்ளும் நலிவடைவதற்கு, அவர்கள்
வாழுகின்ற குழலும் காரணமாக அமைகின்றது. பிள்ளைகளுக்கு
அத்தியவசியமான ஓய்வையும் பொழுது போக்கையும்
பெற்றுக் கொடுக்கின்ற தொழிற்பாடுகளில் சடுபடுவதற்குத்
தேவையான விளையாட்டு மைதானங்கள் பூங்காக்களுடன்
பிள்ளைகள் தொடர்பு கொண்டுள்ள சங்க சமாஜங்கள்
போன்றவை பற்றியும் பெற்றேருடன் மேற்
கொள்ளப்படுகின்ற உரையாடல்கள் மூலம் தகவல்களை நீங்கள்
பெறலாம். அதன் வாயிலாக பெற்றேரின் ஒத்துழைப்பினைப்
பெற்று, பிள்ளைகளின் உளப்பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துவைத்து
உளவளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவது உங்களால்
சாத்தியப்படக்க கூடும். இவை பிள்ளைகளின் கற்றல்
செயற்பாடுகளை திருப்பதிகரமானதாக ஆக்கிக் கொள்
உங்களுக்குக் கிடைக்கின்ற பயனுள்ள செயன் முறைகளாகும்.

உள்குறைபாடுகள் உள்ள பிள்ளைகளை வைத்திய சிகிச்சை பெறுவதற்காக வழிப்படுத்துதல்.

உள்நலம் குன்றுவதற்கு ஏதுவான மேலுமொரு காரணியாக அமைவது பரம்பரையாக ஏற்படுகின்ற நோய்களாகும். இவ்வாரூன சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகள் இயற்கைக்கு மாறுஞ நடத்தைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வார். அலட்சியம், தனித்து மனுமனுத்தல், தனித்துச் சிரித்தல், பார்வைக்குத் தென்படாதவர்களுடன் கதைத்தல், கடுமையான சந்தேகம், முன்கோபம், மகிழ்ச்சி தரும் நிலைகளில் கவலைப்படுதலும் கவலைப்பட வேண்டிய நிலைகளில் மகிழ்ச்சியடைதலும் போன்றன அவ்வாரூன இயற்கைக்கு மாறுஞ சில நடத்தைக் கோலங்களாகும். சிலவேளை இவ்வாரூன செயல்கள் பிறவியின் தாக்கம் காரணமாகவும் ஏற்படலாம். இப்பிள்ளைகளை மனநோய் வைத்தியர்களிடம் கொண்டு செல்வதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம். இதற்காக பெற்றேரின் ஒத்துழைப்பினையும் பெற்றுக் கொள்க. கல்வியறிவற்ற ஒரு சில பெற்றேர் இதுபற்றி ஒன்றும் அறிய மாட்டார்கள். ஆகையால் நோய்த்தன்மைகளுக்கேற்ப ஏற்ற வைத்தியர்களிடம் மிக அண்மையில் உள்ள மனநோய் சிகிச்சை நிலையங்களில் சென்று சிகிச்சை பெறுவதற்கான வழிகளை அமைத்துக் கொடுத்தல், உங்களால் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய மகத்தான சேவையாகும். உள்நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள் அவ்வால் நோய்த்தன்மைகளுக்கேற்ப பலவேறுபட்டனவாகும். இதற்கெனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விசேட மருந்து வகைகளும் உண்டு. இம்மருந்துகளாலும் சிகிச்சை முறைகளாலும் அதிகமான உள்நோய்களை குணப்படுத்தலாம். அவ்வாரே நோய்வாய்ப்பட்ட பிள்ளை உட்பட குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஆலோசனைகளையும் நற்போதனைகளையும் வழங்குதல், அறிவுரை வழங்குதல் போன்ற மனதிற்குத் தெரியத்தை ஊட்டக்கூடிய சிகிச்சை முறையையும் உண்டு. அதற்கும் மேலதிகமான மின் அதிர்ச்சிச் சிகிச்சை முறை அல்லது 'கரண்ட் பிதித்தல்' போன்ற உடலை எவ்விதத்திலும் பாதிக்காத சிகிச்சை முறையும் கையாளப்பட்டு வருகின்றது.

