ஆரம்ப பிள்ளைப் பருவ விருத்திக்கான

வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயல்முறைகள்

இரண்டாம் புத்தகம்

சமையல்

பெண்கள் விவகார அமைச்சு
சிறுவர் செயலகம்
யுனிசெப் அனுசரணையுடன்

மறுபதிப்பு -2005
அனுசரணை -சிறுவர் பாதுகாப்பு ஸ்ரீலங்கா

முன்னுரை

குழந்தை பிறந்த நேரந் தொடக்கம் தன் சூழலுக்கு இசைவான முறையில் துரிதமாக வளர்கிறது. அதன் அறிவு, அடிப்படை ஆற்றல்கள், எண்ணங்கள் என்பனவும் படிப்படியாக விருத்தியடைகின்றன. பெற்றோர், பெரியோர், அயல் அட்டச் சூழல் ஆகியன அதன் விருத்திக்குத் துணைபுரிகின்றன.

ஆயினும் மேற்சொன்ன வளங்களைக் குழந்தை பயனுள்ள முறையில் உபயோகிப்பதற்கு அக் குழந்தையின் அறிவாற்றல் செம்மையான முறையில் நெறிப்படுத்தப்படல் வேண்டும். இது விடயத்தில் பாலர் பாடசாலைகள் கணிசமான பங்காற்றுகின்றன. ஆயினும் இலங்கையில் பாலர் பாடசாலைக்குச் செல்லும் வாய்ப்பற்ற பிள்ளைகள் தொகை பெரிதாகும். ஆகவே, பெற்றோர் தம் குழந்தைகளின் விருத்தியைச் செவ்வனே நெறிப்படுத்துவதற்கு ஏற்றவாறாக வீட்டைப் பகைப்புலமாகக் கொண்ட உணர்வூட்டும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை வகுத்தல் அவசியம்.

போக்குவரத்து, சுற்றாடல், மகளிர் விவகார அமைச்சின் சிறுவர் செயலகம் இந்தத் தேசிய தேவையைநிறைவேற்ற முறப்பட்டுள்ளது. பெற்றோர் மத்தியில் இது தொடர்பான உணர்வை ஏற்படுத்தும் பொருட்டு எட்டுச் சிறு நூல்களை அது உருவாக்கியுள்ளது.

இது தொடர்பாக யுனிசெப் எமக்களித்த உற்சாகத்துக்கும் உதவிக்கும் எம் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இத்துறையில் தேர்ச்சி பெற்ற திறனாளர்களின் பங்களிப்புக்கும் வீட்டைப் பகைப்புலமாகக் கொண்ட செயற்பாடுகளை வெளி இடங்களில் பரீட்சிப்பதற்கு ஒத்தாசை புரிந்த வெவ்வேறு அமைப்புகளின் ஆதரவுக்கும் எம் நன்றி உரித்தாகுக.

பெற்றோர் தம் குழந்தைகளின் பூரண விருத்தியை ஊக்குவிப்பதற்கு இந் நூல்கள் வழிகாட்டுமென நம்புகிறோம்.

டீற்றா விமலசிறி
மேலதிக செயலாளர்
மகளிர் பிரிவு

சிறுவர் செயலகத்தின் பணிப்பாளரின் செய்தி

இலங்கையில் ஆரம்பப் பராய சிறு வயதிலுள்ள பிள்ளைகளின் பூரண அபிவிருத்திக்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களினதும் செயல்களை இணைக்கும் நிறுவனமாக நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதே சிறுவர் செயலகத்தின் பொறுப்பாகும்.

இவ்வுலகில் பிறக்கும் குழந்தையை சிறந்த ஒரு பிரஜையாக உருவாக்குவதற்கு ஆரம்ப அடித்தளமாக இருப்பது வீடே. ஒரு நாளைக்கு வெறும் நான்கு மணித்தியாலங்கள் மட்டுமே சிறுவர் நிலையத்தில் கழிக்கின்றன. மிகுதியான அதிக நேரங்களை வீட்டிலேயே கழிக்கும் பிள்ளைகளின் பூரண அபிவிருத்திக்கான பாரிய பொறுப்பு பெற்றோரின் கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது.

பெற்றோர்கள் மற்றும் முதியோர்கள் நாளாந்த வீட்டுவேலைகளில் ஈடுபடும் போது தேவைக்கேற்ப சிறுவர்களையும் அவ்வேலைகளில் சேர்த்துக்கொண்டும் அவர்களுடன் உரையாடிக்கொண்டும் அவர்களுக்கு உற்சாகத்தைப் பெற்றுக்கொடுப்பதும் மிகவும் முக்கியமாகும்.

1993 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் சிறுவர் செயலகத்தால் நடாத்தப்பட்ட ஆய்வின்படி 1996 ஆம் ஆண்டின் ''யுனிசெப்'' நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் வெளியிடப்பட்ட ஆரம்ப பருவ சிறுவர் அபிவிருத்திக்கு வீட்டில் செய்யும் செயற்பாடுகள் என்ற நூல்கள் பிரயோசனமாக அமைந்துள்ளன.

மற்றைய நாட்களை விட பிள்ளைகளை பற்றி பெற்றோரையும் முதியோர்களையும், மேலும் மேலும் அறிவூட்ட வேண்டிய காலகட்டத்தில் இந்நூல்களை மீண்டும் அச்சிட்டு வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆரம்பப் பருவ விருத்தி வேலைத்திட்டத்தை அமுல்படுத்த முன்வந்த இலங்கை சிறுவர் பாதுகாப்பு நிறுவனத்திற்கும், இந்நூல்களை வெளியிட துணைப்புரிந்த திருமதி மயூரா குணசிங்க அவர்களுக்கும் செல்வி. அமரா அமரசிங்க அவர்களுக்கும் யுனிசெப் நிறுவனத்திற்கும், ஆய்வு செய்வதற்கு உதவியாக இருந்த அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

வினித்தா வீரசேகர
பணிப்பாளர்
சிறுவர் செயலகம்
சமூக நல அமைச்சு

அறிமுகம்

பெற்றோரே தம் பிள்ளைகளுக்கு முதலாவது ஆசிரியர்கள். ஒரு குழந்தை தன் புலன்கள் மூலமாகப் பெறும் ஆரம்ப அனுபவங்கள் ஆத்தமுடையனவானால் அக் குழந்தையின் விருத்தி அவற்றால் தாக்கம் பெறும். குழந்தையின் எதர்கால விருத்தியின் முன்னேற்றம் அது முதிர்ச்சியடையும் வேகத்தைப் பொறுத்தே அமையும்.

ஓர் இருப்பிடத்தில் உள்ளோர், அந்த இருப்பிடத்தின் நடவடிக்கைகள், அங்குள்ள வாய்ப்பு, வசதிகள் என்பன குழந்தையின் அறிவு விருத்தியடைவதற்கு வழி வகுக்கின்றன. இந்த வாய்ப்புகள் புலன் வழி உணர்வுகளையும் அனுபவங்களையும் குழந்தை அறிந்து கொள்ள உகந்த முறையில் ஏற்பாடு செய்யப்படல் வேண்டும்.

வாய்ப்புகளும் வளங்களும் போதிய அளவில் கிடைத்தால் மட்டும் விருத்தி ஏற்பட்டுவிடாது. அந்த வாய்ப்புகளுடனும் வளங்களுடனும் குழந்தை உறவாடுதல் மூலமே குழந்தை புலன் வழி அனுபவங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறது. முன்னர் பெற்ற ஓர் அனுபவத்துடன் தொடர்புபடுத்துவதன் மூலமே புதிய அனுபவங்களைக் குழந்தை கற்றுக்கொள்கிறது. பெரியவர்களின் பராமுகமும் புதிய அனுபவங்களைப் பெறும் வாய்ப்புகள் இல்லாமையும் குழந்தையின் இடர்ப்பாட்டுக்கும் விருத்தி குறைவடைவதற்கும் ஏதுவாகலாம்.

ஒரு குழந்தையின் அறிவு விருத்திக்கு, அதன் பிறப்பிற்கும் முதன் முறை பாடசாலை செல்வதற்கும் இடைப்பட்ட காலம் மிக முக்கியமானதாகும். விருத்தியடையும் இந்தப் பருவத்திலே பெற்றோர் முக்கிய பங்கேற்க வேண்டியது அவசியம்.

இந்த எட்டுச் சிறு நூல்களிற் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகள் பெற்றோர் தம் குழந்தைகளை இலகுவான மனை சார்ந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடச் செய்வதற்கும் அவை பற்றி உரையாடுவதற்கும் உதவும். அவற்றின் மூலம் பிள்ளைகள் அறிவையும் அடிப்படை ஆற்றல்களையும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பேற்படும். வீட்டிலே மேலும் பல நடவடிக்கைகள் இடம் பெறலாம். அவை எல்லாமே இவ்வாறு பயன்படத்தக்கவை. குழந்தையின் விருத்தி எவ்வாறு படிப்படியாக நிகழ்கிறதென்பதைப் பெற்றோர் நேரிற் காணும் வாய்ப்பினைப் பெறுகிறார்கள். பிள்ளை பாலர் பாடசாலைக்குப் போனாலும் போகாவிட்டாலும் விருத்தி நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. எனினும் **இதனை உணர்ந்து பிள்ளையின் விருத்திக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்தல் பெற்றோர் கடமையாகும்.**

வீட்டைப் பின்புலமாகக் கொண்ட இந்தச் செயற்திட்டம் முறையான பாடசாலையிற் சேரமுன் பாலர் பாடசாலையிற் பயிலும் வாய்ப்பற்ற பிள்ளைகளுக்கு நல்ல அனுபவங்களையும் அடிப்படை அறிவையும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் புகட்டும் நோக்கத்துடன் தொடக்கப்பட்டதாகும்.

