செய்முறைப் பயிற்சி

(PRACTICUM)

முதலாம் ஆண்டு

வளநூல்

(ஆசிரியர் கல்வி பட்டயப் பயிற்சி)

தீண்டாமை ஒரு பாவச்செயல்

தீண்டாமை ஒரு பெருங்குற்றம்

தீண்டாமை மனிதத்தன்மையற்ற செயல்

தமிழ்நாட்டுப்

பாடநூல் கழகம்

கல்லூரிச் சாலை, சென்னை – **600 006.**

© தமிழ்நாடு அரசு
முதல் பதிப்பு – 2008

குழுத்தலைவர்

முனைவர் பி. எஸ். பாலசுப்ரமணியன்
கல்வித்துறைத் தலைவர் (ஓய்வு)
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்
சென்னை – 5

மேலாய்வாளர்கள்

முனைவர் எம். ஜீவானந்தம்
முதல்வர்
மா.ஆ. க., ப. நிறுவனம்
மஞ்சூர், இராமநாதபுரம் மாவட்டம்

திருமதி அ. பாலபுஷ்பம்
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
மா. ஆ. க., ப. நிறுவனம்
சென்னை– 5.

ஒருங்கிணைப்பாளர்

திரு. என். சத்தி
உதவிப் பேராசிரியர்
ஆ. க. ஆ. ப. இயக்ககம்
சென்னை– 6

நூலாசிரியர்கள்

முனைவர் ஏ. ஆர். சசிகலா
துணை இயக்குநர் (ஓய்வு)
ஆ. க. ஆ. ப. இயக்ககம்
சென்னை– 6

திரு. டி. என். அருளானந்தம்
வேதாத்திரி மகரிஷி
அறக்கட்டளை
சென்னை

முனைவர் மு. செல்வம்
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
மா.ஆ. க., ப. நிறுவனம்
நாமக்கல்

திரு. எஸ். விஜயக்குமார்
உடற் கல்வி இயக்குநர்
மா. ஆ. க., ப. நிறுவனம்
ஆடுதுறை, தஞ்சை மாவட்டம்

திரு. டி. முத்துக்கிருஷ்ணன்
முதன்மைக் கல்வி அலுவலர் (ஓய்வு)
சென்னை

திரு. கே. இராமச்சந்திரன்
விரிவுரையாளர்
மா. ஆ. க., ப. நிறுவனம்
உத்தமபாளையம்
தேனி மாவட்டம்

செல்வி. அ. மேரி ஜான்சி
விரிவுரையாளர்
மா. ஆ. க., ப. நிறுவனம்
சென்னை– 5

திரு. மு. சேகரன்
விரிவுரையாளர்
மா.ஆ. க., ப. நிறுவனம்
பெருந்துறை, ஈரோடு மாவட்டம்

விலை: ரூ.

வளநூல் தயாரிப்பு : தமிழ்நாடு அரசுக்காக ஆசிரியர் கல்வி,
ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி இயக்ககம், சென்னை–6

இந்நூல் 60 ஜி . எஸ் . எம் . தாளில் அச்சிடப்பட்டது

ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்:

இயக்ககத்திலிருந்து...

எண்பொருள வாகச் செலச்சொல்லித் தான்பிறர்வாய்
நுண்பொருள் காண்ப தறிவு.

மாணவர்களின் திறமைகளை வளப்படுத்துவதும், சுய கட்டுப்பாட்டை வளர்ப்பதும் சிறந்த கருத்துகளைக் கேட்டுணரச் செய்வதும், எதையும் கற்றுக்கொள்வதில் முனைப்பை ஏற்படுத்துவதுமெனக் கல்வியின் பரிமாணங்கள் பலவாகும். இக்கல்வியைக் 'கலைத்திட்டம்' (Curriculum) எனும் முறையான ஒழுங்கமைப்புடன் அளித்தலே கல்வி நிறுவனங்களின் தலையாய பணியாகும்.

கலைத்திட்டம் காலத்திற்குக் காலம், இடத்திற்கு இடம், சூழலுக்குச் சூழல், தேவைக்கேற்ப, கற்பவர்க்கேற்ப மாற்றி வரையறுக்கப்படுகிறது. தேசிய ஆசிரியர் ஆராய்ச்சி பயிற்சிக் குழுமம், தற்போதைய கல்வி அமைப்பிற்கெனத் "தேசியக் கலைத்திட்டம் 2005" (NCF 2005) – ஐ வடிவமைத்துள்ளது.

1. பள்ளிக்கு வெளியில் பெற்ற கற்றல் அனுபவ அறிவைப் பள்ளி அறிவோடு தொடர்புபடுத்துதல்.
2. மனப்பாடம் செய்வதைத் தவிர்த்து பொருள் புரிந்து கற்பதை உறுதிப்படுத்துதல்.
3. பாடநூல்களுக்கு அப்பாற்பட்டும் படித்தல் மற்றும் செய்தி திரட்டுதல்.
4. தேர்வு முறைகளை மேலும் நெகிழ்வாக்கி கற்றலை வகுப்பறைச் செயல்பாடுகளுடன் ஒருங்கிணைத்தல்.
5. நாட்டின் மக்களாட்சி முறை மற்றும் நாகரிக பண்பாட்டுக் கூறுகளைக் கல்வியோடு இணைத்தல்.

முதலியன இதனுடைய வழிகாட்டும் கோட்பாடுகளாகும். இதன் அடிப்படையில், அரசாணை (நிலை) எண். 82, பள்ளிக் கல்வித்துறை (யு1), நாள் 05.04.2007–ன் படி ஆசிரியர் கல்வி பட்டயப் படிப்பிற்கான கலைத்திட்டமும் பாடத்திட்டமும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. 2008– 2009 ஆம் கல்வியாண்டு முதல் நடைமுறையில் உள்ள இப்புதிய கலைத்திட்டத்தின் மூலம் மாணவ ஆசிரியர்கள் கீழ்க்காணும் திறன்களைப் பெறுவர்.

- தொடர்ந்து அறிவைப் பெருக்கும் திறன்.
- அறிந்தவற்றைச் செயல்படுத்தும் திறன் பெறுதல்.
- தன் திறமைகளை அறிந்து அவற்றிற்கு ஏற்ப வாழும் திறன்; பிறரோடு ஒருமித்து வாழும் திறன்.
- அனைத்துப் பாடப்பகுதிகளிலும் உயர்ந்த கற்றல் அடைவு பெறும் திறன்.
- ஆக்கப்பூர்வமான (படைப்பாற்றல்) செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் திறன்.
- ஆய்வு மனப்பான்மை, புதிய கண்டுபிடிப்புகள் ஆகியவற்றில் செயல்திறனை மேம்படுத்தித் தொலைநோக்குப் பார்வையில் சிந்திக்கும் திறன்.

மேலும் இக்கலைத்திட்டம் கீழ்க்காணும் நோக்கங்களையும் கொண்டுள்ளது.

- மாணவ ஆசிரியர்களின் பணித்திறனை மேம்படுத்தி, அவர்களின் முழு ஆளுமையை வெளிக்கொணர்தல்.
- மாணவ ஆசிரியர்களிடம் நன்னெறி, நாட்டு ஒருமைப்பாடு, மனித நேயப் பண்புகளை வளர்த்தல்.
- வளரிளம் பருவக் கல்வி, உடல்நலக் கல்வி, வாழ்க்கைத்திறன் கல்வி, மக்கள் தொகைக் கல்வி, சுற்றுச்சூழல் கல்வி, அமைதிக் கல்வி, சாலைப் பாதுகாப்புக் கல்வி, அமைதிக் கல்வி போன்றவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் அளித்தல்.

மேற்கண்ட நோக்கங்களில் அடைவு பெற, இரண்டாண்டு ஆசிரியர் கல்வி பட்டயப் படிப்பிற்கு எட்டு பாடங்கள் மற்றும் ஒன்பது செய்முறைப் பயிற்சிகள் (Practicum) உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

வ. எண்	முதலாமாண்டுப் பாடங்கள்	இரண்டாமாண்டுப் பாடங்கள்
1.	கற்கும் குழந்தை (Learning Child)	இந்தியக் கல்வி முறை (Indian Education System)
2.	கற்றலை எளிதாக்குதலும் மேம்படுத்துதலும் (Facilitating and Enhancing Learning)	கற்றலை எளிதாக்குதலும் மேம்படுத்துதலும் (Facilitating and Enhancing Learning)
3.	தமிழ்மொழி கற்பித்தல் மலையாள மொழி கற்பித்தல் தெலுங்கு மொழி கற்பித்தல் உருது மொழி கற்பித்தல் மழலையர் பராமரிப்பு மற்றும் கல்வி (Early Childhood Care and Education)	தமிழ்மொழி கற்பித்தல் மலையாள மொழி கற்பித்தல் தெலுங்கு மொழி கற்பித்தல் உருது மொழி கற்பித்தல் மழலையர் பராமரிப்பு மற்றும் கல்வி (Early Childhood Care and Education)
4.	ஆங்கில மொழி கற்பித்தல் (Teaching of English)	ஆங்கில மொழி கற்பித்தல் (Teaching of English)
5.	கணிதம் கற்பித்தல் (Teaching of Mathematics)	கணிதம் கற்பித்தல் (Teaching of Mathematics)
6.	அறிவியல் கற்பித்தல் (Teaching of Science)	அறிவியல் கற்பித்தல் (Teaching of Science)
7.	சமூக அறிவியல் கற்பித்தல் (Teaching of Social Science)	சமூக அறிவியல் கற்பித்தல் (Teaching of Social Science)

வ. எண்.	முதலாமாண்டு செய்முறை பயிற்சிகள்	இரண்டாமாண்டு செய்முறை பயிற்சிகள்
1.	குழந்தையை உற்றுநோக்கல் மற்றும் தனிமாணாக்கர் ஆய்வு	செயல் திட்டங்கள்
2.	பள்ளிப் பார்வை	கலைக் கல்வி மற்றும் பணியனுபவம்
3.	கதை கூறுதல்	கணினிக் கல்வியியல்
4.	உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகக்கலை	உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகாக்கலை
5.	சுயவளர்ச்சிப் பணிமனை	சுயவளர்ச்சிப் பணிமனை
6.	கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்	கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்

சென்னைப் பல்கலைக்கழக முன்னாள் கல்வியியல் துறைத் தலைவர் முனைவர் பி.எஸ். பாலசுப்பிரமணியம் அவர்களின் தலைமையில், கோவை பாரதியார் பல்கலைக்கழக முன்னாள் தொலைவழிக் கல்வி இயக்குநர் முனைவர் எஸ். சுவாமிநாதபிள்ளை, கொடைக்கானல் அன்னை தெரசா மகளிர் பல்கலைக்கழக முன்னாள் துணைவேந்தர் முனைவர் எஸ். இலட்சுமி, சென்னைக் கல்வியியல் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் முன்னாள் பேராசிரியர் வி. கணபதி, திண்டுக்கல் காந்திகிராம கிராமியப் பல்கலைக்கழக முன்னாள் துணைவேந்தர் முனைவர் ஜி. பங்கஜம், பாண்டிச்சேரி விநாயகா மிஷன் பல்கலைக்கழகக் கல்வியியல் துறைத் தலைவர் முனைவர் கே. சுப்பம்மாள், சென்னைப் பல்கலைக்கழகத் தற்போதைய கல்வியியல் துறைத்தலைவர் முனைவர் டி.குமரன், சிதம்பரம் அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகக் கல்வியியல் பேராசிரியர் முனைவர் எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி ஆகிய குழுத் தலைவர்கள் பல அமர்வுகளில் கலந்துரையாடி, நூல்கள் பல ஆய்ந்தும் தேர்ந்தும் கருத்துகளைப் பகுத்தும் தொகுத்தும் எளிமைப்படுத்தி வளநூல்களை உருவாக்க வழிகாட்டியுள்ளனர்.

ஒவ்வொரு வளநூல் குழுவும், ஆசிரியர் கல்வி ஆராய்ச்சி பயிற்சி இயக்ககம், மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனங்கள், கல்வியியல் கல்லூரிகள், பல்கலைக்கழகங்கள், வட்டார வள மையங்கள், பள்ளிகள், தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களைச் சார்ந்த கல்வியாளர்களை மேலாய்வாளர்களாகவும் ஒருங்கிணைப்பாளர்களாகவும் நூலாசிரியர்களாகவும் கொண்டுள்ளது. மேலும், திருவனந்தபுரம் கேரளப் பல்கலைக்கழக ஆசிரியக் கல்வியியல் கல்லூரியின் முதல்வர் முனைவர் கி.கே. லில்லி, சென்னை ஆதர்ஷ் கல்வி நிறுவனங்களின் கல்வியியல் ஆலோசகர் முனைவர் என். லலிதா, கிருஷ்ணகிரி முன்னாள் மாவட்டத் தொடக்கக் கல்வி அலுவலர் திரு.கே. நாராயணப்பிள்ளை, சென்னைப் பல்கலைக்கழக உருதுமொழி துறைத்தலைவர் முனைவர் எஸ். சையத் சஜித் ஹுசைன் ஆகியோரைக் குழுத்தலைவர்களாகக் கொண்டு சிறுபான்மைப் பாடங்களுக்கும் வளநூல்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

காரைக்குடி அழகப்பா பல்கலைக்கழக முன்னாள் ஆட்சிமன்ற உறுப்பினர் முனைவர் ஏ.எம். மூர்த்தி, கிருஷ்ணமூர்த்தி அறக்கட்டளையின் The School அமைப்பைச் சார்ந்த திருமதி. சுமத்ரா கௌதமா, ஆ. கௌதமா, தன்னார்வக் கல்வியாளர்களான ஆமுக்தா மால்யதா மஹோபாத்ரா மற்றும் முனைவர் பாலாஜி சம்பத் (எய்ட்– இந்தியா), வேதாத்ரி மகரிஷி மனவளக் கலை மன்றத்தின் உதவிப் பேராசிரியர் திரு.என். அருளானந்தம், புதுவை பண்பாடு மற்றும் மொழியியல் நிறுவன முதுநிலை விரிவுரையாளர் முனைவர் த. பரசுராமன் ஆகிய கல்வியாளர்களும் வளநூல்கள் உருவாக்கத்திற்குப் பங்களித்துள்ளனர்.

கற்பித்தல் என்னும் ஆசிரியர் மையக் கல்வியிலிருந்து தானேகற்றல் என்னும் மாணவர் மையக் கல்விக்கு மாறியுள்ள இன்றைய தொடக்கக் கல்வி முறை, செயல்கள் வழிக் கற்றலையே அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. இப்புதிய வளநூல்களின் ஒவ்வொரு இயலும் செயல்களைக் கொண்டு தொடங்கி மாணவர்கள் தாமாகவே கருத்தை அறிந்துகொள்வதாகக் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளன. மாணவ ஆசிரியர்கள், நூலகங்களைப் பயன்படுத்துதல், பள்ளி மாணவர்களிடம் கற்றல் திறனை மேம்படுத்தத் தமது வகுப்பறைக் கற்பித்தலை வலுப்படுத்துதல், உற்றுநோக்கும் திறன், வகுப்பறை மேலாண்மை, பாடப்பொருளறிவு, துணைக் கருவிகள் மற்றும் கற்றல் பொருள்களைப் பயன்படுத்தும் திறன், தலைமைப்பண்பு, குழந்தை உளவியலை அறிந்திருத்தல் ஆகிய அனைத்துத் திறன்களையும் அடைய வளநூல்கள் வழிகாட்டும். இவ்வளநூல்களைக் கற்பதன் மூலம் பணிஈடுபாடும் (Commitment) விரிந்த அறிவும் பரந்த ஆற்றலும் (Competence) பொறுப்புணர்வுடன் மாணவர் மனங்கொள்ளத்தக்க வகையில் கருத்துகளை எடுத்துரைக்கும் மாண்பும் (Communication) உடைய நல்லாசிரியர்கள் உருவாவர்.

வளநூல் (Source Book) என்பது கற்பதற்கான வளங்கள், ஆதாரங்கள் முதலியன எங்கெங்கே உள்ளன என்பதைக் காட்டும் வழிகாட்டியே. அதிலிருந்து கற்றலை விரிவுபடுத்தித் தேவையான செய்திகளை ஆங்காங்கே திரட்டி மாணவர்களது அறிதல், புரிதல், பயன்படுத்துதல், பகுத்தல், தொகுத்தல், மதிப்பிடல் திறன்களை மேம்படுத்துவதும் தரமான ஆசிரியக் கல்வி பெற வழிவகுப்பதும் வழிகாட்டுவதும் ஆசிரியக் கல்வியாளர்களின் கடமையாகும். புதிய வளநூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துகளை முழுமையாக உள்வாங்கி, முறையாகப் படித்துப் பயனடைவது அனைத்து மாணவ ஆசிரியர்களின் பொறுப்பாகும்.

வளநூல்களைச் செம்மையாக உருவாக்க உதவிய அனைத்துக் கல்வியாளர்களுக்கும் கற்பிக்கவிருக்கும் ஆசிரியக் கல்வியாளர்களுக்கும் கற்கவுள்ள மாணவ ஆசிரியர்களுக்கும் எமது உளமார்ந்த பாராட்டுகள்!

இயக்குநர்,

ஆசிரியர் கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி இயக்ககம்,

சென்னை – **600 006.**

பொருளடக்கம்

அலகு		பக்கம்
	பகுதி – I	
	கற்பித்தலில் பயிற்சி பெறுதல்	1
	பகுதி – II	
	செய்முறைப்பயிற்சி – ஓர் அறிமுகம்	45
1.	குழந்தையை உற்றுநோக்கல் மற்றும் தனியாள் ஆய்வு	47
2.	பள்ளிப் பார்வை	55
3.	கதை கூறல்	59
4.	உடற்கல்வி	67
5.	யோகா	76
6	உடல்நலக் கல்வி	100
7.	சுய வளர்ச்சிப் பணிமனை	104
8.	கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்	112

செய்முறைப் பயிற்சி

முதலாம் ஆண்டு

வளநூல்

(ஆசிரியர் கல்வி பட்டயப் பயிற்சி)

தமிழ்நாட்டுப்
பாடநூல் கழகம்
கல்லூரிச் சாலை, சென்னை – 600 006.

பகுதி . I
கற்பித்தலில் பயிற்சி பெறுதல்
(INTERNSHIP)

இரண்டாண்டு ஆசிரியர் கல்வி பட்டயப் பயிற்சி மேற்கொள்ளும் மாணவ ஆசிரியருக்கு மிக முக்கியமான பகுதி கற்பித்தல் பயிற்சியாகும். கற்பித்தல் பயிற்சியில் மூன்று நாள்கள் தொடக்க நிலை தகவல் சேகரிப்பு பயிற்சி, பத்து நாள்கள் பள்ளிகளில் உற்று நோக்கல் பயிற்சி, முப்பது நாள்கள் பள்ளிகளில் கற்பித்தல் பயிற்சி, வருடம் முழுவதும் நிறுவனத்தில் கற்பித்தல் பயிற்சி போன்றவை அடங்கும். இப்பயிற்சிகளை ஆசிரியப் பயிற்றுநர் மற்றும் பள்ளி ஆசிரியர் வழிகாட்டுதலின்படி மாணவ ஆசிரியர் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

I. தொடக்க நிலை தகவல் சேகரிப்புப் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர்களை ஐந்து பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் தங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட பள்ளிகளுக்குச் செல்ல வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் ஒரு வகுப்பைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட வகுப்பில் அந்த வகுப்பு சம்மந்தப்பட்ட தகவல்களைச் சேகரிக்க வேண்டும். பள்ளி சம்மந்தப்பட்ட பொதுவான தகவல்கள் சேகரிப்புப் பணியை ஐந்து பேரும் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு அனைவருடைய தகவல்களையும் ஒன்று சேர்த்து தொகுப்பு அறிக்கையாக ஏழு பாடங்களுக்கும் தனித்தனியாகத் தயாரிக்க வேண்டும்.

முதலாமாண்டில் ஏழு பாடங்களைக் கற்பிக்கும் ஆசிரியப்பயிற்றுநர்கள் பின்வரும் உட்கூறுகளை மனதில் கொண்டு எந்த மாதிரியான தகவல்களை சேகரிக்க வேண்டும் என்று மாணவ ஆசிரியர்களுக்குச் சொல்லி அனுப்ப வேண்டும். சேகரிக்கப்படும் தகவல்கள் அவ்வருடத்தில் கற்கவேண்டிய ஏழு பாடங்களுக்குமான அடிப்படைத் தகவல்களாக இருக்கவேண்டும்.

- ► தனியாள் விவரங்கள்
- ► பள்ளியிலுள்ள வசதிகள்
- ► ஆசிரியரின் செயல்பாடு
- ► மாணவர்களின் அணுகுமுறை
- ► மாணவர் – மாணவர் உறவு
- ► மாணவர்களின் மொழிநடை
- ► மாணவர்களின் நடத்தை முறைகள்
- ► ஆசிரியரின் கற்பித்தல் உத்திகள்
- ► கற்பித்தலுக்கு உதவும் உள்ளூர் வளங்கள்
- ► சமூகத்திற்கும் பள்ளிக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு
- ► உற்றுநோக்கலின் போது தயாரிக்க வேண்டிய தகவல்கள்
- ► கற்பித்தலுக்குத் தயாரிக்க வேண்டிய தகவல்கள்
- ► பள்ளி ஆசிரியர் தம்மிடம் எதிர்பார்க்கும் நடத்தைகள்

போன்ற தகவல்களைச் சேகரிக்க வேண்டும். சேகரித்துக் கொண்டு வந்த தகவல்களின் அடிப்படையில் ஆசிரியர் பயிற்றுநரிடம் கலந்துரையாடி தேவையான மாற்றங்களைச் செய்து கொள்ளலாம். இந்தத் தகவல் சேகரிப்புக்கு மூன்று நாள்கள் ஒதுக்க வேண்டும். மூன்று நாள்கள் தொடர்ந்து செல்லவேண்டுமென்பதில்லை. மூன்று நாள்களை 2+1 என்றோ 1+1+1 என்றோ கூடப் பிரித்துக்கொண்டு இச்செயலை மேற்கொள்ளலாம்.

II. உற்று நோக்கல்

உற்றுநோக்கல் பயிற்சி தெரிவுசெய்யப்பட்ட பள்ளிகளில் பத்து நாள்கள் மாணவ ஆசிரியர் மேற்கொள்ள வேண்டும். இந்த உற்று நோக்கல் பயிற்சியானது கீழ்க்காணும் இரண்டு வகைகளில் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

1. நிறுவனத்தில் ஆசிரியர் பயிற்றுநரின் வகுப்பு உற்றுநோக்கல்

மாணவ ஆசிரியர் உற்றுநோக்கல் பயிற்சிக்காக தெரிவு செய்யப்பட்ட பள்ளிகளுக்கு செல்லும் முன் பயிற்சி நிறுவனத்தில் செயல்வழிக்கற்றல் வகுப்பிற்கு ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஒரு மாதிரி வகுப்பும், ஐந்தாம் வகுப்பிற்கு ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஒரு மாதிரி வகுப்பும் ஆசிரிய பயிற்றுநரால் நடத்தப்பட வேண்டும். இந்த இருவகையான மாதிரி வகுப்புகளை மாணவ ஆசிரியர் உற்று நோக்கிக் கீழ்க்கண்டவாறு செயல்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அ) செயல்வழிக்கற்றல் வகுப்பு உற்றுநோக்கல்

தமிழ், ஆங்கிலம், கணிதம், அறிவியல், சமூக அறிவியல் பாடங்களுக்கான செயல்வழிக்கற்றல் மாதிரிவகுப்பு அந்தந்தப் பாட விரிவுரையாளர்களால் நடத்தப்படும் போது இணைப்பு 1 இல் உள்ள விவரங்களை பதிவு செய்யும் வண்ணம் குறைந்த பட்சம் இரண்டு மணி நேரம் உற்றுநோக்க வேண்டும். தேவையான விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வு சிந்தனையை இணைப்பு 1 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

ஆ) ஐந்தாம் வகுப்பு உற்று நோக்கல்

- ஐந்தாம் வகுப்பிற்கான மாதிரி வகுப்பு தமிழ், ஆங்கிலம், கணிதம், அறிவியல், சமூக அறிவியல் பாடங்களுக்கு பாடக் கற்பிப்புத் திட்டம் தயாரித்துப் பொருத்தமான கற்றல் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி அந்தந்த பாட விரிவுரையாளர்களால் 45 நிமிடம் மாதிரி வகுப்பு நடத்தப்படும்போது இணைப்பு 4 இல் உள்ள விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை இணைப்பு 4 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா பாடத்திற்கு பாடக் கற்பிப்புத் திட்டம் தயாரித்து, பொருத்தமான கற்றல் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி, பாட விரிவுரையாளரால் மாதிரி வகுப்பு நடத்தப்படும்போது இணைப்பு 5 இல் உள்ள விவரங்களை உற்றுநோக்க வேண்டும். தேவையான விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை இணைப்பு 5 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

2. பள்ளியில் ஆசிரியரின் வகுப்பு உற்றுநோக்கல்

மாணவ ஆசிரியர் தெரிவு செய்யப்பட்ட பள்ளிகளுக்கு உற்று நோக்கல் பயிற்சிக்காக பத்து நாள்கள் செல்லவேண்டும். உற்றுநோக்கல் பயிற்சியில் கீழ்க்காணும் நான்கு வகையான உற்றுநோக்கல் செயல்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அ) செயல்வழிக்கற்றல் வகுப்பு உற்று நோக்கல்

மாணவ ஆசிரியர் உற்றுநோக்கல் பயிற்சி மேற்கொள்ளும் பள்ளிகளில் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஆசிரியர்களால் நடத்தப்படும் செயல்வழிக்கற்றல் வகுப்புகளை கீழ்க்காணும் மூன்று முறைகளில் உற்றுநோக்கல் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

i. ஆசிரியர் செயல்பாடு உற்றுநோக்கல்

முதல் ஐந்து நாள்கள் காலை பாடவேளையில் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் அந்தந்த பாட ஆசிரியரால் நடத்தப்படும் செயல்வழிக் கற்றல் வகுப்பை உற்றுநோக்க வேண்டும். இதில் ஆறு

குழுக்களுக்கும் மேற்கொள்ளப்படும் ஆசிரியரின் செயல்பாடு உற்றுநோக்கப்பட வேண்டும். முதல் மூன்று குழுக்களுக்கு ஆசிரியர் எவ்வாறு மாணவர்களுக்குக் கற்க வழிகாட்டினார் என்பதையும் மீதமுள்ள மூன்று குழுக்களை எவ்வாறு மேற்பார்வை செய்தார் என்பதையும் வகுப்பு தொடங்குவது முதல் முடியும் வரை குறைந்த பட்சம் இரண்டு மணி நேரம் உற்றுநோக்கி விவரங்களைக் குறிப்பெடுக்க வேண்டும். பின் உற்று நோக்கல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை எழுத வேண்டும். குறிப்புகளையும் திறனாய்வு பற்றிய சிந்தனையையும் இணைப்பு 1 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும். இந்த உற்று நோக்கலுக்கு ஒரு பாடத்திற்கு 1/2 நாள் வீதம் ஐந்து பாடத்திற்கு 21/2 நாள்கள் ஒதுக்கீடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ii. மாணவர் செயல்பாடு உற்று நோக்கல்

இரண்டாவது ஐந்து நாள்கள் காலை பாடவேளைகளில் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஒரு செயல்வழிக்கற்றல் வகுப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, ஏதாவது ஒரு குழுவின் செயல்பாடுகளை மட்டும் உற்று நோக்க வேண்டும். அந்தக் குழுவில் உள்ள ஒவ்வொரு மாணவனின் தனித்தனி செயல்பாடுகளையும் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலையும் வகுப்பு தொடங்குவது முதல் முடியும் வரை குறைந்தபட்சம் இரண்டு மணி நேரம் உற்றுநோக்கி விவரங்களைக் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் உற்று நோக்கல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை எழுத வேண்டும். குறிப்புகளையும் திறனாய்வுச் சிந்தனையையும் இணைப்பு 2 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும். இந்த உற்றுநோக்கலுக்கு ஒரு பாடத்திற்கு 1/2 நாள் வீதம் ஐந்து பாடத்திற்கு 21/2 நாள்கள் ஒதுக்கீடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

iii. வகுப்பறை உற்றுநோக்கல்

முதல் இரண்டு நாள்கள் மாலை பாட வேளையில் ஏதாவது இரண்டு செயல்வழிக்கற்றல் வகுப்பறைகளை உற்றுநோக்க வேண்டும். வகுப்பறையில் உள்ள செயல்வழிக்கற்றல் பொருள்கள் அமைந்துள்ள விதம், பயன்படுத்தும் முறைகளைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் உற்றுநோக்கப்பட்ட பொருள்களைப் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை எழுத வேண்டும். குறிப்புகளையும் திறனாய்வுச் சிந்தனையையும் இணைப்பு 3 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும். இந்த உற்றுநோக்கலுக்கு ஒரு வகுப்பிற்கு 1/2 நாள் வீதம் இரண்டு வகுப்பிற்கு 1 நாள் ஒதுக்கீடு செய்து கொள்ளவேண்டும்.

ஆ) ஐந்தாம் வகுப்பு உற்றுநோக்கல்

ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் அந்தந்த பாட ஆசிரியர்களால் நடத்தப்படும் ஐந்தாம் வகுப்பு மாதிரிக் கற்பித்தல் வகுப்பை மாணவ ஆசிரியர் பின்வருமாறு உற்று நோக்கல் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- ▶ மூன்றாவது நாளிலிருந்து 7 வது நாள் வரை மாலை பாடவேளைகளில் ஐந்தாம் வகுப்பிற்கான மாதிரி வகுப்பு அந்தந்த பாட ஆசிரியர்களால் நடத்தப்படுவதை 45 நிமிடங்கள் உற்றுநோக்கி விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, உற்றுநோக்கல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை எழுதி இணைப்பு 4 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

- ▶ கடைசி மூன்று நாள்களின் மாலை பாடவேளையில் ஐந்தாம் வகுப்பிற்கு உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா பாடங்களுக்கான மாதிரி வகுப்பை 45 நிமிடங்கள் உற்றுநோக்கி விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, உற்றுநோக்கல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை எழுதி இணைப்பு 5 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

பாடவாரியாக உற்று நோக்கல் பதிவு எண்ணிக்கை

பாடம்	நிறுவனத்தில்		பள்ளியில்				மொத்த எண்ணிக்கை
	செயல்வழிக் கற்றல் மாதிரி வகுப்பு உற்றுநோக்கல்	ஐந்தாம் வகுப்பு மாதிரி வகுப்பு உற்றுநோக்கல்	செயல்வழிக் கற்றல் வகுப்பறை உற்றுநோக்கல்	செயல்வழிக் கற்றல் ஆசிரியர் செயல்பாடு உற்று நோக்கல்	செயல்வழிக் கற்றல் மாணவர் செயல்பாடு உற்று நோக்கல்	ஐந்தாம் வகுப்பு மாதிரி வகுப்பு உற்று நோக்கல்	
பொது	–	–	1	–	–	–	1
தமிழ்	1	1	–	1	1	1	5
ஆங்கிலம்	1	1	–	1	1	1	5
கணிதம்	1	1	–	1	1	1	5
அறிவியல்	1	1	–	1	1	1	5
சமூக அறிவியல்	1	1	–	1	1	1	5
உடற்கல்வி உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா	–	1	–	–	–	உ.க – 1 உ.ந.க–1 யோ –1	4
உற்றுநோக்கல் பதிவு எண்ணிக்கை	5	6	1	5	5	8	30
ஒதுக்கப்பட்டுள்ள நாள்கள்			1	$2\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{2}$	4	10

இணைப்பு - 1

ஆசிரியர் செயல்பாடு உற்று நோக்கல் (ABL)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :
2. பள்ளியின் பெயர் :
3. ஏதுவாளரின் பெயர் :
4. உற்றுநோக்கிய பாடவேளை நேரம் :
5. உற்று நோக்கிய பாடம் :
6. உற்று நோக்கிய நாள் :
7. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை :
8. கற்றலுக்கு உதவிய குழு எண் :
9. மேற்பார்வை செய்த குழு எண் :
10. மாணவர்கள் இல்லாத குழு எண் :

II) ஆசிரியரின் வழிகாட்டலும் மாணவர் செயல்களும்

1. தொடக்கநிலை முன்னேற்பாடுகள் :
2. மாணவர்கள் கீழ்க்குறிப்பிட்டவற்றைப் பதிவு செய்ய ஆசிரியர் செய்த உதவி :
   - **i)** சுயவருகைப் பதிவேடு :
   - **ii)** ஆரோக்கியச் சக்கரம் :
   - **iii)** காலநிலை அட்டவணை :
3. குழுவாரியாக ஆசிரியர்–மாணவர் செயல்கள் :
   - **i)** முதல் குழு :
   - **ii)** இரண்டாவது குழு :
   - **iii)** மூன்றாவது குழு :
   - **iv)** நான்காவது குழு :
   - **v)** ஐந்தாவது குழு :
   - **vi)** ஆறாவது குழு :

III) உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. ஆசிரியர் கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள் (விரிவாக, குறைந்தது இரண்டு பக்கங்களில்) :

2. நான் இந்தப் பாட வேளையில் வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் கற்றலை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள் (விரிவாக, குறைந்தது இரண்டு பக்கங்களில்) :

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

இணைப்பு – 2

மாணவர் செயல்பாடு உற்று நோக்கல் (ABL)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :
2. பள்ளியின் பெயர் :
3. ஏதுவாளரின் பெயர் :
4. உற்றுநோக்கிய பாடவேளை நேரம் :
5. உற்றுநோக்கிய பாடம் :
6. உற்றுநோக்கிய நாள் :
7. உற்றுநோக்கிய குழு எண் :
8. குழுவில் மாணவர் எண்ணிக்கை :

II) உற்றுநோக்கிய குழுவின் சின்னங்களும் செயல்களும்

வ.எண்	சின்னங்கள்	செயல்கள்

III) மாணவரின் செயல்களும், ஆசிரியரின் வழிகாட்டலும்

முதல் மாணவன்

- **i)** மாணவர் பெயர் / வகுப்பு :
- **ii)** சின்னம் / அட்டை எண் :
- **iii)** ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் :
- **iv)** மாணவனின் செயல் :

இரண்டாவது மாணவன்

- **i)** மாணவர் பெயர் / வகுப்பு :
- **ii)** சின்னம் / அட்டை எண் :
- **iii)** ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் :
- **iv)** மாணவனின் செயல் :

மூன்றாவது மாணவன்

- **i)** மாணவர் பெயர் / வகுப்பு :
- **ii)** சின்னம் / அட்டை எண் :
- **iii)** ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் :
- **iv)** மாணவனின் செயல் :

(குழுவிலிருந்த அனைத்து மாணவர்களின் செயலையும் பதிவு செய்ய வேண்டும்)

IV) உற்று நோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. மாணவர்கள் கற்றலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்து.(விரிவாக, குறைந்தது இரண்டு பக்கங்களில்)

2. நான் அந்த வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் கற்றலை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள் (விரிவாக, குறைந்தது இரண்டு பக்கங்களில்)

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

இணைப்பு – 3

வகுப்பறை உற்று நோக்கல் (ABL)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :
2. பள்ளியின் பெயர் :
3. உற்று நோக்கிய வகுப்பு :
4. ஏதுவாளரின் பெயர் :
5. உற்று நோக்கிய நாள் :
6. உற்று நோக்கிய நேரம் :

II) செயல்வழிக் கற்றல் வகுப்பறையில் உற்றுநோக்கப்பட்டவை

1. கீழ்மட்டக்கரும்பலகை :
2. கம்பிப் பந்தல் :
3. காலநிலை அட்டவணை :
4. சுய வருகைப் பதிவேடு :
5. கற்றல் அட்டைகள் :
6. கணிதம்–தானே கற்றல் பொருள்கள் :
7. ஆரோக்கியச் சக்கரம் :
8. அடைவு அட்டவணை :
9. ஏணிப்படிகள் :
10. குழு அட்டைகள் :
11. பிற துணைக்கருவிகள் :

III) உற்றுநோக்கியவை பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. வகுப்பறையில் செயல்வழிக்கற்றல் பொருள்கள் வைத்துள்ள விதம் மற்றும் பள்ளியின் வசதி பற்றிய மாணவ ஆசிரியர் கருத்து. (ஒரு பக்க அளவில்)

2. நான் அந்த வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் பள்ளியின் வசதிக்கேற்பச் செயல்வழிக்கற்றல் பொருள்களை மேலும் சிறப்பாக அமைக்க மேற்கொள்ளும் செயல்கள்.(விரிவாக இரண்டு பக்கங்களில்)

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்

இணைப்பு – 4

மாதிரி வகுப்பு உற்றுநோக்கல் (5 ஆம் வகுப்பு)

(தமிழ், ஆங்கிலம், கணிதம், அறிவியல், சமூக அறிவியல்)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :
2. பள்ளியின் பெயர் :
3. ஆசிரியர் பெயர் :
4. உற்று நோக்கிய வகுப்பு :
5. உற்று நோக்கிய பாடம் :
6. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை :
7. பாட எண் மற்றும் தலைப்பு :
8. நாள் :

II) வகுப்பறைச் செயல்கள்

1. திறன் வரையறை (எதிர்பார்க்கப்படும் கற்றல் விளைவுகள்) :
2. ஆயத்தப்படுத்துதல் :
3. கற்றல் பொருள்கள் :
4. கற்றல் செயல்கள் (கற்பித்தல் முறை) :
5. துணைக்கருவிகளின் பயன்பாடு :
6. கரும்பலகைப் பயன்பாடு :
7. வினாக்கேட்டல் :
8. வலுவூட்டும் செயல் :
9. மதிப்பீட்டுச் செயல் :

III) உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. ஆசிரியர் கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்(விரிவாக, குறைந்தது இரண்டு பக்கங்களில்) :

2. நான் அந்த வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் கற்றலை மேலும் மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள் (விரிவாக, குறைந்தது இரண்டு பக்கங்களில்) :

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

இணைப்பு – 5

மாதிரி வகுப்பு உற்றுநோக்கல் (5 ஆம் வகுப்பு)

(உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :
2. பள்ளியின் பெயர் :
3. ஆசிரியர் பெயர் :
4. உற்று நோக்கிய வகுப்பு :
5. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை :
6. பாடம் :
7. நாள் :
8. பொதுவான நோக்கம் :
9. சிறப்பு நோக்கம் :

II) வகுப்பறைச் செயல்கள்

1. வரிசைப்படுத்துதலும் பெயர்ப் பட்டியல் எடுத்தலும் :
2. பொருத்தமான ஆயத்தப் பயிற்சி :
3. முறையான பயிற்சி :
4. சிறப்புப் பயிற்சி :
5. புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டு :
6. வலுவூட்டும் செயல்கள் :
7. மதிப்பீட்டுச் செயல்கள் :
8. வரிசைப்படுத்தலும் வகுப்பிற்குக் கலைந்து செல்லலும் :

III) உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. ஆசிரியர் கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள் (ஒரு பக்க அளவில்):

2. நான் அந்த வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் கற்றலை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள் (ஒரு பக்க அளவில்) :

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்	மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாதிரி – 1

ஆசிரியர் செயல்பாடு உற்றுநோக்கல் (ABL)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	:	கி. கிருஷ்ணன்
2. பள்ளியின் பெயர்	:	ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப் பள்ளி, ஆண்டிபட்டி
3. ஏதுவாளரின் பெயர்	:	பி. சந்திரா
4. உற்றுநோக்கிய பாடவேளை நேரம்	:	காலை 10.00 முதல் 1.00 வரை
5. உற்றுநோக்கிய பாடம்	:	தமிழ்
6. உற்றுநோக்கிய நாள்	:	01.08.07
7. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	:	18+13=31
8. கற்றலுக்கு உதவிய குழு எண்	:	1, 2 மற்றும் 3
9. மேற்பார்வை செய்த குழு எண்	:	4, 5 மற்றும் 6
10. மாணவர்கள் இல்லாத குழு எண்	:	இல்லை

II)ஆசிரியரின் வழிகாட்டலும் மாணவர் செயல்களும்

1. தொடக்க நிலை முன்னேற்பாடுகள்

காலை 9.30 மணியளவில் இறைவணக்கத்துடன் வகுப்பு ஆரம்பமானது. முதல் வகுப்பில் 15 மாணவர்களும் இரண்டாம் வகுப்பில் 15 மாணவர்களும் மொத்தம் 30 மாணவர்கள் இருந்தனர். ஆசிரியர் வருகைப்பதிவேட்டில் உள்ள மாணவர்கள் அனைவரும் வருகை புரிந்துள்ளனரா என சரிபார்த்தார். மாணவர்களைத் தங்களுடைய சுய வருகைப்பதிவேட்டில் பதிவு செய்யக் கூறினார். ஆறு பாய்களை விரித்து அதில் ஆறு குழு அட்டைகளை எடுத்து வைத்தார்.