மனித வாழ்வு பலன் கொடுத்தலானது அதிகமாக அவனுடைய உடலும், உள்ளமும் சார்ந்த சக்தியிலும் நோயற்ற தன்மையிலுமே தங்கியுள்ளது. அன்றாடம் எதிர் ப்படுகின்ற பிரச்சினைகளைத் தளராது எதிர் கொள்வதற்கும், அவற்றைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கும் தேவையான மனத்தெரியத்தை விருத்திசெய்வதில் நீங்கள் முயற்சியெடுக்க வேண்டியது அத்தியவசியமான தொன்றல்லவா? அது பெற்றேரப் போன்றே உங்களையும் காரும் மாபெரும் பொறுப்புக்களுள்ளான்றாகும்.

நாங்கள் இதுவரை கலந்துரையாடிய விடயங்களுக்குமைய பிள்ளைகளின் கற்றற்றெழுந்பாடுகளைத் திருப்பதிகரமான முறையில் அமைத்துக் கொள்வதற்குத் தேவையான உள்நலத்தன்மையை மேம்படுத்துவதன் பொருட்டு நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய குறிப்பான சில விடயங்கள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன. அவையாவன,

உங்கள் கடமைகள்

* ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்பினைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

- ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் தத்தமது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பினைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- கருத்துக்களை முறையாக ஒழுங்குபடுத்துவதற்காக தங்களது அவதானத்தைச் செலுத்துவதற்கும், சிந்திப்பதற்கும் தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும் மாணவரைப் பயிற்றுவித்தல்.
- பிரச்சினை தீர்க்கும் முறைகள் மூலம், சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு, திருப்திகரமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கு மாணவரைப் பயிற்றுவித்தல்.
- பிள்ளை இயற்கையாகவே மற்றைய மாணவர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றன என்பதை ஆராய்தல்.
- வகுப்பறையின் குழந்தெயைக் கவர்ச்சி யானதாகவும் மகிழ்ச்சியானதாகவும் அமைத்தலும் அவ்வாறே பேணிக்காப்பதும்.
- ஒய்வை உரியமுறையில் பயன்படுத்தப் பழக்குதல்.
- பிள்ளைகளின் பல்வேறு உளப் பிரச்சினைகளைத் தேடிக் கண்டு பிடித்தலும் அவர்களோடு கலந்துரையாடி சிக்கல்களைத் தீர்த்துவைத்தல். அது தொடர்பான சமூகசேவைகள், சாரணர் இயக்கம், செயற்றிட்டங்களுடன் ஆய்வுகளிலும் ஈடுபடச் செய்யலாம்.
- பிள்ளைகளின் சாதனைகளைத் தொடர்ச்சியாக மதிப்பீடு செய்து அதன்மூலம் மீளவலியுறுத்தலைப் பெற்றுக் கொடுத்து அவர்களை உற்சாகப்படுத்துதல்.
- கட்டிலமைப் பருவமாணவர்களின் உடல்சார்ந்த விருத்தியோடு தொடர்படையதாக எழுகின்ற பல்வேறு சிக்கல்களையும் தீர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு பாலியற் கல்வியொன்றினையும் கூநலப் பாடத்தினுடே பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- எப்பொழுதும் கிணேக பூர்வமாகவும், நேயமான முறையிலும் பிள்ளைகளின் விருத்திக்காக வழிகாட்டுமொருவராக அமைதல் ஆதியனவாகும்.

உளநலத்திற்கு உகந்த நிலைமைகளின் கீழ் பிள்ளைகள் நன்கு கற்றுக் கொள்கின்றனர் என்பதைப் பரிசோதனை ஆதாரங்களும் சாய்சாலை ஆதாரங்களும் நிறுப்பிக்கின்றன. சாய்சாலை ஆதாரங்களாவன, சாய்சாலை முறைமையில் பெறப்பட்டனவாகும். சாய்சாலை முறை என்பது, உள்குறைபாடுகள் உள்ள நபரை நேரடியாகச் சந்தித்து அவர் தொடர்பாகப் பெறப்பட்ட கலவ விபரங்களினதும் துணையோடு யாதேனுமொரு கருத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும், அதனடிப்படையில் எடுக்கப்படுகின்ற முடிவுகள், நடவடிக்கைகளின் பயனுக்கப் பெறப்பட்ட பெறுபேறுகள் அடங்கிய குறிப்பிடப்பட்ட விஞ்ஞான ரீதியான செயல்