பாலப் பருவப் பிள்ளையின் விருத்திக்கென வீட்டைப் பின்னணியாகக் கொண்ட செயற்பாடுகள் அடங்கிய முதல் எட்டுப் புத்தகங்களும் பாலப் பருவப் பிள்ளையின் விருத்திக்கான செயற்திட்டமாகச் சிறுவர் செயலகத்தினால் முன் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தச் செயற்பாடுகளைக் கிராமப் பகுதிகளில் உள்ள பிள்ளைகளோடு பரீட்சித்துப் பார்ப்பதற்கு தொண்டர் தாபனங்கள், அரசாங்க நிறுவனங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்த பதினெட்டு அனுசரணையாளர்களும் கிராமிய மட்ட மத்தியஸ்த தொண்டர்களும் பெரிதும் உதவினார்கள்.

புத்தகங்களின் முதற் பகுதியில்

1) இளம்பிள்ளைகள் பற்றி மனதிருத்த வேண்டிய உண்மைகளும்

2) பெற்றோருக்கு உணர்வூட்டும் நிகழ்ச்சிகளை நடத்திக் காண்பிக்கும் பயிற்சி உத்தியோகத்தர்களுக்குப் பயனுள்ள உண்மைகளும் அடங்கியுள்ளன.

செயற்பாடுகள்: இரண்டு வயது மட்டப் பாலகர்களுக்கு உகந்த, வீடு சார்ந்த செயற்பாடுகள் (மூன்று வயதுக்கு உட்பட்டவர்களும் மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்குமான சிறுவர்களுக்கு)

மூன்று வயதுக்குட்பட்ட பாலகர்: இரண்டு வயது முதல் மூன்று வயது வரையான பாலகர்களை மட்டுமே குறிக்கும்.

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட பாலகர்கள்: மூன்று வயது முதல் ஐந்து வயது வரையான பாலகர்களைக் குறிக்கும். பாலகர்களின் முதிர்ச்சி, தனித்துவமான வேறுபாடுகள் ஆகியவற்றிற் கவனஞ் செலுத்துதல் அவசியம்.

வருங்காலத்தில் 0-2 வயதுப் பாலகர்களுக்கு உகந்த செயற்பாடுகளைத் தயாரிக்க எண்ணுகிறோம்.

மயுரா குணசிங்க
அமரா அமரசிங்க

நம் குழந்தைகள்

- **நம் அன்பை எதிர்பார்க்கின்றனர்:**

  - அவர்களை நம் மடிமேல் வைத்துத், தடவி, அவர்களுடன் அன்பாய்ப் பேசி அவர்கள் மீது நம் அன்பைத் தெரிவிப்போம்.
  - நமது ஓய்வு நேரத்தில் நம் குழந்தைகளை நமக்கு அருகே கொண்டுவந்து, அன்புடன் பேசி அவர்களுக்கு விருப்பமானது என்ன விருப்பமில்லாதது எதுவென்று அறிவோம்.

- **தம்மைக் கவனித்துக் கொள்ளுமாறு எதிர்பார்க்கிறார்கள்**

  - அவர்களை எப்போதும் கவனிப்போம்.
  - எதைப்பற்றியும் அவர்கள் பயப்படும் போது அவர்களை நமக்கு அருகே கொண்டு வந்து அவர்களது பயத்தைப் போக்க உதவுவோம்.
  - அவர்கள் நம்மீது நம்பிக்கை கொள்ளும் முறையில் நடந்து கொள்வோம்.

- **நமது கவனத்தை எதிர்பார்க்கின்றனர்**

  - அவர்கள் சொல்வதைக் கவனித்துக் கேட்போம்.
  - அவர்களுடைய கேள்விகட்கு மறுமொழி சொல்வோம்.
  - அவர்கள் சொல்வது நமக்குத் தெளிவாக விளங்குவதாக அவர்கள் உணரும் படி செய்வோம்.
  - அவர்களுடன் விளையாடுவோம்.
  - அவர்கள் சொல்வதையும் செய்வதையும் மதிப்போம்.

நாம் நினைவில் வைக்க வேண்டியன

- **ஒரே வயதுடைய குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரியானவர்களில்லை.**
- அவர்கள் பல விதங்களில் வித்தியாசமானவர்கள்.

  யோசிக்கிற விதங்களில், அலுவல்களைச் செய்கிற விதங்களில், நடந்துகொள்ளும் விதங்களில்).

- **அவதானிப்பதாலும் பரிசோதனை செய்வதாலும் விளையாட்டின் மூலம்** அவர்கள் கற்கிறார்கள்.
- பிற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடியும் கதைத்தும் பாடியும் அவர்கள் பிறருடன் சேர்ந்து பழகக் கற்கிறார்கள்.
- குழந்தைகள் தமது பொழுதை மகிழ்வுடன் கழிக்க விரும்புகிறார்கள். (அவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க, நாம் இயலுமான சகல வாய்ப்புக்களையும் கொடுப்போம்).
- **நாம் காட்டுகிற முன்மாதிரியைப் பின்பற்றியே குழந்தைகள் நல்ல பழக்கவழக்கங்களை பழகுகிறார்கள்.**

  (உதாரணமாக, மரியாதையாகப் பேசுவது, நல்லபடி நடப்பது, முறையாக வேலை செய்வது, பகிர்ந்து கொள்வது, உதவி செய்வது).

குழந்தைகளுடன் வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயல் முறைகளில் ஈடுபடும் போது பின் வருவனவற்றை நினைவில் வைத்திருப்போம்

- நாம் வீட்டிற் செய்கிற வேலைகளின் அடிப்படையில், குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்துகிற செயல்முறைகளைத் தெரிந்தெடுப்போம்.
- ஒருநாளில் இரண்டுக்கு அதிகமான செயல்முறைகளில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்த வேண்டாம்.
- குழந்தை தொடர்ந்தும் செய்ய விரும்பினால் இன்னும் செயல்முறைகளை அறிமுகப்படுத்துவோம்.
- வேலை செய்யும் போது அல்லது செய்து முடிந்த பிறகு அந்தச் செயல்முறைகள் பற்றிக் குழந்தைகளுடன் கதைப்போம்.
- குழந்தைகளுடைய திறமைகளுக்கும் வயதுக்கும் ஏற்ற விதமாக அவர்களுக்கான செயல்முறைகளை ஒழுங்கு செய்வோம்.
- குழந்தைகளை மேலும் மேலும் செயல்முறைகளில் வற்புறுத்தி ஈடுபடுத்தாமல் அன்புடன் ஒரு சில செயல்முறைகளில் ஈடுபடுத்துவோம்.
- அவர்கள் எதையும் திருப்திகரமாகச் செய்யும் போதெல்லாம் பாராட்டுவோம்.
- குழந்தை செய்யத் தொடங்கிய வேலையை முடிக்கும்படி இனிமையான முறையில் குழந்தையை உற்சாகப்படுத்துவோம்.

பெற்றோருக்கான விழிப்புணர்வு வேலைத் திட்டங்களை நடத்தும் பயிற்றும் அலுவலர்களுக்கு பயனுள்ள விடயங்கள்

சந்திப்பு

- பெற்றோரை **ஒவ்வொருவராக** அல்லது (5 அல்லது 6 பேரைக் கொண்ட) சிறு குழுக்களாகச் சந்திக்கவும்.
- சந்திப்புக்கு **வசதியான இடமும் நேரமும் திகதியும் பற்றி** முடிவு **செய்த பின்** பெற்றோருக்கு **வேளைக்கே தெரிவிக்கவும்.**
- அவர்களுடன் நெருக்கமான உறவைப் பேணும் விதமாக, அவர்களுடைய பெயர்களை அறிந்து **அவர்களை அவர்களது** பெயர்களால் அல்லது அவர்கள் **அழைக்கப்பட விரும்பும் முறையில்** அவர்களை **அழைக்கவும்.**

பேசுதல்

- உங்கள் கருத்துக்களை எளிமையான மொழியில் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள்.
- பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைகள் ஏற்கனவே நிறையக் கற்றுவிட்டார்கள் என்றும் அவர்கள் தங்கள் நாளாந்த வேலைகளைச் செய்கிற போதே இன்னும் அதிகம் கற்குமாறு தூண்டப்பட்டு உற்சாகப் படுத்தப்படலாம் என்றும் அவர்கட்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பல்

- பெற்றோரை நீங்கள் நம்புவதை அவர்கட்குத் தெரியப்படுத்தி அவர்கள் உங்களை நம்ப வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

விளங்கப்படுத்தல்

- **அறிவையும் அனுபவத்தையும் நல்ல பழக்கங்களையும்** பெற்றோர் செய்யும் வீட்டு வேலைகள் மூலமே குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களைப் பெற்றோர் பயன்படுத்த உதவுவதே உங்களுடைய பங்கு என்று விளங்கப்படுத்துங்கள்.
- குழந்தைகள் எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் சரியாகச் செய்ய முடியாது என்றும் எதையும் திரும்பத் திரும்பச் செய்தே தங்களது பிழைகளை அவர்கள் திருத்திக் கொள்கிறார்கள் என்றும் பெற்றோருக்கு விளங்கப்படுத்துங்கள்.