தமிழ் வகுப்பு ஆரம்பமானது. முதல் இரண்டு வகுப்புகளுக்குரிய ஏணிப்படியை எடுத்து வைத்தார். செயல்வழிக் கற்றல் அட்டைகளை வரிசை முறையில் அமைந்துள்ளதா எனச் சரிபார்த்தார். குழந்தைகளை எந்த சின்னமுள்ள அட்டையை கற்கிறார்களோ அந்த அட்டையை எடுத்துக் கொண்டு அவரவர் குழுவில் அமர்ந்து செயல்படக் கூறினார்.

2. மாணவர்கள் கீழ்க்காண்பனவற்றைப் பதிவு செய்ய ஆசிரியர் செய்த உதவி

i) சுயவருகைப் பதிவேடு

மாணவர்கள் தங்களுடைய பெயர்கள் சுயவருகைப் பதிவேட்டில் எந்த இடத்தில் இருக்கிறது என்பதைப் பார்த்து காலை, மாலை இருவேளைகளிலும் குறியீடு செய்ய ஆசிரியர் உதவினார்.

ii) ஆரோக்கியச் சக்கரம்

கடிகார வடிவில் உள்ள ஆரோக்கியச் சக்கரத்தை ஆசிரியர் கையில் எடுத்து தினசரி செய்ய வேண்டிய செயல்களைச் செய்யத் தவறிய மாணவர்களிடம் சுட்டிக் காட்டினார்.

iii) காலநிலை அட்டவணை

மாணவர்கள் வகுப்பறையை விட்டு வெளியேசென்று காலை, நண்பகல், மாலை ஆகிய மூன்று வேளைகளிலும் காலநிலையைக் குறிப்பதற்கு உதவி செய்தார்.

3. குழுவாரியாக ஆசிரியர்–மாணவர் செயல்கள்

முதல் குழு

முதல் குழுவில் 5 மாணவர்கள் இருந்தனர். மூன்று மாணவர்கள் டைனோசரஸ் அட்டையில் இருந்தனர். அவர்களுக்குப் படத்தைப் பார்த்துப் பெயர் கூறவும், ஒத்த ஓசையுடைய வார்த்தைகளையும் சொற்றொடர்களையும் வரிசைப்படுத்தவும் பயிற்சி கொடுத்தார். மற்ற இரண்டு

மாணவர்கள் பென்சில் அட்டையிலும் பட ரயில் அட்டையிலும் இருந்தனர். அவர்களுக்கு வண்ணம் தீட்டவும் படத்தை அடுக்கவும் பயிற்சி கொடுத்தார்.

இரண்டாவது குழு

இந்தக் குழுவில் 5 மாணவர்கள் இருந்தனர். ஒரு மாணவன் மாடு அட்டையிலும், மற்றொரு மாணவன் சிங்கம் அட்டையிலும், இரண்டு மாணவர்கள் புலி அட்டையிலும், ஒரு மாணவன் முயல் அட்டையிலும் இருந்தனர்.

சிங்கம் 1 அட்டை வைத்திருக்கும் மாணவனுக்கு ஆத்திச்சூடி பாடல் முதல் இரண்டு வரிகளை விளக்கிக் கூறினார். முதல் படிநிலையைக் கடந்து இரண்டாம் படிநிலையை அடைந்த மாணவன் முதல் படிநிலையில் உள்ள புலி 1 அட்டைக்கு வந்த மாணவனுக்குக் கதாபாத்திரங்களின் பெயர்களைக் கூறினான். இரண்டு மாணவர்களும் தாங்களாகவே விவாதம் செய்து விடை கூறிக் கொண்டனர். மாடு அட்டையை வைத்திருக்கும் மாணவன் அட்டையில் உள்ள படத்தின் பெயரைக் கூறினான். இரப்பர் மான் அட்டை வைத்திருக்கும் மாணவனுக்கு ஆலமரம், காகம் என்ற சொற்களை ஒவ்வொரு எழுத்தாகக் கூறி மாடு அட்டையில் வைக்கப் பயிற்சி கொடுத்தார்.

மூன்றாவது குழு

மூன்றாவது குழுவில் 5 மாணவர்கள் இருந்தனர். ஒரு மாணவன் யானை 4 அட்டையிலும், ஒரு மாணவன் யானை 7 அட்டையிலும், ஒரு மாணவன் யானை 2 அட்டையிலும், ஒரு மாணவன் யானையும், பூதக்கண்ணாடி 1 அட்டையிலும் ஒரு மாணவன் பாடப்புத்தகத்திலும் இருந்தனர்.

யானை அட்டை வைத்துள்ள மாணவர்களுக்கு வாசிக்கப் பயிற்சி கொடுத்தார். தாழ்நிலைக் கரும்பலகையில் 5 முறை எழுதிப் பார்க்க ஆசிரியர் கூறினார். யானையும் பூதக் கண்ணாடி 1 என்ற அட்டையில் உள்ள மாணவனுக்கு வார்த்தைகளை வட்டமிடவும், வட்டமிடாத எழுத்துகளை விளக்கியும் கூறினார். பின் கரும்பலகையில் எழுத்துகளைக் கூறிக்கொண்டே எழுதச்சொன்னார். பாடப்புத்தகத்தில் உள்ள மாணவனுக்குப் பக்க எண்ணை எடுத்து அதில் உள்ள பயிற்சிகளைச் செய்யக்கூறினார்.

நான்காவது குழு

நான்காவது குழுவில் மான் அட்டையில் மூன்று பேரும், முக்கோண அட்டையில் இரண்டுபேரும், எலி கிரீடம் அட்டையில் ஒருவரும் இருந்தனர்.

ஒரு மாணவன் மான் அட்டை வைத்துள்ள மாணவர்களுக்கு கை அட்டையில் உள்ள எழுத்துகளை ஒவ்வொன்றாகக் கூறினான். மான் அட்டை வைத்திருக்கும் மாணவர்கள் புளியங் கொட்டைகளை எழுத்துகளின் மீது வைத்தனர். வெற்றி பெற்ற மாணவன் ‘பிங்கோ’ என்று கூறினான். முக்கோண அட்டையில் உள்ள மாணவன் எலி, நாற்காலி, தாழ்ப்பாள், எழுத்துகளைக் கூறிக்கொண்டே 5 முறை அடுக்கினான். தாழ்நிலைக் கரும்பலகையில் 5 முறை எழுத்துகளைக் கூறிக்கொண்டே எழுதினான். எலி கிரீடம் வைத்திருந்த மாணவன் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எழுத்துகளைக் கொண்டு அர்த்தமுள்ள வார்த்தைகளை உருவாக்கினான். இச்செயல்களைச் சரியாகச் செய்த அந்த மாணவனுக்குக் கிரீடம் வைத்துப் பாராட்டினார்.

ஐந்தாவது குழு

ஐந்தாவது குழுவில் டைனோசரஸ் அட்டையில் ஒரு மாணவனும், செம்மறி ஆட்டுத்தலை அட்டையில் ஒரு மாணவனும், கரடி அட்டையில் இருவரும், அணில் அட்டையில் ஒருவரும் அமர்ந்து கற்றனர்.

கரடி அட்டையில் உள்ள இருவரும் கதையை வாசித்துப்பார்த்தனர். இருவரும் அதில் உள்ள வினாக்களுக்கு பயிற்சி ஏட்டில் விடையளித்தனர். செம்மறி ஆட்டுத்தலை அட்டையில் உள்ள மாணவன் ஏற்கனவே அறிந்த எழுத்துகளை செய்தித்தாள், பாடப்புத்தகம் போன்றவற்றில்

வட்டமிட்டான். அணில் 1 அட்டையில் உள்ள மாணவன் படத்தைப் பார்த்து பெயர்களை தாழ்நிலைக் கரும்பலகையிலும், பயிற்சி ஏட்டிலும் எழுதினான். இச்செயல்களை ஆசிரியர் மேற்பார்வையிட்டார்.

ஆறாவது குழு

ஆறாவது குழுவில் ஐந்து மாணவர்கள் இருந்தனர். அவர்கள் நாய் 1 அட்டையிலும், குரங்கு 5 அட்டையிலும், பூனை 1 அட்டையிலும் ஆமை 10 அட்டையிலும், ஒட்டகம் 1 அட்டையிலும் இருந்தனர். குரங்கு 5 அட்டை வைத்திருந்த மாணவன் பொருத்துக அட்டையைப் பயன்படுத்தி பயிற்சி ஏட்டிலும், தாழ்நிலைக் கரும்பலகையிலும் எழுதினான். பூனை 1 அட்டை வைத்திருக்கும் மாணவன் கோடிட்ட இடங்களுக்குக் கீழே உள்ள விடையைக் கண்டுபிடித்து பயிற்சி ஏட்டிலும், கரும்பலகையிலும் எழுதினான். ஆமை 10 அட்டையில் உள்ள மாணவன் காலி கட்டங்களில் வரும் எழுத்துகளைக் கண்டுபிடித்து பயிற்சி ஏட்டில் எழுதினான். ஒட்டகம் 1 அட்டையில் உள்ள மாணவன் குறுக்கெழுத்து விளையாட்டு எண்கள் போடப்பட்ட படத்தினைப் பார்த்து விடுபட்டுப்போன எழுத்தினைக் கண்டுபிடித்து எழுதினான். நாய் 1 அட்டையில் உள்ள மாணவனிடம் நகல் எடுத்த தேர்வு அட்டையை ஆசிரியர் கொடுத்தார் அதில் உள்ள கேள்விகளுக்கு மாணவன் விடைகளை எழுதிக் கொடுத்தான்.

III) உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. ஆசிரியர் கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்

ஒவ்வொரு மாணவர் கேட்கும் அனைத்து வகையான சந்தேகங்களுக்கும் ஆசிரியர் மிகவும் பொறுமையாகப் புரிந்து கொள்ளும் வண்ணம் தனித்தனியாகக் கூறியது மிகவும் சிறப்பாக இருந்தது. குறிப்பிட்ட கால நேரத்திற்குள் ஆறு குழுவையும் சமமாக வழிகாட்டியும் மேற்பார்வையும் செய்யும் பொழுது மிகவும் சிரமப்பட்டார். மாணவர்கள் செய்யும் தவறுகளை அவ்வப்போது சுட்டிக்காட்டி தனிக்கவனம் செலுத்தியது மிகவும் சிறப்பாக இருந்தது. ஆனால் கற்றல் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி கற்பிக்காமை, யானை அட்டையில் உள்ள மாணவருக்கு பேச்சுப் பயிற்சி முறையாக வழங்காமை, மீத்திற மாணவனைக் கொண்டு பயிற்சி அளிக்காமை, ஒட்டகம் அட்டையில் உள்ள எழுத்துகளை கண்டுபிடிப்பதற்குப் போதிய பயிற்சி அளிக்காமை, தாழ்நிலை கரும்பலகையில் சொல்லிக்கொண்டே எழுதப் பழக்காமை போன்ற ஒரு சில குறைபாடுகள் காணப்பட்டன.

2. நான் வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் கற்றலை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள்

எழுத்துக்கூட்டிப் படிக்கும் போது சொற்களைச் சரியாகச் சொல்லப் பயிற்சியளிப்பேன். மீத்திற மாணவனைக் கொண்டு பேச்சில் முறையான பயிற்சி அளிப்பேன். எழுத்துகளின் ஒலி வடிவத்திற்கேற்ற வரிவடிவத்தை அடையாளம் காண மேலும் சில கற்றல் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவேன். ஒட்டகம் அட்டையில் கட்டத்தில் எழுத்துகளைத் தவறாக எழுதுவதையும், குரங்கு அட்டையில் சொற்களைப் படத்தோடு இணைத்துத் தவறாக எழுதுவதையும் போக்கப் புதிய பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்வேன். யானையும் பூதக்கண்ணாடியும் அட்டையில் எழுத்துகளைக் கண்டு பிடித்து வட்டம் போட இயலாத மாணவர்களின் மீது தனிக்கவனம் செலுத்துவேன். எழுத்துக்களை கண்டுபிடிக்க இயலாத மாணவர்களுக்கு மெதுவாகக் கூறாமல், தெளிவான உச்சரிப்புடன் கூறிப் பயிற்சியளிப்பேன். பொருள் உணராமல் வார்த்தைகளை எழுதும் மாணவர்களுக்கு பொருளுணர்ந்து வார்த்தைகளை எழுதப் பயிற்சியளிப்பேன். அனைத்து மாணவர்களையும் கற்றலில் ஈடுபட முதல் நாள் செய்த தவறுகளை குறித்து வைத்துக் கொண்டு மறுநாள் அந்தத் தவறுகளை நிவர்த்தி செய்து கற்றலில் முழு ஆர்வத்துடன் ஈடுபட வைக்க ஆயத்த நிலையில் என்னைத் தயார் படுத்திக்கொண்டு வருவேன்.

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்	மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாதிரி – 2

மாணவர் செயல்பாடு உற்றுநோக்கல் (ABL)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	:	எம். சரவணன்
2. பள்ளியின் பெயர்	:	ஊராட்சி ஒன்றிய ந.நி. பள்ளி, உத்தமபாளையம்
3. ஏதுவாளரின் பெயர்	:	பி. மகாலட்சுமி
4. உற்றுநோக்கிய பாடவேளை நேரம்	:	காலை 10.00 முதல் 1.00 வரை
5. உற்றுநோக்கிய பாடம்	:	தமிழ்
6. உற்றுநோக்கிய நாள்	:	20.12.2007
7. உற்றுநோக்கிய குழு எண்	:	2
8. குழுவில் மாணவர் எண்ணிக்கை	:	6

II) உற்றுநோக்கிய குழுவின் சின்னங்களும், செயல்களும்

- ▶ மாடு – எழுத்துகளின் உச்சரிப்பு, வரி வடிவம் ஆகியவற்றை அறிதல்
- ▶ முயல் – பாடல்கள், சொற்றொடர்கள் மூலமாக வார்த்தைகள் அறிமுகம்
- ▶ இரப்பர் மான் – இரப்பரால் உருவாக்கிய எழுத்துகளைக் கொண்டு, எழுத்துகளின் வடிவத்தை அறிதல்
- ▶ புலி – சூழ்நிலை பற்றிப் பேச வைத்தல், விவாதித்தல், கற்பனைக்கு முக்கியத்துவம் தருதல்
- ▶ சிங்கம் – செய்யுள்

III) மாணவரின் செயல்களும், ஆசிரியரின் வழிகாட்டலும்

முதல் மாணவன்

i)	மாணவர் பெயர் / வகுப்பு	:	பி.பாண்டி, முதலாம் வகுப்பு
ii)	சின்னம் / அட்டை எண்	:	முயல் 1
iii)	ஆசிரியரின் வழிகாட்டல்	:	பாடலை மூன்று முறை ஒலிநயத்துடன் பாடிக் கற்றுக் கொடுத்தார். பாடலில் திரும்பத்திரும்ப வரும் பட்டம், பம்பரம் போன்ற வார்த்தைகளைக் காட்டி உச்சரிக்க வைத்தார்.
iv)	மாணவரின் செயல்	:	வண்ண வண்ணப் பட்டம் என்னும் பாடலைப் பாடினான். இப்பாடலில் திரும்பத் திரும்ப வரும் பட்டம், பம்பரம் போன்ற வார்த்தையின் மேல் விரலை வைத்து அழுத்தமாக உச்சரித்தான்.

இரண்டாவது மாணவன்

i)	மாணவர் பெயர் / வகுப்பு	:	எ. மாலா, முதலாம் வகுப்பு
ii)	சின்னம் / அட்டை எண்	:	புலி 1
iii)	ஆசிரியரின் வழிகாட்டல்	:	பட அட்டையில் உள்ள கதாபாத்திரங்களான சிறுவன் ராமு, சிறுமி ராணி, குரங்கு பிங்கி, அணில் சுட்டி ஆகிய பெயர்கள், பட்டம், பம்பரம் போன்ற வார்த்தைகளையும் சொல்லிக் கொடுத்தார்.
iv)	மாணவரின் செயல்	:	கொடுக்கப்பட்ட படக்காட்சிகளைக் கொண்டு கதை கூறினாள். மேலும் படத்திலுள்ள கதாபாத்திரங்களின் பெயர்களைக் கூறினாள்.

மூன்றாவது மாணவன்

- **i)** மாணவர் பெயர் / வகுப்பு : சி.சாந்தி, இரண்டாம் வகுப்பு
- **ii)** சின்னம் / அட்டை எண் : மாடு 13
- **iii)** ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : எலி, நாற்காலி, தாழ்ப்பாள் படங்களைக் காட்டி வார்த்தைகளை அறிமுகப்படுத்தினார். பின்பு அட்டையைத் திருப்பிப் படங்கள் இல்லாமலும் வார்த்தைகளை அறிமுகப்படுத்தினார்.
- **iv)** மாணவரின் செயல் : எலி, நாற்காலி, தாழ்ப்பாள் என்ற வார்த்தைகளின்மீது விரல் வைத்து நகர்த்திக் கொண்டே ஒவ்வொரு எழுத்தாக உச்சரித்து பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தாள்.

நான்காவது மாணவன்

- **i)** மாணவர் பெயர் / வகுப்பு : கே. மணி, முதல் வகுப்பு
- **ii)** சின்னம் / அட்டை எண் : இரப்பர் மான் 1
- **iii)** ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : இரப்பர் எழுத்துகளை ஒவ்வொரு எழுத்தாக ஆசிரியர் கூற அந்த எழுத்தை மாணவர் அடையாளம் கண்டு எடுக்கப் பயிற்சி அளித்தார்.
- **iv)** மாணவரின் செயல் : மாடு அட்டையில் உள்ள எலி, நாற்காலி, தாழ்ப்பாள் என்ற சொற்களின் மேல் இரப்பர் எழுத்துகளைக் கொண்டு ஒவ்வொரு எழுத்தாக அடுக்கி ஒலிக்கப் பழகிக்கொண்டிருந்தான்.

ஐந்தாவது மாணவன்

- **i)** மாணவர் பெயர் / வகுப்பு : ஆர். பிரியா, பி. மனோஜ், முதல் வகுப்பு
- **ii)** சின்னம் / அட்டை எண் : சிங்கம் 1
- **iii)** ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : அறம் செய விரும்பு, ஆறுவது சினம் என்பதின் பொருள் விளக்கத்தைக் கதை மூலம் சொல்லிக்கொடுத்தார். மேலும் வார்த்தைகளை உச்சரிக்கவும் பயிற்சி கொடுத்தார்.
- **iv)** மாணவரின் செயல் : அட்டையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறம் செய விரும்பு, ஆறுவது சினம் என்ற ஆத்திச்சூடி வரிகளில் உள்ள வார்த்தைகளை உச்சரித்து அதன் பொருளையும் சொல்லிக் கொண்டிருந்தனர்.

IV) உற்று நோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. மாணவர்கள் கற்றலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியர்களின் கருத்து.

பட்டம், பம்பரம் போன்ற வார்த்தைகளைப் பயிற்சி ஏட்டில் எழுதியது மிகவும் சிறப்பாக இருந்தது. ஆசிரியர் கொடுத்த நகல் அட்டையில் மாணவர்கள் பட்டம், பம்பரம் படம் வரைந்து வண்ணம் தீட்டியது மிகவும் நன்றாக இருந்தது. ஆனால், அதே நேரத்தில் படத்திற்கு வெளிப்புறமாக வண்ணம் தீட்டுவதைத் தவிர்த்திருக்க வேண்டும்.

பயிற்சி ஏட்டில் எலி, நாற்காலி, தாழ்ப்பாள் படம் வரைந்து வார்தைகளைச் சொல்லிக்கொண்டே எழுதிய விதம் மிகவும் நன்றாக இருந்தது. அதேநேரத்தில் ஒரு சில மாணவர்கள் கவனக்குறைவாக செயல்பட்டதையும் காணமுடிந்தது. இரப்பர் எழுத்துகளைக் கொண்டு வார்த்தைகளை உருவாக்கும் போது ஒரு சில தவறுகள் காணப்பட்டாலும், ஆசிரியர்களின் வழிகாட்டுதலின்படி திருத்தி ஒவ்வொரு எழுத்தாக அழுத்தி ஒலிக்கப் பழகினான். மேலும் ஒவ்வொரு எழுத்துகளையும் பலமுறை எழுதியது நன்றாக இருந்தது.

மாடு அட்டையில் குறில், நெடில் வேறுபாடுகளை அறியாமல் படித்துக்கொண்டிருந்தனர். எழுத்துகளை அடையாளம் காண்பதிலும், உச்சரிப்பதிலும், சிறிய அச்சு எழுத்துகளைப் படிப்பதிலும் சில தடுமாற்றங்கள் காணப்பட்டன.

2. நான் அந்த வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் கற்றலை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள்

பட்டம், பம்பரம் வார்த்தைகள் பாடலில் எத்தனை முறை வருகிறது என்றும், அந்த வார்த்தை உள்ள இடத்தை அடையாளம் காட்டவும் கூறுவேன். பம்பரம் விடுவது யார் ? பட்டம் விடும் சிறுவன் பெயர் என்ன ? சுட்டி என்ன செய்கிறது ? பிங்கி என்ன செய்கிறது ? என்று வினாக்கள் கேட்பேன்.

எலி, நாற்காலி, தாழ்ப்பாள் போன்ற வார்த்தைகளை, மாடு அட்டையில் உப்புத்தாள் எழுத்துகளைப் பொருத்திப் படிக்கச் செய்வேன். மாணவன் முதுகில் எழுதிக் காண்பித்து எழுத்துகளைக் கண்டுபிடிக்கச் செய்வேன். கீழ் மட்டக் கரும்பலகையில் பலமுறை சொல்லிக்கொண்டே எழுதச்சொல்லுவேன்.

மாடு அட்டையில் கற்றல் பொருள்களைப் பயன்படுத்திக் கற்றுக்கொள்ளப் பயிற்சியளிப்பேன். மாணவனுக்குப் பேச்சில் முறையான பயிற்சியளிப்பேன். சரியான சொற்களைக் கூறப் பலமுறை பயிற்சியளிப்பேன். நாநெகிழ் பயிற்சி, நாபிறழ் பயிற்சியை முறையாக மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பேன்.

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்	மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாதிரி – 3

வகுப்பறை உற்று நோக்கல் (ABL)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	:	மு.முத்துக்குமார்
2. பள்ளியின் பெயர்	:	ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப்பள்ளி, உத்தமபாளையம்.
3. உற்று நோக்கிய வகுப்பு	:	நான்காம் வகுப்பு
4. ஏதுவாளரின் பெயர்	:	மங்கையர்கரசி
5. உற்று நோக்கிய நாள்	:	**15.03.2008**
6. உற்று நோக்கிய நேரம்	:	மாலை **2.00** முதல் **4.30**

II) செயல்வழிக் கற்றல் வகுப்பறையில் உற்றுநோக்கப்பட்டவை

கீழ்மட்டக் கரும்பலகை

வகுப்பறைச் சுவர்களில் மாணவர்கள் பயன்படுத்தும் உயரத்திற்குக் கரும்பலகை உள்ளது. கரும்பலகையில் மாணவர்கள் தனித்தனியாகப் பயன்படுத்துவதற்கு வசதியாக ஆசிரியர்கள் பிரித்து வைத்துள்ளனர். கரும்பலகையில் ஒவ்வொரு மாணவரின் பெயரும் சுண்ணக்கட்டியில் எழுதப்பட்டுள்ளது.

கம்பிப் பந்தல்

வகுப்பறையினுள் ஆசிரியரின் தலை தட்டாத உயரத்தில் மெல்லிய கம்பிகளைக் கொண்டு கம்பிப் பந்தல் அமைந்துள்ளது. கம்பிப் பந்தலில் மாணவர்களின் படைப்பாற்றல் திறன்கள் வெளிப்படும் வகையில் அவர்களுடைய படைப்புகள் தொங்கவிடப்பட்டுள்ளன.

காலநிலை அட்டவணை

மாணவர்கள் வகுப்பறையை விட்டு வெளியே சென்று கால நிலையைக் கண்டு தினமும் காலை, நண்பகல், மாலை என மூன்று வேளைகளிலும் குறிக்கின்றனர். காலையில் சுமார் 10.00 மணியளவில் மேகமூட்டமாக காணப்படுகிறதா, வெளிச்சம் தென்படுகிறதா, மழை வருகிறதா, காற்றடிக்கிறதா என்பதைக் கவனித்து வந்து சரியான கால நிலையை அட்டவணையில் ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலோடு படமாகக் குறிக்கின்றனர். இதே செயலை நண்பகல் 12.00 மணியளவிலும், மாலை 4.00 மணியளவிலும் மேற்கொண்டார்கள்.

சுய வருகைப் பதிவேடு

மாணவர்கள் தினந்தோறும் தங்களுடைய வருகைப்பதிவேட்டில் காலையும், மாலையும் சரி குறியிட($\checkmark$) செய்கின்றனர். இந்த வருகைப் பதிவேடு ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் தனித்தனியாக இல்லாமல் மொத்தமாக ஆசிரியரால் தயாரிக்கப்பட்டு மாதவாரியாக வைக்கப்பட்டுள்ளது.

கற்றல் அட்டைகள்

கற்றல் அட்டைகளை அவற்றின் குறியீடுகளுக்கு ஏற்பத் தனித்தனிப் பெட்டிகளில் வைக்கப்பட்டு முன்பக்கம் குறியீடு ஒட்டப்பட்டுள்ளது. தமிழ், ஆங்கிலம், அறிவியல், சமூகஅறிவியல், கணிதம் ஆகிய ஐந்து பாடங்களுக்கும் தனித்தனியாக வெவ்வேறு வகுப்பில் வைக்கப்பட்டுள்ளன. குறிப்பிட்ட இந்த வகுப்பில் தமிழ் பாடத்திற்கு வைக்கப்பட்டுள்ள அட்டைகள் சின்னம் வாரியாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரே அட்டைப்பெட்டியில் நான்கு வகுப்பிற்கும் நிறம் வாரியாகப் பிரித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன.

கணிதம் – தானே கற்றல் பொருள்

கணிதம் – தானே கற்றல் பொருள்கள் கற்றல் அட்டைகள் வைத்துள்ள அலமாரியின் மேல் பகுதியில் வரிசையாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆரோக்கியச் சக்கரம்

வகுப்பில் கடிகார வடிவில் ஆரோக்கியச் சக்கரம் உள்ளது. இதைப் பயன்படுத்தி ஆசிரியர் தினசரி செயல்களில் மாணவர்கள் செய்யத் தவறியவற்றைத் தினந்தோறும் சுட்டிக் காட்டுகிறார்.

அடைவு அட்டவணை

வரைபடத்தாளில் உள்ள அடைவு அட்டவணை வகுப்பு வாரியாகவும், பாட வாரியாகவும் வைக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் மாணவர்கள் ஒவ்வொரு படிநிலைகளை முடித்தவுடன் ஆசிரியர் அதைப் பதிவு செய்கிறார்.

ஏணிப்படிகள்

வகுப்பு வாரியாகவும், பாட வாரியாகவும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஏணிப்படிகள் மாணவர்கள் பயன்படுத்துவதற்கு ஏதுவாக சுவரில் மாட்டப்பட்டுள்ளன.

குழு அட்டைகள்

குழு அட்டைகள் 1, 2 மற்றும் 3 ஆசிரியரைச் சுற்றித் தரையில் விரித்து வைக்கப்பட்டுள்ள பாயில் வைக்கப்பட்டுள்ளன. 4, 5, 6 குழு அட்டைகள் அதற்கு எதிரில் வைக்கப்பட்டுள்ளன.

III) உற்றுநோக்கியவை பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1.வகுப்பறையில் செயல்வழிக்கற்றல் பொருள்கள் வைத்துள்ள விதம் மற்றும் பள்ளியின் வசதி பற்றி மாணவ ஆசிரியரின் கருத்து.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள அனைத்து வகையான செயல்வழிக் கற்றல் பொருள்கள் வகுப்பாசிரியரால் மிகவும் சிறப்பாகப் பராமரிக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு சில அட்டைகள் கசங்கிய வண்ணம் உள்ளதை ஆசிரியர் நகல் எடுத்து வைத்துப் பயன்படுத்துவது பயனுள்ளதாக இருந்தது. அடைவு அட்டவணையில் ஒவ்வொரு படிநிலைக்கும் ஒரே மாதிரியான குறியீடுகளை ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் கொடுத்திருப்பது சிறிது குழப்பமாக இருந்தது.

2. நான் அந்த வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் பள்ளியின் வசதிக்கேற்பச் செயல்வழிக்கற்றல் பொருள்களை மேலும் சிறப்பாக அமைக்க மேற்கொள்ளும் செயல்கள்.

அடைவு அட்டவணையில் ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் பல்வேறு வண்ணங்களைப் பயன்படுத்திக் குறியீடு செய்தால் குழப்பமில்லாமல் இருக்கும். ஏணிப்படிகளைச் சுருட்டி வைக்காமல் நிலையான அட்டையில் ஒட்டி வைப்பேன். கம்பிப் பந்தலில் உள்ள ஒவ்வொரு மாணவனின் படைப்புகளை அவர்களுடைய படைப்பாற்றல் நன்றாகத் தெரியும் வண்ணம் தொங்க விடுவேன். வகுப்பறையில் தேவையான குழு அட்டைகள் மட்டுமல்லாமல் நிரந்தரமாக ஆறு குழு அட்டைகளும் இருக்கும் வண்ணம் செய்வேன். காலநிலை அட்டவணையில் படம் வரைவதற்குச் சுருக்கமான முறையை மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பேன். சுய வருகைப் பதிவேட்டில் மாணவருடைய பெயர் எந்த இடத்தில் இருக்கிறது என்பதை அவர்களே கண்டு கொள்ள முறையாகப் பயிற்சியளிப்பேன்.

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்	மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாதிரி – 4

மாதிரி வகுப்பு உற்றுநோக்கல் (5ஆம் வகுப்பு)

(தமிழ், ஆங்கிலம், கணிதம், அறிவியல், சமூக அறிவியல்)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	:	டி.விஜயலட்சுமி
2. பள்ளியின் பெயர்	:	புனித ஜான்ஸ் நடுநிலைப்பள்ளி, சென்னை.
3. ஆசிரியர் பெயர்	:	எஸ். வரலட்சுமி
4. உற்று நோக்கிய வகுப்பு	:	ஐந்தாம் வகுப்பு
5. உற்று நோக்கிய பாடம்	:	அறிவியல்
6. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	:	24
7. பாட எண் மற்றும் தலைப்பு	:	7. உணவே மருந்து
8. நாள்	:	10.09.2008

II) வகுப்பறைச் செயல்பாடுகள்

1. திறன் வரையறை — உயிர்ச் சத்துக் குறைபாட்டு நோய்களையும் அவற்றை நிவர்த்திக்கும் வழிமுறைகளையும் அறிதல்.

2. ஆயத்தப்படுத்துதல் — ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் வினாக்களைக் கேட்டு மாணவர்களை ஆயத்தப்படுத்தினார் காலையில் என்ன சாப்பிட்டீர்கள் ? சாப்பிட்ட உணவில் உள்ள சத்துப் பொருள்கள் யாவை ? அதில் உயிர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுப்பொருள்கள் எவை ?