முறையொன்றாகும். இவ்வாருண முறைகளைப் பயன்படுத்தி பிள்ளைகளின் அசாதாரண நடத்தைகள் பற்றிய எளிய பரிசோதனைகளை நீங்களும் வகுப்பில் நடத்தலாம். ஆயினும் அவ்வாருண அறிக்கைகளை நீங்கள் மிக அந்தாங்கமாகவே வைத்திருத்தல் வேண்டும். மகிழ்ச்சியுடன் காணப்படுகின்ற கக்தேகியான பிள்ளை, பாடசாலையிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய உச்சப் பலனைப் பெற்றுக் கொள்கின்றது.

உங்கள் தொழில் சார் திறமைகள் வகுப்பறைச் சுற்றுடலில் பிரதிபலிக்கும். திறமையிக்க ஆசிரியன் பிள்ளையின் உள்மசார்ந்த விருத்தியை மேம்படுத்துவதற்கான காரணகார்த்தாவாக அமைவார். விறுவிறுப்பு நிரம்பிய வகுப்புச் சூழ்நிலையொன்றினை வகுப்பறையில் ஆசிரியர் ஏற்படுத்துதல் வேண்டும் ஆசிரியர் எப்போதுமே பிள்ளையால் விரும்பப்படும் ஒருவராக அமைதல் முக்கியமானதாகும். பின்தங்கும் பிள்ளைகளை உற்சாக்டப்படுத்துதல், ஆசிரியரால் மேற்கொள்ளக் கூடியதோர் விடயமாகும். அவ்வாருண பிள்ளைகளை எப்போதும் வேலைகளில் பங்கு கொள்ளக் கூடியதை வேண்டும். பிள்ளையின் சிந்தனையில் ஏற்படுகின்ற எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளப் பழக்குதல் வேண்டும். பிள்ளைகளின் உள்ளங்களில் பலவேறு ஆசைகளை வெளிப்படுத்துவதில் உடற்பயிற்சிகளும் விளையாட்டுக்களும் பயன்படுகின்றன. வகுப்பறைச் சூழ்நிலை போன்றே விளையாட்டுக்களின் வாயிலாகவும் உள்நல்த்தை விருத்தி செய்யலாமாகையால் ஆசிரியர் அதுபற்றியதோர் அறிவினைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

பரம்பரைக்குரிய நோய்கள் காரணமாகவும் உள்குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. தான் வாழும் சுற்றுடல் பெற்றோரின் ஒற்றுமையின்மை ஆகிய காரணங்களினாலும் உளநலக் குறைபாடுகள் ஏற்படலாம். இந்நிலையில் ஒர் ஆசிரியர். தனது சேவையோடு அதற்கு மேலதிகமாக, இவ்வாருண பிள்ளைகளின் உள்நல்த்தை விருத்திசெய்வதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

செவ்வை பார்த்தல் 2

I. பின்வரும் வினாக்களுக்கு, மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

- I. செயற்றிறங் மிக்க பிள்ளைகளிடையே காணப்பட வேண்டிய முக்கிய பண்பானது.
 - i) மற்றவர்களின் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுதலாகும்.
 - ii) பாடசாலையில் விளையாட்டு உட்பட சகல விடயங்களிலும் பங்குபற்றுதல் ஆகும்.
 - iii) தனிநபர்களுக்கிடையே ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பு வைத்திருத்தலாகும்.
 - iv) எப்போதும் புத்தகம் வாசிப்பதாகும்.

2. பெற்றேரின் அன்பையும் காப்பையும் பெறுத
பிள்ளைகள்

- i) உளக்குறை பாடுகளால் பீடிக்கப்படுகின்றன.
- ii) இளம்பராயக் குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுவர்.
- iii) பாடசாலை செல்வதில் விருப்பமற்றவர்களாகக்
காணப்படுவர்.
- iv) தனிமையான நிலையில் காணப்படுவர்.

3. வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் பலவேறு
அனுபவங்களைப் பெறுவதனால்,

- i) அன்றூடம் எழுகின்ற பிரச்சினைகளை எதிர்
கொள்ள முடிகின்றது.
- ii) காப்புத்தன்மை விருத்தியடைகின்றது.
- iii) உளம்சார்ந்த விருத்தியொன்று ஏற்படுகின்றது.
- iv) நண்பர்களுடன் பழகும் ஆற்றல் ஏற்படுகின்றது.

4. பிள்ளை மனதுக்குச் சுகமூட்டக்கூடிய வகுப்புச்
குழ்நிலையொன்று அமைப்பதனால்,

- i) ஆசிரியர் மீது பூரண நம்பிக்கை ஏற்படுகின்றது.
- ii) கற்பித்தல் கற்றல் தொழிற்பாடுகள்
திருப்புதிகரமாக அமைகின்றன
- iii) பிள்ளைகள்துடிதுப்புள்ளதும்
மகிழ்ச்சியானதுமேர்க் குழுவாக அமைகின்றனர்.
- iv) ஆசிரியர் கௌரவம் பேணப்படுகின்றது.

2. இவ்வினைக்களைவாசித்துப் பொருத்தமற்ற கூற்றின்
கீழ்க் கோடிடுக.

1. உடற்கல்வி பிள்ளைகளுக்குத் தேவைப்படுவது,

- i) பிள்ளைகள் கற்பதைவிட விளையாடுவதை
விரும்புவதனாலாகும்.
- ii) கல்வியில் பல்சவைத்தன்மையை
ஏற்படுத்துவதற்காகும்.
- iii) நற்பிரசையொருவரை உருவாக்கும்
நோக்கத்திற்காகும்.
- iv) பிள்ளை மனசை மேம்படுத்துவதற்கு சந்தர்ப்பம்
கிடைப்பதனாலாகும்.

2. பிள்ளை ஒரு உளநோயாளனுவான் என்பதை
அறிந்து கொண்டதும் ஆசிரியர் செய்ய
வேண்டியது,

- i) அதிபருக்கும் பெற்றேருக்கும் அறிவிப்பதாகும்.
- ii) ஏற்ற வைத்திய உதவிக்காக வழிகாட்டுவதாகும்.
- iii) பிள்ளைக்குத் தொழிற்பாடுகளை வழங்கா
திருத்தலாகும்.
- v) பிள்ளைபற்றிய தகவல்களைச் சேகரித்துக்
கொள்வதாகும்

3. பிள்ளை தயவும், கருணையும் குறைந்ததொரு நபரான நிலைக்கு ஆள்ளாவது.
- பிள்ளையின் விருப்புக்களும் ஆசைகளும் நிறைவேருதபடியால்
 - சிறுபராயந் தொட்டே தாயின் அன்பும், பாதுகாப்பும், அரவணைப்பும் கிடைக்காதபடியால்
 - விளையாடுவதற்கு ஏற்ற இடமொன்று இல்லாதபடியால்
 - சமயச் சூழலொன்று அமையாதபடியால்

4. வீட்டுச் சூழல் பிள்ளை மனசுக்கு விரும்பத்தகாததாய் அமைவது,
- நல்ல வீடொன்று இல்லாமையினாலாகும்.
 - ஏழையாய் இருப்பதனாலாகும்.
 - தந்தை அதிக அளவில் மதுவருந்துபவராய் இருப்பதனாலாகும்.
 - குலத்தால் தாழ்ந்தவர்களாயிருப்பதனால்

விடைகளுக்காக இல: 8.0 ஜப் பார்க்கவும்

இனி இதுவரை நீங்கள் கற்ற விடயங்களின் பொழிப்பொன்றினை உங்கள் முன் சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