கலந்தாலோசனை

- பெற்றோர் தமது குழந்தைகளுடன் அன்போடு பேசி, தடவி, அவர்கள் சொல்வதை கவனித்துக் கேட்டு அவர்கள் எப்படித் தங்கள் **அறிவையும் திறமைகளையும் நோக்கையும்** எவ்வாறு விருத்தி செய்கிறார்கள் என்று கவனித்துவரவேண்டிய தேவை பற்றிப் பெற்றோர்களுடன் கலந்து பேசுங்கள்.

செய்து காட்டுதல்

- செயல் முறைகளைப் பெற்றோருக்குச் செய்து காட்டுவது அவசியமாகும். அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில், அவசியமான பொருட்களைச் சேகரித்துப், பெற்றோருக்கு நடைமுறை அனுபவம் கிடைக்கும் விதமாக, ஒரு செயல் முறையைச் செய்து காட்டுங்கள்.

தொடக்க நிலைப் பிள்ளைப்பருவ விருத்திக்காக வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயல்முறைகள் பற்றி எட்டுச் சிறு நூல்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.
இது அவற்றுள் ஒன்று

சமையல்

நிலவரங்கள்

1. அரிசியைக் கழுவ ஆயத்தமாகும் போது
2. அரிசியைக் கழுவிச் சமைக்கும் போது.
3. தேங்காய் துருவிப் பால் பிழியும் போது.
4. காய்கறி வெட்டும் போது.
5. களய்கறி சமைக்க முன்னும் பின்னும்
6. சம்பல்களும் பச்சடிகளும் செய்யும் போது.

சமையல்

செயல்முறைகளின் அறிமுகம்

- சமையல் தொடர்பான ஆறு நிலவரங்கள் தெரியப்பட்டு ஒவ்வொன்றுக்கும் உரிய செயல்முறைகள் இந்தப்புத்தகத்தில் உள்ளன.

பேசுதல்

- ஒவ்வொரு செயல்முறையும் இளம் பிள்ளைகளின் அறிவு, திறமை, நோக்கு ஆகியவற்றை எப்படி வளப்படுத்தும் என்று பெற்றோருடன் பேசுங்கள். இச் செயல்முறைகளை நடத்தும் போது முறையாகச் செய்வது பற்றிய உதாரணங்களைச் சொல்லி அன்றாட வேலைகளில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்துவதன் அவசியத்தைப் பற்றியும் கதையுங்கள்.

உதாரணங்கள்

- ஒரு வேலையைத் தொடங்க முதல் எதைச் சேகரிப்பது அவசியம்.
- வேலை முடிந்த பிறகு எடுத்தபொருளைத் திரும்பவும் வைப்பது.
- வேலை செய்த இடத்தைத் துப்புரவாக்குவது.
- செய்த வேலைக்குப் பாவித்த பொருட்கள் பற்றி குழந்தையிடம் கேள்வி கேட்டு குழந்தையின் கேள்விகட்குக் கவனமாகக் காது கொடுத்து அவற்றுக்கு மறுமொழி சொல்லி கதைப்பது.

விளங்கப்படுத்தல்

- புத்தகத்தில் உள்ள செயல்முறைகளில் நாளுக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு செயல்முறைகளில் மட்டுமே குழந்தைகளை ஈடுபடுத்தப்பட வேண்டியது ஏன் என்றும்.
- நாம் செய்யும் வேலை ஒன்றிற்குத் தொடர்பான பல செயல்முறைகளில் குழந்தைகள் ஈடுபடக் கூடுமென்றும்

"மகனே/மகளே விதம் விதமான அரிசி வகைகளின் பெயர்கள் தெரியுமா? நீங்கள் கண்ட அரிசி வகைளின் பெயர்களைச் சொல்ல முடியுமா?

“மகனே/மகளே, எங்களுக்கு எங்கிருந்து அரிசி கிடைக்கிறது?”

“நெல்லையும் அரிசியையும் தொட்டுப் பார்த்து வித்தியாசத்தைச்சொல்ல முடியுமா? என்பன போன்ற கேள்விகளைக் கேட்கமுடியும் என்றும் விளங்கபப்டுத்துங்கள்.

விளையாட்டுச் செயல்முறைகள்

- அரிசிக்குள் காணப்படும் கற்கள்/நெல்மணிகள் போன்றவற்றைப் பொறுக்கும்படி குழந்தைகையைக் கேட்போம்.
- தண்ணீருடனும் பாத்திரங்களுடனும் விளையாட விடலாம்.
- தவிடு, உமி. அரிசி ஆகியவற்றைத் தொட்டு வித்தியாசத்தை உணரக் குழந்தைக்கு உதவலாம்.

செய்து காட்டுதல்

- பெற்றோரின் ஒத்துழைப்பைப் பெற்று. குழந்தைகள் எப்படி வீட்டு அலுவல்கள் மூலம் கணித அனுபவம் பெறமுடியும் என்றும் இந்த அனுபவங்கள் எவ்வளவு முக்கியமானவை எனவும் அவர்கள் விளங்கிக் கொள்ள ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுங்கள்.

உதாரணம்:

மரக்கறிகளை வெட்டுதல்

பெயர் சொல்லுதல் - காய்கறிவகைகள், பழங்கள், இலைகள், விரைக்கூடுகள்

விவரித்தல் - அவற்றின் அளவு, நிறம், சிறப்பான தன்மைகள்

வடிவத்தை அடையாளம் காணுதல் - வடிவத்தின் அடிப்படையில் காய்கறிகளை அடையாளங் காணுதல்

பொருத்திப் பார்த்தல் - ஒரே விதமான வடிவங்களைப் பொருத்திப்பார்த்தல்

அவதானித்தல் - நீளம்/உயரம் பார்ப்பது

- முருங்கைக்காய்
- பயற்றங்காய்
- அவரை

கலந்தாலோசனை

- ஒரு குழந்தையின் முன்னேற்றத்தை அவதானிக்கும் முறை (குழந்தை தனது அனுபவங்களைச் சொற்களில் கூறுவதும் குழந்தைக்கு எது விளங்குகிறது என்பதும்) பற்றி கலந்து பேசுங்கள்.
- தமது எண்ணங்களைச் சொல்லுவதற்குப் பெற்றோருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள். குழந்தையின் முன்னேற்றத்தை அவர்கள் அவதானித்து நினைவில் வைக்கும் விதம் பற்றிக் கலந்து பேசுங்கள்.

பெற்றோரின் பங்குபற்றல்

- புத்தகத்திலிருந்து ஒரு செயல்முறையைத் தெரிந்து அதை வேறு விதங்களில் முன்வைப்பதற்கு பெற்றோருக்கு உதவுங்கள்.

  (பாகமேற்று நடிப்பது மூலம்)

பெற்றோரை ஊக்குவித்தல்

- செயல்முறைகளைக் குழந்தைகளைச் செய்விக்கும்படியும்
- குழந்தைகளின் முன்னேற்றம் பற்றிக் கதைக்கும்படியும்
- பொருத்தமற்றது என்று அவர்கள் நினைக்கிற எந்தச் செயல்முறை பற்றியும் தெரிவிக்கவும்.
- குழந்தைகட்குப் பயனுள்ள வேறு செயல் முறைகளைச் சொல்லும்படியும் பெற்றோரை ஊக்குவிக்கவும்.

சமையல் 1

அரிசியைக் கழுவ ஆயத்தமாகும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- சமையலறையில் குழந்தை காணுகிற பொருட்களை அடையாளம் காண உதவுவோம்.

> * சமையலறையில் பார்க்கிறவற்றை அடையாளம் காணுகிறது.
>
> * அடையாளங் கண்டவற்றுக்குப் பெயரிடுகிறது.

- சமையலறையில் பாவிக்கும் பொருட்களைப் பற்றிக் குழந்தையுடன் கதையுங்கள்.

உ–தாரணம்: * அரிசி சுளகால் புடைக்கப்படுகிறது.

* அரிசி சுண்டு மூலம் அளக்கப்படுகின்றது.

> * செய்யப்பட்ட வேலையைப் பற்றி குழந்தை இரண்டு மூன்று சொற்களாவது கதைக்கிறது.

சமையல் 1

அரிசியைக் கழுவ ஆயத்தமாகும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- சமையலறையில் கண்டவற்றை (வடிவம் உபயோகம்) விவரிக்க குழந்தைக்கு உதவுவோம்.

> * சமையலறையில் உள்ளவற்றை அவதானிக்கிறது.
>
> * கண்டதைப்பற்றிக் கதைக்கிறது.

- சமையலறையில் நாம் பாவிக்கும் பொருள்கள் பற்றிக் குழந்தையிடம் கதைப்போம். அவை எப்படிப் பாவிக்கப்படுகின்றன என்று பொருத்தமான நேரங்களில் குழந்தையை அவதானிக்க விட்டு அவை பற்றிக் கதைப்போம்.

  * அரிசியிலிருந்து உமி சுளகால் புடைத்து வேறாக்கப்படுகிறது.
  * குறுணல் புடைத்து வேறாக்கப்படுகிறது.
  * அரிசி சுண்டு மூலம் அளக்கப்படுகிறது.
  * அளந்தெடுத்த அரிசி அரிக்கஞ் சட்டியில் போடப்படுகிறது.

> * செய்யப்படுகிற வேலையை அவதானிக்கிறது.
>
> * அவைபற்றி கருத்துத் தெளிவுடன் கதைக்கிறது.
>
> * தனது எண்ணங்களைக் கூறுகிறது.