3. கற்றல் பொருள்கள் — வரைபடம், பட அட்டைகள், உண்மைப்பொருள்கள்

4. கற்றல் செயல்கள் — செயல் 1
உணவுப் பொருள்களின் படங்களைக் கொடுத்து உயிர்ச்சத்து வாரியாக வகைப்படுத்தச் செய்தார்.
செயல் 2
கீழ்க்காணும் நிரப்பப்பட்ட அட்டவணையை விளக்கினார்.

உயிர்ச்சத்துக்கள்	உயிர்ச்சத்துக் குறைவினால் ஏற்படும் நோய்கள்	உயிர்ச்சத்து அடங்கியுள்ள உணவுப் பொருள்கள்
....	....	....

5. துணைக்கருவிகளின் பயன்பாடு — பட அட்டைகள் தேவையான எண்ணிக்கையில் தரப்பட வில்லை. அட்டவணை சிறப்பாக பயன்படுத்தப்பட்டது.

6. கரும்பலகைப் பயன்பாடு — பாடத்தலைப்பு மட்டுமே கரும்பலகையில் எழுதப்பட்டது. ஆனால் கரும்பலகை பின்னர் பயன்படுத்தப்படவில்லை.

7. வினாக்கேட்டல் — குழந்தைகளிடம் நிறைய வினாக்கள் கேட்டார். குழந்தைகள் சரியான விடை கூற இயலாதபோது அதற்கான விளக்கம் தரப்படவில்லை.

8. வலுவூட்டும் செயல் — உயிர்ச்சத்து எழுதப்பட்ட அட்டைகளையும் உணவுப் பொருள்களின் பட அட்டைகளையும் கொடுத்துப் பொருத்தச் சொன்னார்.
பாடநூலில் பக்கம் 47 இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணையைக் கொடுத்து நிரப்பச் சொன்னார்.

9.	மதிப்பீட்டுச் செயல்	கீழ்க்காணும் வினாக்களைக் கேட்டு மதிப்பீடு செய்தார். உயிர்ச்சத்துக்கள் யாவை ? உயிர்ச்சத்து A உள்ள உணவுப்பொருள்கள் யாவை ? எந்த உயிர்ச்சத்துக் குறைபாட்டினால் இரத்தம் உறையாமை ஏற்படுகிறது ? நெல்லிக்காயில் அடங்கியுள்ள உயிர்ச்சத்து எது ? எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்து எது ? ரிக்கெட்ஸ் நோய் எந்த உயிர்ச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படுகிறது ?

III) உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வு சிந்தனைப் பதிவு

1. ஆசிரியர் கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்

- வடிவமைக்கப்பட்ட செயல்கள் மாணவர்கள் குறிப்பிட்ட திறனை அடையும் வகையில் எளிமையாக இல்லை.
- அனைத்துக் குழந்தைகளும் கற்றல் செயலில் ஈடுபடும் வகையில் சரிவர வகுப்பு மேலாண்மை செய்யப்படவில்லை.
- குழந்தைகளின் வாழ்க்கைச் சூழலைத் தொடர்புபடுத்திக் கற்றல் செயல்கள் வடிவமைக்கப்படவில்லை.
- கொடுக்கப்பட்ட பாடக் கருத்திற்கான விளக்கம் தெளிவாக அமைந்திருந்தாலும் அதனை அனைத்து மாணவர்களும் புரிந்து கொண்டனரா என்பதை ஆசிரியர் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவில்லை.
- குழந்தைகளிடம் வினாக்களைக் கேட்டு ஆர்வமூட்டியது சிறப்பாக இருந்தது.
- கரும்பலகையை இன்னும் சிறப்பாகப் பயன்படுத்தி இருக்கலாம்.

2. நான் அந்த வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் கற்றலை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள்

- பட அட்டைகளுக்குப் பதிலாக முடிந்தவரை உண்மைப் பொருள்களையே பயன்படுத்தி இருப்பேன்.
- உண்மைப்பொருள்களைச் சேகரிப்பதில் மாணவர்களையும் பங்கேற்கச் செய்வேன்.
- பட அட்டைகளைப் பயன்படுத்தும் பட்சத்தில் அவற்றைத் தேவையான எண்ணிக்கையில் தயாரித்திருப்பேன்.
- வினாக்கள் கேட்டு ஆயத்தப்படுத்தாமல் செயல்களின் மூலம் குழந்தைகளை ஆயத்தப்படுத்தியிருப்பேன்.
- அனைத்துக் குழந்தைகளும் ஆர்வத்துடன் ஈடுபடும் வகையில் முடிந்தவரை கற்றல் செயல்களைக் குழுச் செயல்களாக அமைத்திருப்பேன்.
- குறைந்தது நான்கு கற்றல் செயல்களையாவது (உயிர்ச் சத்துக்களை அறிய இரண்டு செயல்கள், குறைபாட்டு நோய்களை அறிய இரண்டு செயல்கள்) வடிவமைத்துச் செயல்படுத்தியிருப்பேன்.
- மருத்துவருடன் உயிர்ச்சத்துக் குறைபாடு நோய்களைப் பற்றிய கலந்துரையாடலை ஏற்பாடு செய்திருப்பேன்.

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாதிரி – 5

மாதிரி வகுப்பு உற்றுநோக்கல் (5 ஆம் வகுப்பு)

(உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	:	வே.குமரவேல்
2. பள்ளியின் பெயர்	:	ஊராட்சி ஒன்றியத் தொடக்கப்பள்ளி,செந்துறை.
3. ஆசிரியர் பெயர்	:	மலர்விழி
4. உற்று நோக்கிய வகுப்பு	:	ஐந்தாம் வகுப்பு
5. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	:	**31**
6. பாடம்	:	உடற்கல்வி
7. நாள்	:	25.11.2008
8. பொதுவான நோக்கம்	:	உடலை வலிமையடையச் செய்தல், திறனை மேம்படுத்துதல் மனதையும் பண்பையும் மேன்மையடையச் செய்தல்
9. சிறப்பு நோக்கம்	:	சமநிலை சீர்படுத்தல், நளினம், உடல் ஒருங்கிணைப்பு

II) வகுப்பறை செயல்பாடுகள்

1. வரிசைப்படுத்தலும் பெயர் பட்டியல் எடுத்தலும்	:	மாணவர்களை ஆசிரியரின் இடமிருந்து வலமாக உயரப்படி நிற்கச் செய்து, நேர்நில், ஆரநில் என்று கட்டளையிட்டு, பின்பு மாணவர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் தன் சுத்தத்தைச் சரிபார்க்கச் செய்தார்.
2. ஆயத்தப்பயிற்சி	:	மாணவர்களை வட்டத்தினுள் நிற்க வைத்து வட்டத்தின் நடுவில் ஆசிரியர் நின்றார். ஓடுதல், விசாலமான ஓடுதல், ஒலிக்கேற்ப ஓடுதல் போன்றவற்றை ஆசிரியர் செய்து காட்ட அதனை மாணவர்கள் பின்பற்றிச் செய்தனர். தவறாகச் செய்யும் மாணவர்களை முறையாகச் செய்யக் கூறினார்.
3. முறையான பயிற்சி – கூட்டுடற்பயிற்சி ஆரம்பநிலை – நேர்நில் அ. கைகளைத் தோள்பட்டைக்கு சமமாக நீட்டி நிற்றல் ஆ. கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி நிற்றல் இ. கைகளை பக்க வாட்டில் நீட்டி நிற்றல்.	:	மாணவர்களை மூன்று வரிசைகளாக நிற்க வைத்து நேர்நில், ஆரநில் என கட்டளையிட்டு பின்பு கூட்டுடற்பயிற்சியை ஆசிரியர் செயல்விளக்கத்துடன் செய்து காட்டி மாணவர்களை செய்யக் கூறினார். தவறாக செய்யும் மாணவர்களைச் சரியாக செய்யக் கூறினார்.

4. சிறப்புப் பயிற்சி உருளைக்கட்டைப்பயிற்சி ஆரம்பநிலை நேர்நின்ற நிலை அ. உருளைக்கட்டைகள் ஒன்றோடு ஒன்று இடிக்கும்படி தலைக்கு மேல் கைகளை உயர்த்த வேண்டும். ஆ. உருளைக்கட்டைகள் ஒன்றோடு ஒன்று இடிக்கும் படி கைகளைத் தொடைக்கு அருகில் கொண்டு வர வேண்டும்.	மாணவர்களை 3 வரிசையாக நிற்க வைத்து, அவர்களின் கையில் உருளைக் கட்டைகளைக் கொடுத்தார். பிறகு ஆசிரியர் செயல்விளக்கத்துடன் செய்து காட்ட மாணவர்கள் அதைப் பின் பற்றிச் செய்தனர். தவறாக செய்யும் மாணவர்களைச் சரியாகச் செய்யும்படி கூறினார்.
5. புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுகள் – வாலைப் பிடுங்குதல்	பள்ளி வளாகத்தில் உள்ள சிறு செடிகளை (அ) சிறிய குச்சிகளை மாணவர்களின் பின்புறம் செருகக் கூறினார். அவ்வாறு செருகிய மாணவர்களை ஒரு வட்டத்தினுள் நிற்க வைத்து அவர்களின் இடது காலை இடது கையால் பிடித்துக் கொண்டு அடுத்தவரின் பின்புள்ள செடியைப் பிடுங்கக் கூறினார். தன் பின்புறமுள்ள செடியைப் பறிகொடுக்காமல் யார் கடைசிவரை வட்டத்தில் நிற்கிறாரோ அவரே வெற்றிபெற்றவராவார்.
6. வரிசைப்படுத்தலும் வகுப்பிற்கு கலைந்து செல்லுதலும் – ஒருமுறை குதித்து கைகளைத் தட்ட வேண்டும்.	மாணவர்களை வரிசையாக நிற்கச் செய்து வருகைப் பதிவைச் சரிபார்த்தபின் ஆசிரியர் கலைந்து செல்லக் கூறினார். மாணவர்கள் ஒருமுறை குதித்துக் கைகளைத் தட்டி, பின்பு கலைந்து சென்றனர்.

III) உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வு சிந்தனைப் பதிவு

1. ஆசிரியர் கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்

ஆசிரியர் ஆயத்தப் பயிற்சி, முறையான பயிற்சி, சிறப்பு பயிற்சி போன்றவைகளை குறிப்பிட்ட கால நேரத்திற்குள் மிகவும் சிறப்பாகச் செய்தார்.

2. ந ான் அந்த வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் கற்றலை மேலும் மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள்

ஒரு சில செயல்களை மாணவர்கள் தவறாகச் செய்யும்பொழுது மீண்டும் ஒருமுறை கற்பிப்பேன்.

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்	மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

III. கற்பித்தல் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர் தங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட பள்ளிகளில் 30 நாள்கள் கற்பித்தல் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் பத்து வகுப்புகள் வீதம் 60 வகுப்புகளை ஆசிரியப் பயிற்றுநர் மற்றும் பள்ளி ஆசிரியர் மேற்பார்வையின் கீழ் நடத்தி முடிக்க வேண்டும். இதில் 12 வகுப்புகளை நிறுவனத்திலும் 48 வகுப்புகளை பள்ளியிலும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கற்பிக்கப்பட வேண்டிய பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை

பாடம்	பாட வேளைகளில் எண்ணிக்கை			
	நிறுவனக் கற்பித்தல்	பள்ளியில் கற்பித்தல்		மொத்தம்
		செயல்வழிக்கற்றல் வகுப்பிற்கு	ஐந்தாம் வகுப்பிற்கு	
தமிழ்	2	6	2	10
ஆங்கிலம்	2	6	2	10
கணிதம்	2	6	2	10
அறிவியல்	2	6	2	10
சமூக அறிவியல்	2	6	2	10
உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா	2	6	2	10
மொத்த பாட வேளைகள்	12	36	12	60

1. நிறுவனக் கற்பித்தல்

மாணவ ஆசிரியர் பள்ளி உற்று நோக்கலுக்குப்பின் தங்கள் நிறுவனக் கற்பித்தல் பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும். வருடம் முழுவதும் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதற்கென வாரம் ஒரு பாட வேளை ஒரு பாடத்திற்காக ஒதுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவ ஆசிரியரும் ஒவ்வொரு பாடத்திலும் குறைந்தது இரண்டு பாட வேளைகளில் கற்பித்தல் பயிற்சி பெறவேண்டும்.

ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் மாணவ ஆசிரியர் 10 பேர் கொண்ட ஐந்து குழுக்களாகப் பிரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒதுக்கப்பட்டுள்ள ஒருவர் கற்பித்தல் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் வகுப்பிலுள்ள ஐந்து குழுக்களிலும் கற்பித்தல் பயிற்சி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்குமாறு திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

மாணவ ஆசிரியர் கற்பிக்கும் பாடப்பொருளை அவ்வப்பாடங்களுக்கான வளநூலில் இருந்தோ அல்லது 6, 7, 8 ஆம் வகுப்புகளுக்கான பாடநூல்களில் இருந்தோ தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். தெரிவு செய்த பாடப்பகுதிக்கான பாடம் கற்பிப்புத் திட்டத்தைத் தயார் செய்து சம்பந்தப்பட்ட பாட ஆசிரியப் பயிற்றுநரிடம் ஒப்புதல் பெற வேண்டும். பாடப்பொருளுக்கு ஏற்ற கற்றல் பொருள்களைத் தயார் செய்து கொண்டு கற்பித்தல் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

கற்பித்தல் பயிற்சியில் ஈடுபடும் மாணவ ஆசிரியர், குழுவிலுள்ள மற்ற ஒன்பது பேரை வகுப்பு மாணவர்களாகப் பாவித்துக் கற்பித்தலை மேற்கொள்ள வேண்டும். வகுப்பு முடிந்ததும் நிறை குறைகள் குறித்து குழுவில் விவாதம் செய்ய வேண்டும்.

வகுப்பு முடிந்த பின் தான் நடத்திய கற்பித்தல் பயிற்சியில் உள்ள நிறை குறைகளை பகுத்தாய்ந்து கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையைப் பதிவு செய்ய வேண்டும். பாடங் கற்பிப்புத் திட்டத்தையும் திறனாய்வுச் சிந்தனையையும் இணைப்பு – 7 இல் உள்ளவாறு பதிவு செய்ய வேண்டும். குழுவில் கற்பித்தலை உற்று நோக்கிய மாணவ ஆசிரியர்கள் உற்றுநோக்கல் திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவை இணைப்பு –4 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

ஒரு வாரத்தில் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளில் ஒரு பாடவேளை கற்பித்தல் பயிற்சிக்கு ஒதுக்க வேண்டும். வாரத்தில் ஒரு நாளில் வகுப்பில் உள்ள ஐந்து குழுக்களும் ஒரே பாடத்தில் கற்பித்தல் பயிற்சி பெறலாம் அல்லது ஒரு நாளில் ஐந்து குழுக்களும் வெவ்வேறு ஐந்து பாடங்களில் கற்பித்தல் பயிற்சி பெறலாம்; சுழற்சி முறையில் பாடங்களை மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

பயிற்சி மாணவர்கள் கற்பித்தல் பயிற்சியில் ஈடுபடும் பொழுது ஆசிரியப் பயிற்றுநர் அவர்களை உற்று நோக்கிக் கற்பித்தல் மேம்பட ஆலோசனை கூற வேண்டும்.

2. பள்ளியில் கற்பித்தல்

மாணவ ஆசிரியர் தெரிவு செய்யப்பட்ட பள்ளிகளுக்கு 30 நாள்கள் கற்பித்தல் பயிற்சிக்காகச் செல்லவேண்டும். கற்பித்தல் பயிற்சியில் கீழ்க்காணும் நான்கு வகையான கற்பித்தல் செயல்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அ) செயல்வழிக்கற்றல் வகுப்புக் கற்பித்தல்

மாணவ ஆசிரியர் கற்பித்தல் பயிற்சி மேற்கொள்ளும் பள்ளிகளில் பாடத்திற்கு ஆறு பாடவேளைகள் வீதம் 30 செயல்வழிக்கற்றல் வகுப்புகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் காலைப் பாடவேளையில் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஒரு செயல்வழிக் கற்றல் வகுப்பில் ஏதுவாளராகச் செயலாற்ற வேண்டும். அவ்வகுப்பில் உள்ள முதல் மூன்று குழுக்களுக்கு கற்க வழிகாட்டியும் மீதமுள்ள மூன்று குழுக்களை மேற்பார்வை செய்தும் வகுப்பு தொடங்குவது முதல் முடியும் வரை குறைந்த பட்சம் இரண்டு மணி நேரம் வகுப்பை நடத்தி விவரங்களைக் குறிப்பெடுக்க வேண்டும். பின் கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை எழுத வேண்டும். குறிப்புகளையும், திறனாய்வுச் சிந்தனையையும் இணைப்பு 6 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும். செயல்வழிக் கற்றல் வகுப்பை வழிநடத்துவதற்கு பாடங் கற்பிப்புத் திட்டம் தயார் செய்யத் தேவையில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் கற்பித்ததை அன்று பிற்பகல் இணைப்பு – 6 இல் உள்ளவாறு எழுதி பள்ளி ஆசிரியரின் கையொப்பம் பெற்று மதிப்பீட்டிற்கு ஒப்படைக்க வேண்டும். பிற்பகல் நேரங்களில் செயல் வழிக்கற்றல் வகுப்புகளுக்கு உடற்கல்வியில் (விளையாட்டுகளில்) ஆறு கற்பித்தல் வகுப்புகளை நடத்த வேண்டும்.

ஆ) ஐந்தாம் வகுப்புக் கற்பித்தல்

ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஐந்தாம் வகுப்புக் கற்பித்தல் வகுப்பை மாணவ ஆசிரியர் பின்வருமாறு மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு நாளும் (10 நாள்கள்) பிற்பகல் பாடவேளைகளில் ஐந்தாம் வகுப்பிற்கான பாடத்தை அந்தந்தப் பாட ஆசிரியர்கள் முன்னிலையில் 45 நிமிடங்கள் கற்பித்து விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை எழுதி இணைப்பு 7 இல் பதிவு செய்ய

வேண்டும். ஒவ்வொரு பாடத்திற்கு 2 வகுப்புகள் வீதம் 5 பாடங்களுக்கு 10 வகுப்புகள் கற்பித்தல் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். நாள் ஒன்றுக்கு 1 வகுப்பு வீதம் 10 நாள்களில் 10 வகுப்புகளுக்கான கற்பித்தல் பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஐந்தாம் வகுப்பிற்கு உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா பாடங்களுக்கான இரண்டு வகுப்பை 45 நிமிடங்கள் கற்பித்து விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வு சிந்தனையை எழுதி இணைப்பு 8 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு : பிற்பகலில் மீதமுள்ள நேரத்தை திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவிற்கும் தனியாள் ஆய்விற்கும் (அலகு 1) பயன்படுத்த வேண்டும்.

சிந்தனைப் பதிவு (Reflective Log)

உற்று நோக்கலின் போதும் கற்பித்தல் பயிற்சியின் போதும் திறனாய்வு சிந்தனை பதிவு செய்வது இன்றியமையாதது எனக் கருதப்படுகிறது. ஏனெனில் நமது செயல்பாடுகளை மீள சிந்தித்துப் பார்த்து நிறை, குறைகளை திறனாய்வு செய்யும் போது நம் செயலில் ஒரு தெளிவு பெறுவதுடன் பெற்ற அனுபவத்தை இனி செய்யப்போகும் செயலிலும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மீளச் சிந்தித்தல்

மீளச் சிந்தித்தல் (Reflection) என்பது நமது செயல்பாடுகளை நினைவு கூர்ந்து, அனுபவங்களிலிருந்து பெற்ற அறிவைப் பயன்படுத்தி, நமது செயல்பாடுகளை செம்மைப்படுத்தத் திட்டமிடுதல் ஆகும். மீளச் சிந்தித்தல் அனைத்துத் துறைகளிலும் தேவையான ஒரு செயல்பாடாகும். இம்முறை கல்வி நிறுவனங்களில் மிகவும் பயன்படுகிறது. இது நாம் கற்றவற்றைப் பயன்படுத்தவும் கற்றல்–கற்பித்தல் செயல்பாடுகளை உருவாக்கவும் அதன்மூலம் கற்பித்தல்செயல்பாடுகளை மாணவர்களுக்குப் பயனுள்ளதாக மாற்றுவதற்கும் பயன்படுகிறது. மேலும், மீளச் சிந்தித்தல் ஆசிரியருக்குத் தத்துவங்களையும் அனுபவங்களையும் வெளிப்படுத்தி, பகுப்பாய்வு செய்து தன்னுடைய திறனை வளர்த்துக் கொள்ளப் பயன்படுகிறது.

ஆசிரியர் மீளச் சிந்தித்தலை நடைமுறைப்படுத்துவதன்மூலம் தான் ஒரு ஆசிரியராக மட்டுமல்லாது, தான் கற்பித்ததை சீர்தூக்கி கருத்துத் தெரிவிக்கும் விமர்சகராகவும் செயல்படுகிறார். மேலும் வகுப்பறை நிகழ்வுகளை உற்றுநோக்கி, பகுப்பாய்வு செய்யும் பணியையும் கையாள்கிறார். வகுப்பறையில் கற்றல் முடிவு பெற்றவுடன், ஆசிரியர் கீழ்காணும் மூன்று முக்கிய மீளச் சிந்தித்தல் வினாக்களைக் கேட்டு, தன் செயல்பாடுகளை நினைவு கொள்ளவேண்டும்.

திட்டமிட்ட வகுப்பறைச் செயல்பாடுகள் யாவை ?

வகுப்பறையில் நிகழ்ந்தவை யாவை ?

நிகழத்தவறியவை யாவை ?

மீளச்சிந்தித்தல் செயல் மாணவ ஆசிரியர் கற்பித்தலுக்குத் திட்டமிடும் நிலையிலேயே தொடங்குகிறது. திட்டமிடுதல் நிலையில் கீழ்க்குறிப்பிட்டுள்ள கருத்துகளை சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

- இந்தப் பாடத்தைக் கற்பித்தலால், மாணவர்கள் பெறும் கற்றல் விளைவுகள் யாவை ?
- இந்தப் பாடம் எவ்வாறு மாணவர்களின் முன்னறிவிற்கும், இனி தாம் மேற்கொள்ளும் செயல்பாடுகளுக்கும் பொருத்தமானதாக இருக்கும் ?

- நம் மாணவர்களின் தற்போதைய நிலை என்ன ?
- மாணவர்களின் முன்னறிவு எவ்வாறு உள்ளது ?
- இப்பாடம் மாணவர்களுக்கு எவ்வாறு ஆர்வமூட்டுவதாக அமையும் ?
- இப்பாடத்தைக் கற்றலில், மாணவர்களை எவ்வாறு ஈடுபடுத்த வேண்டும் ?
- மாணவர்களின் சிறப்புத் தேவைகளாக தாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை ?
- இப்பாடத்தைக் கற்பித்தபின் மாணவர்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என தாம் நினைத்ததை நிறைவேற்றுவது எப்படி ?
- மாணவர்கள் கற்றல் விளைவுகளை பெற்றார்களா என்பதை எவ்வாறு மதிப்பிடலாம் ?
- இப்பாடம் கற்பித்தலுக்காக தம்மிடம் உள்ள வள ஆதாரங்கள் யாவை ?
- மாணவர்கள் தங்களுக்குத் தெளிவில்லாத பகுதிகளை தெளிவாகக் கற்க தாம் மேற்கொள்ள வேண்டியது யாது ?
- இப்பாடத்தைக் கற்பிக்கும்போது, வகுப்பு மாணவர்கள் அனைவரைப் பற்றியும் ஒவ்வொரு மாணவனைப் பற்றியும் தாம் அறிந்து கொண்டவை யாவை ?

கற்பித்தலுக்கு முன்பே மீளச்சிந்திப்பது கற்றல் இலக்கை நிர்ணயம் செய்வதற்கும், செயல்பாடுகளுக்குத் திட்டமிடுதலுக்கும் உதவுவதோடு, பாடம் கற்பித்தபின் வருங்காலத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டிய முன்னேற்றத்திற்கும் திட்டமிடுதலுக்கும் அடிப்படையாக அமைகிறது.

ஒரு பாடத்தை வகுப்பில் கற்பிக்கும் போதும் கற்பித்த பிறகும் ஆசிரியர் மேற்கொள்ளும் மீளச் சிந்தித்தல் அடுத்த பாடத்தைக் கற்பிக்கத் திட்டமிடுதலின் முதல்படி ஆகும். ஆசிரியர் தான் மேற்கொள்ளும் வகுப்பறைச் செயல்பாடுகளை, மாணவர்களின் தேவைகளுக்கேற்ப மாற்றியமைக்க இதுவே மிக முக்கியமான முறையாகும்.

கற்றல் கற்பித்தல் நிகழ்வு நிறைவு பெற்ற பின்பு ஆசிரியர் மீளச் சிந்தித்தல்

மாணவர்களின் கற்றல் இலக்கு முறையாக அடையப்பெற்றதா என்பதை அறிய வேண்டும். கற்றல் சிறப்பானதாக அமைந்திருந்தால் அதற்கு உறுதுணை புரிந்த காரணிகள் யாவை என்பதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவேளை எதிர்பார்த்த கற்றல் விளைவுகள் ஏற்படாவிடில் தாம் மேற்கொண்ட முறைகளை எவ்வாறு மாற்றலாம் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் பாடம் கற்பித்தபின் கீழ்க்காணும் வகையில் மீளச் சிந்திக்க வேண்டும்.

- இப்பாடம் கற்பித்தலில், தான் வகுப்பறையில் நிகழ வேண்டும் என்று நினைத்தவை யாவை ?
- தான் எதிர்பார்த்தபடி வகுப்பறையில் நிகழ்ந்ததா ? நிகழ்ந்ததெனில், சிறப்பாக நடைபெற்றவை யாவை ? இல்லையெனில், இப்பாடத்தில் எந்தப் பகுதியில் கற்பித்தலில் தொய்வு ஏற்பட்டது ?
- இப்பாடம் கற்பித்தலுக்கு நிர்ணயித்த இலக்கை அடைய தாம் மேற்கொண்ட செயல்கள் யாவை ?
- இப்பாடத்தின் முக்கிய கருத்துகளை மாணவர்கள் கற்றுக் கொண்டனரா ?
- கற்பிக்கும் கருத்துகளை, மாணவர்கள் புரிந்து கொண்டனர் என்பதைஅறிந்துகொள்ள தன்னிடம் உள்ள ஆதாரம் என்ன ?
- மாணவர்கள், இப்பாடக் கற்றலில் ஈடுபடுத்தப்பட்டனரா ? ஆம் எனில் எவ்வாறு அதை அறிந்துகொண்டீர் ?

கற்றல் கற்பித்தல் நிறைவு பெற்ற பின் மீளச் சிந்தித்தலின் அடிப்படையில் திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

இணைப்பு – 6

கற்பித்தல் பயிற்சி அறிக்கை (ABL)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :
2. பள்ளியின் பெயர் :
3. ஏதுவாளரின் பெயர் :
4. கற்பித்த பாடவேளை நேரம் :
5. கற்பித்த பாடம் :
6. கற்பித்த நாள் :
7. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை :
8. கற்றலுக்கு உதவிய குழு எண் :
9. மேற்பார்வை செய்த குழு எண் :
10. மாணவர்கள் இல்லாத குழு எண் :

II) ஆசிரியரின் வழிகாட்டலும், மாணவர் செயல்களும்

1. தொடக்கநிலை முன்னேற்பாடுகள் :
2. மாணவர்கள் கீழ்க் குறிப்பிட்டவற்றைப் பதிவு செய்ய ஆசிரியர் செய்த உதவி :
   - **i)** சுயவருகைப் பதிவேடு :
   - **ii)** ஆரோக்கியச் சக்கரம் :
   - **iii)** காலநிலை அட்டவணை :
3. குழுவாரியாக ஆசிரியர்–மாணவர் செயல்கள் :
   - **i)** முதல் குழு :
   - **ii)** இரண்டாவது குழு :
   - **iii)** மூன்றாவது குழு :
   - **iv)** நான்காவது குழு :
   - **v)** ஐந்தாவது குழு :
   - **vi)** ஆறாவது குழு :

III) கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள் (ஒரு பக்க அளவில்):

2. கற்றலை மேம்படுத்த நான் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்கள்(ஒரு பக்க அளவில்) :

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

இணைப்பு – 7

கற்பித்தல் பயிற்சி அறிக்கை (5ஆம் வகுப்பு)

(தமிழ், ஆங்கிலம், கணிதம், அறிவியல், சமூக அறிவியல்)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :
2. பள்ளியின் பெயர் :
3. ஆசிரியர் பெயர் :
4. கற்பித்தல் வகுப்பு :
5. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை :
6. பாட எண் மற்றும் பாடத் தலைப்பு :
7. நாள் :

II) வகுப்பறை செயல்பாடுகள்

1. திறன் வரையறை :
2. ஆயத்தப்படுத்துதல் :
3. கற்றல் கற்பித்தல் துணைக்கருவிகள் :
4. கற்றல் கற்பித்தல் செயல்கள் :
5. துணைக்கருவிகளின் பயன்பாடு :
6. கரும்பலகைப் பயன்பாடு :
7. வினாக்கேட்டல் :
8. வலுவூட்டும் செயல் :
9. மதிப்பீடு செய்தல் :

III) கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வு சிந்தனைப் பதிவு

1. கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்(ஒரு பக்க அளவில்):

2. கற்றலை மேம்படுத்த நான் மேற்கொண்டிருந்திருக்க வேண்டிய செயல்கள் (ஒரு பக்க அளவில்) :

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

இணைப்பு – 8

கற்பித்தல் பயிற்சி அறிக்கை (5ஆம் வகுப்பு)

(உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :
2. பள்ளியின் பெயர் :
3. ஆசிரியர் பெயர் :
4. கற்பித்த வகுப்பு :
5. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை :
6. பாடம் :
7. நாள் :
8. பொதுவான நோக்கம் :
9. சிறப்பு நோக்கம் :

II) வகுப்பறை செயல்கள்

1. வரிசைப்படுத்துதலும், பெயர் பட்டியல் எடுத்தலும் :
2. பொருத்தமான ஆயத்தப் பயிற்சி :
3. முறையான பயிற்சி :
4. சிறப்புப் பயிற்சி :
5. புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டு :
6. வலுவூட்டும் செயல்கள் :
7. மதிப்பீடு செயல்கள் :
8. வரிசைப்படுத்தலும், வகுப்பிற்கு கலைந்து செல்லலும் :

III) கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வு சிந்தனைப் பதிவு

1. கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்(ஒரு பக்க அளவில்) :

2. கற்றலை மேம்படுத்த நான் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்கள் (ஒரு பக்க அளவில்) :

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாதிரி – 6

கற்பித்தல் பயிற்சி அறிக்கை

(செயல்வழிக் கற்றல் வகுப்பு)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	:	கி. ராமகிருஷ்ணன்
2. பாடம்	:	தமிழ்
3. பள்ளியின் பெயர்	:	ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப்பள்ளி, ஆண்டிபட்டி
4. நாள்	:	01.08.2007
5. ஏதுவாளரின் பெயர்	:	பி. சந்திரா
6. மாணாக்கர்களின் எண்ணிக்கை	:	18 + 13 = 31
7. வகுப்பு	:	1 மற்றும் 2
8. கற்பித்த குழு எண்	:	1, 2 மற்றும் 3
9. மேற்பார்வை செய்த குழு எண்	:	4, 5 மற்றும் 6
10. மாணவர்கள் இல்லாத குழு எண்	:	இல்லை

II) ஆசிரியரின் வழிகாட்டலும் மாணவர் செயல்களும்

1. தொடக்க நிலை முன்னேற்பாடுகள்

இறை வணக்கத்திற்குப் பின், நான் வகுப்பறையில் பாய்களை விரித்தேன். அதில் குழு அட்டையை எடுத்து வைத்தேன். சின்னங்களைக் கொண்ட தனித்தனிப் பெட்டிகளை எடுத்து வைத்தேன். முதல் இரண்டு வகுப்புகளுக்குரிய தமிழ் பாடத்திற்கான ஏணிப்படியை எடுத்து வைத்தேன். வருகைப் பதிவேட்டில் உள்ள மாணாக்கர்களின் பெயர்களை வாசித்து வருகை புரிந்துள்ளனரா என சரிபார்த்தேன். மாணவர்களின் சுய வருகைப்பதிவேட்டில் பதிவு செய்யக் கூறினேன். குழந்தைகள் எந்தக் குறியீட்டு அட்டையைக் கற்கிறார்களோ அந்த அட்டையை எடுத்துக் கொண்டு அவரவர் குழுவில் அமர்ந்து சென்று படிக்கக்கூறினேன்.

2. மாணவர்கள் கீழ்க்குறிப்பிட்டவற்றை பதிவு செய்ய நான் செய்த உதவி

i) சுயவருகைப் பதிவேடு

மாணவர்கள் தங்களுடைய பெயர்களைச் சுயவருகைப் பதிவேட்டில் வருகைப் பதிவு செய்கிறார்களா என்று கண்காணித்தேன். வருகைப்பதிவு செய்யாத மாணவர்களை வருகைப் பதிவு செய்ய உதவினேன்.

ii) ஆரோக்கிய சக்கரம்

ரமேஷ், நிர்மலா இருவரும் சரியாகத் தலைவாரிக்கொண்டு வராததைக் கண்டு அவர்கள் அருகில் சென்று ஆரோக்கியச் சக்கரத்தைக் காட்டினேன். இருவரும் வகுப்பில் வைத்திருந்த சீப்பைப் பயன்படுத்தி தலைவாரிக்கொண்டு வந்து குழுவில் அமர்ந்தனர்.

iii) காலநிலை அட்டவணை

அன்று மேகமூட்டமாக இருந்தது. சுந்தரும், ராகுலும் அட்டவணையில் காலநிலையைச் சரியாகக் குறித்தார்கள்.

3. குழுவில் மாணவ ஆசிரியர் செயல்பாடு

முதல் குழு

கே. அஜீத், பா. நிர்மல் – டைனோசரஸ் 1

படத்தைப் பார்த்துப் பெயர் கூறவும், ஒத்த ஓசையுடைய வார்த்தைகளையும் சொற்றொடர்களையும் வரிசைப்படுத்தும் பயிற்சி கொடுத்தேன்.

கா. நிர்மலா – பென்சில் 1

படம் வரையவும், வண்ணம் தீட்டவும் பயிற்சி கொடுத்தேன். படத்திற்கு வெளிப்புறமாக மாணவர்கள் வண்ணம் தீட்டித் தவறு செய்வதைச் சரி செய்தேன்.

ப. விவேக் – பட ரயில்

ஒரே மாதிரியான வரி வடிவம் கொண்ட வார்த்தைகளைத் தெரிந்துகொண்டு வார்த்தை ரயில் உருவாக்கப் பயிற்சி கொடுத்தேன். மேலும் தலைகீழாகவோ அல்லது தவறுதலாகவோ மாணவர்கள் செய்வதைச் சரி செய்தேன்.

சி. வெங்கட் – சீத்தாப்பழம்

சீத்தாப்பழம் வடிவில் உள்ள கருவியைக் கொடுத்துத் தாளில் வைத்து முதலில் அந்த வடிவத்தைச் சுற்றி வெளிக்கோடு வரையவும் பின் உள்ளே வரையவும் பயிற்சி அளித்தேன்.

இரண்டாவது குழு

சி. ரமேஷ் – மாடு 1

அட்டையைப் பார்த்து படத்தின் பெயரைக் கூறப் பயிற்சி அளித்தேன். மேலும் பெயரைக் கூறினால் அதற்குரிய அட்டையை எடுக்கவும் பயிற்சியளித்தேன்.

அ. ராகுல்– சிங்கம்

ஆத்திசூடி பாடலில் உள்ள முதல் இரண்டு வரிகளைக் கதை கூறி விளக்கினேன். அந்த இரண்டு வரிகளுக்கான பொருளையும் அறியச்செய்தேன்.