5.0 பொழிப்பு

உடல் ரீதியாகவும், உள் ரீதியாகவும் ஆரோக்கியமான நிலையில் உள்ள ஒருவர் பூரண சுகமுடையவராவார். ஆயினும் ஒருவர் உடல் நலத்தில் சிறந்து விளங்கியபோதும் உளநலத்தில் சிறந்தவராய் விளங்காது இருத்தல் கூடும். ஒருவரின் உளம் சார்ந்த தன்மையை அவருடைய நடத்தைகள் மனவெழுச்சித் தன்மைகள் மூலமே அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. அவரின் சுற்றாலும் நடத்தைக்கோலங்களும் உளநலத்தின்பால் அதிக விளைவாக்கம் செய்கின்றன. அன்பு, காப்பு, கணிப்புப் போன்ற அடிப்படை உளத் தேவைகள் கிடைக்காமல் போவதனால் பிள்ளைகளிடையே விரக்தி, தாக்கும் தன்மை, முரண்டுச் சுபாவும் போன்ற தூர்ப்பழுக்க வழக்கங்கள் ஏற்படக் கூடும். அதிகரித்த வேலைப்பழு காரணமாக பெற்றேர்களுக்குத் தமது பிள்ளைகள் பற்றி கவனம் செலுத்துவதற்கு வாய்ப்புக்கிடைப்பதில்லை. ஆகையால் பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகள் தொடர்பாக ஆராய்ந்து பார்த்து கருமமாற்றுவதற்கான வாய்ப்பு அதிக அளவில் கிடைப்பது ஆசிரியர்களுக்கே. எனவே பிள்ளைகளின் உள் நலத்தன்மையை நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு ஏற்றதோர் குழ்நிலையை உங்கள் வகுப்பறையிலேயே ஏற்படுத்துவ வேண்டும்.

பிள்ளைகள் இயற்கையாகவே விளையாடவும் நண்பர்களுடன் பழகவும் விரும்புவர். இவை அவர்களில் ஏற்படுகின்ற உள்ளார்ந்த நாட்டங்களாகும். இந்நாட்டங்களினுடே உள் நலத்தன்மையைச் சிரப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகளையும் விளையாட்டுக் களையும் நீங்கள் திட்டமிடலாம். நீங்கள் அவர்களின் நடத்தைகளையும் மனவெழுச்சித் தன்மைகளையும் அவதானியுங்கள். அவற்றைப் பற்றிப் பெற்றேர்களுடன் கலந்துரையாடுவதனால், பிள்ளைகளின் சிரற்ற உளத்தன்மைகளையும், அசாதாரண நிலைமைகளையும் பெருமளவில் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கான பலவேறு நடவடிக்கைகளை எடுப்பது உங்களைச் சாரும்.

பரம்பரை நோய்கள் காரணமாகவும் சில மாணவர்களின் உளநலம் தளர்ச்சியடைகின்றது. அவ்வாருன மாணவர்களுக்குச் சிகிச்சை பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான அறிவுரைகளைப் பெற்றேருக்கு வழங்குக. தாய் தந்தையரிடமிருந்து பெறப்பட வேண்டிய அன்புக்கும், கவனிப்புக்கும் சமமான அன்பையும் கவனிப்பையும், பாடசாலையில் நீங்கள் பிள்ளைகள் மீது செலுத்துதல் வேண்டும். அது அவர்களின் கற்றற் செயற்பாடுகள் திருப்திகரமாய் அமைவதற்கு ஏதுவாக அமையும்.

நீங்கள் இதுவரைக் கற்ற விடயங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு பின்வரும் சோதனைக்கு விடையளியுங்கள்.

6.0 பிற்சோதனை

மிகப் பொருத்தமான வாக்கியத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து அதன் கீழ்க்கொடிடுக.

1. உலக சுகாதார நிறுவனம் ஏன் தாபிக்கப்பட்டது?

- சுகல நாடுகளினதும் பொருளாதாரத்தினை கட்டியெழுப்புவதற்காகும்.
- உலகமக்கள் யாவரினதும் சுகநலத்தினைப் பாதுகாப்பதற்கும், உயர்வடையைச் செய்வதற்கு மேயாகும்.
- சுகல நாடுகளுடனும் தொடர்பினை வைத்திருப்பதற்காகவேயாகும்.
- உலகம் வாழ்மக்கள் யாவரினதும் நல் வெள்ளைத்தினைப் பெறுவதற்கேயாகும்.

2. பிள்ளைகளின் உளநலத்தை மேம்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பு பெருமளவில் கிடைப்பது,

- i) சமூகத்திற்கே.
- ii) பெற்றோருக்கே.
- iii) ஆசிரியருக்கே.
- iv) வளர்ந்தோர்களுக்கே.