சமையல் 1

அரிசியைக் கழுவ ஆயத்தமாகும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- நெல் மணிகளுக்கும் அரிசிக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அடையாளம் காணும்படி குழந்தைக்கு உதவுவோம். அவற்றின் (அமைப்பில் உள்ள) வித்தியாசம் பற்றிக் கதைப்போம்.

  * வித்தியாசங்களை அவதானிக்கக் கற்கிறது.
  * வித்தியாசங்களை அடையாளங்காண்கிறது.

- சுளகில் அரிசி புடைக்கும் சத்தத்தைக் கேட்கும்படியும் அதற்குக் கைதட்டித் தாளமிடும் படியும் குழந்தைக்குப் பழக்குவோம்.

  * கவனித்துக் கேட்கிறது.
  * கைதட்டித் தாளம் போடுகிறது.

- உமியையும் அரிசியையும் தொட வைத்து அவற்றின் (அமைப்பில் உள்ள) வித்தியாசத்தை குழந்தையை உணரச் செய்து அது பற்றிக் கதைப்போம்.

  * உமி முரடானது என்று கற்கிறது.
  * கண்டதைப் பற்றிக் கதைக்கப் பழகுகிறது.

சமையல் 1

அரிசியைக் கழுவ ஆயத்தமாகும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- நிலத்தில் விழும் நெல் மணிகளைப் பொறுக்கி ஒரு சிரட்டையுள் அல்லது வேறு பாத்திரத்துள் போடுமாறு குழந்தைக்கு வழிகாட்டுவோம்.

> * கைகளையும் கண்களையும் இணங்க வைக்கக் கற்கிறது.
> * வகைப்படுத்தல் எனும் கணித அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.
> * சேமிக்கும் பழக்கத்தை விருத்தி செய்கிறது.

* அரிசியைப் புடைக்கும் போது
* குறுணலை அகற்றப் புடைக்கும் போது
* தவிடு களையப் புடைக்கும் போது

எழுகின்ற சத்தங்களுக்குக் காது கொடுக்கும்படியும் அவைபோல சத்தமிடும் படியும் குழந்தையைப் பழக்குவோம்.

> * வேவ்வேறு சத்தங்களை அடையாளங் காணுகிறது.
> * சத்தங்களைப் போல செய்கிறது.
> * கேட்கும் திறமையை விருத்தி செய்கிறது.

- குறுணல், முழு அரிசி, உமி ஆகியவற்றின் அமைப்பைக் குழந்தை தொட்டு உணரும்படி செய்து விதியாசங்கள் பற்றிக் குழந்தையிடம் கேட்போம்.

> * அமைப்பிலும் அளவிலும் உள்ள வித்தியாசங்களை உணருகிறது. பெரிது -சிறிது (முழு அரிசி பெரியது, குறுணல் சிறியது)
> * வித்தியாசங்களை பற்றிக் கதைக்கிறது.

சமையல் 1

அரிசியைக் கழுவ ஆயத்தமாகும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- வெள்ளை அரிசி, சிவப்பு அரிசி போன்ற அரிசி வகைகட்கு இடையில் உள்ள வித்தியாசதைக் குழந்தை அடையாளம் காண உதவுவோம்.

> * வெவ்வேறு அரிசி வகைகள் உள்ளன என்று அறிகிறது.
> * நிற அடிப்படையில் அரிசி வகைகளை அடையாளம் காணுகிறது.

- அரிசியைக் கழுவப் பாவிக்கும் பாத்திரங்களின் பெயர்களை ஒவ்வொன்றாகச் சொல்லுவோம். அவற்றைச் சேர்த்து எடுக்கும் போது, குழந்தை அடையாளம் காணும் பாத்திரங்களுக்கு பெயர் சொல்லும்படி ஊக்குவிப்போம்.

> * அடையாளம் காணும் பாத்திரங்கட்குப் பெயர் சொல்லுகிறது.

சமையல் 1

அரிசியைக் கழுவ ஆயத்தமாகும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- (வெள்ளை நாட்டரிசி, சிவப்பு நாட்டரிசி, சம்பா, கோரா, போன்ற) அரிசி வகைகளது பெயர்களைக் கறகக் குழந்தைக்கு உதவுவோம்.

* அரிசி வகைகளிடையே வித்தியாசங்களை அவதானிக்கிறது.
* அரிசி வகைகளின் பெயர்களைக் கற்கிறது.

- அரிசியை கழுவ அவசியமான பாத்திரங்களைச் சேகரிக்கக் குழந்தையின் உதவியைப் பெறுவோம். பாத்திரங்களின் பெயர்களைச் சொல்லி, குழந்தை தூக்கக் கூடியதைக் கொண்டு வரச்செய்வோம்.

* பாத்திரங்களை அடையாளங் காணுகிறது
* தாய்க்கு உதவிசெய்து பழகுகிறது.
* கவனமாக வேலை செய்து பழக்கப்படுகிறது

சமையல் 2

அரிசியைக் கழுவிச் சமைக்கும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- அரிக்கஞ்சட்டிக்கும் மற்றப் பத்திரங்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அவற்றைத் தொட்டுத் தடவி விளங்கிக் கொள்ளக் குழந்தைக்கு உதவுவோம்.

> * பாத்திரங்களிடையிலான வித்தியாசத்தைத் தொட்டு அடையாளம் காணுகிறது.

- பானை, வாளி, அண்டா/வாய் அகலமான சட்டி போன்ற பாத்திரங்களுக்கு இடையில் உள்ள வித்தியாசத்தைப் பார்த்து அடையாளம் காணுவதற்குக் குழந்தைக்கு உதவுவோம்.

> * சமையலறையில் பாவிக்கும் பாத்திரங்களை அடையாளம் காணுகிறது.

சமையல் 2

அரிசியைக் கழுவிச் சமைக்கும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- அரிசியைக் கழுவப் பாவிக்கும் பாத்திரங்கள் பற்றி குழந்தையிடம் கதைப்போம்.

  * அரிக்கஞ்சட்டி: மற்றப் பாத்திரங்களுடனான வித்தியாசம்.
  * சருவச்சட்டி: அகலமான வாயுள்ளதால் அரிசி கழுவப் பாவிக்கப்படுகிறது.
  * பானை/வாளி: கழுவுவதற்கான தண்ணீரைச் சேகரிக்க.
  * பாத்திரம்/பானை: சோறு சமைக்க.

> * வெவ்வேறு வகையான பாத்திரங்களை அடையாளம் கண்டு அவை பற்றிக் கதைக்கிறது.
> * பாத்திரங்களது உபயோகம் பற்றிக் கற்கிறது.

- பாத்திரங்களைக் கையில் எடுத்து அவை என்ன திரவியத்தால் ஆனவை என்று அடையாளங் காணக் குழந்தைக்கு உதவுவோம்.

  உதாரணம்: களிமண், பித்தளை, அலுமினியம்

> * பாத்திரங்களின் திரவியங்களை அடையாளம் காணும் அடிப்படை அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.

சமையல் 2

அரிசியைக் கழுவிச் சமைக்கும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தையை நமக்கு அருகே இருத்தி நாம் செய்யும் வேலையைக் கவனிக்க வழிகாட்டுவோம். அது பற்றிக் குழந்தையுடன் கதைப்போம்.

  * அரிசியில் கல்லை நீக்கச் சிறிது தண்ணீர் பாவிக்கப்படுகிறது.
  * அரிசியைக் கழுவ அதிகம் தண்ணீர் பாவிக்கப்படுகிறது.

  * கல்லை நீக்குவதற்கும் கழுவுவதற்கும் வித்தியாசம் உண்டென்று கற்கிறது.
  * கண்டதைப் பற்றிக் கதைத்துக் கேள்வி கேட்கிறது.

சமையல் 2

அரிசியைக் கழுவிச் சமைக்கும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- நாம் செய்யும் வேலையைக் குழந்தை கவனமாக அவதானிக்கச் செய்வோம்.
- குழந்தையிடம் கேள்வி கேட்டு நாம் செய்யும் வேலையைப் பற்றிக் குழந்தையுடன் கதைப்போம்.

உதாரணம்:
* அரிக்கஞ்சட்டியில் மண் மிஞ்சியிருக்கும்.
* கல்லை நீக்கச் சிறிது தண்ணீரே பாவிப்பது.
* அரிசியைக்கழுவ அதிக தண்ணீர் பாவிப்பது.
* கழுவிய பிறகு தண்ணீரின் நிறம் மாறும் விதம்.

> * கழுவுவதற்கும் கல்லை நீக்குவதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அறிகிறது.
> * பாவித்த தண்ணீரில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றி அவதானித்துக் கதைக்கிறது.

- நாம் அரிசி கழுவும் போது, நிலத்தில் சிந்தாமல் ஒரு பாத்திரத்தில் இருந்து இன்னொன்றுக்கு (சட்டி, சிரட்டை, சருவச்சட்டி). தண்ணீரை ஊற்றுவதைக் குழந்தையைக் கவனிக்கச் செய்வோம்.

> * ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து இன்னொன்றுக்குத் தண்ணீரை ஊற்றப் பழகுகிறது.
> * சிறிய பாத்திரத்திலிருந்து பெரியதற்கும் பலமுறை ஊற்றலாம் என்று அவதானிக்கிறது.

சமையல் 2

அரிசியைக் கழுவிச் சமைக்கும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தையிடம் இரண்டு சிரட்டைகளையும் சிறிது தண்ணீரையும் கொடுத்து, நாம் அரிசி கழுவுகிறது போல் தானும் ஒரு சிரட்டையிலிருந்து மற்றதற்குத் தண்ணீரை ஊற்றச் செய்வோம்.