கோ. மணி – புலி 1

பாடஅட்டையில் உள்ள கதாபாத்திரங்களின் பெயர்களான ராமு, ராணி, பிங்கி மற்றும் சுட்டியை அறிமுகப்படுத்தினேன். கதாப்பாத்திரங்கள் எந்தெந்தச் செயல்களைச் செய்கின்றன என்பதை வினாக்கேட்டு வலுவூட்டினேன்.

தா. சுந்தர் – புலி 2

படக்காட்சிகளைக் கொண்டு கதை கூறினேன். பட்டம், பம்பரம் வார்த்தைகளையும் சொல்லிக் கொடுத்தேன். பட்டம், பம்பரம் வார்த்தைகளைப் பயிற்சி ஏட்டில் எழுதும்படிக் கூறினேன்.

சி. பைரவி – மான்

ஆலமரம், காகம் என்ற சொற்களை ஒவ்வொரு எழுத்தாகக் கூறி மாடு அட்டையில் வைக்க பயிற்சி கொடுத்தேன். இந்த வார்த்தைகளைப் பயிற்சி ஏட்டில் எழுதும்படிக் கூறினேன்.

மூன்றாவது குழு

சி. சூர்யா – யானை 1

அட்டையில் உள்ள படம், பட்டம், பம்பரம், ரம்பம், படபட, பட்பட் மற்றும் டம்டம் வார்த்தைகளை தாழ்நிலை கரும்பலகையில் 5 முறை எழுதிப் பார்க்கும்படிக் கூறினேன். மாணவன் செய்யும் தவறுகளை அவ்வப்போது சுட்டிக்காட்டினேன்.

கி. செல்வி – யானையும், பூதக் கண்ணாடியும்

வார்த்தைகளை வட்டமிடவும், எழுத்துகளைக் கூறிக்கொண்டே தாழ்நிலைக் கரும்பலகையில் எழுதவும் பயிற்சி அளித்தேன். சில இடங்களில் வட்டமிடாத வார்த்தைகளைக் கண்டறிந்து எழுத இயலாமையைச் சரி செய்தேன்.

மா. பாண்டி – பாடப்புத்தகம்

பாடப்புத்தகத்தில் உள்ள பக்க எண்ணைக் கூறி அதில் உள்ள பயிற்சிகளை செய்யக் கூறினேன். மேலும் அது தொடர்பான சில பயிற்சிகளை அட்டைகளிலிருந்தும் எடுத்துக்கொடுத்துப் பயிற்சியளித்தேன்.

ச. மேகலாதி, ரா. கண்ணன் – குதிரை 2

சூழ்நிலையில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அட்டையில் உள்ள பொருள்கள், விலங்குகள், மனிதர்கள் எங்கு இருக்கிறார்கள் என்பதை முதலில் நான் கூறி, பின் அவர்களிடம் அடையாளம் காட்டப் பயிற்சி அளித்தேன்.

நான்காவது குழு

ப. சுந்தர், க. மாலா, மு. கலாரஞ்சனி – மான் 1

மாலா, கலா, இரஞ்சனி மூவருக்கும் தனித்தனியாக ஒவ்வொரு அட்டை கொடுத்தேன். கைப்படம் போட்டிருக்கும் ஆசிரியர் அட்டையைச் சுந்தர் வைத்து அதில் உள்ள ப, ழ, ட், ர, க . . . ப் வரை உள்ள எழுத்துகளைக் கூறும்போது மூவரும் எழுத்தின் மேல் கல்லை வைக்கப் பயிற்சி கொடுக்கச் செய்து மேற்பார்வையிட்டேன்.

ந. மணி, சு. மாரி , க. சோபனா – முக்கோணம் 2

இந்த அட்டையின் மூன்று பக்கங்களிலும் மணி, மாரி மற்றும் சோபனாவை அமரச் செய்தேன். இதில் உள்ள வார்த்தைகளைப் பார்த்து துண்டு எழுத்து அட்டைகளை வரிசையாக அடுக்கிக் கொண்டே வார்த்தைகளை சரியான ஒலிப்புடன் உச்சரிக்க வேண்டும் என்று கூறி மேற்பார்வை செய்தேன்.

ஐந்தாவது குழு

மு. மாலா, ந. கலா – மான் 1

சுரேஷ் என்ற மாணவன் கூறும் எழுத்துக்களை செய்தித்தாளில் கண்டறிந்து வட்டமிடுமாறு மற்ற இரு மாணவர்களைக் கூறினேன். மேலும் சரியாக வட்டமிடுகிறார்களா என்பதை அவ்வப்போது கவனிக்கச் செய்தேன்.

த. மணிமாரி – முக்கோணம் 2

படத்தைப் பார்த்து பெயர்களைத் தாழ்நிலைக் கரும்பலகையிலும் பயிற்சி ஏட்டிலும் எழுதச் சொன்னேன். எழுதியதை மதிப்பீடு செய்தேன்.

ஆறாவது குழு

சுந்தர், மாலா – மான் 1

நகல் எடுத்த தேர்வு அட்டையைக் கொடுத்தேன். அதில் உள்ள வினாக்களுக்கு விடை எழுதச் செய்தேன். பின்பு நான் மதிப்பீடு செய்தேன்.

சோபனா – முக்கோணம் 2

கோடிட்ட இடங்களின் கீழே உள்ள விடைகளைக் கண்டுபிடித்துப் பயிற்சி ஏட்டிலும் கரும்பலகையிலும் எழுதச் சொல்லி மேற்பார்வையிட்டேன்.

மாரி – முக்கோணம் 2

காலியான கட்டங்களில் வரும் எழுத்துகளைக் கண்டுபிடித்து பயிற்சி ஏட்டில் எழுதியதை மேற்பார்வையிட்டேன்.

III) கற்றல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்

ஒவ்வொரு மாணவர் கேட்கும் அனைத்து வகையான சந்தேகங்களுக்கும் மிகவும் பொறுமையாக புரிந்து கொள்ளும் வண்ணம் தனித்தனியாகக் கூறினேன். குறிப்பிட்ட கால நேரத்திற்குள் ஆறு குழுவையும் சமமாக வழிகாட்டியும் மேற்பார்வையும் செய்யும் பொழுது மிகவும் சிரமப்பட்டேன். மாணவர்கள் செய்யும் தவறுகளை அவ்வப்போது சுட்டிக்காட்டி தனிக்கவனம் செலுத்தினேன். ஆனால் கற்றல் பொருள்களை பயன்படுத்திக் கற்பிக்காமை, யானை அட்டையில் உள்ள மாணவருக்கு முறையான பேச்சு பயிற்சி வழங்காமை, மீத்திற மாணவனைக் கொண்டு பயிற்சி அளிக்காமை, ஒட்டகம் அட்டையில் எழுத்துகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்குப் போதிய பயிற்சி அளிக்காமை, தாழ்நிலைக் கரும்பலகையில் சொல்லிக்கொண்டே எழுதப் பழக்காமை போன்ற ஒரு சில குறைபாடுகள் இருப்பதை உணர்ந்தேன்.

2. கற்றலை மேம்படுத்த நான் மேற்கொண்டிருக்க வேண்டிய செயல்கள்

எழுத்துக்கூட்டி படிக்கும் போது சொற்களைச் சரியாக உச்சரிக்கச் சொல்லப் பயிற்சியளிப்பேன். உச்சரிக்க இயலாத மாணவர்களுக்கு மீத்திற மாணவனைக் கொண்டு பேச்சில் முறையான பயிற்சி அளிப்பேன். எழுத்துகளின் ஒலி வடிவத்திற்கேற்ற வரிவடிவத்தை அடையாளம் காண மேலும் சில கற்றல் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவேன். ஒட்டகம் அட்டையில் கட்டத்தில் எழுத்துகளைத் தவறாக எழுதுவதையும், குரங்கு அட்டையில் சொற்களைப் படத்தோடு இணைத்து தவறாக எழுதுவதையும் தவிர்க்கப் போதிய புதிய பயிற்சி முறைகளை அளிப்பேன். யானையும் பூதக்கண்ணாடியும் அட்டையில் உள்ள எழுத்துகளைக் கண்டு பிடித்து வட்டம் போட இயலாத மாணவர்களுக்கு அதிக தனிக்கவனம் செலுத்துவேன். எழுத்துகளைக் கண்டுபிடிக்க இயலாத மாணவர்களுக்கு மெதுவாகக் கூறாமல், உச்சரிப்பு தெளிவாகக் கூறிப் பயிற்சியளிப்பேன். பொருள் உணராமல் வார்த்தைகளை எழுதும் மாணவர்களுக்கு பொருளுணர்ந்து வார்த்தைகளை எழுதப் பயிற்சியளிப்பேன். இன்று மாணவர்கள் செய்த தவறுகளைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டேன். நாளை இந்தத் தவறுகளை நிவர்த்தி செய்து கற்றலில் முழு ஆர்வத்துடன் மாணவர்களை ஈடுபட வைக்க ஆயத்த நிலையில் என்னைத் தயார் படுத்திக்கொண்டு வருவேன்.

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாதிரி – 7

மாதிரி வகுப்பு கற்பித்தல் (5ஆம் வகுப்பு)

(தமிழ், ஆங்கிலம், கணிதம், அறிவியல், சமூக அறிவியல்)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	:	கி. ராமச்சந்திரன்
2. பள்ளியின் பெயர்	:	டி.இ.எல்.சி.நடுநிலைப்பள்ளி, உசிலம்பட்டி.
3. ஆசிரியர் பெயர்	:	ம. சாந்தி
4. கற்பித்தல் வகுப்பு	:	ஐந்தாம் வகுப்பு
5. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	:	23
6. பாட எண் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	:	7. உணவே மருந்து
7. நாள்	:	05.11.2008

II) வகுப்பறைச் செயல்பாடுகள்

1. திறன் வரையறை

உயிர்ச்சத்து நிறைந்துள்ள உணவுப் பொருள்களை அறிதல். உயிர்ச்சத்து குறைபாட்டு நோய்களையும் அவற்றை குணப்படுத்தும் வழிகளையும் அறிதல்.

2. ஆயத்தச் செயல்

முதல்நாள் அறிவியல் வகுப்பில் அறிவித்தபடி மாணவர்கள் தங்கள் வீட்டிலிருந்து கொண்டு வந்த காய்கள், பழங்கள், கீரைகள், தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் ஆகியவற்றை ஒரு பலகையின் மீது வரிசையாக வைக்கச் செய்தல். ஒவ்வொரு மாணவனாக முன்னால் வந்து ஒரு உணவுப் பொருளை எடுத்து அந்த உணவு பொருளில் அடங்கியுள்ள சத்துப்பொருள் உயிர்ச்சத்து என்னவென்று கூறச் சொல்லுதல். சரியாகக் கூறத் தெரியாத மாணவர்களுக்கு உதவுதல்.

கற்றல் செயல்கள்

செயல் 1

கற்றல் பொருள்கள்	: உண்மைப்பொருள்கள்
கற்பித்தல் முறை	: பங்கேற்றுக் கற்றல்

மாணவர்கள் கொண்டு வந்த உணவுப் பொருள்களை உயிர்ச்சத்து வாரியாக பலகையின்மேல் அடுக்கி, அதன் அருகில் உயிர்ச்சத்து எ,பி,சி,டி,இ,கே என்று எழுதி வைத்தல். மாணவர்களை அந்த உணவுப் பொருள்களின் பெயர்களைத் தங்கள் குறிப்பேட்டில் கீழ்க்கண்டவாறு அட்டவணைப் படுத்தச் சொல்லுதல்.

உயிர்ச்சத்து	உணவுப் பொருள்கள்
ஏ	
பி	
சி	
டி	
இ	
கே	

செயல் 2

கற்றல் பொருள்கள்	: உண்மைப்பொருள்கள்
கற்பித்தல் முறை	: விளையாட்டு முறை

சேகரிக்கப்பட்ட உணவுப்பொருள்களை ஒன்றாகக் கலந்து வகுப்பறையின் நடுவில் குவித்து வைத்தல். மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து, வைக்கப்பட்டுள்ள உணவுப் பொருள்களின் இருபக்கமும் சம இடைவெளி தூரத்தில் குழுக்களாக அமரச்செய்தல். உயிர்ச்சத்து 'ஏ' என்று கூறியவுடன் இரு குழுவிலிருந்தும் ஒரு மாணவன் உணவுப் பொருள்களின் அருகில் ஓடி வந்து உயிர்ச்சத்து 'ஏ' அடங்கிய உணவுப் பொருள்களைச் சேகரித்தல். ஒரு நிமிடம் சென்றபின் 'நிறுத்து' என்று கூறியவுடன் தாங்கள் சேகரித்த உணவுப் பொருள்களோடு தங்கள் குழுவினரிடம் சென்று சரியானவற்றைச் சேகரித்துள்ளோமா என்று சரிபார்க்கச் சொல்லுதல். சரியாகவும் அதிக எண்ணிக்கையிலும் உணவுப்பொருள்களைச் சேகரித்த குழுவைப் பாராட்டுதல்.

செயல் 3

கற்றல் பொருள்கள்	: சுவரொட்டிகள்
கற்பித்தல் முறை	: பங்கேற்றுக் கற்றல்

உயிர் சத்து ஏ,பி,சி,டி குறைபாட்டு நோய் அறிகுறியுடன் உள்ள குழந்தைகளின் புகைப்படங்கள் / வரைபடங்கள், குறைபாட்டு நோய் அறிகுறிகள் எழுதப்பட்ட சுவரொட்டிகளைத் தயாரித்து வகுப்பறைச் சுவரில் ஒட்டி வைத்தல். மாணவர்கள் சுவரொட்டிகளைப் பார்த்து தங்கள் குறிப்பேட்டில் கீழ்க்கண்டவாறு அட்டவணைப் படுத்தச் செய்தல். உண்ண வேண்டிய உணவுப்பொருள்களின் பெயர்களை நினைவுபடுத்தி அட்டவணையில் குறிக்கச் சொல்லுதல்.

உயிர்ச்சத்து	நோய் அறிகுறிகள்	குறைபாட்டைத் தவிர்ப்பதற்கு உண்ண வேண்டிய உணவுப்பொருள்கள்

செயல் 4

கற்றல் பொருள்	: சொல் அட்டைகள் / சொற்றொடர் அட்டைகள்
முறை	: வகைப்படுத்துதல்

மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்து உயிர்ச்சத்துக் குறைபாட்டு நோய்கள், நோய் அறிகுறிகள் எழுதப்பட்ட அட்டைகள், குழுவிற்கு ஒரு தொகுப்பு வீதம் நான்கு தொகுப்புகள் தயாரித்து குழுவிற்கு ஒன்றாக அளித்தல். மாணவர்கள் நோயையும் அதற்கான அறிகுறிகளையும் வகைப்படுத்தல்

எ.டு

பெரி பெரி
தசை வலி
செரித்தல் குறைபாடு
நரம்புத் தளர்ச்சி

மதிப்பீட்டுச் செயல்

மாணவர்கள் அனைவரையும் பாடப்பொருள் சார்ந்த ஐந்து வினாக்கள் தயாரித்து வரச் சொல்லுதல். தயாரித்து அளிக்கப்பட்ட வினாக்களைத் தொகுத்து வினாடி வினா வினாக்கள் தயாரித்தல். மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து, வினாடி வினா போட்டி நடத்துதல். வெற்றிபெற்ற குழுவைப் பாராட்டுதல்.

தொடர் செயல்

மாணவர்களை ஐந்து பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்தல். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு வகுப்பு மாணவர்களை ஒதுக்குதல். குழு மாணவர்கள் தங்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்ட வகுப்பு மாணவர்களை உற்று நோக்கி, உயிர்ச்சத்து குறைபாடு உள்ள மாணவர்களை அடையாளம் காணச் சொல்லுதல். அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட குறைபாட்டைக் களைவதற்கான வழிமுறைகளைக் கூறச் சொல்லுதல். இச்செயலைச் செயல்திட்டமாக அளித்து அறிக்கை தயாரிக்கச் சொல்லுதல்.

III) கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்

பாடங் கற்பித்தல் திட்டத்தின்படி வகுப்பறையில் செயல்களை செயல்படுத்த இயலவில்லை. சேகரிக்கப்பட்ட காய்கள், கனிகள், தானியங்கள், பருப்புவகைகளிலிருந்து அனைத்து உயிர் சத்துக்களுக்கும் எடுத்துக்காட்டுகள் அளிக்க இயலவில்லை. அதனால் உணவுப்பொருள்களின் பெயரை மாணவர்களுக்கு நினைவு படுத்திக் கற்பிக்க வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டு விட்டது.

2. கற்றலை மேம்படுத்த நான் மேற்கொண்டிருக்க வேண்டிய செயல்கள்

காய்கள், பழங்கள், முட்டை, கீரைகள், தானியங்கள் போன்ற உணவுப்பொருள்களின் படங்கள் ஒட்டப்பட்ட அட்டைகளைக் கற்றல் பொருள்களாகத் தயார் செய்து பயன்படுத்தி இருக்கலாம்.

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாதிரி – 8

மாதிரி வகுப்பு கற்பித்தல் (5ஆம் வகுப்பு / **ABL**)

(உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	:	பாலமுருகன்
2. பள்ளியின் பெயர்	:	ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப்பள்ளி, ஆடுதுறை
3. ஆசிரியர் பெயர்	:	கண்ணம்மாள்
4. கற்பித்த வகுப்பு	:	5ஆம் வகுப்பு
5. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	:	25
6. பாடம்	:	உடற்கல்வி
7. நாள்	:	25.05.2008

8. பொதுவான நோக்கம்

முதன்மை விளையாட்டுகளில் திறமை பெறுதல், விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களை அறிந்து கொள்ளுதல்.

9. சிறப்பு நோக்கம்

கைப்பந்து விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்களை அறிந்து கொள்ளுதல், அத்திறனில் திறமை பெறுதல்

II) வகுப்பறைச் செயல்பாடுகள்

1. வரிசைப்படுத்தலும் பெயர் பட்டியல் எடுத்தலும்	மாணவர்களை ஆசிரியருக்கு இடமிருந்து வலமாக உயரப்படி வரிசையாக நிற்க வைத்து நேர்நில், ஆரநில் எனக் கட்டளையிட்டு மாணவர்களை எண்ணி (1,2,3..................25), அவர்களின் வருகையையும் தன் சுத்தத்தையும் சரிபார்த்தேன்.
2. பொருத்தமான ஆயத்தப் பயிற்சி (5நிமிடம்) கைகளை சுழற்றுதல் குனிந்து நிமிருதல் உட்கார்ந்து எழுந்திருத்தல்.	மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைத்து நான் நடுவில் நின்று ஒருமுறை செய்து காட்டி பின்பு மாணவர்கள் அதைப் பின்பற்றி செய்யக் கூறினேன்.
3. முறையான பயிற்சி	மாணவர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்து நான் நடுவில் நின்றேன். மாணவர்கள் இடது கையின் மீது வலது கையை வைத்து மூடிக்கொள்ளச் செய்தேன். கையானது தோள் பட்டைக்கு இணையாக இருக்க வேண்டும். குனியாமல் உட்கார்ந்து எழுந்து பந்தை மேல் நோக்கி அடிக்கச் செய்தேன்.
4. சிறப்புப் பயிற்சி	மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைத்து நடுவில் நின்றேன். நான் பந்தை தூக்கி எறிய, ஒவ்வொரு மாணவனும் பந்தை தொடர்ந்து அடிக்கச் செய்தேன். தவறாகச் செய்யும் மாணவர்களை சரியாக செய்யக் கூறினேன்.
5. புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுகள்	மாணவர்களை இரு குழுவாகப் பிரித்து ஒரு குழுவை மட்டும் வட்டமாக நிற்கச் செய்து பந்தை கீழே விடாமல் மேல் நோக்கி அடிக்கச் செய்தேன். பந்தை கீழே விட்டால் அடுத்த குழுவை இவ்வாறு செய்யக் கூறினேன். எக்குழு அதிகமுறை தட்டுகிறதோ அக்குழுவைப் பாராட்டினேன்.
6. வலுவூட்டும் செயல்கள்	மேற் குறிப்பிட்ட முறையான பயிற்சி, சிறப்புப் பயிற்சி, புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுகளை மீண்டும் ஒரு முறை செய்யக்கூறினேன்.

7. மதிப்பீட்டுச் செயல்கள்	சிறு சிறு செயல்களைக் கொடுத்து மதிப்பீடு செய்தேன்.
8. வரிசைப்படுத்தலும் வகுப்பிற்கு கலைந்து செல்லுதலும்	மாணவர்களை வரிசைப் படி நிற்கச் செய்து, நேர்நில், ஆரநில் எனக் கட்டளையிட்டு மாணவர்களின் எண்ணிக்கையைச் சரிபார்த்த பின், கலைந்து செல் எனக் கூறினேன். அப்போது மாணவர்கள் கீழிருந்து பந்தை அடிப்பது போல அபிநயம் செய்து பின் கலைந்து செல்லக் கூறினேன்.

III) கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்

அனைத்து மாணவ ஆசிரியர்களும் பயிற்சியில் ஆர்வத்துடன் கலந்து கொண்டனர். இரு குழுக்களிடையே பந்தை அடிப்பதில் கடுமையான போட்டி இருந்தது வரவேற்கத்தக்கதாகும்.

2. கற்றலை மேம்படுத்த நான் மேற்கொண்டிருக்க வேண்டிய செயல்கள்

இன்றைய பயிற்சியில் அனைத்து மாணவர்களும் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றதால் கற்பித்தல் முறையில் மாற்றம் தேவையில்லை என எண்ணுகிறேன்.

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

அகமதிப்பீடு
(Internal Assessment)

உற்றுநோக்கல் மற்றும் கற்பித்தல் பயிற்சிக்கான மதிப்பெண்கள் கீழ்க்காணும் அட்டவணையில் உள்ளவாறு வழங்கப்பட வேண்டும். (பாடவாரியாக)

வ.எண்	விவரம்	மதிப்பெண்கள்
1	நிறுவனம் மற்றும் பள்ளிகளில் உற்றுநோக்கல் பயிற்சி	10
2	பள்ளிகளில் கற்பித்தல் பயிற்சி	30
3	நிறுவனத்தில் கற்பித்தல் பயிற்சி	20
	மொத்தம்	60

குறிப்பு: நிறுவனத்தில் கற்பித்தல் பயிற்சியில் ஈடுபடும் மாணவ ஆசிரியர்களுக்கு ஆசிரிய பயிற்றுநர்கள் மதிப்பெண்கள் வழங்க வேண்டும். பள்ளியில் கற்பித்தல் பயிற்சியில் ஈடுபடும் மாணவ ஆசிரியர்களுக்கு வழிகாட்டி ஆசிரியர்கள் மதிப்பெண்கள் வழங்க வேண்டும். நிறுவனத்தில் மற்றும் பள்ளியில் உற்றுநோக்கல் பயிற்சியில் ஈடுபடும் மாணவ ஆசிரியர்களுக்கு ஆசிரியர் பயிற்றுநரே இரண்டுக்கும் (நிறுவனம் மற்றும் பள்ளி) மதிப்பெண்கள் வழங்க வேண்டும்.

மாணவ ஆசிரியர்களுக்குக் கீழ்க்காணுமாறு மதிப்பெண்களைத் தர வரிசையாக மாற்றி வழங்க வேண்டும்.

வ.எண்	மதிப்பெண்கள் 60 க்கு	மதிப்பெண்கள் சதவீதத்தில்	தரவரிசை
1.	45 மற்றும் 45க்கு மேல்	75 மற்றும் 75க்கு மேல்	A
2.	36–44	60–74	B
3.	30–35	50–59	C
4.	30க்குகீழ்	50க்கு கீழ்	D

குறிப்பு : தேர்ச்சிக்கான குறைந்தபட்சத் தகுதி C தரமாகும். மேலும் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் தனித்தனியாக அகமதிப்பீட்டு மாதிரிப் படிவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

படிவம் – **1**

மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம் – ----------------------

I / II D.T.E கற்பித்தல் பயிற்சி – அகமதிப்பீட்டு மதிப்பெண் (பாடவாரியாக)

பள்ளியில் செயல்வழிக் கற்றல் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :.. பயிற்சி பெறும் பள்ளி: ....

பாடம் :.. பயிற்சி நாள் .... முதல் .... வரை

பாடத்தலைப்பு	வகுப்பு	தொடக்கநிலை முன்னேற்பாடுகள்	வகுப்பறை மேலாண்மை	குழுவில் மாணவ ஆசிரியர் செயல்கள்	திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு	கற்பித்தல் பயிற்சி அறிக்கை	மொத்தம்	மேற்பார்வை ஆசிரியர் கையொப்பம்

மொத்தம்

சராசரி

தலைமையாசிரியர் கையொப்பம்

படிவம் – 2

மாவட்ட ஆசிரியர் பயிற்சி நிறுவனம் – ----------------------

I / II D.T.E கற்பித்தல் பயிற்சி – அகமதிப்பீட்டு மதிப்பெண் (பாடவாரியாக)
பள்ளியில் ஐந்தாம் வகுப்பிற்கான கற்பித்தல் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :.. பயிற்சி பெறும் பள்ளி: ....

பாடம் :.. பயிற்சி நாள் .... முதல் .... வரை

பாடத் தலைப்பு	வகுப்பு	பாடத்திட்டம்	ஆயத்தப் படுத்துதல்	கற்பித்தல் துணைக் கருவிகள்	கரும்பலகைப் பயன்பாடு மற்றும் விளக்கம்	கற்றல் கற்பித்தல் செயல்பாடுகள்	வினாக் கேட்டல்	வகுப்பறைக் கட்டுப்பாடு	பாட முடிவு	மொத்தம்	மேற்பார்வை ஆசிரியர் கையொப்பம்
		10	3	3	3	3	3	2	3	30	

மொத்தம்
சராசரி

தலைமை ஆசிரியர் கையொப்பம்

படிவம் – 3

மாவட்ட ஆசிரியர் பயிற்சி நிறுவனம் – ----------------------

I / II D.T.E கற்பித்தல் பயிற்சி – அகமதிப்பீட்டு மதிப்பெண்

பள்ளியில் உடற் கல்வி, யோகா மற்றும் உடல் நலக்கல்விக்கான கற்பித்தல் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :... பயிற்சி பெறும் பள்ளி: ....

பாடம் :... பயிற்சி நாள் .... முதல் .... வரை

வ.எண்	பாடத்தலைப்பு	பாடங் கற்பிப்புத் திட்டம்	முன்னுரை	முறையான கற்பிப்புப் பகுதி	திறன் கற்பிப்புப் பகுதி	ஓய்வளித்தல் பகுதி	மொத்தம்
		5	5	5	10	5	30

மொத்தம்
சராசரி

குறிப்பு: ABL 6 பாடவேளை & 5ஆம் வகுப்பு இரண்டு பாடவேளைகளுக்குமான மொத்த மதிப்பெண்களுக்கு சராசரி காணல் வேண்டும்.

மேற்பார்வையாளர் கையொப்பம்

படிவம் – 4

மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம் – ----------------------

I / II D.T.E கற்பித்தல் பயிற்சி – அகமதிப்பீட்டு மதப்பெண் (பாடவாரியாக)

நிறுவனத்தில் கற்பித்தல் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :.. பயிற்சி பெறும் நிறுவனம்: ....

பாடம் :.. பயிற்சி நாள் .... முதல் .... வரை

பாடத் தலைப்பு	வகுப்பு	பாடத்திட்டம்	ஆயத்தப் படுத்துதல்	கற்பித்தல் துணைக் கருவிகள்	கரும்பலகைப் பயன்பாடு மற்றும் விளக்கம்	கற்றல் கற்பித்தல் செயல்பாடுகள்	வினாக் கேட்டல்	வகுப்பறைக் கட்டுப்பாடு	பாட முடிவு	மொத்தம்	மேற்பார்வை ஆசிரியர் கையொப்பம்
		7	2	2	2	2	2	1	2	20	

மொத்தம்

சராசரி

ஆசிரியப் பயிற்றுநரின் கையொப்பம்

படிவம் – 5

மாவட்ட ஆசிரியர் பயிற்சி நிறுவனம் – ----------------------

I / II D.T.E கற்பித்தல் பயிற்சி – அகமதிப்பீட்டு மதிப்பெண்

நிறுவனத்தில் உடற் கல்வி, யோகா மற்றும் உடல் நலக்கல்விக்கான கற்பித்தல் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :.. பயிற்சி பெறும் நிறுவனம்: ....

பாடம் :.. பயிற்சி நாள் .... முதல் .... வரை

வ.எண்	பாடத்தலைப்பு	பாடங் கற்பிப்புத் திட்டம்	முன்னுரை	முறையான கற்பிப்புப் பகுதி	திறன் கற்பிப்புப் பகுதி	ஓய்வளித்தல் பகுதி	மொத்தம்
		3	3	3	8	3	20

மொத்தம்

சராசரி

மேற்பார்வையாளர் கையொப்பம்

CONSOLIDATED MARK SHEET
Teaching Practice

S.No.	Name of the Student	Observation							
		Tamil	English	Maths	Science	Social Science	Physical Education, Health Education and Yoga	Total	Average
		10	10	10	10	10	10	60	10

S.No.	Name of the Student	Intenship - Teaching in School													
		Tamil		English		Maths		Science		Social Science		Physical Education, Health Education and Yoga		Total	Average
		ABL	V	ABL	V	ABL	V	ABL	V	ABL	V	ABL	V		
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	330	30

S.No.	Name of the Student	Intenship - Teaching in Institution							
		Tamil	English	Maths	Science	Social Science	Physical Education, Health Education and Yoga	Total	Average
		20	20	20	20	20	20	120	20

S.No.	Name of the Student	Observation	Teaching in Schools	Teaching in Institution	Total
		10	30	20	60

Note: All the four tables are to be furnished in a single table.

பகுதி – II
செய்முறைப் பயிற்சி – ஓர் அறிமுகம்

ஆசிரியர் கல்வி மிகப்பெரிய சவால்களைத் தற்போது சந்தித்து வருகிறது. சிறந்த கடமை உணர்வு மிக்க ஆசிரியர்களை உருவாக்கும் பணியை ஆசிரியர் கல்வி மேற்கொண்டிருக்கிறது. கோத்தாரிக் கல்விக் குழு (1964–66) ஆசிரியர் பயிற்சிக் கல்வியை உயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறது. அதைப்போன்று யஷ்பால் குழு அறிக்கை, ஆசிரியர் கல்வி நிகழ்வுகள், சுயகற்றல், சுய சிந்தனை மிக்க ஆசிரியர்களை உருவாக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறது.

கற்றல் என்பது அனைவரும் முழுமையாகப் பங்கேற்று, தகவல்களைப் பெற்று, கலந்துரையாடி, உற்றுநோக்கி, மீள் சிந்தனைக்கு உட்படுத்தி, அறிவை உருவாக்கும் நிகழ்வாகும். ஆசிரியர் கல்வியானது புத்தகங்களில் உள்ள தகவல்களையும், செயல் அனுபவங்களையும் ஒருங்கிணைக்கும் வழியில் அமைய வேண்டும். ஆசிரியர்களை உருவாக்கும் பணி முன் பயிற்சி இக் குறிக்கோளை உள்ளடக்கியதாக அமைதல் வேண்டும்.

தரமான பணிமுன் பயிற்சியை, மாணவ ஆசிரியர்கள் பெற, செயல் அனுபவங்களுக்கு முக்கியத்துவம் தரப்பட வேண்டும். இதனால் செய்முறைப் பயிற்சிகளுக்கு ஆசிரியர் கல்விக்கான கலைத்திட்டத்தில் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆசிரியக் கல்வி பட்டயப் பயிற்சியில் முதலாம் ஆண்டு செய்முறைப் பயிற்சியில் கீழ்க்காணும் தலைப்புகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

1. குழந்தைகளை உற்றுநோக்குதல் மற்றும் தனியாள் ஆய்வு
2. பள்ளிப் பார்வை
3. கதை கூறுதல்
4. உடற் கல்வி
5. யோகா
6. உடல்நலக் கல்வி
7. சுய மேம்பாட்டுப் பணிமனை
8. கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்

குழந்தைகளை உற்றுநோக்குதல், தனியாள் ஆய்வை மேற்கொள்ளுதல் போன்ற செய்முறைப் பயிற்சிகள், மாணவ ஆசிரியர்கள் தம் வகுப்புக் குழந்தைகளைப் பல்வேறு பரிமாணங்களில் உற்றுநோக்கி, உணரப்பட்ட பிரச்சினைகளைத் தனியாள் ஆய்வு மூலம் களைய முயற்சிகளை மேற்கொள்வதற்குத் தயார் செய்கிறது.

பள்ளிப் பார்வை என்ற செய்முறைப் பயிற்சி, மாணவ ஆசிரியர்கள் பள்ளியின் முழுமையான விவரங்களைப் பெறவும், சிறப்பான கற்றல் கற்பித்தல் நிகழ்வுகளை ஊக்குவிக்கும் காரணிகளை அறியவும் துணை புரியும்.

கதை கூறுதல், மாணவ ஆசிரியர்களின் வயது, ஆர்வம் ஆகியவற்றிற்கேற்பக் கதைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றைக் குரல் ஏற்றத்தாழ்வு, சொல் மற்றும் சொற்றொடர் அமைத்து வகுப்பறையில் சிறப்பாகக் கதை கூறும் திறன்களைப் பெற உதவுகிறது.

உடற் கல்வி, உடல்நலக் கல்வி மற்றும் யோகா என்னும் செய்முறைப் பயிற்சிகளை முழுமையாகக் கற்று, தங்களை ஈடுபடுத்தி அவற்றை மாணவர்களுக்கு அளிக்கும் திறன்களைப் பெறத் தயார் செய்கிறது. மாணவ ஆசிரியர்கள் அனைத்துத் திறன்களையும், வளர்த்துக் கொள்ளும் வகையில் பல்வேறு செயல்பாடுகளைச் சுய மேம்பாட்டுப் பணிமனை நிறைவாகக் கொண்டுள்ளது. மாணவ ஆசிரியர் தகுந்த கற்றல், கற்பித்தல் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவற்றைத் தயார் செய்து வகுப்பறையில் முறையாகப் பயன்படுத்தும் திறனைப் பெறவும், அதன்மூலம் கற்றல் கற்பித்தல் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்தவும் கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள் என்ற செய்முறைப் பயிற்சி பயன்படுகிறது.

இந்தச் செய்முறைப் பயிற்சிகளுக்கான கால அளவு மற்றும் மதிப்பெண்கள் கீழ்க்காணும் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன.

வ. எண்	செய்முறைப் பயிற்சி	கால அளவு (மணிகளில்)	மதிப்பெண்கள்
1.	குழந்தைகளை உற்று நோக்குதல் மற்றும் தனியாள் ஆய்வு	20	125
2.	பள்ளிப் பார்வை	40	100
3.	கதை கூறல்	40	100
4.	உடற்கல்வி, யோகா மற்றும் உடல்நலக் கல்வி	40	100
5.	சுய மேம்பாட்டுப் பணிமனை	40	100
6.	கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்	40	100
	மொத்தம்	220	625

மாணவ ஆசிரியர்களுக்குக் கீழ்க்குறிப்பிட்டவாறு மதிப்பெண்களைத் தர வரிசையாக மாற்றி வழங்க வேண்டும்.

வ. எண்	அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்		தரவரிசை
	100	125	
1.	75க்கு மேல்	93க்கு மேல்	A
2.	60–74	75–92	B
3.	50–59	60–74	C
4.	50க்குகீழ்	60க்கு கீழ்	D

குறிப்பு : தேர்ச்சிக்கான குறைந்தபட்சத் தகுதி C தரமாகும்

அலகு 1

குழந்தையை உற்றுநோக்கல் மற்றும் தனியாள் ஆய்வு
(Observation of Child and Case Study)

ஒருவரைப் பற்றியோ அல்லது ஒரு பொருளைப் பற்றியோ அல்லது ஒரு அமைப்பைப் பற்றியோ ஆழ்ந்து ஆய்வு செய்தல் தனியாள் ஆய்வு எனப்படும். ஆய்விற்காக எடுத்துக்கொள்ளப்படும் பிரச்சினைக்கான அனைத்துக் காரணிகளையும் முழுவதுமாக ஆராய்ந்து அறிதல் என்பதே தனியாள் ஆய்வின் தலையாய நோக்கமாகும். தனியாள் ஆய்விற்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படும் தலைப்பு அல்லது ஆய்வுப் பொருளானது ஒரு மாணவனைப் பற்றியதாகவோ அல்லது மாணவனின் சாதனையைப் பற்றியதாகவோ அல்லது பள்ளியைப் பற்றியதாகவோ அமையலாம்.