3. உளநலம் சீர்க்கெடுவதற்கான முக்கிய காரணியாய் அமைவது யாது?

- i) அபிலாசைகள் நிறைவேற்றுமை.
- ii) சுற்றுடலினதும் பிறவியினதும் தாக்கம்.
- iii) பெற்றோரின் அன்பு கிடைக்கப் பெறுமை
- iv) ஆசிரியரின் அன்பு கிடைக்கப்பெறுமை.

4. திருப்திகரமான கற்றலுக்கு,

- i) சிறந்த உடல் உளநிலைமைகள் அவசியம்
- ii) பிறவிக்குணமும் விவேகமும் அவசியம்
- iii) சிறந்ததோர் மனவெழுச்சித்தன்மை அவசியம்.
- iv) சிறந்த நடத்தைகள் அமைவது அவசியம்.

5. மனது செயற்படும் விதத்தினைப் பற்றி எதன் மூலம் விளங்கிக் கொள்ள முடிந்துள்ளது?

- i) விலங்குகள் தொடர்பாக மேற்கொள்ளப் பட்டுள்ள ஆய்வுகள் அடிப் படையிலாகும்.
- ii) மனிதனின் உறுப்புக்கள் செயற்படும் விதத்தின் அடிப்படை யிலாகும்.
- iii) பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவர் காட்டுகின்ற துலக்கங்களின் அடிப்படை யிலாகும்
- iv) பல்வேறு நபர்களுடன் நடத்தப்பட்ட கலந்துரையாடல்களின் அடிப்படையிலாகும்.

இப்போது இந்மொட்டியலுக் கற்று முடித்துள்ளிருக்கின்ற நியகள் வெற்றிரயாகக் கற்றுள்ளிருக்கின்ற ஏன்பதைப் பரிசீலித்து இதனைப் பற்றி சமர்ப்பிக்கவிருக்கும் ஒப்படைகள் உதவும். அத்தனையை ஒப்படைகள் கீழே உள்ளன. அவற்றுக்கு விடை எழுதித் தொகூர்க்க எல்லையத் தில் விடைகளுக்கவும்.

7.0 ஒப்படை

- (1) 1. மாணவரின் உளச் சுகாதார நிலையினை விளங்கிக் கொள்வதற்காக பல்வேறு நடத்தைகள் யாவை எனக் குறிப்பிடுக. (10 நடத்தைகளையாவது குறிப்பிடுதல் வேண்டும்)
11. பாடசாலை வேளைகளில் கலந்து கொள்ளாத மாணவன் ஒருவனை உமது வகுப்பறையில் நீர் சந்திக்கின்றீர் எனக் கருதுவோம். அம்மாணவனை அந்நிலையிலிருந்து மீட்பதற்காக நீர் கையாளும் நடைமுறைகள் கீழ் பெயரிட்டு விபரிக்க.
- (2.) 1. மாணவரிடையே நீர் அவதானிக்கக்கூடிய நற்பண்புகள் கீழ் பெயரிடுக.
11. நீர் குறிப்பிட்ட பண்புகள் மாணவன் ஒருவரிடம் உள்ளதா என நீர் அவதானிக்கும் முறை பற்றி உதாரணங்களுடன் விளக்குக.
(ஒவ்வொர் நடத்தைக்கும், ஒவ்வொர் உதாரணம் தரப்படல் வேண்டும்)
- (3.) "உளச் சுகாதாரம் குறைவான மாணவர் தொடர்பாக அவர்களுடைய பெற்றோருடன் கலந்துரையாடல் வேண்டும்"
இது தொடர்பாக உமது கருத்தினை தெரிவிக்க.