> * கண்ட செயல்முறை போல பாவனை செய்கிறது.
>
> * செய்வதன் மூலம் அனுபவம் பெறுகிறது.

- அடுப்பு மூட்ட அடுப்புக்கு விறகு கொண்டு போகும் போது (சிறியதா, பெரியதா என்று) விறகின் அளவு பற்றிக் குழந்தையிடம் கதைப்போம். சிறிய விறகுத்துண்டுகளைப் பிரித்தெடுக்கும்படி கேட்போம்.

> * அடுப்பு மூட்ட விறகு தேவை என்று கற்கிறது.
>
> * (விறகு தொடர்பாக) பெரியது சிறியது பற்றிக் கதைக்கிறது.

- குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதைத்து, சமையலறைக்கு விறகு கொண்டு வரக் குழந்தையின் உதவியைப் பெறுவோம்.

உதாரணம்: * தடிகள்
* சிறு விறகுத் துண்டுகள்
* தென்னை ஓலைகள்

> * தடிகளையும் தென்னை ஓலைகளையும் அடையாளம் காணுகிறது.
>
> * அவைபற்றிச் சிறிது கதைக்கிறது.
>
> * தாய்க்கு உதவப் பழகுகிறது.

சமையல் 2

அரிசியைக் கழுவிச் சமைக்கும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- கழுவிய அரிசியைச் சிந்தாமல் பானைக்குள் போடும் விதத்தைக் குழந்தையை அவதானிக்க விடுவோம். கழுவாத அரிசியில் கொஞ்சத்தை ஒருசிரட்டையில் அல்லது ஒரு சிறியபாத்திரத்தில் குழந்தையிடம் கொடுத்துக் கழுவச் சொல்வோம். குழந்தை கழுவியதை வீணாக்காமல் மறுபடி கழுவிப் பானையில் இடுவோம்.

> * அரிசி கழுவுவதில் அனுபவம் பெறுகிறது.
>
> * தாய்க்கு உதவப் பழகுகிறது.
>
> * அங்கீகாரம் பெறுகிறது.

- அடுப்படிக்கு விறகு கொண்டுவரக் குழந்தையின் உதவியைப் பெறுவோம். உ.தா: அவற்றைக் கையில் கொடுத்துப் பெரியதும் சிறியதும், தடித்ததும் மெலிந்ததும், பாரமானதும் பாரமில்லாததும் என்று அடையாளம் காணும்படி ஊக்குவிப்போம்.

> * தடித்த/மெலிந்த/பெரிய/சிறிய/பாரமான/பாரமற்ற தடிகளை அடையாளங் காணும் கணித அனுபவமொன்றைப் பெறுகிறது.
>
> * தாய்க்கு உதவப் பழகுகிறது.
>
> * அடையாளம் காணுவ்தை விபரிக்கும்.

சமையல் 2

அரிசியைக் கழுவிச் சமைக்கும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- அடுப்பில் அரிசியை வைத்துக் கொஞ்ச நேரத்தின் பின்பு எப்படி நுரை எழும்புகிறது என்று குழந்தையைக் கவனிக்கச் செய்து. நுரை, புகை என்ற சொற்களைக் குழந்தைக்குக் கருத்துள்ளதாகச் செய்வோம்.

  உதாரணம்: புகை எழும்புகிறது.

* புகை எழும்புவதையும் நுரை எழும்புவதையும் காணுகிறது.
* அனுபவத்தின் மூலம் புகை, நுரை என்பனவற்றின் கருத்தை விளங்கிக் கொள்கிறது.
* கண்டதைப் பற்றிக் கதைக்கிறது.

சமையல் 2

அரிசியைக் கழுவிச் சமைக்கும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- அடுப்பில் அரிசியைக் கொஞ்ச நேரம் வைத்த பிறகு எப்படி நுரை எழும்பிச் சில சமயம் வெளியே வழிகிறது எப்படிப் புகை எழும்புகிறது என்பன பற்றிக் குழந்தையைக் கவனிக்கச் செய்வோம். குழந்தையிடம் கேள்வி கேட்டு இவை பற்றிக் கதைப்போம்.

* நடப்பதை அவதானித்து அது பற்றிக் கதைக்கிறது.
* அவதானித்த மாற்றங்கள் பற்றிக் கதைக்கிறது.

சமையல் 3

தேங்காய் துருவிப் பால் பிழியும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- தேங்காய் துருவப் பயன்படும் பொருள்களைக் குழந்தை அவதானித்துப் பெயர் சொல்லும்படி செய்வோம்.

உதாரணம்:
* திருகு பலகை.
* தேங்காய்
* (இரண்டாக உடைத்த) தேங்காய்
* துருவிய தேங்காய்க்கான பாத்திரம்

> * பொருட்களை அடையாளங்கண்டு பெயர் சொல்லும் பயிற்சி பெறுகிறது.
> * கண்டதைப் பற்றிக் கதைக்கிறது.

- தேங்காய்ப் பாதிக்கும் சிரட்டைக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைக் குழந்தையை அவதானித்து அது பற்றிக் கதைக்கச் செய்வோம்.

> * அனுபவ வழியாக வித்தியாசங்களை அடையாளம் காணுகிறது.
> * கண்டதைப் பற்றிப் பேச சரியான சொற்களைப் பாவிக்கிறது.

சமையல் 3

தேங்காய் துருவிப் பால் பிழியும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- தேங்காய் துருவப் பாவிக்கிறவற்றைப் பார்த்து விபரிக்கக் குழந்தைக்கு வழி காட்டுவோம்.

    * திருகு பலகை.
    * தேங்காய்,
    * திருகு பலகையின் அலகு / அலகுகள்,
    * தென்னந் தும்பு
    * இளநீர்,
    * இரண்டாக உடைத்த தேங்காய்.

> * பொருட்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றின் குறிப்பான தன்மைகளும் பலனும் பற்றிக் கதைக்கிறது.

- உடைத்த தேங்காயிலிருந்து ஒன்றொன்றாகத் தும்பைக் குழந்தையைத் தன் விரல்களால் கழற்றச் செய்வோம். தேங்காயைத் துருவிய பின்பு, தேங்காய்ப் பாதியை விடச் சிரட்டை பாரம் குறைந்தது என்று குழந்தை விளங்கிக் கொள்ள உதவுவோம். (குழந்தையை அவற்றைக் கையில் பிடிக்கச் செய்வோம்).

> * விரல்கள் நுண்ணிய வேலைக்கு பழக்கப்படுகின்றன.
> * வித்தியாசங்களை அறிகிறது.
> * கணித அனுபவமொன்றைப் பெறுகிறது.

சமையல் 3

தேங்காய் துருவிப் பால் பிழியும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- தேங்காய் இரண்டு பாதியாக உடையும்போது கேட்கும் தடால் என்ற சத்தத்தைக் குழந்தை கேட்கச் செய்வோம். தேங்காய் துருவப்படும் போது கேட்கும் பறாஸ் பறாஸ் என்ற சத்தத்தைக் குழந்தை கேட்கும்படி செய்வோம். குழந்தை அந்தச் சத்தங்களைப் போல செய்ய வழி காட்டுவோம்.

* சத்தங்களைக் கேட்டு அடையாளங்காணும் பயிற்சி ஒன்றைப் பெறுகிறது.
* கேட்ட சத்தங்களைப் போல செய்ய ஆர்வம் பெறுகிறது.

- தேங்காய் துருவிய பின்பு கைகள் எப்படிக் கழுவப்படுகின்றன. பால் பிழியத் தண்ணீர் எப்படி ஊற்றப்படுகிறது. தேங்காய்ப் பால் வடிதட்டால் எப்படி வடிக்கப்படுகிறது என்று பார்த்துக் கேள்வி கேட்பதற்குக் குழந்தையை ஊக்குவிப்போம். பாலை வடித்த பிறகு சக்கை மட்டுமே வடிதட்டில் மிஞ்சியிருக்கிறது என்று குழந்தையை கவனிக்கச் செய்வோம்.

* பால் பிழியப்படுவது எப்படி என்று காணுகிறது.
* தேங்காய், தேங்காய்ப் பால், சக்கை ஆகியவற்றை அடையாளம் கண்டு அவை பற்றிக் கதைக்கிறது.

சமையல் 3

தேங்காய் துருவிப் பால் பிழியும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- தேங்காய் இரண்டு பாதியாக உடையும் போது கேட்கும் தடால் என்ற சத்தத்தையும தேங்காய் துருவும் போது கேட்கும் பறாஸ் பறாஸ் என்ற சத்தத்தையும் கேடடு அவற்றைப் போல செய்யும்படி குழந்தையை ஊக்குவிப்போம்.

* சத்தங்களைக் கேட்டு அடையாளங் காணுகிறது.
* சத்தங்களை நினைவில் வைத்துப் போல செய்யும் திறமையைப் பெறுகிறது.

- நமது கைகள் எப்படிக் கழுவப்படுகின்றன என்றும் பால் எடுக்க எப்படிக் கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றி தேங்காய்ப் பூவை நன்றாகப்பிழிந்து வடிக்கிறோமென்று குழந்தை காண ஒரு சந்தாப்பம் கொடுப்போம். தடித்த பாலைப் பெற விரல் வழியாக அல்லது வடி தட்டால் பால் எவ்வாறு வடிக்கப்படுகிறது என்று குழந்தையைக் காணச் செய்வோம்.

* தடித்த பாலை அடையாளங் காணப் பழகுகிறது
* தேங்காய்ப் பாலை வடிப்பது பற்றி ஒரு அனுபவம் பெறுகிறது.