தனியாள் ஆய்வானது ஒருவரின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் பகுத்தறிந்து, அவரைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்வதாகும். ஒருவரின் உளவியல் குணநலன்கள், வளர்ச்சி, முன்னேற்றம் மற்றும் சமூக உறவு போன்றவற்றை அறியக்கூடிய ஒரு கருவி தனியாள் ஆய்வாகும். இதற்குக் குழந்தையை உற்றுநோக்குதல் என்பது அவசியமாகிறது.

தனியாள் ஆய்விற்காகச் சேகரிக்கப்படும் விவரங்கள் அல்லது புள்ளி விவரங்கள் ஆய்வுப் பொருளைச் சார்ந்து அமைதல் அவசியம். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு மாணவன் விளையாட்டில் சாதனை செய்திருக்கிறார் எனில் அச்சாதனைக்கு உதவிய காரணிகளைப் பற்றி சேகரித்த விவரங்கள், அக்காரணிகள் எவ்விதம் அம் மாணவன் சாதனை செய்ய உதவின எனத் தெளிவாக்க உதவுவதாக அமைதல் வேண்டும்.

தனியாள் ஆய்விற்காக முதலில் ஒரு குழந்தையை உற்றுநோக்கி சேகரித்த, புள்ளி விவரங்களை உற்றுநோக்கல் பதிவேட்டில் பதிய வேண்டும்.

உற்றுநோக்கல் பதிவேடு

I. முதல்நிலை விவரங்கள் **(Preliminary Information)**

- பெயர்
- வயது
- பாலினம்
- பெற்றோரின் பெயர்
- பெற்றோரின் கல்வி
- பெற்றோரின் மாத வருமானம்
- குடும்பத்திலுள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை
- பெற்றோரின் சமூக நிலை

II. கடந்த கால வரலாறு **(Past History)**

- உடல் வளர்ச்சி
- மனவளர்ச்சி அல்லது அறிவுவளர்ச்சி
- மனவெழுச்சி வளர்ச்சி
- சமூக வளர்ச்சி
- சமூக உறவு
- சாதனை

III. தற்போதைய நிலை

1. உடல் ரீதியான நிலை

- எடை
- உயரம்
- ஆரோக்கியம்
- நோய்கள்

2. மன ரீதியான நிலை

- சிந்தித்தல்
- கற்பனை செய்தல்
- ஆராய்ந்தறிதல்
- நினைவாற்றல்

3. சமூக ரீதியான நிலை

- வீட்டுச்சூழல்
- பள்ளிச் சூழல்
- நண்பர்கள்

4. மனவெழுச்சி

- கோபம்
- பயம்
- மனப்பான்மை
- விருப்பு
- வெறுப்பு
- மகிழ்ச்சி
- துக்கம்

5. ஆர்வம்

- தன்னைச் சார்ந்தது (Personal)
- சமூகம் சார்ந்தது
- தொழில் சார்ந்தது
- சிறப்பு ஆர்வம்

6. பள்ளியில் சாதனைகள்

- பள்ளியில் தனது நிலை
- தோல்விகள்
- சாதனை

விரிவாகக் கூறப்போனால் தனியாள் ஆய்விற்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டவரின் உடல் நலத்தைப் பற்றிய விவரத் தொகுப்பு (Health History), அவரது குழந்தைப் பருவம் முதல் தற்போதைய நிலை வரை உள்ள முன்னேற்றத்தைப் பற்றிய விவரத் தொகுப்பு (Developmental History), குடும்பத்தைப் பற்றிய விவரத் தொகுப்பு (Family History), உழைப்பு பற்றிய விவரத் தொகுப்பு (Work History), பிறரிடம் வைத்துள்ள உறவு பற்றிய விவரத் தொகுப்பு (Inter personal Relationship), சிறப்பு குண நலன்கள் மற்றும் ஆர்வம் பற்றிய விவரத் தொகுப்பு போன்றவை, ஆய்விற்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டவர் பற்றி அறிவதற்கு, வலிமை சேர்ப்பதாக இருத்தல் அவசியம்.

தனியாள் ஆய்விற்கு ஒரு மாணவரின் பிரச்சினையை, ஆய்வுப் பொருளாக எடுத்துக் கொள்ளும் பட்சத்தில் மேற்கண்ட விவரங்களுடன் வகுப்பறை நிகழ்வுகளில் அம்மாணவனின் செயல்பாடுகள், வகுப்பறைச் சூழல் மற்றும் கற்றலில் அவனது நிலைப்பாடு போன்றவற்றின் விவரங்களும் சேர்த்துச் சேகரிக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகிறது.

ஆய்வு செய்யத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மாணவன் ஆய்விற்கான மாதிரி (Case) என்றும், ஆய்வு மேற்கொள்பவர் ஆய்வாளர் (Investigator) எனவும் அழைக்கப்படுவர். எடுத்துக்காட்டாக ஆய்விற்கு ஒரே ஒரு மாணவனை எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆய்வு மாதிரியின் எந்தப் பொருளை ஆராயப்போகின்றோமோ அதை ''ஆய்வுத் தலைப்பு'' (Research Topic) அல்லது ''ஆய்விற்கான பிரச்சினை'' (Research Problem) எனக் குறிப்பிடுகின்றோம்.

தனியாள் ஆய்விற்காகக் குழந்தையை உற்றுநோக்கிப் பல்வேறு கோணங்களிலும் விவரங்களைச் சேகரிக்க வேண்டும். சேகரிக்கப்படும் விவரங்கள் ஆய்வுத்தலைப்பைப் பற்றி அறிவதற்கு வலுச் சேர்க்கும் வகையில் சுருக்கமாகவோ அல்லது விரிவாகவோ இருக்கலாம்.

உற்றுநோக்கலுக்கு, ஒரு பள்ளிக்குச் செல்லும் மாணவ ஆசிரியர்கள் குழுவாகச் செயல்பட்டு ஒன்று முதல் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை உள்ள மாணவ மாணவிகளில் ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் ஒரு மாதிரியை (Sample) உற்றுநோக்கிக் கீழ்க்காணும் விபரங்களைச் சேகரிக்க வேண்டும்.

மாணவ ஆசிரியர்கள் ஒவ்வொருவரும் உற்றுநோக்கல் பதிவேட்டைத் தயாரிக்கும் போது ஒன்றாம் வகுப்பு முதல் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை (ஒரு வகுப்பிற்கு ஒரு மாதிரி வீதம்) உள்ள மாதிரிகளின் விவரங்களைப் பகுத்தும், தொகுத்தும் தருதல் வேண்டும். இவ்விவரத் தொகுப்பில் புள்ளி விவரங்களை அட்டவணைப் படுத்தலாம்; தேவையான புள்ளியியல் நுட்பங்களையும் (சராசரி, சதவீதம்) பயன்படுத்தலாம்; தேவைப்படின் வரைபடங்களையும் உபயோகிக்கலாம். இவ்விவரத் தொகுப்பறிக்கையானது ஒவ்வொரு மாதிரிக்கும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். பத்து நாள் பள்ளி உற்றுநோக்கல் பயிற்சியின் போது இச்செயலை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையை உற்றுநோக்கல் பதிவேடு – மதிப்பெண் விவரம்

வரிசை எண்	வகுப்பு	விவரம்	மதிப்பெண்கள்
1.	I	மாதிரி 1 – விவரங்கள்	10
2.	II	மாதிரி 2 – விவரங்கள்	10
3.	III	மாதிரி 3 – விவரங்கள்	10
4.	IV	மாதிரி 4 – விவரங்கள்	10
5.	V	மாதிரி 5 – விவரங்கள்	10
	மொத்தம்		50

உற்றுநோக்கிய ஐந்து குழந்தைகளில் ஏதேனும் ஒரு குழந்தையைத் தனியாள் (பிரச்சினையின் அடிப்படையில்) ஆய்விற்குத் தேர்ந்தெடுத்து கீழ்க்காணும் விவரங்களை விரிவாகச் சேகரிக்க வேண்டும். மாணவ ஆசிரியர்கள் கற்பித்தல் பயிற்சியின் (Teaching Practice) போது தனியாள் ஆய்வினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

தனியாள் ஆய்வுப் பதிவேடு

மாணவனின் பெயர் :
வகுப்பு :
பள்ளியின் பெயர் :
பள்ளியின் முகவரி :
ஆய்வாளர் பெயர் :
முகவரி :

I. உடல் நலத்தைப் பற்றிய விவரத் தொகுப்பு **(Health History)**

- பிறந்த தேதி
- வயது
- பாலினம் (ஆண் / பெண்)
- உயரம்
- எடை
- பிறப்பு நிலை (குடும்பத்தில் எத்தனையாவது குழந்தை)
- உடல் ஆரோக்கியம்
- குழந்தையைப் பாதித்த நோய்கள்
- தடுப்பூசி போடப்பட்ட விவரங்கள்
- உடல் உறுப்பில் உள்ள குறைபாடு

II. குடும்பத்தைப் பற்றிய விவரத் தொகுப்பு **(Family History)**

- தந்தையின் பெயர்
- தந்தையின் கல்வித்தகுதி
- தந்தையின் தொழில்
- தந்தையின் மாத வருமானம்
- தாயாரின் பெயர்
- தாயாரின் கல்வித்தகுதி
- தாயாரின் தொழில்
- தாயாரின் மாத வருமானம்
- குடும்ப உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை
- குடும்பத்திலுள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை
- குடும்பத்தில் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டவர்
- குடும்பத்தில் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்
- கற்றலுக்கான குடும்பச் சூழல்
- குடும்பத்தில் யாரைப் பிடிக்கும் **?** யாரைப் பிடிக்காது **?** ஏன் **?**
- குடும்பத்தில் கற்றோரின் எண்ணிக்கை

III. முன்னேற்றம் குறித்த விவரங்கள் **(Development History)**

1. தனது தேவைகளைத் தானே நிறைவு செய்து கொள்ளல்
2. நேர்மறை எண்ணங்கள்

- படித்தல்
- எழுதுதல்
- ஆசிரியரைப் பற்றி
- பள்ளியைப் பற்றி
- தன்னைப் பற்றி

- நண்பர்களைப் பற்றி
- பெற்றோர் பற்றி
- உடன் பிறந்தவர்களைப் பற்றி

3. அடைவூக்கம்
4. செயல்களில் மனநிறைவு கொள்ளல்
5. புதிய செயல்களில் ஈடுபாடு, அனுபவங்களைப் பெற முயலுதல்
6. எதையும் தெரிந்து கொள்ள ஆர்வம் காட்டுதல்
7. எதையும் செய்து முடிக்க நினைத்தல்
8. புதியன படைத்தல்
9. கேள்வி கேட்டல்
10. தர்க்க ரீதியாகச் சிந்தித்தல்

IV. கல்வி வளர்ச்சி பற்றிய விவரத் தொகுப்பு (**Educational History**)

1. கற்றல் வகை

- மொழி சார் கற்பவர் (Verbal Learner– படித்தலில் ஆர்வமுடையவர்)
- காட்சி சார் கற்பவர் (Visual Learner– படங்கள் பார்த்தல், படம் வரைதலில் ஆர்வமுடையவர்)
- உடல் சார் கற்பவர் (Physical Learner– நடனம் , விளையாட்டுகளில் ஆர்வமுடையவர்)

2. படித்தல்

- வேகமாகப் படிப்பவர்
- மெதுவாகப் படிப்பவர்

3. புரிந்துகொள்ளல்

- விரைவாகப் புரிந்து கொள்பவர்
- சராசரி வேகத்தில் புரிந்துகொள்பவர்
- மெதுவாகப் புரிந்து கொள்பவர்

4. பகுத்தாராய்தலில் திறமை
5. பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலில் திறமை
6. கற்றல் பொருள்களைப் பயன்படுத்துதல்
7. கவனவீச்சு
8. கற்றலுக்காகப் புலன்களைப் பயன்படுத்துதல்
9. மொழி வளம்
10. கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கும் திறமை
11. அறிவு வளர்ச்சி அல்லது மனவளர்ச்சி
12. ஓய்வு நேரத்தைப் பயன்படுத்துதல்
13. வீட்டு வேலைகளைச் செய்து முடித்தல்
14. கற்றலுக்கான வகுப்பறைச் சூழல்
15. கற்றல்–கற்பித்தல் பொருள்கள்

V. உழைப்பைப் பற்றிய விவரத் தொகுப்பு (**Work History**)

- கற்றலில் விருப்பம்
- அன்றாடச் செயல்களை முடித்தல்
- வீட்டுப்பாடங்களை அன்றே முடித்தல்
- வீட்டு வேலைகளை செய்து முடித்தல்
- படித்தலில் கவனம்
- படிப்பில் காணப்படும் குறைபாடு
- எழுதுதலில் நேர்த்தி

- எழுதுதலில் காணப்படும் குறைபாடு
- கணக்குகள் செய்வதில் துல்லியம்
- கணக்கிடுதலில் உள்ள குறைபாடு
- குழுவாகச் சேர்ந்து செயல்படல்
- விளையாட்டு
- திறமைகளை வளர்த்துக்கொள்வதில் ஆர்வம்
- இணைப்பாட (Co-curricular) செயல்களில் ஆர்வம்
- பாடம் சாரா (Co-scholastic) செயல்களில் ஈடுபாடு
- இலக்கை நோக்கி உழைத்தல்
- உடல் ஊனம்
- சராசரியான குழந்தை
- சிறப்புக் குழந்தை
- கற்றல் பிரச்சினை உள்ள குழந்தை

VI. பிறரிடம் வைத்துள்ள உறவு **(Inter Personal Relationship)**

- ஆசிரியர்–மாணவர் உறவு
- யாருடன் நெருக்கம் அதிகமாக உள்ளது **?**
- யாருடன் சேர்ந்து விளையாடுகிறார் **?**
- நடத்தைப் பிரச்சினைகள்
- வகுப்பறையில் மற்றவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகுதல்
- பிறருடன் பழகுவதற்கு ஆர்வம் காட்டல்
- பிறருடன் எளிமையாகப் பேசுதல்
- குழு விளையாட்டுகளில் பங்கெடுத்தல்
- விவாதங்களில் பங்கேற்றல்
- குழுவுடன் இணைந்து செயல்படல்
- தன்னுடன் பயிலும் மாணவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்
- தன்னுடன் பயிலும் மாணவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல்
- பிறருக்கு உதவுதல்
- வீட்டுச் சூழலில் மாணவனது நடத்தை

VII. மனவெழுச்சி சார் விவரங்கள் **(Emotion)**

- சூழலுக்கு ஏற்பத் தன்னை மாற்றிக் கொள்ளல்
- ஒத்துப்போதல்
- ஏமாற்றங்களைத் தாங்கிக் கொள்ளல்
- அன்பு காட்டுதல்
- கோபங்கொள்ளல்
- பங்குகொள்ளல்
- மிகவும் வெறுப்படைதல்
- தனிமையாக இருத்தல்
- எதிர்மறை எண்ணங்கள்
- மகிழ்ச்சி அடைதல்
- துயரம் கொள்ளல்

VIII. ஆர்வம் பற்றிய விவரங்கள் **(Interest)**

- கதை படித்தல்
- சித்திரம் வரைதல்
- விடுகதை
- புதிர்

- மனக்கணக்கு
- விளையாட்டு
- நடனம்
- குழு விளையாட்டு
- வானொலி கேட்டல்
- திரைப்படம் பார்த்தல்
- தொலைக்காட்சி பார்த்தல்
- முக அலங்காரம்
- ஆடை அலங்காரம்
- முடி திருத்துதல்
- சாப்பிடுதல்
- தூங்குதல்
- சண்டையிடுதல்
- பொய்கூறுதல்
- திருடுதல்
- நடிப்பு
- பிற ...

IX. ஆளுமை பற்றிய விவரங்கள் (Personality)

- தன்னை வெற்றி பெற்றவனாக நினைத்தல்
- தலைமைப் பண்பு
- நிபுணத்துவம் பெறல்
- மற்றவர்களால் அங்கீகரிக்கப்படல்
- அனைவராலும் மதிக்கப்படுதல்
- தன்னை உயர்த்திக் கொள்ள உழைத்தல்
- மற்றவர்களால் மதிக்கப்படுதல்
- தனது முக்கியத்துவத்தை அறிதல்
- தன் மதிப்பை உணர்தல்
- செயல்பாடுகளில் முழு திருப்தியடைதல்
- தோல்விகளை எதிர்கொள்ளல்
- நேர்மறை எண்ணம் கொண்டிருத்தல்

தனியாள் ஆய்வு அறிக்கையில், குழந்தையை உற்றுநோக்கல் பதிவேட்டிற்காகச் சேகரிக்கப்பட்ட விவரங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆய்வறிக்கை 10 பக்கத்திற்கு மிகாமல் அமையலாம்.

- தனியாள் ஆய்வின் நோக்கம் (குறிக்கோள், முக்கியத்துவம்)
- ஆய்வு மாதிரியைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான காரணங்கள் (முந்தைய மற்றும் தற்போதைய பிரச்சினைகள்)
- கண்டுபிடிப்பு மற்றும் முடிவு
- ஆலோசனைகள்

விவரச் சேகரிப்பிற்காக மேலே கொடுக்கப்பட்ட விவரங்களைத் திரட்டி, அவற்றை அறிக்கையில் புள்ளி விவரங்களாகக் கொடுக்காமல், விவரித்து எழுதுதல் வேண்டும். இந்த விவரங்களிலிருந்து மாணவனின் பிரச்சினைக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து, அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்கான ஆலோசனைகளை ஆய்வறிக்கையில் தருதல் அவசியம்.

அகமதிப்பீடு
(Internal Assessment)
தனியாள் ஆய்வு அறிக்கை மதிப்பெண்கள்

வரிசை எண்	விவரம்	மதிப்பெண்கள்
1.	ஆய்வு மாதிரியைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான காரணங்கள்	30
2.	விவரச் சேகரிப்பிலிருந்து கண்டறியும் குழந்தைகளின் பிரச்சினைகள் மற்றும் குணாதிசயங்கள்	25
3.	ஆலோசனைகள்	20
மொத்தம்		75

உற்றுநோக்கல் மற்றும் தனியாள் ஆய்வறிக்கை மதிப்பெண்கள்

வரிசை எண்	விவரம்	மதிப்பெண்கள்
1.	உற்றுநோக்கல் பதிவேடு	50 மதிப்பெண்கள்
2.	தனியாள் ஆய்வறிக்கை	75 மதிப்பெண்கள்
மொத்தம்		125 மதிப்பெண்கள்

அலகு 2

பள்ளிப் பார்வை
(School Visit)

ஒரு பள்ளியைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதற்கு அப்பள்ளியைப் பற்றிய விவரங்களைச் சேகரித்தல் அவசியமான ஒன்றாகும். அது மட்டுமின்றி அப்பள்ளியின் நடைமுறைகள் மற்றும் செயல்பாடுகளை உற்றுநோக்குவதும் இன்றியமையாததாகும்.

ஒரு பள்ளியின் தலைமையாசிரியர், ஆசிரியர்கள், அலுவலகப் பணியாளர்கள், மாணவர்கள், ஆகியோர் அப்பள்ளியின் வளர்ச்சிக்கு உதவும் மனித வளங்களாகும். அத்துடன் பள்ளிச் செயல்பாடுகளுக்கேற்ற வகையில் அமைந்த வசதிகள், வளங்கள் போன்றவைகள் பள்ளி இயங்கத் தேவையான இன்றியமையாத தேவைகளாகும்.

வகுப்பறைச் செயல்பாடுகளான கற்பித்தல், கற்பித்தல் முறைகள், கற்பித்தல் வளங்கள், மாணவர் கற்றல், தலைமைப் பண்புகள், நிருவாகம், மேற்பார்வை, ஆசிரியர் பயிற்சி மற்றும் பள்ளியை சமூகத்துடனும் பிற துறைகளுடனும் இணைத்தல் போன்றவை பள்ளி நன்கு இயங்க ஏதுவாகும் காரணிகள் ஆகும்.

நல்ல நிருவாகத் திறமையுள்ள தலைமையாசிரியர், கற்பித்தலில் திறமை மற்றும் அனுபவம் மிகுந்த ஆசிரியர்களைக் கொண்டு, ஒழுக்கம் மற்றும் கல்வியில் சிறந்த மாணாக்கர்களை உருவாக்கும் வழியை அறிய வேண்டும்.

கீழ்க்காணும் பள்ளிப் பார்வை அறிக்கைப் படிவத்திலுள்ள செய்திகளைச் சேகரித்து ஒரு பள்ளியிலுள்ள வசதிகள் மற்றும் பள்ளியில் மேற்கொள்ளப்படும் செயல்களைத் தெரிந்துகெள்ளலாம்.

பள்ளிப் பார்வை அறிக்கைப் படிவம்

பள்ளியின் பெயர் :
பள்ளியின் முகவரி :

I. பள்ளியைப் பற்றிய பொது விவரங்கள்

1. அமைவிடம் (Location of the School)
2. பள்ளி நிருவாகம் (Type of Management)
3. பள்ளி நிறுவப்பட்ட ஆண்டு
4. அங்கீகரிக்கப்பட்ட வகுப்புகள்
5. அங்கீகரிக்கப்பட்ட பணியிடங்கள்
6. காலியாகவுள்ள பணியிடங்கள்
7. பள்ளியின் வேலை நேரம்
8. பள்ளியின் மொத்த வேலை நாள்கள்
9. பள்ளியின் வகை (ஆண்கள் பள்ளி / பெண்கள் பள்ளி / இருபாலர் பள்ளி)
10. பள்ளி மேம்பாட்டு நிதியின் பயன்பாடு
11. பள்ளி பராமரிப்பு நிதியின் பயன்பாடு
12. கீழ்க்கண்ட ஊக்கத்தொகையால் பயனடைந்து வரும் மாணவ, மாணவிகளின் எண்ணிக்கை

- ▶ இலவசப் பாடப்புத்தகம்
- ▶ இலவச எழுதுபொருள்கள்
- ▶ இலவசச் சீருடைகள்

- சத்துணவுத் திட்டம்
- இலவசப் பேருந்து வசதி
- சிறப்பு மாணவர்களுக்கான ஊக்கத்தொகை

13. மொத்த மாணவர் சேர்க்கை வீதம் (Gross Enrolment Ratio)
14. நிகர மாணவர் சேர்க்கை வீதம் (Net Enrolment Ratio)
15. மாணவர் சேர்க்கை (வகுப்பு, பாலினம் மற்றும் இனம் வாரியாக)
16. பள்ளியின் குறிக்கோள்
17. மாநிலக் கல்வி அமைச்சரின் பெயர்
18. ஆசிரியர் கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி இயக்குநரின் பெயர்
19. தொடக்கக் கல்வித்துறை இயக்குநரின் பெயர்
20. மாவட்டத் தொடக்கக் கல்வி அலுவலரின் பெயர் மற்றும் அலுவலக முகவரி
21. உதவித் தொடக்கக் கல்வி அலுவலரின் பெயர் மற்றும் அலுவலக முகவரி
22. தலைமையாசிரியரின் பெயர்
23. பள்ளிக் கல்விக் குழுத் தலைவரின் பெயர்

II. பள்ளியிலுள்ள வசதிகள்

- மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ற வகையில் போதுமான வகுப்பறைகள்
- ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் தனித்தனி அறைகள்
- கரும்பலகையின் நிலை
- கட்டிடங்களின் நிலை
- வகுப்பறையில் காற்றோட்டம்
- வகுப்பறையில் போதுமான வெளிச்சம்
- சுற்றுச்சுவர்
- விளையாட்டு மைதானம்
- மின்சார வசதி
- மாணவர்களுக்கான இருக்கைகள்
- போதுமான அளவு ஆசிரியர்கள்
- பாடப்புத்தகங்கள்
- குறிப்பேடுகள்
- எழுதுபொருள்கள்
- ஆசிரியர்கள் பயன்படுத்துவதற்கான கற்றல்–கற்பித்தல் பொருள்கள்
- கல்வித் தொழில் நுட்பக் கருவிகள்
- மாணவர் ஆசிரியர் வீதம் (Pupil teacher Ratio)
- மாணவர் வகுப்பறை வீதம் (Student Classroom Ratio)
- கரும்பலகைத் திட்டப் பொருள்கள்
- நூலகம்
- ஆய்வகம்
- கழிப்பிட வசதிகள்

III. செயல்கள்

- தலைமையாசிரியரின் பணி (நிருவாகம், மேற்பார்வை, தலைமைப்பண்பு)
- உயர் அலுவலர்களின் மேற்பார்வை
- ஆசிரியர்களின் கல்வி நிலை
- ஆசிரியர்களின் பணி அனுபவம்
- ஆசிரியர்கள் பெற்ற பணியிடைப் பயிற்சிகள்
- ஆசிரியர்களின் வேலைப்பளு (Work Load)
- ஆசிரியர்கள் கற்பிக்கும் வகுப்புகள் மற்றும் பாடங்கள்

- ஆசிரியர்களால் பயன்படுத்தப்படும் கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்
- ஆசிரியர்களின் வீட்டுப்பாடம்
- விளையாட்டிற்காக ஒதுக்கப்படும் நேரம்
- கரும்பலகைத் திட்ட கற்றல், கற்பித்தல் பொருள்களைப் பயன்படுத்துதல்
- ஆசிரியர்கள் மேற்கொண்ட செயல் ஆராய்ச்சிகள்
- கற்றல் கற்பித்தலில் செயல்படுத்திய புதுமைகள் (Innovations)
- பாடம் சாரா செயல்பாடுகள்
- கற்பித்தலுக்காக ஒரு வருடத்தில் ஒதுக்கப்படும் வேலை நாள்கள்
- தேர்விற்காக ஒரு வருடத்தில் ஒதுக்கப்படும் வேலை நாள்கள்
- மத்திய, மாநில அரசுகளின் கல்விக்கான திட்டச் செயல்பாடுகள்

IV. சமூகத் தொடர்பு

- பள்ளி சமூக வளங்களைப் பயன்படுத்தும் முறை
- பெற்றோர் ஆசிரியர் கழகத்தின் செயல்பாடுகளால் விளைந்த பயன்கள்
- கிராமக் கல்விக் குழுவுடன் பள்ளிக்கு உள்ள தொடர்பு
- மாவட்டக் கல்வி அலுவலகத்துடன் பள்ளிக்கு உள்ள தொடர்பு
- மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனத்துடன் பள்ளிக்கு உள்ள தொடர்பு
- வட்டார வள மையத்துடன் பள்ளி இணைந்து செயல்படும் முறை
- குறுவள மையங்களைப் பள்ளி பயன்படுத்தும் முறை
- மற்ற துறைகளுடன் பள்ளிக்குள்ள தொடர்பு
- ஆசிரியர்களுக்கும், பெற்றோர்களுக்குமுள்ள தொடர்பு

V. சாதனைகள்

- தரத்திற்கான குறிக்கோள் மற்றும் திட்டச் செயல்பாடுகள்
- தேர்ச்சி வீதம் (Promotion Rate)
- தேக்க வீதம் (Detention Rate)
- இடைநிற்றல் வீதம் (Dropout Rate)
- நிலை மாற்ற வீதம் (Transition Rate)
- தக்க வைத்தல் வீதம் (Retention Rate)
- தலைமையாசிரியரின் சாதனைகள்
- ஆசிரியர்களின் சாதனைகள்
- மாணவர்களின் சாதனைகள்
- பள்ளியின் தனித்தன்மைகள் (Special Features)

மாணவ ஆசிரியர்கள் எவையேனும் மூன்று வகையான பள்ளிகளைப் (தொடக்கப்பள்ளி / நடுநிலைப் பள்ளி / அரசு / நிதியுதவி / சுயநிதி / ஆண்கள் பள்ளி / பெண்கள் பள்ளி / இருபாலர் பள்ளி) பார்வையிட்டு பள்ளிப் பார்வைப் படிவத்திலுள்ளவாறு விவரங்களைச் சேகரித்து, சேகரிக்கப்பட்ட விவரங்களைப் பகுப்பாய்வு செய்து பள்ளியின் நிலை பற்றிய விரிவான அறிக்கையை மேற்கண்ட ஐந்து பரிமாணங்களில் அளிக்க வேண்டும். பள்ளியைப் பற்றி உய்த்துணர்ந்த விவரங்களும், அவற்றால் மாணவர்களின் கற்றலடைவுக்கு ஏற்பட்ட தாக்கங்களும், அறிக்கையில் விரிவாகச் சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும். இதற்காக அவர்கள் மூன்று நாள்கள் செலவிடலாம். மூன்று பள்ளிகளின் அறிக்கையைத் தனித்தனியாகவும், மூன்று பள்ளிகளின் ஒப்பீட்டு அறிக்கையைத் தனியாகவும் ஒப்படைக்க வேண்டும்.

அகமதிப்பீடு

(Internal Assessment)

பள்ளிப் பார்வை அறிக்கைக்கான மதிப்பெண்கள்

(ஒவ்வொரு பள்ளிக்கும் தனித்தனியாக)

வரிசை எண்	விவரம்	மதிப்பெண்கள்
1.	பள்ளியைப் பற்றிய பொது விவரங்கள்	5
2.	பள்ளியிலுள்ள வசதிகள்	5
3.	செயல்பாடுகள்	5
4.	சமூகத்தொடர்பு	5
5.	சாதனைகள்	5
மொத்தம்		25

பள்ளிப் பார்வை மற்றும் ஒப்பீட்டு அறிக்கைக்கான மதிப்பெண்கள்

வரிசை எண்	விவரம்	மதிப்பெண்கள்
1.	மூன்று பள்ளிகளின் பள்ளிப்பார்வை அறிக்கைக்கான மதிப்பெண்கள்	75
2.	பள்ளிகளைப் பற்றிய ஒப்பீட்டு அறிக்கைக்கான மதிப்பெண்கள்	25
மொத்தம்		100

அலகு 3

கதை கூறல்
(Story Telling)

கதை கூறும் அறிஞர்கள், இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளுக்குச் சென்று, கதைகளைக் கூறி வளர்த்ததால் இந்தியாவில் பல்வேறுபட்ட கதைகளும், கதை கூறும் வழிமுறைகளும் காணப்படுகின்றன. கதை கூறும்போது பாடல்களும் பாடப்பட்டு வந்தன. இக்கதைகள் மூலம் இராமாயணம், மகாபாரதக் கதைகள் விளக்கப்பட்டன. மகாராஷ்ட்ரா மாநிலத்தில் சித்திரகதா என்ற முறை பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இம்முறையில் இதிகாசங்களின் கதைகள், படங்கள் மூலம் காண்பிக்கப்பட்டுக் கதைகள் கூறப்படுகின்றன. இசையின்மூலம் கதை கூறல் என்ற நுட்பம் பல்வேறு மாநிலங்களில் நடைமுறையில் உள்ளது. மராட்டிய மாநிலத்தில் இசை, நாடகம் உள்ளடக்கிய கீர்த்தன் என்ற முறையின் வாயிலாகக் கதைகள் கூறப்படுகின்றன. ஹரிக்கதை, கதைகாலட்சேபம் ஆகிய நுட்பங்கள் தென்னிந்தியாவில் காணப்படுகின்றன. மத்திய பிரதேசத்தில் உள்ள பாண்டவாணி முறையில் ஒருவர் கதைகூறும் போது அல்லது பாடல் பாடும் போது மற்ற இசைக்கலைஞர்கள் பல்லவியைச் சேர்த்து இசைப்பார்கள்.

தமிழ்நாட்டில் வில்லுப்பாட்டு மூலம், கடவுள் பற்றிய தகவல்கள், இதிகாசச் செய்திகள், தற்காலக் கதைகள், எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு, சமுதாயத்தில் பெண் உரிமை விழிப்புணர்வு, கல்லாமையால் ஏற்படும் வறுமை, உடல்நலம், உணவூட்டம் போன்ற சமுதாயத்திற்குத் தேவையான கருத்துக்கள் வழங்கப்படுகின்றன. பல்வேறு அறிஞர்கள் ஒன்று சேர்ந்து, கதை, பாட்டு மூலம் வில்லை இசைத்துக் கதை கூறுகிறார்கள்.

ஆந்திர மாநிலத்தில் புர்ராகதா என்ற முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. மூன்று இசைக்கலைஞர்கள் ஒன்று சேர்ந்து, கதைகளைக் கூறி கிராமப்புற மக்களை உற்சாகப்படுத்துகின்றனர். சமுதாயம் குறித்த கருத்துகளும் இதன் மூலம் விளக்கப்படுகின்றன. கேரளா மாநிலத்தில் ‘ஒட்டந்துள்ளல்’ என்ற முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. இம்முறையில் நடனம், எளியவசனம், இனிய இசை, தனிப்பட்ட உடை மற்றும் நகைச்சுவைத் துணுக்குகள் ஆகியவை பயன்படுத்தப்பட்டுக் கதைகள் கூறப்படுகின்றன. மேலும், தனி நடனம் மூலம், கதைகூறும் முறையான சாக்கியர் கூத்து, பாடகம் ஆகிய முறைகளும் கேரளா மாநிலத்தில் உள்ளன.

ஒரிஸ்ஸா மாநிலத்தில் தாசக்கதியா முறை காணப்படுகிறது. இம்முறையில் கலைஞர் இருவர், சிறு கட்டைகளைத் தட்டிப் பாடுவார்கள்.

மேற்கண்ட முறைகளுடன், பெற்றோர், பாட்டி, தாத்தா, அத்தை, மாமா கூறும் கதைகள், ஆசிரியர்கள் வகுப்பறையில் கூறும் கதைகள், மாணவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகின்றன.

கதை கூறுதல் ஏன் ?

தொடக்கப்பள்ளி மாணவர்கள் கதை கேட்பதில் மிகுந்த விருப்பம் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்களுக்கான கதையைச் சுவையாக, விரும்புகிற வகையில் கூறினால் அஃது அவர்களது ஆழ்மனதில் பதியும். இப்பதிவானது அவர்களின் நடத்தை மாறுபாடுகளுக்கு அடித்தளமாக அமையும். சிறுவர்களாக இருந்தபொழுது கேட்ட கதையால்தான், தன் வாழ்க்கைப்பாதை வளம் பெற்றது என்று கூறும் அறிஞர் பெருமக்களை வரலாற்றில் காண்கிறோம். இன்றைய சூழலில் பாட்டியின் மடியில் அமர்ந்து கதை கேட்டல் என்பது கிடைத்தற்கரியது. இந்தக் கதை கூறல் என்கிற நுட்பத்தைக் கற்பித்தல் செயல்களில் பயன்படுத்தும் பொழுது கற்றல் இனிமையானதாகிறது. எனவே, மாணவ ஆசிரியர்கள் கதை கூறல் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாததாகின்றது.

கதை கூறுதலின் அடிப்படைக் கூறுகள்

கதை கூறுதலுடன் தொடர்புடைய பின்வரும் அடிப்படைக் கூறுகளைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்தும் திறனை மாணவ ஆசிரியர்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- மொழி (Language)
- ஒலி (Sound)
- சைகைகள் (Gestures)
- முகபாவனைகள் (Facial Expressions)
- இசை (Music)

மொழி (**Language**)

கதையில் வரும் நிகழ்வுகளை விளக்கும் பொழுது மாணவ ஆசிரியர்கள் நிகழ்விற்கு ஏற்றாற்போல் மொழி நடையினை மாற்றிக்கொள்ளலாம். மீண்டும், மீண்டும் இடம்பெறும் வார்த்தைகள், சொற்றொடர்கள் கதையின் இனிமையைக் கூட்டும். ஆர்வத்தைக் அதிகரிக்கும் வகையில் வசனங்களைச் சேர்க்கலாம். ஒரு சொற்றொடரில் ஒரு சொல் மாறும் பொழுது அவ்வாக்கியத்தின் மொத்தப் பொருளே மாறும் சூழல் உருவாகிறது. எனவே, கதை கூறும் பொழுது கவனமாக வார்த்தைகளைக் கையாள வேண்டும்.