8.0 விடைகள்

முற்சோதனை	1.	X
	2.	✓
	3.	X
	4.	X
	5.	✓

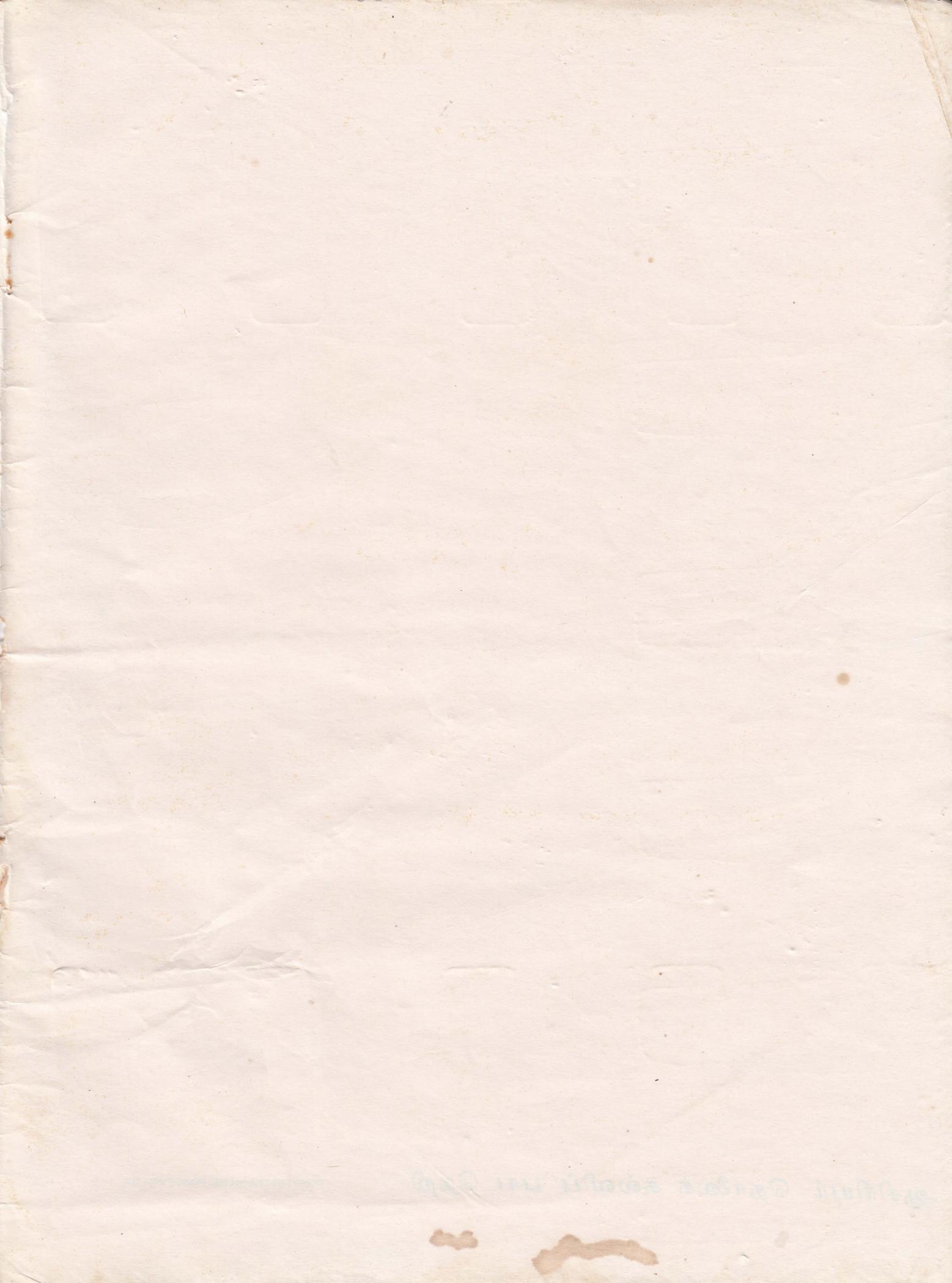
செவ்வை பார்த்தல் 1	1.	iv
	2.	iv
	3.	i
	4.	ii
	5.	i

செவ்வை பார்த்தல் 2	I	
	1.	ii
	2.	ii
	3.	i
	4.	ii
	II	
	1.	iii
	2.	iii
	3.	iii
	4.	iv

மிற்சோதனை	1.	ii
	2.	iii
	3.	iii
	4.	i
	5.	iii

குறிப்பு

குறிப்பு



ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி

OFFSET BY THE PACIFIC PRESS (PVT) LTD.,