சமையல் 3

தேங்காய் துருவிப் பால் பிழியும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- கொஞ்சம் பிழிந்த தேங்காய்ப்பூவை ஒரு சிரட்டை அல்லது பொருத்தமான ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றிப் பால் பிழியும்படி குழந்தையிடம் கொடுப்போம்.

  தான் செய்ததை பற்றிக் குழந்தையைக் கதைக்கச் செய்வோம்.

> * தாயைப் போல் செய்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறது.
>
> * விரல்களின் ஆற்றலை விருத்தி செய்கிறது.
>
> * செய்த வேலையைப் பற்றிக கதைக்கிறது.

- குழந்தையைப் பால் பிழியச் செய்து பிழிந்த தேங்காய்ப் பூவை ஒரு சிரட்டையில் அல்லது பெருத்தமான பாத்திரத்தில் போட வழிகாட்டுவோம்.

> * முறையாக வேலை செய்யக் கற்கிறது.

சமையல் 3

தேங்காய் துருவிப் பால் பிழியும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- தடித்த பாலை பெறுவதற்கு தேங்காய்ப் பூவிற்குத் தண்ணீர் எப்படி ஊற்றப்படுகிறது என்று காண விடுவோம்.

- பிழிந்த தேங்காய்ப் பூவில் தண்ணீர் விட்டுப் பால் பிழிவதற்குக் குழந்தைக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் கொடுத்து அது பற்றிக் கதைப்போம்.

> * தடித்த பாலுக்கும் தண்ணீர்த் தன்மையான பாலுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அடையாளம் காணுகிறது.
>
> * கண்ணுக்கும் கைக்குமிடையே ஒருங்கிணைவை விருத்தி செய்கிறது.
>
> * தாயைப் போல் செய்து புதிய அனுபவம் ஒன்றைப் பெறுகிறது.
>
> * கண்டதைப் பற்றிக் கதைக்கிறது.

- குழந்தையிடம் பிழிந்த தேங்காய்ப் பூவைப் போட ஒரு சிரட்டையை அல்லது வேறு பாத்திரத்தைக் கொடுப்போம். தேங்காய்ப்பூவைக் குழந்தை நிலத்தில் கொட்டினால் இடத்தைத் துப்புரவாக்கக் குழந்தையின் உதவியைப் பெறுவோம்.

> * முறையாக வேலை செய்யப் பழகுகிறது.
>
> * துப்புரவு பற்றி ஒரு பயிற்சி பெறுகிறது

சமையல் 3

தேங்காய் துருவிப் பால் பிழியும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- பிழிந்த தேங்காய்ப் பூவால் துப்புரவாக்கும் போது குழந்தை தானாகவே பங்கு பற்றுவதற்கு ஊக்கப்படுத்துவோம்.

- தேங்காய் பூவை வைத்துக் கொண்டு தரையில் கையை/விரல்களை அங்கும் இங்கும் தேய்க்கும் போது ஏற்படுகிற கோடுகள்/ அடையாளங்களைக் குழந்தையை அவதானிக்கச் செய்வோம்.

> * தாயுடன் வேலை செய்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறது. சுத்தமாயிருக்கப் பழக்கப்படுகிறது.
>
> * கைகளை அசைத்து கோடுகள்/அடையாளங்கள் உண்டாக்குவதன் மூலம் ஒரு அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.

- தாள் ஒன்றில் எளிமையான படம்/வடிவம் ஒன்று கீறி/அலங்கரித்த, கோதுமை மாப்பசை பூசி, சாயம் பூசி (உலர்ந்த) பிழிந்த தேங்காய்ப் பூவை அப்பும்படி குழந்தையைத் தூண்டுவோம். (பசை காய்ந்த பின்பு) மேலதிகமான தேங்காய்ப் பூ கீழே விழும் படியாகக் கவிழ்த்தால் படம் இன்னும் தெளிவாகத் தெரியும்.

> * ஆக்கமான காரியம் செய்வதில் மகிழ்வடைகிறது.
>
> * தாயுடன் நெருக்கமான சம்பந்தத்தைக் கட்டியெழுப்புகிறது.

சமையல் 3

தேங்காய் துருவிப் பால் பிழியும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- பிழிந்த தேங்காய்ப் பூவால் சீமேந்து அல்லது ஓடு அல்லது செங்கல்லாலான தரையைத் துப்புரவாக்கும் போது குழந்தையின் உதவியைப் பெறுவோம்.

- தரையைத் துப்புரவாக்கும் போது, தேங்காய்ப் பூ பரவிய தரையில் கோடுகளும் படங்களும் கீறுவதற்குக் குழந்தைக்கு வழி காட்டுவோம்.

> * கண்களும் விரல்களும் பயிற்சிக்குட்பட்டுப் பழக்கப்படுத்தப் படுகின்றன.
> * எழுதுவதற்கான தொடக்க அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.
> * கீறியதைக் காண்பதில் மகிழ்ச்சியடைகிறது.

- விளையாடிப் புதிய சித்திரங்களை உண்டாக்க உலர்ந்த பிழிந்த தேங்காய்ப் பூவைக் குழந்தையிடம் கொடுப்போம்.

- துணிகழுவும் நீலப் பொடி அல்லது மஞ்சள் தூள் கொண்டு எப்படிபிழிந்த தேங்காயப் பூவுக்கு நிறமூட்டலாமென்பது பற்றிக் குழந்தையிடம் கதைப்போம்.

> * தடையற்ற விளையாட்டில் ஈடுபடுகிறது.
> * தன்பாட்டில் சிந்திக்கப் பழகுகிறது.
> * ஆக்கபூர்வமான செயல் முறைகளுக்குப் பழக்கப்படுகிறது.
> * விளையாடி மகிழுகிறது. செய்ததை விவரிக்கிறது.

சமையல் 4

காய்கறி வெட்டும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- இரண்டு அல்லது மூன்று காய்கறிகளைக் கைகளில் எடுத்துப் பார்த்து அடையாளம் கண்டு பெயர் சொல்லுவதற்குக் குழந்தைக்கு உதவுவோம்.

> * காய்கறிகளை அடையாளம் கண்டு பெயர்களைச் சொல்லுகிறது.

- வித்தியாசங்கள் தெளிவாகவே தெரியக் கூடிய இரண்டு அல்லது மூன்று விதமான மரக்கறி வகைகளைக் குழந்தையிடம் கொடுத்து அவற்றை வெவ்வேறு குவியல்களாக்குவதற்கு வழிகாட்டுவோம்.

குழந்தை அவற்றை எப்படி வேறுபடுத்தியது என்று கேட்போம்.

> * வடிவத்தின் அடிப்படையில் காய்கறிகளை அடையாளம் காணுகிறது.
> * வேறு படுத்துவதன் மூலம் ஒரு கணித அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.

சமையல் 4

காய்கறி வெட்டும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தையை மரக்கறிகளைக் கையிலெடுக்கச் செய்து அவற்றின் பெயர்களையும் தன்மைகளையும் தெரியுமா என்று கண்டுபிடிப்போம். (அவற்றை ஒவ்வொன்றாக அறிமுகப் படுத்துவோம்) பின்னர் வீட்டுத் தோட்டத்திலும் சந்தையிலும் காணக்கூடிய காய்கறிகள் பற்றிக் குழந்தையிடம் கேட்போம்.

உதாரணம்: அவரை வகை: போஞ்சி — பழம்: தக்காளி

முருங்கை — வாழை

பயற்றை — கிழங்கு: சேம்பு

குடுக்கைகள்: புடலை — கறணை

> * காய்கறிகளை அடையாளம் கண்டு பெயர்களைச் சொல்லுகிறது
>
> * பழங்கள் பற்றிக் கற்றுக் கதைக்கிறது.
>
> * அவரை வகைகட்கும் பழவகைகளுக்கும் வித்தியாசங்களை அடையாளம் காணுகிறது.

- அளவு, நிறம், வகை, (அவரைகள், வேர்கள் போல) அடிப்படையில் காய்கறிகளை வகைப்படுத்தி எங்களிடம் கொண்டுவரும்படி குழந்தைகளை ஊக்குவிப்போம்.

> * வெவ்வேறு விதமாக வகைப்படுத்துகிறது.
>
> * கணித அனுபவங்களைப் பெறுகிறது.
>
> * தாயுடன் வேலை செய்து பழக்கப்படுகிறது.

சமையல் 4

காய்கறி வெட்டும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- தயவு செய்து/கொஞ்சம் சின்ன வெங்காயம் கொண்டு வாருங்கள் தயவு செய்து ஒரு பெரிய வெங்காயம் கொண்டு வாருங்கள் என்று குழந்தையுடன் அன்புடன் கதைத்து நம்மிடம் பொருட்களைக் கொண்டு வரச்சொல்லுவோம்.

  * தாய்க்கு உதவப் பழகுகிறது.
  * சொன்னவிதமாகச் செய்கிறது.
  * கதைக்க ஆர்வம் பெறுகிறது.

- வெங்காயம் ஒன்றை உரிக்கத் தொடங்கி, குழந்தைக்கு விருப்பமானால் உரிக்க விடுவோம். உரிக்கும் போது கண்ணீர் வரும் என்றும் சொல்லுவோம்.

  * தாய்க்குத் தடையாக இல்லாமல் வேலை செய்யப் பழகுகிறது.
  * தாய்க்கு உதவி செய்வதன் மூலம் புதிய அனுபவங்களைப் பெறுகிறது.