ஒலி (**Sound**)

- கதை கூறும்போதும் நாடகத்தை அரங்கேற்றும்போதும் சிறந்த ஒலியானது மிகவும் அவசியம். சிறந்த குரல்வளம் பெற்றுப் பயனுள்ள முறையில் கதை கூறப் பல்வேறு சிறப்புப் பயிற்சிகள் உள்ளன. மூச்சு சம்பந்தப்பட்ட பயிற்சிகள், யோகா பயிற்சிகள் குரலை வளப்படுத்தும்.
- இராகத்துடன் இசைக்கக் கூடிய சில பாடல்களைத் தெரிவு செய்து அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் பாடிப் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.
- பூனையின் சப்தம், ஒரு குழந்தையின் அழுகை, இடி இடிக்கும் ஓசை, ஒரு குச்சியை ஒடிக்கும்பொழுது ஏற்படும் சப்தம், கதவினை மூடும்பொழுது ஏற்படக்கூடிய சப்தம் ஆகியவற்றைக் குரலில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திச் செய்து பார்க்கலாம்.
- கதைகளில் வரும் ஒரு சில வரிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு அவற்றை குரலை உயர்த்தியும் – தாழ்த்தியும், மென்மையாகவும் – கடுமையாகவும் மாற்றிப் பேசிப் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.

சைகைகள் (**Gestures**)

- சைகைகள் மற்றும் உடல் அசைவுகள் கதையுடன் தொடர்புடைய கதாபாத்திரங்களைக் கண்முன் நிறுத்துகின்றன.
- மலர்கள், கடல் அலைகள், மழை போன்ற இயற்கைக் காட்சிகளை வெளிப்படுத்தக்கூடிய சைகைகளைக் கைவிரல்களைக் கொண்டு வெளிப்படுத்தப் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.
- சைகையாலும் உடல் அசைவுகளாலும், கதாபாத்திரங்களைச் சித்தரித்துப் பயிற்சி பெறலாம்.

முகபாவனைகள் (**Facial Expressions**)

- முகபாவனைகள் மற்றும் உடல் அசைவுகள் மூலம் கதாபாத்திரங்களின் உருவம், அதன் தன்மை, உணர்வு போன்றவற்றை நன்கு விளக்க முடியும்.
- சில உரையாடல்கள் மற்றும் பாடல்களைக் கேட்டு அவற்றை முகபாவனைகளின் மூலம் வெளிப்படுத்தப் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.
- ஒரேயொரு வரியினை மட்டும் தெரிவு செய்துகொண்டு அந்த வரியை வகுப்பில் உள்ள ஒவ்வொரு மாணவ ஆசிரியரும் வித்தியாசமான முகபாவனைகளையும் அங்க அசைவுகளையும் வெளிப்படுத்தி நடித்துக் காட்டுவதில் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.

இசை (Music)

- இந்தியாவில் காணப்படும் கதை கூறல் முறையில் இசையானது முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.
- கதைகளை எளிய பாடலாக்கி, இசைக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி தனியாகவோ, குழுவாகவோ பாடப் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.

கதைகள் எப்படி இருக்க வேண்டும் ?

- தொடக்கப்பள்ளி மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தும் கதைகள், குழப்பமில்லாமலும் குறைந்த கதாபாத்திரங்களைக் கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- நிகழ்வுகள் மாணவர்களுக்குத் தெரிந்த சூழலையும் தெரிந்த கதாபாத்திரங்களையும் உள்ளடக்கியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- உரையாடலுக்கு வாய்ப்புடையதாகவும் நடிப்பதற்கு ஏற்றதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- கதையின் முடிவு இயல்பாக நிகழ்வதாக, மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்திச் செயல்பட வைப்பதாக இருக்க வேண்டும்.
- அச்சமூட்டுவதாகவோ, நம்பிக்கையில்லாத் தன்மையை விதைப்பதாகவோ இருக்கக்கூடாது.
- கதைகளுக்குள் உட்கதைகள் வந்து குழப்பக்கூடாது.
- ஒரு கதையில் ஒரே வகையான இரண்டு கதாபாத்திரங்கள் வருவதாக இருக்கக்கூடாது.
- மாணவர்களது நடத்தை மாறுபாடுகளை முறைப்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும்.
- மாணவர்களது திறனை வளர்ப்பதற்கான அடித்தளமாக இருக்க வேண்டும்.
- அற உணர்வு, வீர உணர்வு, நற்பழக்க நெறி, தன்னம்பிக்கை உணர்வு போன்றவற்றை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

கதை கூறும்போது ஆசிரியர் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

- கதையின் உயிர்த்துடிப்பே அக்கதையைக் கூறும் விதத்தில்தான் உள்ளது. ஆதலால், குழந்தைகளின் வயதுக்கும் / வகுப்புக்கும் ஏற்ற கதைகளைக் கூறுதல் வேண்டும்.
- வகுப்பு மற்றும் வயதுக்கு ஏற்ற எளிய மற்றும் புரிந்து கொள்ளும் நடையில் கதைகள் சொல்லுதல் வேண்டும்.
- மாணவர்களின் முகத்தைப் பார்த்துக் கதை சொல்ல வேண்டும்.
- கதையில் வரும் கருத்துக்கேற்ப நல்ல உணர்ச்சியுடன் கதை சொல்ல ஆசிரியர் பழக வேண்டும்.
- கேட்கும் மாணவர்கள் மனதில் கதை படமாகச் செல்லும் வகையில் அமைய வேண்டும்.
- கதை நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்ப குரல் ஏற்ற இறக்கத்துடன் கதை சொல்ல வேண்டும்.
- மாணவர்கள் வியப்புடன் கவனிக்கும்படியாக முக பாவத்துடனும், அங்க அசைவுகளோடும் நகைச்சுவை உணர்வோடும் கதை சொல்ல வேண்டும்.
- குழந்தை அச்சப்படாத வகையில் கதையைக் கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும்.
- குழந்தைகளின் ஆர்வத்தைத் தூண்டும் வகையில் படங்கள், பொம்மைகளை வைத்துக் கதை கூறலாம்.
- மாணவர்கள் கதைகளைக் கேட்டுப் புரிந்து உள்வாங்கிக் கொண்டு உற்சாகம் கொள்ளுமாறு ஆர்வத்துடன் சொல்ல வேண்டும்.
- கதையின் மூலம் வெளிக்கொணர எண்ணும் நீதியைக் குழந்தைகள் தாங்களே உணருமாறு ஆசிரியர் கூற வேண்டும்.

பள்ளிகளில் கதை கூறல்

கதை கூறல் என்பது மிகச் சிறந்த மற்றும் மிகப்பழமையான கற்பித்தல் செயல்பாடாகும். கதை கூறல் மாணவர்களுக்குப் பல வகையில், பல்வேறு அறிவைப் பெறுவதற்குத் துணைபுரியும். கதைகளைக் கூறுவதால் ஒவ்வொரு பாடத்தின் கற்றல் இலக்குகளை அடையலாம்.

மொழி மற்றும் கலைக்கல்வி

- மாணவர்களின் படித்தல் திறனை வளர்த்தல்
- கதையின் அமைப்பு மற்றும் மொழியின் அமைப்பை மாணவர்கள் அறிதல்.
- மாணவர்களின் கேட்டல் திறனை வளர்த்தல்.
- வாய்மொழிக்கதையினைக் கேட்டுச் சுருக்கி எழுதும் திறனை வளர்த்தல்.
- கதையின் வரிசையமைவினை அறிதல்.
- மாணவர்கள் மொழியை வெளிப்படுத்தும் திறனை வளர்த்தல்.
- நேர்முகம் மற்றும் ஆராய்வுத்திறன்களை வளர்த்தல்.
- சொற்களின் ஆளுமையை வளர்த்தல்.

சமூக அறிவியல்

- உலகக் கலாச்சாரம் மற்றும் உலகப் பார்வையைக் கண்டறிதல்.
- சமுதாயம், வாழ்விடம் மற்றும் உலகத்தின் வரலாற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
- போர், சு ற்றுச்சூழல் மாசுபடுதல், பெண்களின் பங்கு, உயிரினங்களின் பலவகை அமைவு போன்ற தற்போதைய சவால்களை மனதில் கொள்ளுதல்.
- குடும்பத்தின் பாரம்பரியத்தை அறிதல்.

அறிவியல் மற்றும் கணிதம்

- அறிவியல் அறிஞர்கள் மற்றும் கணித மேதைகளின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
- பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறனை வளர்த்தல்.
- உற்று நோக்கும் திறனை வளர்த்தல்.
- இயற்கை மற்றும் சுற்றுச்சூழலை ஆராய்ந்து அறிதல்.
- உடல் நலம் குறித்த அறிவினைப் பகிர்ந்துகொள்ளல்.
- தற்கால அறிவியலின் பிரச்சினைகளை மனதில் கொள்ளுதல்.

கதை கூறுதலின் சிறப்பியல்புகள்

- சமுதாயத் திறன்கள் மற்றும் பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல் (Empathy) ஆகிய திறன்களை வளர்த்தல்.
- கவனம் மற்றும் காட்சிப் புலன்பாடு (Visualisation) ஆகிய திறன்களை வளர்த்தல்.
- நுண்கலை மற்றும் நாடகம் ஆகியவற்றில் திறன்களை வளர்த்தல்.
- பல்வேறுபட்ட மாணவர்களின் தேவைகளை நிறைவு செய்தல்.
- மாணவர்களைக் கற்றலுக்கு ஆயத்தப்படுத்துதல்.
- ஒருங்கிணைந்து கற்றலை ஊக்குவித்தல். (Co-operative Learning)

வகுப்பறையில் கதை கூறலின் பயன்கள்

- குழந்தைகளின் கற்பனை, படைப்பாற்றலை வலுப்படுத்தவும் கேட்டல் திறனை வளர்க்கவும் உதவுகிறது.
- குழந்தைகள் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தும் திறன்களையும் தங்களது எண்ணங்கள் சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்தும் திறன்களையும் வளர்க்க உதவுகிறது.
- கவனித்தல் திறன், தீவிரப் பங்கேற்றல், மன எழுச்சியை மேம்படுத்துதல் போன்றவற்றை வளர்க்க உதவுகிறது.
- மாணவர்களிடையே ஒத்துழைப்பை வளர்ப்பதோடு புத்தகங்கள் மற்றும் இதழ்களைப் படிக்க ஆர்வமூட்டுகிறது.
- நல்ல கருத்துக்களை எளிமையாகப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது.
- மாணவர்கள் கதையில் காணப்படும் குணச்சித்திரங்களில் தங்களை இணைத்துக்கொண்டு தங்களின் பதட்டத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவும் நல்வாழ்விற்கான உணர்வுகளை வளர்க்கவும் உதவுகிறது.

மதிப்பீட்டிற்கான செயல்கள்

மாணவ ஆசிரியர்கள் பின்வரும் செயல்கள் மூலம் கதை கூறுவதில் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். அதை ஆசிரியப் பயிற்றுநர்கள் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

1. உடனடித் தலைப்பில் கதை கூறல்

ஆசிரியப் பயிற்றுநர் பழமொழிகள் 50ஐத் தெரிவு செய்து தனித்தனியாகச் சிறுதாள்களில் எழுதிவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மாணவ ஆசிரியர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து, ஒரு தாளை எடுத்து, அதில் உள்ள தலைப்பைக் கொண்டு உடனடியாகக் கதை கூறுமாறு சொல்ல வேண்டும். கதை கூற ஒவ்வொருவரும் மூன்று நிமிடங்கள் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கதை கூறும் போது ......

- கதை உடனடித் தலைப்பை ஒட்டியதாக அமைய வேண்டும்.
- முகபாவனை, அங்க அசைவுகள், குரல் ஏற்றத் தாழ்வுடன் கதை கூற வேண்டும்.

2. படங்களின் வழி கதை கூறல்

ஒவ்வொருவரும் ஒரு தொகுப்புப் பட அட்டையைத் (Composite Picture) தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். பட அட்டையிலுள்ள படங்களைத் தொடர்புபடுத்திக் கற்பனையாகக் கதை கூற வேண்டும். பறவைகள், விலங்குகள், மனிதர்கள், கேலிச்சித்திரங்கள் போன்றவை இடம் பெற்றிருப்பதாக படங்கள் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

3. பொம்மலாட்டத்தின் வழி கதை கூறல்

மாணவ ஆசிரியர்களை ஐந்து பேர் கொண்ட குழுவாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் ஒரு கதையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். குறைந்தது ஐந்து கதாபாத்திரங்களாவது கதையில் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும். கதாபாத்திரங்களுக்கு ஏற்ற பொம்மைகளைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அப்பொம்மைகளைக் கொண்டு ஒவ்வொரு குழுவும் பொம்மலாட்டக் கதை கூற வேண்டும். இதற்கான கால அளவு மூன்று நிமிடங்களாகும்.

கதை கூறும் போது ......

- கதாபாத்திரத்திற்கு ஏற்றாற்போல் பின்குரல் கொடுக்க வேண்டும்.

4. வில்லுப்பாட்டு மூலம் கதை கூறல்

சமுதாய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் ஒரு மையக் கருத்தை (சுற்றுச் சூழல் பாதுகாப்பு, அனைவருக்கும் கல்வி, வாழ்க்கைத் திறன் மேம்பாடு போன்றவை) தெரிவு செய்து வில்லுப்பாட்டு வழி கதை அமைத்துக் குழுவாக நடத்திக் காட்ட வேண்டும்.

கதை கூறும் போது ......

- இடை இடையே நகைச்சுவைத் துணுக்குகளை இணைக்க வேண்டும்.

5. கற்பனையாகக் கதை கூறல்

ஒவ்வொருவரும் கற்பனைக் கதை ஒன்றை உருவாக்கி அனைவரின் முன்னிலையில் கூறவேண்டும். கதையில் வரும் நிகழ்ச்சிகள் நம்பமுடியாத நிகழ்ச்சிகளாகக் கூட இருக்கலாம். அதீதக் கற்பனையாகக்கூட இருக்கலாம். இதற்கான கால அளவு மூன்று நிமிடங்களாகும்.

கதை கூறும் போது ......

- கதை விசித்திரமான தலைப்பை / நிகழ்ச்சியை ஒட்டியதாக அமைய வேண்டும்.

6. பாடல் வழி கதை கூறல்

விலங்குகள், பறவைகள், தாவரங்கள், மலைகள், சூரியன், சந்திரன், ஆறுகள், மலர்கள், நட்சத்திரங்கள் ஆகிய இயற்கைச் செல்வங்களைப் பற்றி மாணவ ஆசிரியர்கள் குழந்தைகளுக்குத் தெரிந்த சொற்களைக்கொண்டு கதை உருவாக்க வேண்டும். இந்தக் கதையினை எளிய பாடலாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இசைக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தித் தனியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ சொந்தக் குரலில் பாடி, ஒலிப்பதிவு நாடாவில் பதிவு செய்ய வேண்டும். கதைப்பாடல்கள் பதிவு செய்யப்பட்ட இந்த ஒலி நாடாவைக் கற்பித்தல் பயிற்சியின் போது பள்ளிகளுக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இந்தக் கதைப் பாடலுடன் தொடர்புடைய பாடப்பொருளைக் கற்பிக்க நேரிட்டால் இந்த ஒலிநாடாவைப் பயன்படுத்திக் கற்பிக்க வேண்டும். இந்த ஒலிநாடாவை மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

7. சிறு கதைத் தொகுப்புத் தயாரித்தல்

சிந்தனைக் கதைகள், உண்மைக் கதைகள், நகைச்சுவைக் கதைகள், நாட்டுப்புறக் கதைகள், புராணங்களிலுள்ள உட்கதைகள், தலைவர்கள் குறித்த கதைகள், அறிவியல் கதைகள் ஆகிய தலைப்புகளில் ஒரு தலைப்பைத் தெரிவு செய்து கொண்டு ஒவ்வொருவரும் ஐந்து சிறுகதைகளைச் சேகரிக்க வேண்டும். சேகரித்த கதைகளில் ஒன்றை அனைவரின் முன்னிலையில் கூற வேண்டும். சேகரித்த ஐந்து கதைகளைக் கதைத் தொகுப்பாக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

கதை கூறும் போது ......

- சேகரித்த கதையைப் பார்க்காமல் சொந்த நடையில் கூறவேண்டும்.

8. படக்கதைத் தொகுப்புத் தயாரித்தல்

வார, மாத இதழ்களில் வரும் படங்களைச் சேகரித்து, கதாபாத்திரங்களை உருவாக்கி தகுந்த உரையாடல்களை எழுதி, தனிக்கதையாகவோ, சங்கிலித் தொடர் கதையாகவோ எழுத வேண்டும். இத்தகைய ஐந்து கதைகளை உருவாக்கி படக்கதைத்தொகுப்பாக ஒப்படைக்க வேண்டும். தொகுத்த கதைகளில் ஒன்றை அனைவரின் முன்னிலையில் கூற வேண்டும்.

கதை கூறும் போது ......

- கதாப்பாத்திரமாக நடித்துக் காட்டுதலோடு கதை கூற வேண்டும்.

9. குடும்பக் கதைகள் சேகரித்தல்

மாணவ ஆசிரியர்கள் தங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள பெரியவர்களிடமோ, உறவினர்களிடமோ நேர்காணல் மூலம் உண்மைச் சம்பவங்களைக் கேட்டு அதைக் கதை வடிவில் எழுதி ஒப்படைக்க வேண்டும்.

எ. கா.

- ஊர்ப் பெயர் உருவான கதை
- கோவில் உருவான கதை
- ஊர்த் திருவிழாக்கள் கொண்டாடப்படுவதற்கான காரணங்கள் உருவான கதை
- திருவிழாவில் ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சி உருவான கதை
  (கரகம் எடுத்தல், இளவட்டக்கல், மஞ்சள் நீராடுதல்)
- ஊர்ப் பொது இடங்கள் உருவான கதை
- குடும்பத்தில் உள்ள பெரியோர்கள் செய்யும் தொழிலைத் தேர்ந்தெடுத்த அனுபவங்கள்
- குடும்ப விழாக்கள் உருவான கதை
- ஊர்ப் பெரியோரைப் பற்றிய கதை
- ஊரின் முக்கிய தொழில் உருவான கதை
- ஊர் பெற்ற மாற்றங்கள் பற்றிய கதை
- மறக்க முடியாத பயண அனுபவங்கள்

எவையேனும் இரு தலைப்புகளில் கதைகள் எழுதி ஒப்படைக்க வேண்டும். கதைகளில் ஒன்றை அனைவரின் முன்னிலையில் கூற வேண்டும்.

கதை கூறும் போது ......

- கதையின் முடிவைத் தானே சொல்லாமல் மற்றவர்களைச் சிந்திக்க வைக்க வேண்டும்.

10. மாதக் கதை இதழ்

மாணவ ஆசிரியர்களைப் பத்துப்பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் கதைப்பாடல்கள், விளையாட்டுக் கதைகள், வேடிக்கைக் கதைகள், விழிப்புணர்வுக் கதைகள், தன்னம்பிக்கைக் கதைகள், நன்னெறிக் கதைகள், அறிவியல் புதினங்கள், கேலிச்சித்திரத் தொடர்கள் போன்றவற்றைச் சுயமாகத் தயாரித்து நான்கு பக்கங்களுக்கு மிகாமல் மாதம் ஒரு ‘கதை இதழ்’ தயாரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் இரண்டு கதைஇதழ் தயார் செய்ய வேண்டும். கதை இதழ்களை வகுப்பில் சுற்றுக்கு அனுப்பி அனைவரையும் பயன் பெறச் செய்ய வேண்டும். குழுவில் தயாரித்த இரண்டு கதை இதழ்களை நகல் எடுத்து, குழுவிலுள்ள அனைவரும் தனித்தனியாக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

அகமதிப்பீடு
(Internal Assessment)
கதை கூறல் (Story Telling)

ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் 40 நிமிடம்

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1.	குரல் நயம்	2
2.	முகபாவனைகள்	2
3.	அங்க அசைவு	2
4.	கதைக் கருத்து	2
5.	பயன்படுத்திய பொருள்கள் / ஒப்பனை சாதனங்கள்	2
மொத்த மதிப்பெண்கள்		10

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1.	உடனடித் தலைப்பில் கதை கூறல் (தனி)	10
2.	படங்களின் வழி கதை கூறல் (தனி)	10
3.	பொம்மலாட்டத்தின் வழி கதை கூறல் (குழு)	10
4.	வில்லுப்பாட்டு வழி கதை கூறல் (குழு)	10
5.	கற்பனையாகக் கதை கூறல் (தனி)	10
6.	பாடல் வழி கதை கூறல் (தனி)	10
7.	சிறு கதைத் தொகுப்பு (தனி)	10
8.	படக் கதைத் தொகுப்பு தயாரித்தல் (தனி)	10
9.	குடும்பக் கதைகள் சேகரித்தல் (தனி)	10
10.	மாதக் கதை இதழ் (குழு)	10
மொத்த மதிப்பெண்கள்		100

குறிப்பு

குழுவாகச் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் பொழுது குழுவிற்கு அளிக்கப்படும் மதிப்பெண்களை குழு உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உரியதாகக் கொள்ளவேண்டும்.

அலகு 4

உடற்கல்வி
(Physical Education)

சிற்றுயிர்களிலிருந்து பல பரிணாம மாற்றங்களைப் பெற்று வந்தவனே மனிதன் ஆவான். உடல்நலத்தைக் குலைக்கின்ற செயல்களைப் பயிற்சியினால் மாற்றம் செய்து உடல் உறுப்புகளைத் தன் விருப்பம் போல் விளைவறிந்த விழிப்போடு இயக்கி வாழ்வை நடத்த வேண்டியதற்கு உடற் பயிற்சிகள் மிகவும் தேவையானவையாகும். உடல் நடலத்தோடு வாழ உடற்கல்வி அவசியமானதாகும். எனவே இப்பகுதியில் உடற்கல்வி குறித்த கருத்துகளையும், பயிற்சிகளையும் அறிந்துகொள்ளலாம்.

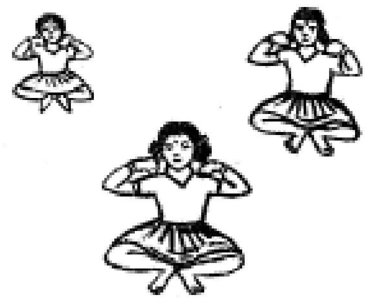
1.	அடிப்படைச் செயல்கள்	நடத்தல், ஓடுதல், குதித்தல், தாண்டுதல்
2.	உள்ளரங்கப் பயிற்சிகள்	கரணப் பயிற்சிகள், பாரம்பரியப் பயிற்சிகள், தண்டால் பயிற்சிகள்
3.	கூட்டுப் பயிற்சிகள்	கட்டுடல் பயிற்சிகள், கும்மி, கோலாட்டம்
4.	முதன்மை விளையாட்டுகள்	கால்பந்து, பூப்பந்து, கூடைப்பந்து, கைப்பந்து
5.	தடகளப் பயிற்சிகள்	ஓட்டப்பயிற்சிகள், தாண்டுதல் பயிற்சிகள், எறிதல் பயிற்சிகள்
6.	அணிநடைப் பயிற்சிகள்	நேர்நில், ஆரநில், வலப்புறம் திரும்புதல், இடப்புறம் திரும்புதல், பின்புறம் திரும்புதல், கொடி வணக்கம், நிலைநடை திரும்பல், விரைந்து நடத்தல்
7.	புத்துணர்வூட்டும் விளையாட்டுகள்	பெயர் விளையாட்டுகள்
8.	நிறுவன விளையாட்டுப் போட்டிகள்	முதன்மை விளையாட்டுகள், தடகளப் போட்டிகள், உள்ளரங்கப் பயிற்சிகள், புத்துணர்வூட்டும் விளையாட்டுகள்
9.	பள்ளி விளையாட்டு விழா	முறையான பயிற்சி, சிறப்புப்பயிற்சி, யோகாசன, புத்துணர்வூட்டும் விளையாட்டுகள், தடகளம்.
10.	பயிற்சி முகாம்	அனைத்துச் செயல்பாடுகள்

1. அடிப்படைச் செயல்கள்

குழந்தைகளின் இயக்கங்களுக்கு அடித்தளமாக இருப்பது அடிப்படைச் செயல்களான நடத்தல், ஓடுதல், எறிதல், குதித்தல் போன்றவைகளாகும்.

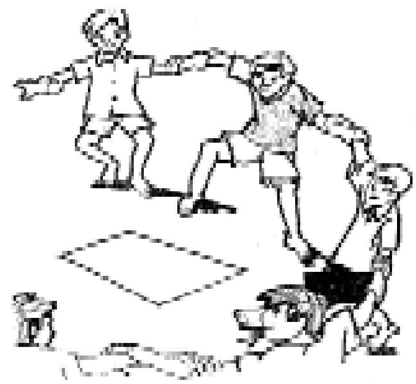
நடத்தல்

யானை நடை,
வாத்து நடை,
கம்பீர நடை,
முயல் நடை,
குரங்கு நடை,
தவளை நடை



ஓடுதல்

வட்டத்தில் கையைச் சுற்றிக் கொண்டு ஓடுதல், வளைந்து வளைந்து ஓடுதல், நேர்கோட்டில் ஓடுதல், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், இரண்டு மூன்று பேர் கைகோர்த்துக்கொண்டு ஓடுதல், வட்டத்தில் ஓடி நின்று பின் திசை மாறி ஓடுதல், நேராக ஓடி நின்று பின் எதிர் திசையில் ஓடுதல்



குதித்தல்

குதித்து காலை விரித்தல், குதித்து காலைச் சேர்த்தல், கயிறு கொண்டு குதித்தல், நின்ற இடத்தில் குதித்தல்

தாண்டுதல்

தவளை தாண்டுதல், கங்காரு தாண்டுதல், நின்று தாண்டுதல்

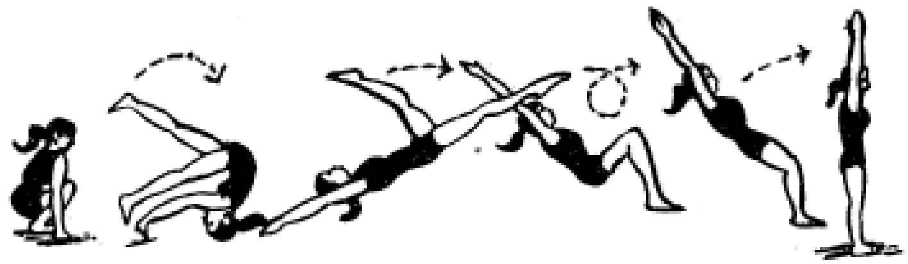
2. உள்ளரங்கப் பயிற்சிகள் (Gymnastics)

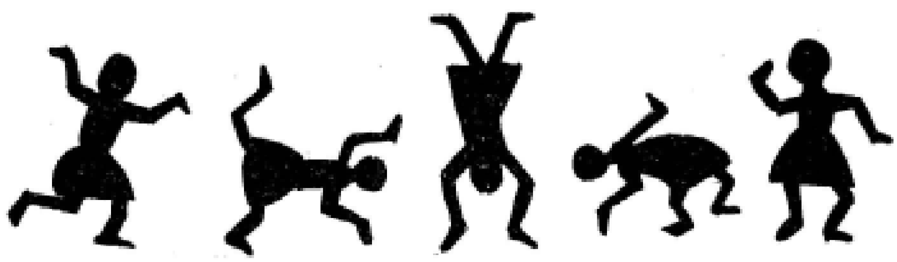
இப்பயிற்சியை முறையாகக் கற்பித்தால் வலிமை, நளினம், தனித்திறன், உறுப்புகளின் செயல்திறன், சமநிலைப் பாதுகாப்பு உணர்வு, தோற்றப் பொலிவு போன்றவை வளரும். குழந்தைகளின் வயது, திறன், பாலினத்திற்குத் தக்கவாறு இப் பயிற்சியளிக்க வேண்டும்.

கரணப் பயிற்சிகள் (**Tumbling**)

கரணப் பயிற்சிகள் செய்யும்போது மாணவர்களுக்கு சிராய்ப்பு, எலும்பு முறிவு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. அதனால் பயிற்சி செய்யும் இடத்தில் மெத்தை அல்லது தலை விரிப்பு அல்லது மணல்

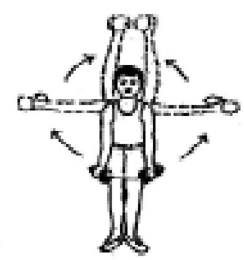
பரப்பி அதன் மேல் செய்தல் வேண்டும். இதில் முன்பக்கக் கரணம், பின்பக்கக் கரணம், வண்டிச் சக்கரம் போன்றவை ஆசிரியப் பயிற்றுநரின் உதவியுடன் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

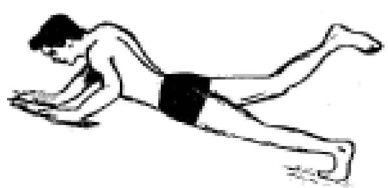




பாரம்பரியப் பயிற்சிகள் **(Traditional Exercises)**

நமது நாட்டில் பன்னெடுங்காலமாகப் பயின்று வரும் பயிற்சிகளைப் பாரம்பரியப் பயிற்சிகள் என்கிறோம். இந்தியக் கலைகளில் ஒன்றான பஸ்கி செய்யும் முறைகளில் ஒரு கை அசைத்து பஸ்கி, இருகை அசைத்து பஸ்கி செய்து பயிற்சி பெற வேண்டும்.





தண்டால் **(Dand)**

இப்பயிற்சியைச் செய்ய அதிக இடப்பரப்புத் தேவையில்லை. இதில் தேள் தண்டால் (Scorpion Dand), தவளை தண்டால் (Frog Dand) என இரு வகைகள் உள்ளன.

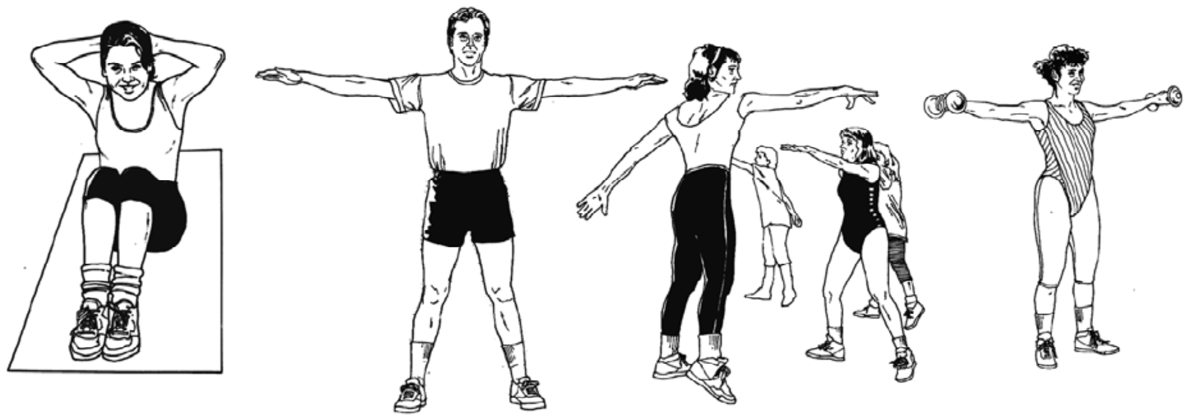
3. கூட்டுப் பயிற்சிகள் **(Mass activities)**

ஒருவரின் தலைமையில் பின்வரும் கூட்டுப் பயிற்சிகளைத் திரும்பத்திரும்பச் செய்து பயிற்சி பெற வேண்டும்.

கட்டுடல் பயிற்சிகள்

- கைகளை முன்புறமாகத் தலைக்கு மேல் உயர்த்திக் கால்களை அகற்றி உயர்த்துதல்.
- கைகளை முன்புறம் நீட்டி முழங்கால்களை முழுவதும் மடக்கி உட்காருதல்.
- கால்களை அகலமாக விரித்து, குதித்து நின்று கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து இடுப்பினை இடப்பக்கமாகத் திருப்புதல்.
- இடுப்பினை வலப்புறமாகவும், முன்புறமாகவும் திருப்புதல்.

- கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, இடக்காலை முன்புறமாக எடுத்து வைத்தல்.
- கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, இடக்காலை முன்புறமாகச் சாய்த்தல்.
- கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, முழு அளவு முழங்கால்களைச் சாய்த்தல்.
- கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, முழு அளவு முழங்கால்களை மடித்து உட்காருதல்.



கும்மி

உடற்பயிற்சி தொடர்பான பாடல்களைக் கற்றுக் கொடுத்துப் பாட்டுடன் கும்மியடிக்கச் செய்ய வைக்க வேண்டும்.

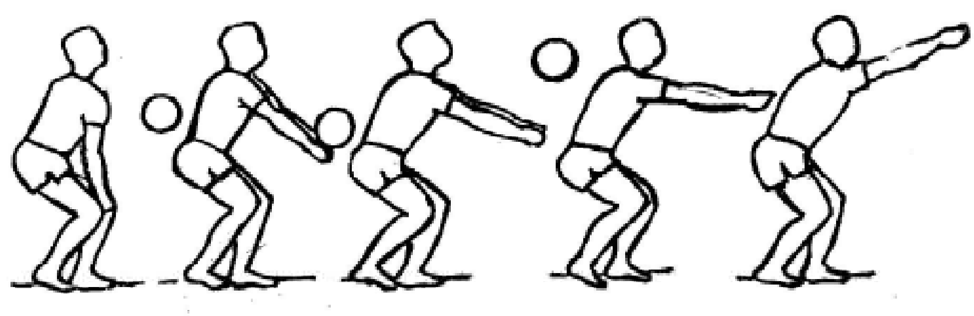
கோலாட்டம்

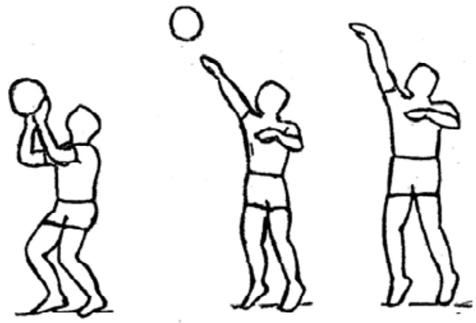
குழுக்களாகப் பிரிந்து குழுத் தலைவர் மேற்பார்வையில் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். திறம்படச் செய்வதற்கு முன் ஒத்திகை பார்க்க வேண்டும். பின் விழா நாளன்று செய்து காட்ட வேண்டும்.

4. முதன்மை விளையாட்டுகள்

உலகெங்கும் வரையறுக்கப்பட்ட ஒரே விதமான விதிமுறைகளுடன் ஆடப்படும் விளையாட்டுகள் முதன்மை விளையாட்டுகள் எனப்படும். பின்வரும் முதன்மை விளையாட்டுகளின் விதிமுறைகள், தோற்றம், வளர்ச்சி, அடிப்படை விதிகளை மாணவ ஆசிரியர் தெரிந்து கொண்டு விளையாட்டில் பங்குகொள்ள வேண்டும்.

- கால்பந்து
- பூப்பந்து
- கைப்பந்து
- கூடைப்பந்து



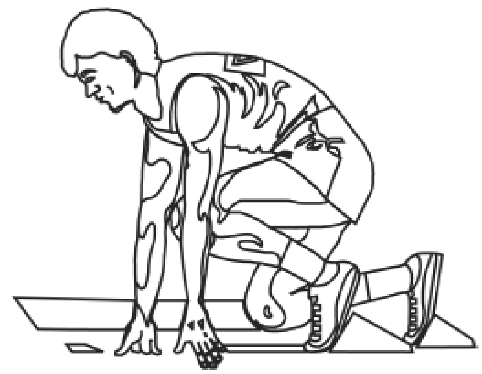


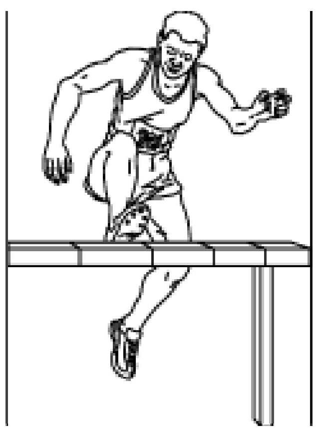
5. தடகளப் பயிற்சிகள்

தடகள நிகழ்வுகள் ஓட்டம், தாண்டுதல், எறிதல் என முப்பிரிவுகளாக உள்ளன. இதில் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாகக் கவனத்தோடு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஓட்டப்பயிற்சிகள்

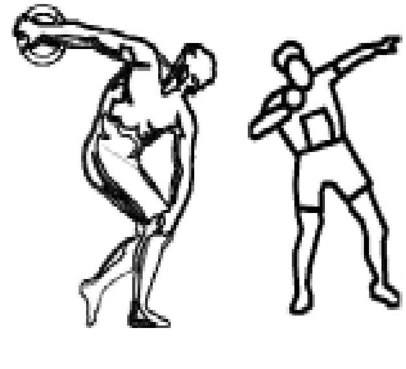
- விரைவு ஓட்டம்
- இடைநிலை ஓட்டம்
- தொடரோட்டம்
- தடை தாண்டி ஓட்டம்
- அஞ்சல்ஓட்டம்





தாண்டுதல் பயிற்சிகள்

- நீளம் தாண்டுதல்
- உயரம் தாண்டுதல்
- தத்தித்தாவித் தாண்டுதல்
- கோலூன்றித் தாண்டுதல்



எறிதல் பயிற்சிகள்

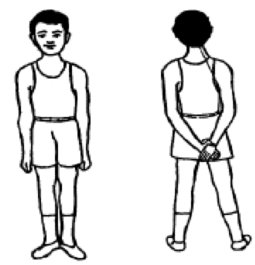
- குண்டு எறிதல்
- தட்டு எறிதல்
- ஈட்டி எறிதல்
- சங்கிலிக் குண்டு எறிதல்

மேற்குறிப்பிட்ட தடகளப் பயிற்சிகளில் ஆசிரியர் பயிற்சி மாணவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

6. அணி நடைப் பயிற்சி

தனி நபரின் நடத்தல் திறனை ஒரே சீராகவும், நிரந்தரமாகவும் வளர்க்கும் வாய்ப்பினை அணிநடைப் பயிற்சி கொடுக்கிறது. மீத்திறனுள்ள மாணவர்களின் தலைமையில் குழுக்களாகப் பிரிந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பின்வரும் அணி நடைப் பயிற்சியைப் படிப்படியாகக் கற்க வேண்டும். கொடியேற்றும் நாளில் அணி நடைப் பயிற்சி செய்து கொடி வணக்கமும் செய்ய வேண்டும்.

- நேர் நில் (Attention)
- ஆர நில் (Stand at ease)
- வலப்புறம் திரும்புதல் (Right turn)
- இடப்புறம் திரும்புதல் (Left turn)
- பின்புறம் திரும்புதல் (About turn)
- கொடி வணக்கம் (Flag salute)
- நிலை நடை திரும்பல் (Mark time with turn)
- முன்னோக்கி நடத்தல் (Forward march)



அணி நடைப் பயிற்சிச் செயல்களை ஒவ்வொரு ஆசிரியர் பயிற்சி மாணவரும் ஆசிரியப் பயிற்றுநரின் மேற்பார்வையில் செய்து காட்ட வேண்டும். எவையேனும் நான்கு செயல்களை மதிப்பீடு செய்து மதிப்பெண் வழங்க வேண்டும்.

7. புத்துணர்வூட்டும் விளையாட்டுகள்

காலம், இடம், பொருள், அணிவகுப்பு, அணிகளின் எண்ணிக்கை, அணித்தலைவர் போன்றவற்றை முன்கூட்டியே தீர்மானம் செய்துகொண்டு பின்வரும் விளையாட்டுகளில் பயிற்சி பெற வேண்டும். இவ்விளையாட்டுகளுக்கான விதிமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பெயர் விளையாட்டுகள்

- என்னுடன் வா
- காலை வணக்கம்
- காகம் காடை
- எலியும் பூனையும்
- தலைவனைக் கண்டுபிடி
- ஆடும் சிங்கமும்
- சிலையைத் தொடாதே
- நாயும் எலும்பும்
- அக்னிக் குண்டம்

8. நிறுவன விளையாட்டுப் போட்டிகள்

மாணவ ஆசிரியர்களைப் பல குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். குழுக்களுக்குப் பெருந்தலைவர்கள், விஞ்ஞானிகள், மிருகங்கள், நிறங்களின் பெயர்களைச் சூட்டலாம். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு மாணவனைத் தலைவனாக நியமித்தல் வேண்டும். பொறுப்பான ஆசிரியர் ஒருவர் குழு ஊக்கத்தலைவராக இருத்தல் வேண்டும். ஆண்டிறுதியில் இக்குழுக்களிடையே விளையாட்டு மற்றும் தடகளப் போட்டிகள் நடத்தப்பட வேண்டும். சிறந்த அணிகளுக்குச்

சான்றிதழுடன் பரிசுகள் வழங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வரும் தங்கள் அணியின் பங்கேற்பு, குறித்த விவரங்களை அறிக்கையாக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

9. பள்ளி விளையாட்டு விழா

கற்பித்தல் பயிற்சியின்போது மாணவ ஆசிரியர்கள்தாங்கள் செல்லும் ஒவ்வொரு பள்ளிகளிலிருந்தும் 10 மாணவர்களைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும். அம்மாணவர்களுக்குப் பலவிதமான உடற்பயிற்சிச் செயல்களில் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் கற்பித்தல் பயிற்சிக்காகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட அனைத்துப் பள்ளிகளிலிருந்தும் பயிற்சி அளிக்கப்பட்ட மாணவர்களை நிறுவனத்திற்கு வரவழைத்து விளையாட்டு விழா நடத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு பயிற்சி மாணவரும் இவ்விளையாட்டு விழா குறித்த அறிக்கையை ஒப்படைக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவருடைய பள்ளிகளிலிருந்தும் விளையாட்டு விழாவில் கலந்து கொண்ட மாணவர்களின் பங்கேற்பு பெற்ற பரிசுகள் முதலிய விவரங்களை அந்த அறிக்கையில் குறிப்பிட வேண்டும்.

10. பயிற்சி முகாம்கள்

மாணவ ஆசிரியர்கள் அனைவரும் ஒன்று கூடி இயற்கைச் சூழல் நிறைந்த ஓர் இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அங்கு பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர், சுகாதார வசதிகள், வடிகால் வசதி, தங்குமிடம் அமைக்க வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று நாள்கள் தங்கி பின்வரும் செயல்களில் பயிற்சி பெறுதல் வேண்டும்.

முகாம் செயல்பாடுகள்

- காயங்கள் மற்றும் எலும்பு முறிவுகளுக்கான முதலுதவியைச் செய்து காட்டல்.
- ரீப் முடிச்சு, ஷீட் முடிச்சு, வளைய முடிச்சு மற்றும் நீளம் குறைக்கும் முடிச்சுகளைக் குழுவாகச் செய்து கற்றல்.
- பயனற்றப் பொருள்களைக் கொண்டு கற்பித்தல் துணைக் கருவிகள் செய்தல்.
- வண்ணம் தீட்டுதல், நுண்கலைகள், பாரம்பரிய கலைகளில் பயிற்சி பெறுதல்.
- தீவளர்த்தலில் நடனம், சிறு நாடகங்கள், தனி நடிப்பு போன்றவற்றில் பங்கேற்றல்.
- சமையல் மற்றும் தற்காப்புக் கலைகளில் பயிற்சி
- விநோத விளையாட்டுகள் மூலம் உடல்திறன் வளர்க்கப் பயிற்சி
- கற்பனைத்திறன் வளர்க்கவும், ஆக்கப்பூர்வமான செயலைத் திட்டமிடவும் பயிற்சி
- குழுப் பாடல்களில் பயிற்சி
- இயற்கைச் சூழலுக்கு மாறுபாடில்லாமல் சுற்றிலும் வேலியிடல்.

முகாம் அறிக்கை

இந்தப் பயிற்சி முகாமில் தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் கலந்து கொண்ட தனிச் செயல்பாடுகளையும் குழுச் செயல்பாடுகளையும் விரிவான முறையில் அறிக்கையாக எழுதி ஒப்படைக்க வேண்டும்.

பயிற்சி முகாம் தினசரி நிகழ்ச்சிகள்

நேரம்	முற்பகல்	நேரம்	பிற்பகல்
6.00	துயில் எழுதல்	12.30–3.00	மதிய உணவும் ஓய்வும்
6.30	தேநீர் அருந்துதல்	3.00–4.00	குழுப் பாடல்கள்
7.00	கொடியேற்றுதல்	4.00–4.15	தேநீர் அருந்துதல்
7.00–7.15	கூட்டுப் பிரார்த்தனை	4.15–5.15	குழு நிகழ்ச்சிகள்
7.15–7.30	உடற்பயிற்சி	5.15	கொடியிறக்குதல்
7.30–8.30	சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள்	5.15–6.15	சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள்
8.30–9.30	காலைச் சிற்றுண்டி	6.15–7.30	இரவு நிகழ்ச்சி தயார் செய்தல்
9.30–11.30	சுத்தம், ஒழுங்குபடுத்துதல்	7.30–8.30	இரவு உணவு
11.30–12	நடனம்,வண்ணம்தீட்டல்	8.30–10.30	இரவு நிகழ்ச்சி
12–12.30	முடிச்சுப்போடல், முகாம் கலைகள்	10.30	தூங்கப்போதல்

உடற்பயிற்சிச் செயல்களை மதிப்பீடு செய்யும் முறை

1. முதன்மை விளையாட்டுகள்
   - நேரம் கணக்கிடல் — 3 மதிப்பெண்கள்
   - ஈடுபாடு — 2 மதிப்பெண்கள்
2. உள்ளரங்கப் பயிற்சி
   - செய்து காட்டல் — 3 மதிப்பெண்கள்
   - செயல் விளக்கம் — 2 மதிப்பெண்கள்
3. தடகளப் பயிற்சி
   - நேரம் கணக்கிடல் — 3 மதிப்பெண்கள்
   - ஈடுபாடு — 2 மதிப்பெண்கள்
4. அணிப் பயிற்சி
   - செய்து காட்டல் — 2 மதிப்பெண்கள்
   - செயல் விளக்கம் — 1 மதிப்பெண்
5. கூட்டுப் பயிற்சி
   - செய்து காட்டல் — 2 மதிப்பெண்கள்
   - செயல் விளக்கம் — 1 மதிப்பெண்
6. அடிப்படைச் செயல்கள்
   - நேரம் கணக்கிடல் — 1 மதிப்பெண்
   - ஈடுபாடு — 1 மதிப்பெண்
7. புத்துணர்வூட்டும் விளையாட்டு
   - நேரம் கணக்கிடல் — 1 மதிப்பெண்
   - ஈடுபாடு — 1 மதிப்பெண்
8. நிறுவன விளையாட்டுப் போட்டிகள்
   - அறிக்கை தயாரித்தல் — 3 மதிப்பெண்கள்
   - குறித்த காலத்திற்குள் ஒப்படைத்தல் — 2 மதிப்பெண்கள்

9 பள்ளி விளையாட்டு விழா அறிக்கை

- ▶ அறிக்கை தயாரித்தல் 3 மதிப்பெண்கள்
- ▶ குறித்த காலத்திற்குள் ஒப்படைத்தல் 2 மதிப்பெண்கள்

10 பயிற்சி முகாம் அறிக்கை

- ▶ அறிக்கை தயாரித்தல் 3 மதிப்பெண்கள்
- ▶ குறித்த காலத்திற்குள் ஒப்படைத்தல் 2 மதிப்பெண்கள்

அகமதிப்பீடு

(Internal Assessment)

வ. எண்	உடல்திறன் செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1	அடிப்படைச் செயல்கள்	2
2	உள்ளரங்கப் பயிற்சிகள்	5
3	கூட்டுப்பயிற்சிகள்	3
4	முதன்மை விளையாட்டுகள்	5
5	தடகளப் பயிற்சிகள்	5
6	அணிநடைப் பயிற்சிகள்	3
7	புத்துணர்வூட்டும் விளையாட்டுகள்	2
8	நிறுவன விளையாட்டுப் போட்டிகள்	5
9	பள்ளி விளையாட்டு விழா அறிக்கை	5
10	பயிற்சி முகாம் அறிக்கை	5
	மொத்த மதிப்பெண்கள்	40

அலகு 5
யோகா
(Yoga)

யோகா என்ற வடமொழிச்சொல் இணைப்பு என்ற பொருளுடையது. உடலையும், உள்ளத்தையும் இணைத்தல் முதல்படி, மனதையும் உயிரையும் (ஜீவாத்மா) இணைத்தல் இரண்டாம்படி. உயிரையும் பரம்பொருளையும் இணைத்தல் மூன்றாம்படி. இவற்றைப்பெற மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல் மிக முக்கியம். எனவே இளமையிலேயே யோகாவைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். அப்போது தான் மனம் சீர்பட்டு நல்வாழ்க்கையின் உயர்நிலையை அடைய இயலும். யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடும் மாணாக்கர்களின் மன அமைதி அவர்களின் உயர்வுக்கு வழிகோலுகிறது. மாணவர்களுக்கு ஒழுக்கமும் சுயக் கட்டுப்பாடும் தானாக வந்தடைகின்றன. மன உளைச்சல் என்பது இல்லாத நிலை ஏற்படுகிறது. மாணவ ஆசிரியர்கள் பின்வரும் யோகாசனப் பயிற்சிகளில் எவையேனும் நான்கு யோகாசன பயிற்சிகளில் பயிற்சி பெற வேண்டும்.

I. எளிய முறை யோகாப் பயிற்சிகள்

1. கைப்பயிற்சி
2. கால்பயிற்சி
3. நரம்பு, தசைநார், மூச்சுப்பயிற்சி
4. கண் பயிற்சி
5. கபாலபதி
6. மகராசனம்
7. உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல்
8. அக்கு பிரஷர் பயிற்சி
9. உடம்பைத் தளர விடுதல் அல்லது ஓய்வு தரும் பயிற்சி

II. சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சிகள்

1. பிராணாமாசனம் (நிலை 1)
2. ஹஸ்த உத்தாசனம் (நிலை 2)
3. பாத ஹஸ்தாசனம் (நிலை 3)
4. அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் (நிலை 4)
5. பர்வதாசனம் (நிலை 5)
6. அஷ்டாங்க நமஸ்காரம் (நிலை 6)
7. புஜங்காசனம் (நிலை 7)
8. பர்வதாசனம் (நிலை 8)
9. அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் (நிலை 9)
10. பாத ஹஸ்தாசனம் (நிலை 10)
11. ஹஸ்த உத்தாசனம் (நிலை 11)
12. பிராணாமாசனம் (நிலை 12)

I. எளியமுறை யோகப் பயிற்சி – செய்முறை விளக்கம்

உடற்பயிற்சிகள் அனைத்தும் விரிப்பின் மீதுதான் செய்ய வேண்டும். வெறும் தரையில் செய்யக்கூடாது. அதே சமயம் வெறும் வயிற்றில்தான் பயிற்சியை மேற்கொள்ளவேண்டும் அல்லது உணவு உண்டு குறைந்தது மூன்று மணிநேரத்திற்குப் பிறகு பயிற்சியில் ஈடுபடவேண்டும்.

1. கைப்பயிற்சி

நிலை : 1.1

(A) சாதாரணமாக இரண்டு பாதங்களுக்கு இடையில் சுமார் அரைஅடி இடைவெளி இருக்குமாறு நின்று கொண்டு H 1 இல் இருப்பது போல இரண்டு கைகளையும் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும். (B) இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே முழு அளவு உயர்த்தி H 2 இல் இருப்பது போல கைகளைக் காதோடு ஒட்டியவாறு, இரு உள்ளங்கைகளையும், (விரல்களையும்) சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதே நிலையில் இயல்பாக 4 முறை மூச்சை இழுத்து விடவும். (C) பின் இரண்டு கைகளையும் H 3 இல் உள்ளது போல் சாதாரண நிலையில் தொங்க விட்டுக் கொள்ளவும். இந்த நிலையில் இயல்பாக 4 முறை மூச்சை இழுத்து விடவும். (D) A,B,C இல் மேலே கூறியவாறு 3 முறை செய்யவும்.

நிலை 1.2

(A) H-4 இல் இருப்பது போல இரு கைகளையும் தோள் மட்டத்திற்குப் பக்கவாட்டில் விரித்துக்கொண்டே மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். (B) இரு கைகளையும் மூச்சை விட்டுக் கொண்டே H-5 இல் உள்ளது போல் மார்புக்கு நேராக நீட்டி இரு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்று சேர்த்துக் கொள்ளவும். (C) கைகளை விரிக்கும் போது மூச்சை இழுக்கவும். குவிக்கும் போது மூச்சை விடவும். இது போல 5 முறை செய்யவும்

நிலை 1.3

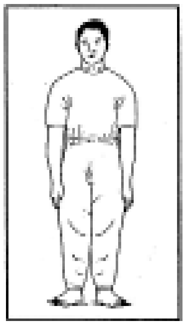
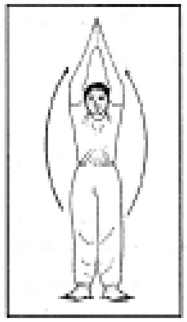
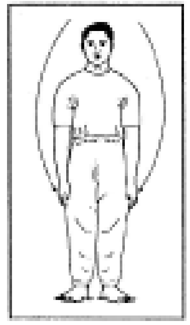
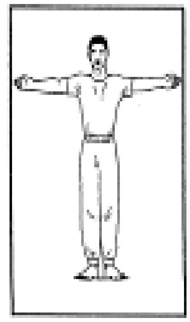
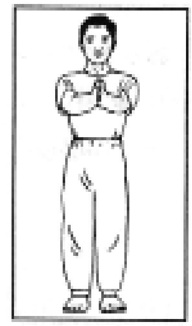
(A) H-1 இல் உள்ளவாறு சாதாரணமாக நின்று கொள்ளவும். படம் H-6 இல் காட்டியுள்ளவாறு கை விரல்களைக் குவித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் H-7, H-8, H-9 இல் உள்ளவாறு வலது கையை வலச்சுழலாக, (உடலுக்கு முன்புறம் கீழிருந்து மேலே வருமாறு) 5 முறை மெதுவாகச் சுற்றவும். முழங்கைகள் மடங்காமல் நேராக இருக்க வேண்டும். (B) பின் இடது கையையும் இதேபோல் கைவிரல்களைக் குவித்து வைத்தவாறு அதே திசையில் 5 முறை மெதுவாகச் சுற்றவும். (C) பின் வலது கையை முன்னர் சுற்றியதற்கு எதிர்ப்புறமாக (உடலுக்குப் பின்புறம் கீழிருந்து மேலே வருமாறு) இடச் சுழலாக 5 முறை மெதுவாகச் சுற்றவும். (D) இதே போல இடது கையையும் இதே நிலையில் 5 முறை மெதுவாகச் சுற்றவும்.

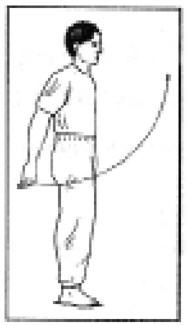
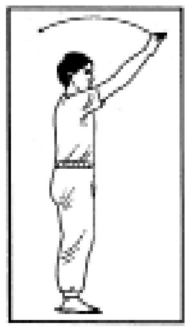
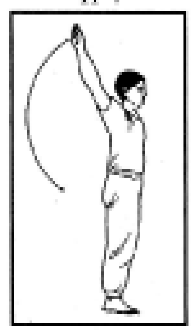
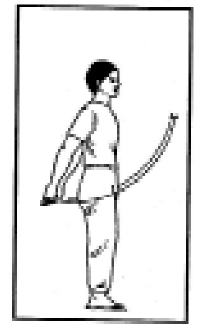
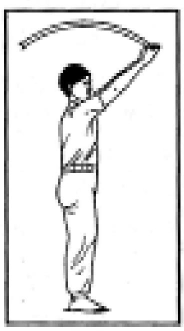
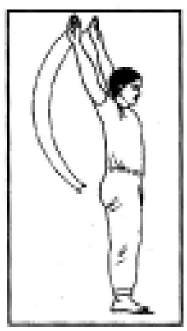
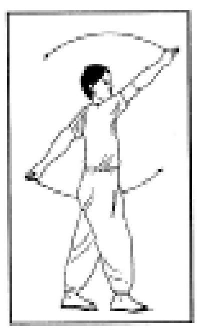
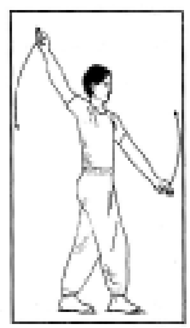
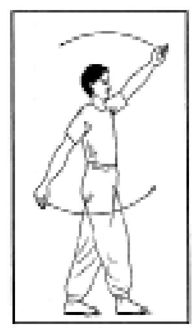
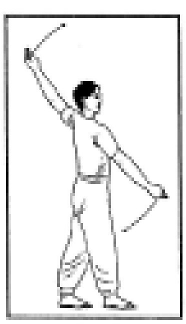
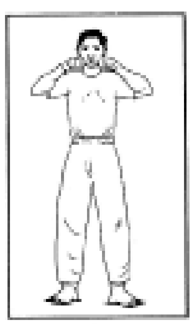
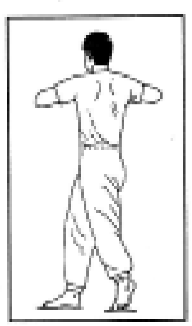
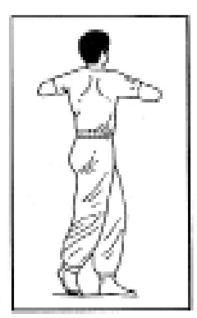
நிலை 1.4

சாதாரணமாக H-1 இல் உள்ளது போல் நிற்கவும். இரண்டு கைகளையும் படம் H-6 இல் வட்டமிட்டுக் காட்டியுள்ளவாறே விரல்களைக் குவித்து வைத்துக் கொள்ளவும். H-10, H-11, H-12 படங்களில் காட்டியுள்ளவாறு ஒரே நேரத்தில் இரண்டு கைகளையும் வலச் சூழலாக உடலுக்கு முன்புறம் கீழிருந்து மேலே வருமாறு 5 முறை சுற்றவும். பின்னர் இரண்டு கைகளையும் இடச் சுழலாக (முன்னர் சுற்றியதற்கு எதிர்த்திசையில்) 5 முறை சுற்றவும் சுற்றும்போது முழங்கைகள் மடங்கக்கூடாது.

நிலை 1.5

சாதாரணமாக நின்று வலது காலைச் சுமார் 1 அடி (பாத அளவு) முன்னே வைத்துக் கொள்ளவும். படம் H-13 இல் உள்ளது போல வலது கையை முன்புறம் நோக்கி நீட்டியவாறும், இடது கையைப் பின்புறம் நோக்கி நீட்டியவாறும் (வலது கைக்கு நேர் எதிரே) வைத்துக் கொள்ளவும். கைவிரல்களை முன் பயிற்சிகளில் H-6 இல் உள்ளபடியே குவித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் படங்கள் H-13, H-14, H-15 இல் உள்ளது போல் இரு கைகளையும் ஒரே சமயத்தில் சுற்றவும். வலதுகை மேலே வரும் போது, இடது கை கீழே வரவேண்டும். வலது கை முன்னே வரும் போது, இடது கை பின்னே போக வேண்டும். இவ்வாறு கைகள் முன்னும், பின்னும், மேலும் கீழுமாக


H-1

H-2

H-3

H-4

H-5

H-6

H-7

H-8

H-9

H-10

H-11

H-12

H-13

H-14

H-15

H-16

H-17

H-18

H-19

H-20

மாறிமாறி வரும்படி வலச் சுழலாக 5 முறை சுற்றவும். முழுங்கைகள் மடங்காமல் நேராக இருக்க வேண்டும். பிறகு படம் H-16 இல் உள்ளது போல முன் சுற்றியதற்கு எதிர்த்திசையில் 5 முறை சுற்றவும்.

நிலை 1.6

நேராக நின்று கொண்டு பாதங்களைச் சுமார் 1 1/2 அடி இடைவெளியில் வைத்துக் கொள்ளவும். படம் H-17 இல் இருப்பது போலக் கைப் பெருவிரல் நுனி இரண்டையும் இணைத்து, தோள்பட்டை அளவில் இரண்டு முழங்கைகளையும் மடக்கி உடலிலிருந்து சுமார் ஒரு அடி தூரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் உடல் முழுவதையும் படம் H-18 இல் காட்டியபடி வலப் புறமாக மெதுவாகத் திருப்பவும். கண்கள் இரண்டும் பெரு விரல்களின் நுனி இணைந்துள்ள இடத்தையே பார்க்க வேண்டும். இவ்வாறு வலப் பக்கம் திரும்பும்போது, வலது காலை ஊன்றிக் கொண்டு, இடது குதிகாலைத் தூக்கி இடது கால் பெருவிரலுக்குச் சற்று அழுத்தம் கொடுத்த நிலையில் உடலைத் திருப்பவும். உடலைச் சம நிலைக்குக் கொண்டு வந்து படம் H-19 இல் காட்டியவாறு, உடலை இடப் பக்கம் மெதுவாகத் திருப்பவும். இப்போது இடது காலை ஊன்றிக் கொண்டு வலது குதிகாலைச் சற்று உயர்த்தியாவாறு திருப்பவும். இதே போல் 5 முறை மெதுவாக உடலை வலப்புறமும் இடப்புறமும் திருப்பவும்.

நிலை 1.7

சாதாரணமாக நின்று கொள்ளவும். பாதங்கள் இரண்டையும் சுமார் மூன்று அங்குலம் இடைவெளி இருக்கும் மாறும், இணையாக (Parallel) இருக்குமாறும் வைத்துக் கொள்ளவும். படம் H-20 இல் இருப்பது போல் உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் (தலையும், முதுகுத்தண்டும் நேராக இருக்க வேண்டும்). முழுங்கால் முட்டிகள் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். படத்தில் உள்ளபடி, சற்றுக் குனிந்தது போல் முழங்கால்களைச் சற்றே முன் தள்ளி வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு முழங்கால் முட்டிகளையும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்நிலையில் (உடலின் சமநிலை மாறாதவாறு) பாதங்களை தூக்காதவாறு முழங் கால்கள் இரண்டையும் வலச்சுழலாக 3 முறை மெதுவாகச் சுற்றவும். பிறகு, எதிர்ப்புறமாக 3 முறை மெதுவாகச் சுற்றவும். பிறகு முதலில் சுற்றியபடி வலச் சுழலாக மீண்டும் 3 முறை சுற்றவும்.

2. கால் பயிற்சி

நிலை 2.1

இரண்டு பாதங்களையும் சுமார் 1 1/2 அடி இடை வெளியில் அகற்றி வைத்துக் கொண்டு, படம் L-1 இல் உள்ளது போல கைகளைப் பின்புறமாக ஊன்றிக் கொள்ளவும்.

படம் L-2 இல் உள்ளது போல இரண்டு கால்களையும் உட்புறமாகப் பெருவிரல்கள் தரையைத் தொடுமளவில், (எவ்வளவு உட்புறமாகக் குவிக்க இயலுமோ அந்த அளவுக்கு) உட்புறமாகக் குவிக்கவும். பிறகு மறுபடியும் L-1 இல் உள்ளது போல பக்க வாட்டில் பாதங்கள் முழுவதும் தரையைத் தொடுமளவு விரிக்கவும். இது போல 5 முறை செய்யவும்.

நிலை 2.2

முன்போலவே உட்கார்ந்து கொண்டநிலையில் இரண்டு பாதங்களையும் சுமார் ஓரடி இடைவெளியில் வைத்துக் கொள்ளவும். படம் L-3, L-4 இல் காட்டியுள்ளவாறு ஒரே சமயத்தில் இரண்டு பாதங்களையும் வலப் புறமாகவும், பின்பு இடப் புறமாகவும் பாதங்கள் முழுவதும் பக்க வாட்டில் தரையில் படியுமாறு வலப்புறமும் இடப்புறமும் மாற்றி மாற்றிப் பாதங்களை அசைக்கவும். இது போல 5 முறை செய்யவும்.

நிலை 2.3

முன் பயிற்சிகளில் செய்தது போலவே, பாதங்களை ஓரடி இடைவெளியில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் படம் L-5 இல் காட்டியுள்ளவாறு இரண்டு பாதங்களையும் ஒரே சமயத்தில் வலச் சுழலாக 5 முறை சுற்றவும்.

நிலை 2.4

பின், இரண்டு பாதங்களையும் இடச்சுழலாக 5 முறை சுற்றவும். மீண்டும் வலச் சுழலாக 5 முறை சுற்றவும். சுழற்றும் போது பெரு விரலும் சுண்டு விரலும் தரையில் படுமாறு சுழற்றவும்.

நிலை 2.5

படம் L-6 இல் காட்டியுள்ளபடி வலது காலை இடது தொடை மீது வைத்துக் கொள்ளவும். பின் கீழ்க்காணும் வரிசையில் இரு கைப் பெருவிரல்களை உபயோகித்து மற்ற நான்கு விரல்களும் புறங்கால்கள் மீது படிந்து அழுத்துவதற்கு உதவியாக அமைத்துக் கொண்டு காலின் பெருவிரல், அடுத்த இருவிரல்கள், கடைசி இரு விரல்கள் ஆகியவற்றை மெதுவாக அழுத்தவும். பின்னர் பாதத்தின் பெருவிரலின் கீழ்ப்பகுதியில் இருந்து சுண்டு விரல் வரை பாதத்திற்குக் குறுக்கே அழுத்திக் குதிகால் வரை மேலிருந்து கீழாக எந்த இடத்தையும் விட்டு விடாமல் அழுத்தி விடவும். உள்ளங்கால் பகுதியில் மெதுவாக அழுத்தவும். இவ்வாறு அழுத்தும் போது கைப்பெருவிரல்கள் கொண்டு அழுத்த வேண்டும். (மற்ற எட்டு விரல்களும் புறங்காலில் இருக்க வேண்டும்) பின் வலதுகால் பாதத்தின் பக்கவாட்டுப் பகுதியை அழுத்தும் போது வலது கை பெருவிரல் பாதத்தின் பெருவிரலின் மீதும் மற்ற நான்கு விரல்கள் பாதத்தின் கீழும் வைத்து இடது கையை அதே போல வலது கைக்குக் கீழே வைத்துப் பாதத்தின் இரு ஓரங்களில் மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிருந்து மேலாகவும் மீண்டும் மேலிருந்து கீழாகவும் அழுத்த வேண்டும். பின்பு கணுக்கால் மூட்டைச் சுற்றிலும் இரண்டு பக்கமும் கீழிலிருந்து மேலாகவும் மேலிருந்து கீழாகவும் மீண்டும் கீழிருந்து மேலாகவும் மூன்று முறை அழுத்த வேண்டும். பின்னர் வலது உள்ளங்கை மேலேயும் இடது உள்ளங்கை கீழேயும் உள்ளவாறு வைத்துக் கொண்டு உள்ளங்கையால் கணுக்கால் மூட்டுக்களை வலச்சுற்றாக 3 முறை, இடச் சுற்றாக 3 முறை மீண்டும் வலச் சுற்றாக 3 முறை சுழற்றித் தேய்த்து விடவும். பின்னர் வலது புறங்கையை இடது கால் தொடையில் வைத்து வலது கணுக்காலுக்குச் சற்று மேலே பிடித்துக் கொண்டு மேலிருந்து கீழாக 5 முறை கீழிருந்து மேலாக 5 முறை மீண்டும் மேலிருந்து கீழாக 5 முறை சுற்றவும். பின் குதிகாலிலிருந்து முழுங்கால் வரை நன்கு பிடித்து விடவும்.

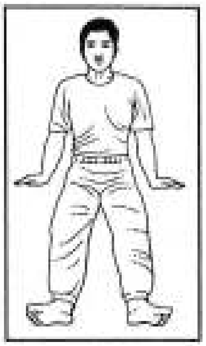
நிலை 2.6

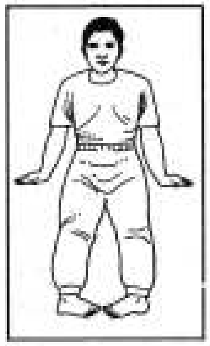
நிலை 2.5 இல் வலது பாதத்திற்குச் சொல்லப்பட்டது போல இடது பாதத்தை எடுத்துக் கொண்டு அதே போலவே செய்யவும்.

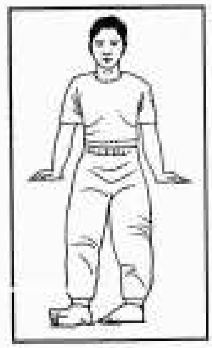
குறிப்பு: வலியோ கூச்சமோ ஏற்பட்டால் அந்தப் பகுதியை அதிகம் அழுத்த வேண்டாம்.

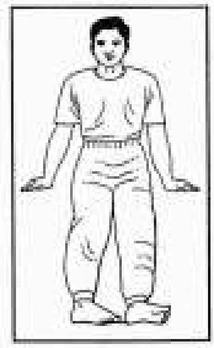
நிலை 2.7

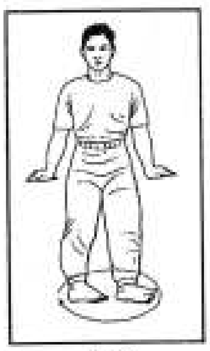
படங்கள்L-7, L-8 களில் காட்டியுள்ளபடி வஜ்ராசனத்தில் தொடைகள் சேர்ந்த நிலையில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொள்ளவும். (வலது கால் பெருவிரலை இடது கால் பெருவிரல் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். குதிகால்களை நன்றாக விரித்து வைத்து உள்ளங்கால்களுக்கு இடையில் புட்டத்தை வசதியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.) மேற்படி L-9, L-10 படங்களில் காட்டியபடி முதுகின் மேல் புறத்தில் எவ்வளவு மேலே முடியுமோ அந்த உயரத்தில் இரண்டு கைகளின் எட்டு விரல்களையும் வைத்து அழுத்தியபடிக் கீழ் நோக்கி முதுகின் கீழ்க்கடைசி வரை தேய்த்து விடவும். (கைப் பெருவிரல்கள் இரண்டும் முதுகின் பக்கவாட்டிலும் மற்ற எட்டு விரல்களும் முதுகெலும்பைத் தொட்டவாறும்) ஐந்து முறை மேலிருந்து கீழாக நன்றாகத் தேய்த்து விடவும்.