சமையல் 4

காய்கறி வெட்டும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- சின்ன வெங்காயத்தையும் பெரிய வெங்காயத்தையும் சுத்தப்படுத்துவது எப்படி என்று காட்டி குழந்தையை வெங்காயம் உரிப்பதிலும் இலை வகைகளைச் சுத்தப்படுத்துவதிலும் பங்கு பற்றச் செய்வோம்.

> * விரல்களால் நுண்ணிய வேலைகளைச் செய்து பழக்கப்படுகிறது.
>
> * உணவுப் பொருட்களைச் சுத்தப்படுத்தும் திறமையை விருத்தி செய்கிறது.

- வெவ்வேறு காய்கறிகளை வெவ்வேறு வடிவங்களில் வெட்டும் விதத்தைக் குழந்தைக்குக் காட்டுவோம்.

உதாரணம்:

போஞ்சி	-	குட்டியான துண்டுகளாக வெட்டப்படுகிறது.
முருங்கைக்காய்	-	போஞ்சியை விட நீளமாக வெட்டப்படுகிறது.
பாகற்காய்	-	துண்டுகளாக அல்லது மெல்லியதாக வெட்டப்படுகிறது.
பூசனிக்காய்	-	பெரிய துண்டுகளாக வெட்டப்படுகிறது.

> * விவரங்களை அவதானிக்கப் பழகுகிறது.
>
> * (நீளம், குட்டை, பெரிய, சிறிய, நுண்ணிய ஆகியன பற்றி) கணித அனுபவங்கள் பெறுகிறது.

சமையல் 4

காய்கறி வெட்டும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- விளையாட்டுக் கத்தி/மெல்லியமரத்துண்டு கொண்டு (இலேசாக வெட்டக்கூடிய) காய்கறிகளை வெட்டக் குழந்தைக்கு சந்தர்ப்பம் கொடுப்போம்.

> * வெட்டுவதற்காகக் கையைக் கட்டுப்படுத்தப்பழகுகிறது.
>
> * போலச் செய்வதில் மகிழ்வடைகிறது.

- மரக்கறி வெட்டிய இடத்தைத துப்புரவாக்கி, உரிய இடத்தில் கழிவுகளைப் போட உதவுவதற்குக் குழந்தையைப் பழக்குவோம்.

  குழந்தையின் விளையாட்டுப் பொருட்களையும் (பாவித்து முடிந்ததும்) உரிய இடங்களில் வைக்க வேண்டும் என்று நினைவூட்டுவோம்.

> * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைக் கற்கிறது.
>
> * முறையாக வேலை செய்வதில் பயிற்சி பெறுகிறது.

சமையல் 4

காய்கறி வெட்டும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- (அதிகம் கூராகாத) கத்தியொன்றால் (இலேசாக வெட்டக்கூடிய) காய்கறிகளை வெட்டுவதில் குழந்தையைப் பங்கு பற்றச் செய்வோம்.

  விளையாட்டுச் (சமையல்) செயல்முறையில் குழந்தை ஈடுபட்டிருக்கும் போது வெவ்வேறு விதங்களில் காய்கறிகளை வெட்டுவதற்குக் குழந்தைக்கு வழி காட்டுவோம்.

> * நுண்ணிய வேலை செய்து பழகுகிறது.
> * இலேசாக வெட்ட முடியாத காய்கறிகளை அடையாளம் காணுகிறது.
> * உதவி செய்வதற்டு முன் வருகிறது.

- மரக்கறி வெட்டிய இடத்தைச் சுத்தப்படுத்துவதில் குழந்தையையும் ஈடுபடுத்துவோம்.

  உதாரணம்: கழிவுகளைச் சேகரித்து ஒரு குப்பைத் தொட்டி / பெட்டி அல்லது அதற்கான இடத்தில் போடும்படி குழந்தையை ஊக்குவிப்போம்.

> * முறையாக வேலை செய்யப் பழகுகிறது.
> * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றுக்குப் பழக்கப்படுகிறது.
> * தாய்க்கு உதவுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறது.

சமையல் 5

காய்கறி சமைக்க முன்னும் பின்னும்

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- மரக்கறிகளைக் கழுவி, வெட்டி அவற்றைக் கழுவிய பாத்திரத்தினுள் போடுவது பற்றி குழந்தையுடன் கதைப்போம்.

  குழந்தை கேட்கும் கேள்விகட்குப் பதில் சொல்லுவோம்.

* தாய் வேலை செய்யும் போது பொறுமையாகக் கவனிக்கிறது.
* கேள்வி கேட்க ஆர்வம் பெறுகிறது.

- (கறி சமைக்க) உபயோகிக்கும் சரக்குச் சாமான்களைக் குழந்தைக்கு அறிமுகம் செய்வோம்.

உதாரணம்:

மிளகாய்	-	காய்கள்
மிளகு	-	விதை
மஞ்சள்	-	கிழங்கு

அவைபற்றிக் கதைப்போம்

* சரக்குச் சாமான்களை அடையாளம் காணுகிறது.
* அவை பற்றிக் கதைக்கிறது.

சமையல் 5

காய்கறி சமைக்க முன்னும் பின்னும்

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- கழுவப்பட்ட காய்கறிகளை எப்படி வெட்டி வெவ்வேறு பாத்திரங்களில் போடுவது என்று குழந்தையிடம் கதைப்போம்.

> * வேலையை விவரங்களுடன் விஸ்தரிக்கிறது.
>
> * சுத்தமாயிருக்கப் பழக்கப்படுகிறது.

- சமையலுக்குப் பாவிக்கும் சரக்குச் சாமான்களை அரைப்பதற்கு முன் குழந்தைகட்குக் காட்டுவோம். அவற்றுக்கு காய்கள், வேர்கள் விதைகள் என்று பெயரிடுவோம்.

கிழங்கு	-	மஞ்சள்
காய்	-	மிளகாய்
விதை	-	மிளகு/கடுகு

> * வெவ்வேறு சரக்குச் சாமான்களை அடையாளம் காணுகிறது. வித்தியாசங்களை அறிகிறது.
>
> * மிளகு விதைகள் பெரியன என்றும் கடுகு விதைகள் சிறியன என்றும் அவதானித்து அவை பற்றிக் கதைக்கிறது.

சமையல் 5

காய்கறி சமைக்க முன்னும் பின்னும்

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- நாம் சிறிய உரலும் சிறிய உலக்கையும் பாவித்து அல்லது அம்மியில் சரக்குச் சாமான்களை அரைக்கும் போது குழந்தை சிரட்டையும் மரத்துண்டும் பாவித்து (பொருத்தமான எதையாவது இடித்து) விளையாடி மகிழ ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுபோம்.

* உபகரணங்களைப் பாவிக்கப் பழகுகிறது.
* தாயைப் போல பண்ணி மகிழ்வடைகிறது.

- காய்கறிகளைச் சமைக்கப்பாவிக்கும் (கொத்தமல்லி, மிளகு, சீரகம் போன்ற) சரக்குச் சாமான்களை அடையாளம் கண்டு அவை பற்றிக் கதைக்கும்படி குழந்தையைத் தூண்டுவோம்.

* கண்ட சரக்குச் சாமான்களைப் பற்றிக் கதைக்கிறது.

சமையல் 5

காய்கறி சமைக்க முன்னும் பின்னும்

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- சரக்குச் சாமான்களை அரைக்கப்பாவிக்கும் அம்மி, குழவி, சிற்றுரல், சிற்றுலக்கை போன்ற கருவிகள் ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாசமானவை என்று குழந்தைக்கு நினைவூட்டுவோம்.

> * சிற்றுரலும் சிற்றுலக்கையும் இடிக்கப் பயன்படுகின்றன.
>
> * அம்மி அரைக்கப் பாவிக்கப்படுகிறது.

- தூளாக்கப்பட்ட சரக்குச் சாமான்களை நிற அடிப்படையில் அடையாளம் கண்டு அவைபற்றிக் கதைக்கக் குழந்தைக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் கொடுப்போம்.

உதாரணம்:	மிளகாய்த்தூள்	-	சிவப்பு
	மிளகு	-	விதை
	மஞ்சட்தூள்	-	மஞ்சள்

> * நிற அடிப்படையில் அடையாளம் காணுகிறது.
>
> * காய்கள், விதைகள், வேர்கள், கிழங்குகள் எல்லாம் ஒரே விதமாகத் தூளாக்கப் படுகின்றன என்று அறிகிறது.

சமையல் 5

காய்கறி சமைக்க முன்னும் பின்னும்

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதைத்துக் காய்கறிக் கறிகளுக்குள் போட்டுக் கலக்கப்படுகிற பொருட்களில் குழந்தை அடையாளம் காணக்கூடியவற்றைக் கொண்டுவரச் செய்வோம்.

* தாய்க்கு உதவிசெய்து பழக்கப்படுகிறது.
* அடையாளம் காணக்கூடியவற்றைத் தெரிந்தெடுக்கிறது.
* தாயுடன் நெருக்கமான உறவை விருத்தி செய்கிறது.

- தேங்காய்ப் பாலுக்குள் மஞ்சட் தூள்/பசை போட்ட பின்பு அதன் நிறம் எப்படி மாறுகின்றது என்று குழந்தையைப் பார்க்கச் செய்து அது பற்றிக் கதைப்போம். சிரட்டைக்குள் எடுத்த தண்ணீரில் சிறிது மஞ்சள் தூளைப் போட்டு ஏற்படும் மாற்றத்தைக் கவனிப்பதற்குக் குழந்தைக்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுப்போம்.

* மஞ்சளைக் கரைத்து ஒரு புதிய அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.
* செய்ததை விவரிக்கிறது.

சமையல் 5

காய்கறிகளைச் சமைக்க முன்னும் பின்னும்

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதைத்துக் காய்கறிக் கறிகட்கு வேண்டிய சரக்குச் சாமான்களையும் உப்பையும் அவற்றை நாங்கள் ஒழுங்காக வைத்த இடத்திலிருந்து கொண்டுவரும்படி சொல்லுவோம்.

> * தாய்க்கு உதவும் பழக்கத்தை விருத்தி செய்கிறது.
> * தேவையானதைத் தெரிந்து எடுக்கிறது.
> * உபதேசங்களைப் பின்பற்றுகிறது.

- சரக்குச் சாமான்கள் போட்ட பிறகு தேங்காய்ப் பாலின் நிறம் எப்படி மாறுகிறது என்று கவனிக்கும்படி குழந்தையை ஊக்குவித்து அது பற்றிக் கதைப்போம். தண்ணீரில் மஞ்சள் தூளைப் போட்டு அதில் ஏற்படும் மாற்றத்தைக் குழந்தை கவனிக்கக் குழந்தைக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் கொடுப்போம்.

> * பொருட்கள் மாறும் விதத்தை அவதானிக்கிறது.
> * சரக்குச் சாமான்களைத் தண்ணீரில் கலந்து ஒரு புதிய அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.
> * கண்டதைப் பற்றிக் கதைக்கிறது.

சமையல் 6

சம்பல்களும் பச்சடிகளும் செய்யும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- (வடிவத்திலும் அளவிலும்) ஒன்றுக்கு ஒன்று வித்தியாசமான இரண்டு அல்லது மூன்று விதமான கீரைவகைகளைக் குழந்தையிடம் கொடுத்து அவற்றை அடையாளம் காணும்படி செய்வோம். அவை எப்படி விதியாசப்படுகின்றன என்று கேட்போம்.

  உதாரணம்: * பசளி, பொன்னாங்காணி

  * முளைக்கீரை, அகத்தி

> * மரக்கறியாகப் பயன்படும் கீரைவகைகளை அடையாளம் காணுகிறது.
>
> * இலைகளிடையே உள்ள வித்தியாசத்தைப் பற்றிக் கதைக்கிறது.

- கிரைகளைக் (கழுவ முன்) அடையாளம் காண முடியுமா என்று அறியக் கேள்வி கேட்போம். சில இலைகள் மெல்லியதாக அரியப்படுகின்றன. சில சிறு துண்டுகளாக வெட்டப்படுகின்றன என்று குழந்தையிடம் சொல்லுவோம். இரண்டுக்குமிடையிலான வித்தியாசத்தைக் காணவிடுவோம்.

  உதாரணம்: * வல்லாரை, பொன்னாங்காணி - மெல்லியதாக அரியப்படுகிறது.

  * பசளி, முளைக்கீரை - சிறு துண்டுகளாக வெட்டப்படுகின்றன.

> * இலைகளை உணவாக அடையாளம் கண்டு அவை பற்றிக் கதைக்கிறது.
>
> * இலைகள் எப்படிச் சமையலுக்கு ஆயத்தமாகின்றன என்று அவதானிக்கிறது.

சமையல் 6

சம்பல்களும் பச்சடிகளும் செய்யும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குந்தைகட்கு

- மரக்கறிகளாகப் பயன்படும் கீரைகளை அடையாளம் கண்டு, பெயர்களைச் சொல்லும்படி குழந்தையை வழிநடத்துவோம்
  - * கங்குன், பொன்னாங்கணி, பசளி, வல்லாரை, அகத்தி, செங்கீரை இவை எங்கிருந்து கிடைக்கின்றன என்று குழந்தைக்கு நினைவூட்டுவோம்.

மரத்திலிருந்து	-	அகத்தி
கொடியிலிருந்து	-	பசளி
படர்செடியிலிருந்து	-	வல்லாரை

* கீரைகளை அடையாளங் கண்டு பெயர் சொல்லுகிறது.
* அளவு, வடிவம், நிறம் என்ற அடிப்படையில் செடிகளை அடையாளம் காணுகிறது.
* செடிகள்பற்றி அறியும் அக்கறையை விருத்தி செய்கிறது.

- கீரைகளைத் தயாரிக்கும் முறை பற்றிக் குழந்தையிடம் கதைப்போம். கீரைகளை உண்ணும்படி குழந்தையை ஊக்குவிப்போம்.

உதாரணம்: தயாரிப்பு - அரிதல், சிறு துண்டுகளாக வெட்டுதல். வல்லாரை மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டுச் சமைக்கப்படுகிறது.
பசளி சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டுச் சமைக்கப்படுகிறது.

* இலைகள் எப்படிச் சமையலுக்கு ஆயத்தமாகின்றன என்று அவதானிக்கிறது.

ஊட்டமான உணவு உண்டு பழக்கப்படுகிறது.

சமையல் 6

சம்பல்களும் பச்சடிகளும் செய்யும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- கீரையில் வாடிய இலைகளும் காய்ந்த இலைகளும் மற்ற இலைகளிலிருந்து வித்தியாசமான (மஞ்சள் / பழுப்பு) நிறங்களில் இருக்கலாம் என்று விளங்கப்படுத்தி அவற்றை வேறாக்குவதில் குழந்தையுடன் ஒத்துழைப்பைப் பெறுவோம்.

  பழுத்த (மஞ்சள்) இலைகளை மரங்களிலும் காணலாம் என்று குழந்தைக்கு நினைவூட்டுவோம்

> * இலைகளிடையே (நிறத்தால்) வித்தியாசம் காணுகிறது.
> * அவதானித்து இலைகளை வேறுபடுத்துகிறது.

- முளைக் கீரை, பசளி போல பெரிய இலைக் கீரைகளையும் வல்லாரை அகத்தி போன்ற சிறிய இலைக் கீரைகளையும் கொடுத்து (பெரிய, சிறிய என்று) அளவின்படி வேறு குவியல்களாகப் பிரித்து வைக்கும்படி ஊக்கப்படுத்துவோம்.

> * விளையாட்டாக இலைகளை அளவின்படி குவியல்களாக்குகிறது.
> * அடிப்படையான கணித அனுபவம் பெறுகிறது.

சமையல் 6

சம்பல்களும் பச்சடிகளும் செய்யும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- (காட்டுச் செடிகளை நாம் அகற்றிய பின்பு) கீரைகட்குள் இருக்கக் கூடிய வாடிய இலைகளையும் காய்ந்த இலைகளையும் வேறாக்கக் குழந்தையின் ஒத்துழைப்பைப் பெறுவோம்.

காட்டுச் செடிகளையும் கழிவையும் பசளைக் கிடங்கு அல்லது குப்பைத் தொட்டிக்குள் போடக் குழந்தையின் உதவியைப் பெறுவோம்.

* ஒரு இடத்திலிருந்து வேலை செய்கிறது.
* குப்பையைப் பாவிக்க ஒருவழியை அறிகிறது.

- நாங்கள் கீரைகளை வெட்டும் போது, வெவ்வேறு வகையான இலைகளைக் குழந்தையின் கையில் கொடுத்து, அவற்றைப் பிரித்தெடுக்கும்படி ஊக்குவிப்போம்.

குழந்தை எப்படி பிரித்தெடுத்தது என்று கேள்வி கேட்போம்.

* விளக்கத்துடன் இலைகளை வெவ்வேறு குவியல்களாகப் பிரிக்கிறது.
* தனது கருத்துக்களைச் சொல்லுகிறது.

சமையல் 6

சம்பலகளும் பச்சடிகளும் செய்யும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- இலைகளைக் கழுவ எடுத்த தண்ணீர் கழுவிய பின்பு எப்படி நிறம் மாறுகிறது என்று குழந்தைக்குக் காட்டுவோம்.

  குழந்தைக்கு விளங்கும் விதமாக அந்த மாற்றத்தைப்பற்றிக் குழந்தையுடன் கதைப்போம்.

  > * அவதானித்துப் பழக்கப்படுகிறது.
  > * கண்டதைப் பற்றிக் கதைக்கிறது.
  > * சுத்தம் பற்றிய உணர்வை விருத்தி செய்கிறது.

- குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதைத்துக் கீரைகளை உண்ண ஊக்குவிப்போம்.

  > * தாயுடன் நெருக்கமான பந்தத்தை விருத்தி செய்கிறது.
  > * ஊட்டமான உணவு உண்டு பழக்கப்படுகிறது.

சமையல் 6

சம்பலகளும் பச்சடிகளும் செய்யும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- இலைகள் எப்படி நன்றாகக் கழுவப்படுகின்றன என்றும் கீரையில் உள்ள அழுக்காலும் கழிவாலும் கீரையைக் கழுவப் பாவித்த தண்ணீர் எப்படி நிறம் மாறுகிறது என்றும் குழந்தையை அவதானிக்க விடுவோம்.

* சுத்தம் பற்றிய உணர்வை விருத்தி செய்கிறது.
* தண்ணீரின் நிறத்தில் மாற்றத்தை அவதானிக்கிறது.
* புதிய அனுபவமொன்றைப் பெறுகிறது.

- கீரை சாப்பிட்டு வருவதன் மூலம் குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து சருமம் அழகாக இருக்குமென்று குழந்தையுடன் ஓயாது நினைவூட்டுவோம்.

* கீரை உண்பதில் அக்கறை எடுக்கிறது.
* ஊட்டமான உணவு உண்டு பழக்கப்படுகிறது.