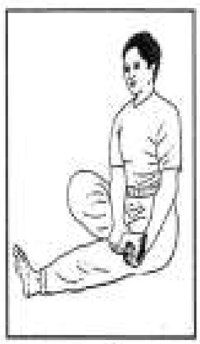

L-1

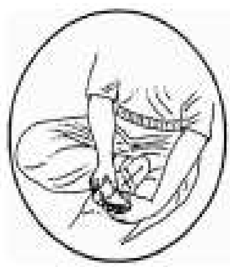

L-2

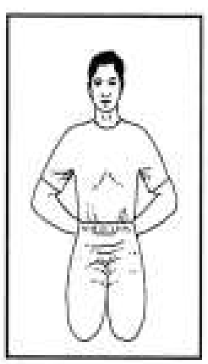

L-3

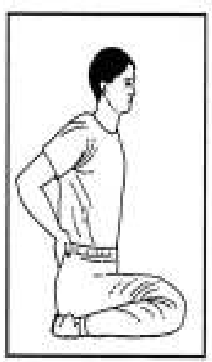

L-4

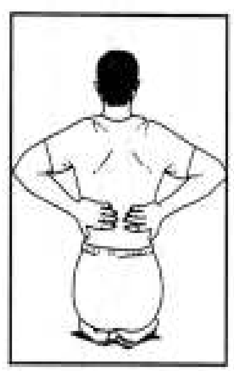

L-5

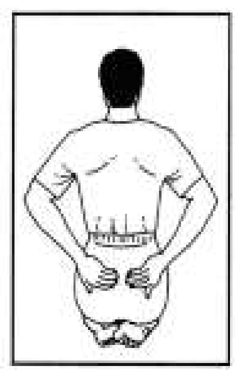

L-6




L-7


L-8


L-9


L-10

3. நரம்பு – தசைநார் மூச்சுப் பயிற்சி

நிலை **3.1**

கால்பயிற்சி நிலை 7இல் சொல்லப்பட்டபடி வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து கொள்ளவும். ஆட்காட்டி விரலையும் பெரு விரலையும் வளையம் போல இணைத்து மற்ற விரல்களை விரித்த நிலையில் (சின்முத்திரை) படம் N-1 இல் உள்ளது போல வைத்துக் கொண்டு N- 2 இல் உள்ளது போல் சின்முத்திரையில் சேர்த்துக் கொண்டுள்ள விரல்களைத் தொடை மடிப்பிலும் கட்டை விரல்கள் அடிவயிற்றுப் பகுதியை அழுத்துமாறும் இடையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களும், தொடையின் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். மெதுவாக, ஆனால் ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். பிறகு மூச்சை மெதுவாக வெளியே விட்டவாறு படம் N- 3 இலும் N- 4 இலும் உள்ளவாறு முன்புறம் குனியவும். குனியும் போது தலை, கழுத்து, முதுகெலும்பு மூன்றும் நேராகவே இருக்க வேண்டும். இடுப்பை உயர்த்தக் கூடாது. பிறகு மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்த வண்ணம் உடலை நேராக நிமிர்த்தவும். இது போல **5** முறை செய்யவும்.

நிலை **3.2**

வஜ்ராசன நிலையிலேயே அமர்ந்து கொண்டு இரண்டு கைப் பெருவிரல்களையும் படம் N-5 இல் காட்டியுள்ளவாறு உள்ளங்கையில் வைத்து மற்ற விரல்களை உள் நோக்கி மடக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். (படம் N-6 இல் உள்ளது போல மற்ற நான்கு விரல்களைக் கொண்டு கைகளை மூடிக் கொள்ளவும்) மூடிய கைகளைச் சேர்த்துத் தொப்புளுக்குக் கீழே படம் N-7 இல் உள்ளவாறு அடிவயிற்றுப் பாகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். புறங்கைகளைத் தொடையில் வைத்து அடிவயிற்றை அழுத்திய நிலையில் முன் போலவே மூச்சை வெளிவிட்டுக் கொண்டே குனியவும்; மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு மேல் நோக்கி முடிந்த வரை நிமிரவும். இது போல **5** முறை செய்யவும்.

குறிப்பு: இந்த **2** நிலைகளிலும் வரும் வளைவுகள் (bending) இடுப்புக்கு மட்டும் தான். தலை குனியக் கூடாது. அண்ணாந்து பார்க்கவும் கூடாது.

நிலை **3.3**

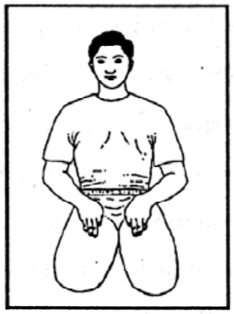
சாதாரணமாக சுகாசன நிலையில் (உணவருந்தத் தரையில் சம்மணமிட்டு உட்காருவது மாதிரி) அமர்ந்து கொள்ளவும். வலது உள்ளங்கையால் தொப்புளை மூடிக் கொள்ளவும். படம் N-9 இல் உள்ளபடி மடித்து இடது முன் கையும் புஜமும் மார்பை அழுத்தியவாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இடது கை விரல்களால் வலது காதைத் தொட்டவாறு வைத்துக் கொள்ளவும். முதுகெலும்பு நேராக இருக்க வேண்டும். முகமும் நேராக இருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் அசையாமல் உட்கார்ந்து கொண்டு நிதானமாகவும் ஆழ்ந்தும் தடைப் படாமல் மூச்சை இழுத்து அதே போல் வெளியிடவும்.

இவ்வாறு **5** முறை மூச்சை இழுத்து விடவும். (இந்தப் பயிற்சியில் வலப் பக்க நுரையீரல் நன்கு விரிவடைவதை உணரலாம்)

நிலை **3.4**

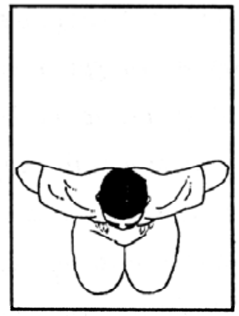
நிலை **3** இல் செய்தது போலவே படம் N-10 இல் காட்டியபடி கைகளை மாற்றிச் செய்யவும். (இடது உள்ளங்கை தொப்புளிலும் வலது கைவிரல்கள் இடது காதைத் தொட்டவாறும் இருக்கட்டும். பின் மூச்சை நிதானமாக **5** முறை ஆழ்ந்து இழுத்து வெளிவிடவும்.) இந்தப் பயிற்சியில் இடப் பக்க நுரையீரல் நன்கு விரிவடைவதை உணரலாம்.

N-1



N-2

N-3

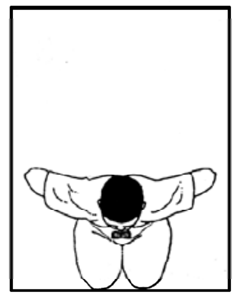


N-4

N-5

N-6

N-7



N-8

N-9

N-10

N-11

N-12

N-13

நிலை **3.5**

வலது காதை இடது உள்ளங்கையைக் கொண்டும், இடது காதை வலது உள்ளங்கையைக் கொண்டும் படம் N-11 இல் காட்டியபடி மூடிக் கொள்ளவும். முழுங்கைகள் இரண்டும் மார்பை அழுத்தியவாறு (இடதின் மேல் வலது என) இருக்கட்டும். உடல் நேராக இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் 5 முறை மூச்சை நிதானமாக ஆழ்ந்து இழுத்து வெளி விடவும். இந்தப் பயிற்சியினால் நுரையீரலின் பின்பகுதி நன்கு விரிவடைவதை உணரலாம்.

நிலை **3.6**

வலது காதை வலது உள்ளங்கையைக் கொண்டும், இடது காதை இடது உள்ளங்கையைக் கொண்டும் படம் N-12 இல் காட்டியபடி கைகளை விரித்த நிலையில் மூடிக் கொள்ளவும். (கை விரல்கள் பிடரியில் வந்து சேரும்) பிறகு 5 முறை மூச்சை நிதானமாக ஆழ்ந்து இழுத்து வெளிவிடவும். இப்பயிற்சியில் நுரையீரலின் முன் பகுதியும் கீழ் பகுதியும் விரிவடைவதை உணரலாம்.

நிலை **3.7**

கண்களை மூடிக் கொண்ட பின், படம் N-13 இல் உள்ளபடி முதலில் இடது உள்ளங்கையால் இடது கண்ணையும், பின் வலது உள்ளங்கையால் வலது கண்ணையும் மூடிக் கொள்ளவும். இந்நிலையில் 5 முறை மூச்சை நிதானமாக ஆழ்ந்து இழுத்து வெளியிடவும். இப்பயிற்சியின் போது நுரையீரலின் மேற்பகுதி நன்கு விரிவடைவதை உணரலாம்.

குறிப்பு: ஏழு நிலைகளிலும் மூச்சை இழுத்த பிறகோ, விட்ட பிறகோ மூச்சினை நிறுத்தக் (அடக்கக்) கூடாது என்பது முக்கியம். மூச்சை அடக்குவதை யோகாசன முறையில் கும்பகம் என்று சொல்வார்கள். இந்தக் கும்பகம் நமது உடற்பயிற்சி முறையில் எந்த இடத்திலும் வராது என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

4. கண் பயிற்சி

ஒரு விரிப்பின் மீது வஜ்ராசனத்தில் வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும். இரண்டு கைப்பெருவிரல்களை மேல் நோக்கியவாறு இணைந்து வைத்துக் கொண்டு மற்ற விரல்களைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும். படம் E- 2 இல் உள்ளவாறு பயிற்சி முடியும் வரை கை விரல்களைக் கோர்த்துப் பிடித்துக் கொள்ளவும். கண் மட்டத்திற்குச் சற்று கீழாகக் கைகள் இருக்கட்டும். முழங்கைகளை மடித்துக் கொள்ளவும்.

நிலை **4.1**

பெருவிரல் நகங்கள் சேரும் இடத்தில் பார்வையை நிலையாக வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளை வலப் பக்கத்து கோடி வரைக்கும், பின் இடப் பக்கத்துக் கோடி வரைக்கும் அரைவட்டம் போல கொண்டு செல்லவும். இந்த அசைவானது கழுத்துக்கும் லேசான அசைவைத் தரும். இப் பயிற்சியின் போது கண்கள் போகும் வாட்டத்தில் தலையைக் கூடவே கொஞ்சம் திருப்பலாம். தலையை முற்றிலுமாகப் பக்கவாட்டில் திருப்பக்கூடாது. பயிற்சியின் போது கண்கள் படம் E- 2 நிலையில் இருக்கும். அதாவது கண்கள் வலது கோடிக்கும் இடது கோடிக்கும் செல்ல வேண்டும். இது போல 5 முறை செய்யவும்.

நிலை **4.2**

இரண்டு கைகளையும் கோர்த்துத் தொடை மீது வைத்து மேல்நோக்கிப் பெருவிரல் நகஇணைப்பின் மேல் பார்வையை நிலையாக வைத்துக் கொண்டு, தலைக்கு நேர் மேலேயும், கீழே தொடை வரையிலும் கைகளைக் கொண்டு வரவும். தலையை லேசாக அசைக்கலாம். கண்கள்

E -1

E-2

E-3

E-4

E-5

E-6

E- 7

E-8

E- 3 இல் உள்ளவாறு மேல் கோடிக்கும் கீழ்க்கோடிக்கும் செல்ல வேண்டும். இது போல **5** முறை செய்யவும்.

குறிப்பு: முதல் **2** நிலைகளை நினைவில் கொள்வதற்குக் கூட்டல் குறியை (+) உருவகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். (நிலை **2** பக்க வாட்டுக் கோடு, நிலை **3** குறுக்குக் கோடு எனக் கொள்க.)

நிலை **4.3**

தொடைக்குக் கீழே பெரு விரல் நகஇணைப்பின் மேல், பார்வையை நிலையாக வைத்துக் கொண்டு, இடது தொடையிலிருந்து உடலுக்கு மூலை வாட்டமாகக் கைகளை வலது தோள்பட்டை நோக்கி, தலைக்கு மேலாக உயர்த்திக் கொண்டு செல்லவும். பின் கீழே கொண்டு வரவும். (கழுத்து லேசாக அசைய வேண்டும்.) கண்கள் E- 4 இல் உள்ளவாறு கீழ் இடது கோடிக்கும் மேல் வலது கோடிக்கும் செல்ல வேண்டும். இது போல **5** முறை செய்யவும்.

நிலை **4.4**

நிலை **4** இல் செய்ததற்கு எதிராக – எதிர் திசையில் – செய்ய வேண்டும். பெரு விரல் நக இணைப்பின் மேல், பார்வையை நிலையாக வைத்துக் கொண்டு, கைகளை வலது தொடைக்கு கீழே பக்கவாட்டில் இருந்து இடது தோள் பட்டையை நோக்கித் தலைக்கு மேலாகக் கொண்டு

செல்லவும். மீண்டும் வலது தொடை நோக்கி கீழே கொண்டு வரவும். (கழுத்து லேசாக அசைய வேண்டும்.) இது போல 5 முறை செய்யவும்.

குறிப்பு: நிலைகள் 4, 5ஐ நினைவில் கொள்ளப் பெருக்கல் குறியை (x)உருவகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நிலை **4.5**

பெரு விரல் நகக்கண்கள் இணைப்பில் பார்வையை நிலையாக வைத்துக் கொண்டு மூடிய கைகளைக் கடிகாரமுள் சுற்றுவது போல வலச்சுழல் வட்டப்பாதையில் சுற்றவும். எந்த அளவு பெரிய வட்டமாகச் சுற்ற இயலுமோ அந்த அளவு பெரியதாகச் செய்யலாம். இப் பயிற்சியின் போது கண் E6-ல் உள்ளவாறு அதன் ஓரம் முழுவதும் வட்டமாகச் சென்று வரும். இது போல **5** முறை சுற்றவும்.

நிலை **4.6**

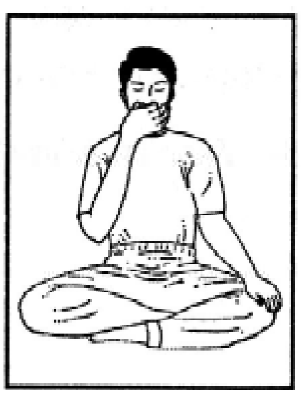
நிலை **6** இல் செய்தது போலவே E7- ல் உள்ளவாறு எதிர்த் திசையில் (கடிகாரமுள் சுற்றும் திசைக்கு எதிராக) இடச்சுழல் வட்டப் பாதையில் **5** முறை சுற்றவும். கண்கள் முன் பயிற்சியில் போலவே சுழன்று வரும். நிலைகள் **6**, **7**ஐ நினைவில் கொள்ள வட்டத்தை (O) உருவகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

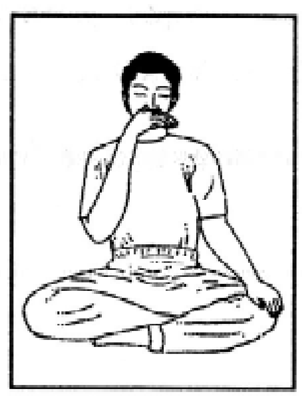
நிலை **4.7**

படத்தில் காட்டியுள்ளபடி மூடிய கைப் பெருவிரல்களின் நக இணைப்பில் பார்வையை வைத்துக் கொண்டு, மூக்குக்கு மூன்று அங்குலத் தொலைவில் முகத்திற்கு அருகாமையில் வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு படம் E- 8இல் காட்டியுள்ளபடி, கைப் பெருவிரல் நக இணைப்பில் பார்வையை வைத்துக் கொண்டு, கையை முழுவதுமாக நீட்டவும். பார்வை நக இணைப்பிலேயே வைத்தவாறு முன்னும் பின்னுமாகக் கைகளை நீட்டவும், மடக்கவும் வேண்டும். **5** முறை இது போலச் செய்யவும். முடிந்த பின் கண்களை மூடி உள்ளங்கைகளால் அந்தந்தக் கண்மீது வைத்து சுமார் **1** நிமிடம் கண்பொத்துதல் (Palming) செய்ய வேண்டும்.

5. கபாலபதி

இப்பயிற்சியைத் தொடங்கியதிலிருந்து முடிக்கும் வரை மூலபந்தத்திலேயே இருக்க வேண்டும். மூலபந்தம் (அசுவினிமுத்திரை) என்பது ஆசனவாயை சுருக்கி வைத்துக்கொள்ளுதலாகும்.





சுகாசன நிலையில் நேராக உட்கார்ந்து, கண்களை மூடிக்கொள்ளவும். வலது கைப்பெருவிரலால் மூக்கின் வலது துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டு, இடது துவாரத்தின் வழியாக முதலில் மூச்சை வேகமாக வெளியே விட வேண்டும். அதே துவாரத்தின் வழியே மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதை வலதுகை ஆள்காட்டி விரலால் அடைத்துக் கொண்டு, வலது துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை வேகமாக வெளியேவிட்டு வேகமாக உள்ளே இழுக்கவும். தொடர்ந்து இது போல மாற்றி மாற்றி **10** முறை செய்ய வேண்டும். சுமார் ஒரு நிமிடம் ஓய்வுக்குப் பின்னர் மேலே விவரித்தபடி **10** முறை பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இது போல **3** முறை செய்ய வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியின் போது மூச்சை உள்ளே ஒரு கணமும் நிறுத்தி வைக்க வேண்டியதில்லை. மூச்சை வெளியே விடும் போது சற்று வேகமாக விட வேண்டும். வாய்வழியாக மூச்சை இழுக்கவோ விடவோ கூடாது.

குறிப்பு: உயர் ரத்த அழுத்தம் (B.P) குடல் இறக்கம், இதய நோய் உள்ளவர்கள் செய்ய வேண்டாம்.

6.1 மகராசனம் – முதற்பகுதி

முகம் மேல் நோக்கியவாறு மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். படம் M- 1 இல் உள்ளபடி கைகளை உடலுக்கு **45** டிகிரி கோணத்தில் வைத்துக் கொண்டு உள்ளங்கைகள் மேல் நோக்கியவாறு வைத்துக் கொள்ளவும். பெருவிரலும் ஆள்காட்டிவிரலும் சேர்ந்தவாறு (சின்முத்திரையில்) வைத்துக் கொள்ளவும். மகராசனத்தின் முதற்பகுதியை நிறைவு செய்யும் வரை சின் முத்திரையிலேயே கையானது தொடர்ந்து இருக்க வேண்டும். உடல் முழுவதும் நல்ல தெய்வீக ஆற்றல் பாய்ந்து நிரம்பிச் சக்தி அளிப்பதாக எண்ணிக் கொள்ளவும்.

நிலை **6.1.1**

கால்கள் இரண்டையும் படம் M - 1 இல் இருப்பது போல, குதிகால்களும் பெருவிரல்களும் ஒட்டி இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளவும். (பயிற்சி முடியும் வரை பாதங்கள் இணைந்த நிலையில் படம் M - 2, M - 3 படி அப்படியே இருக்கவேண்டும்.) பிறகு தலையை வலப் புறமாகவும், இடுப்பையும் கால்களையும் இடப் புறமாகவும் படம் M - 2 இல் உள்ள படி திருப்ப வேண்டும். (தோள் பட்டைகள் தரையில் இருந்து உயராதபடி கவனமாகவும் நிதானமாகவும் இப்பயிற்சிகளைச் செய்யவும்) பிறகு சாதாரணமாக படுத்திருக்கும் நிலைக்கு வரவும். இப்போது தலையை இடப் புறத்திலும் இடுப்பை வலப் புறத்திலும் M - 3 இல் உள்ளபடி திருப்பவும். இப்படி ஒவ்வொரு பக்கமும் மூன்று முறை மாறி மாறிச் செய்யவும். (தலையை வலப் புறம் திருப்பினால் உடலை இடப் புறமும் தலையை இடப்புறம் திருப்பினால் உடலை வலப்புறமும் திருப்ப வேண்டும். இதைக் கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்) மகராசனத்தில் மற்ற நிலைகளைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன் இவ்வாறு உடலை முறுக்கும் இந்தப் பயிற்சியில் முழுத்திறமை பெற்றுவிட வேண்டும்.

நிலை **6.1.2**

படம் M - 4 இல் உள்ளபடி முழங்கால்களை உயர்த்தி கால்களை மடக்கிக் கொள்ளவும். (படம் M - 4 இல் காட்டிய படி) முழங்கால்களும் பாதங்களும் ஒட்டிச் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் படங்கள் M - 5, M - 6 இல் காட்டியபடி வலப் பக்கம் இடப் பக்கம் என மூன்று முறை உடலைத் திருப்பவும்.

நிலை **6.1.3**

கால்களை நீட்டி வலது பாதத்தை இடது பாதத்தில் கணுக்காலுக்குக் குறுக்கே படம் M - 7 இல் உள்ளவாறு வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த நிலையில் முன் பயிற்சிகளில் செய்தவாறு வலப் பக்கம் இடப் பக்கம் என மூன்று முறை உடலைத் திருப்பவும்.

நிலை **6.1.4**

இடது பாதத்தை வலது பாதத்தின் கணுக்காலுக்குக் குறுக்கே படம் M - 8 இல் காட்டியபடி வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் படம் M - 9 இல் உள்ளவாறு முன் பயிற்சிகளில் செய்தவாறே வலப் பக்கமும் இடப் பக்கமும் மூன்று முறை மாறி மாறி உடலைத் திருப்பவும்.

நிலை **6.1.5**

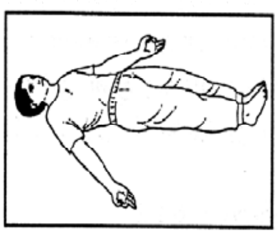
வலது குதிகாலை இடது கால் பெரு விரலுக்கும் அடுத்த விரலுக்கும் இடையில் படம் M - 10 இல் காட்டியபடி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் படம் M -11 இல் காட்டியபடி முன் பயிற்சிகளில் செய்தவாறே வலப் பக்கமும், இடப் பக்கமும் மூன்று முறை மாறி மாறி உடலைத் திருப்பவும்.

நிலை **6.1.6**

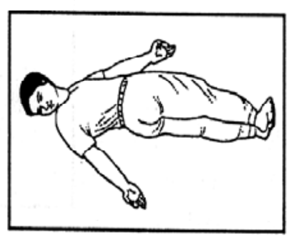
இடது குதிகாலை வலதுகால் பெருவிரலுக்கு அடுத்த விரலுக்கும் இடையில் படம் M-12 இல் உள்ளபடி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் படம் M -13 இல் உள்ளவாறு முன் பயிற்சிகளில் செய்தவாறே வலப் பக்கமும் இடப் பக்கமும் மூன்று முறை மாறிமாறி உடலைத் திருப்பவும்.

நிலை **6.1.7**

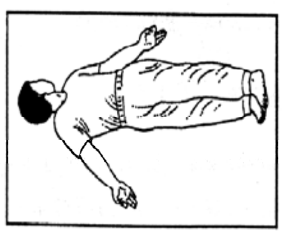
படம் M -14 இல் உள்ளவாறு கைவிரல்களை மடக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இரு கால்களையும் உயரத் தூக்கியவாறு வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு ஒரே சமயத்தில் வலது காலையும் வலது கையையும் முழுவதும் மடக்குவது – அதை மடக்கும் போது அடுத்த காலையும் கையையும் முழுவதும் நீட்டுவது – என்ற முறையில் கால்களையும் கைகளையும் முன்னும் பின்னும் முழுமையாக நீள் வட்டத்தில் சுழற்றவும். **10** முறை இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யவும். (குதிகால் தரையில் படக்கூடாது). தலை தரையிலேயே இருக்கட்டும். பின்பு படம் M -1 இல் உள்ளவாறு உடலைத் தளர்த்திப் படுத்துக் கொண்டு, அந்நிலையில் **1** நிமிடம் ஓய்வு எடுக்கவும்.



M-1

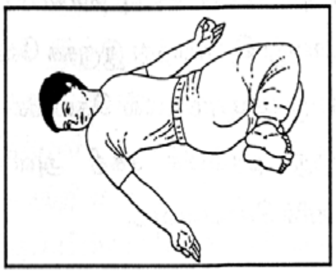


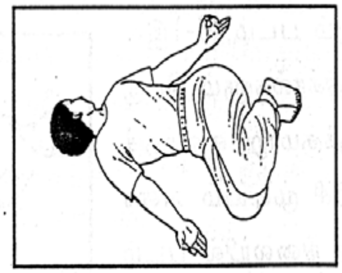
M-2

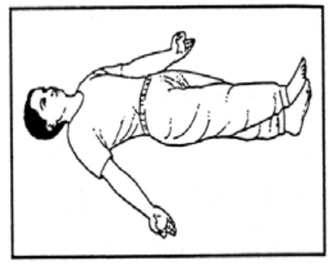


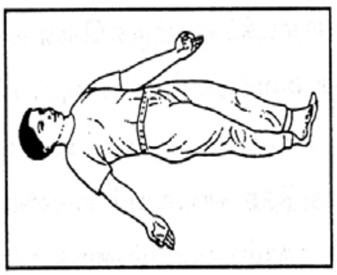
M-3

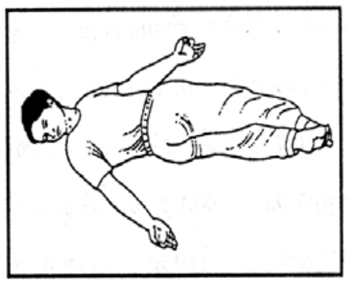
M-4

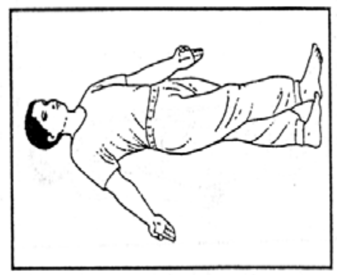

M-5

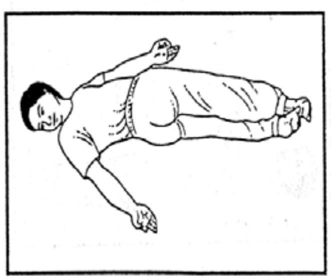

M-6

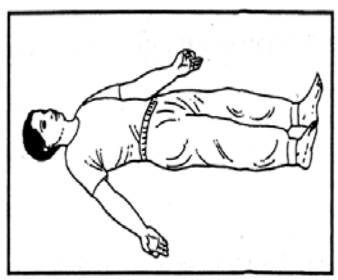

M-7

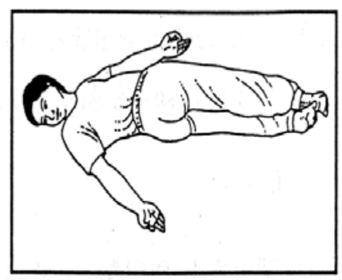

M-8

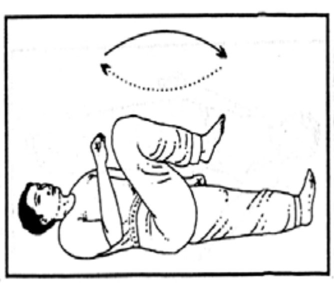

M-9

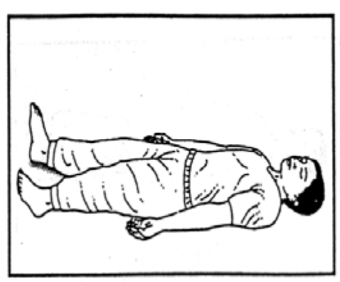

M-10


M-11


M-12


M-13


M-14


M-15

6.2 மகராசனம் – இரண்டாம் பகுதி

நிலை **6.2.1**

மகராசனத்தில் இரண்டாம் பகுதி குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு செய்வதாகும். படம் MB -1 இல் உள்ளபடி கால்களை முழுமையாக நீட்டி குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும். (உடலுக்கு 45 டிகிரியில் கைகள் இரண்டையும் விரித்துக் கொள்ளவும்) பெருவிரல்களும் குதிகால்களும் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். வலது உள்ளங்கையை தரையில் படும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். இடது உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும்படியாக (புறங்கை தரையில் படும் விதமாக) வைத்துக் கொள்ளவும். தலையை வலப் புறம் திருப்பவும். இடது கன்னம் தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும். படம் MB -2 ல் உள்ளபடி உடலையும் வலப் புறமாகத் திருப்பவும். அடுத்து, தலையை இடப் புறம் திருப்பி உடலையும் இடப் பக்கமாக படம் MB -3 இல் உள்ளவாறு திருப்பவும். இப்போது வலது கன்னம் தரையில் படிய வேண்டும். பிறகு இடது உள்ளங்கையைத் தரையில் அழுத்தமாகப் பதிய வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வலது உள்ளங்கையை மேல் நோக்கி இருக்கும் படியாக (புறங்கை தரையில்படும் விதமாக) வைத்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு பக்கமாகவும் இந்தப் பயிற்சியை மூன்று முறை செய்யவும்.

குறிப்பு: நிலை 1 முதல் 6 வரையில் உள்ள பயிற்சிகளில், தலை எந்தப் பக்கம் திரும்புகிறதோ அந்தப் பக்கத்தில் உள்ளங்கை தரையில்படும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். எதிர்ப்புறத்து (முதுகுப்புறம்) உள்ளங்கையை மேல் நோக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். தோள்பட்டை தரையிலிருந்து உயராதபடி கவனமாக மெதுவாகச் செய்யவேண்டும். வலது பக்கம் முகம் திருப்பும் போது இடக் கன்னம் தரையிலும், இடப் பக்கம் திருப்பும் போது வலக் கன்னம் தரையிலும் இருக்க வேண்டும். முழங்கைப் பகுதி கண்டிப்பாகத் தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும்.

நிலை **6.2.2**

கால்களை முழங்கால் வரையில் மடக்கிக் கொள்ளவும். படம் MB - 4 இல் உள்ளபடி பெருவிரல்கள் முதல் குதிகால்கள் வரை பாதம் இரண்டும் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் பிரியாதிருக்க வேண்டும். படங்கள் MB -5, MB -6 களில் உள்ளபடி முன் பயிற்சிகளில் செய்தது போல் வலப் பக்கமாகவும் இடப் பக்கமாகவும் மாறி மாறி மூன்று முறை உடலைத் திருப்பவும். முறையாகக் கைகளையும் திருப்ப வேண்டும்.

நிலை **6.2.3**

வலக் கணுக்காலை இடக் கணுக்கால் மீது MB -7 இல் காட்டியபடி வைத்துக் கொள்ளவும். படம் MB - 8, MB - 9 இல் உள்ளபடி முன் பயிற்சிகளில் செய்தது போலவே வலப் பக்கமும் இடப் பக்கமும் மாறி மாறி மூன்று முறை உடலைத்திருப்பவும், கைகளையும் கூடவே திருப்ப வேண்டும்.

நிலை **6.2.4**

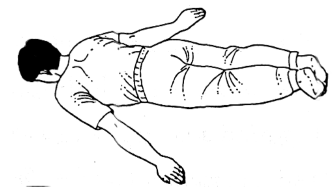
இடது கணுக்காலை வலது கணுக்கால் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். நிலை **6.2.3** இல் செய்தவாறே வலப் பக்கமும் இடப் பக்கமும் மாறி மாறி மூன்று முறை உடலைத் திருப்பவும். கைகளையும் கூடவே திருப்பவும்.

நிலை **6.2.5**

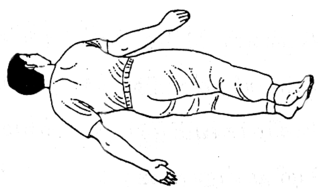
இடது கால் பெருவிரலுக்கு அடுத்த விரலால் படம் MB -10 இல் உள்ளவாறு வலது குதிகால் பகுதியைப் பிடிக்கவும். இந்நிலையில் முன் பயிற்சிகளில் செய்தது போல படங்கள் MB -10, MB - 11 களில் உள்ளது போல் வலப் பக்கமும் இடப் பக்கமும் மாறி மாறி மூன்று முறை உடலைத் திருப்பவும். கைகளையும் கூடவே திருப்பவும்.

நிலை **6.2.6**

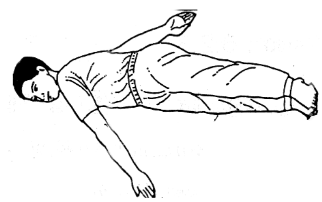
நிலை **6.2.5** இல் செய்தது போலவே கால்களை மாற்றி வலது கால் பெருவிரல் மற்றும் அடுத்த விரலால் படங்கள் MB -11 ல் உள்ளவாறு இடது குதிகால் பகுதியைப் பிடித்துக்



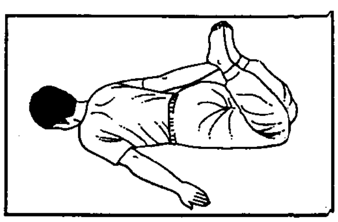
MB-1



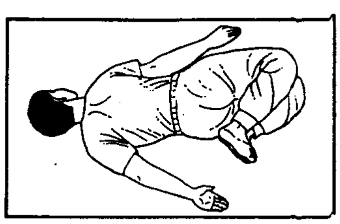
MB-2



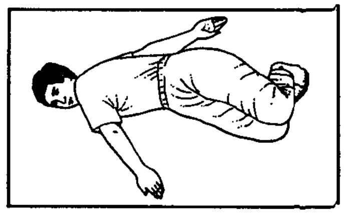
MB-3



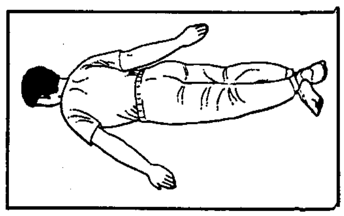
MB-4



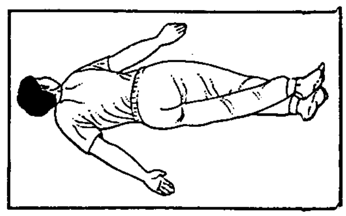
MB-5



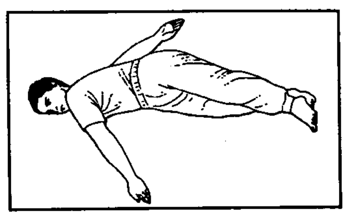
MB-6



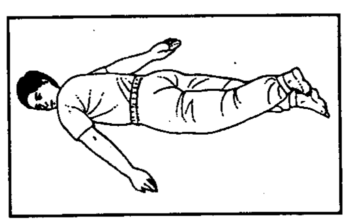
MB-7



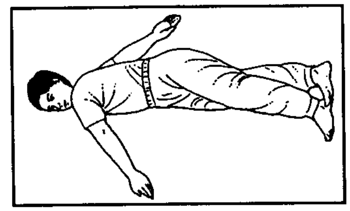
MB-8



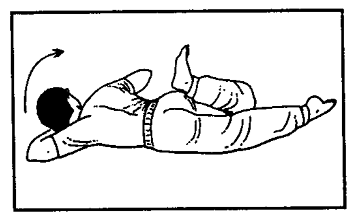
MB-9



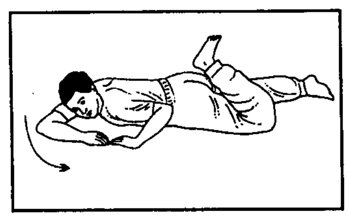
MB-10



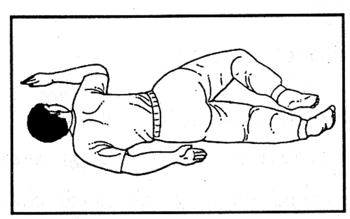
MB-11



MB-12



MB-13



MB-14

கொள்ளவும். முன் பயிற்சியில் செய்தது போலவே வலப் பக்கமும் இடப் பக்கமும் **3** முறை உடலை மாறி மாறித் திருப்பவும். கைகளையும் கூடவே திருப்பவும்.

நிலை 6.2.7

கைகளை மடக்கி எல்லா விரல்களையும் நீட்டியபடியும் நடு விரல்கள் இரண்டும் ஒன்றை ஒன்று தொட்டுக் கொண்டிருக்குமாறு முகத்துக்குக் கீழே வைத்துக் கொள்ளவும். தலையையும்

கைகளையும் சற்றுத் தரையை விட்டுத் தூக்கிக் கொள்ளவும். உடலின் பளு முழுவதும் வயிற்றில் இருக்கும் படியாக நெஞ்சைத் தூக்கிக் கொண்டு படங்கள் MB -12 இல் உள்ளவாறு உடலை வலப் புறமாகத் திருப்பவும். கைகளையும் முகத்தோடு வலப் புறம் பக்கவாட்டிலும் கொண்டு செல்ல வேண்டும். வலப் பக்கம் உடலைத் திருப்பும் போது, வலப் பக்கக் காலின் கெண்டைக் கால் வலப் பக்கத் தொடைக்கு மேலாகப் படியும்படி காலை மடக்கிக் கொள்ளவும். உடலை நேராகக் கொண்டு வந்து பின் இடப் பக்கமாகத் திருப்ப வேண்டும். MB -13 போல கண்பார்வை இணைந்த கைவிரல்கள் மீது செல்லட்டும். கைகள் இடப் பக்கம் முகத்துடன் பக்கவாட்டில் செல்ல வேண்டும். அப்போது இடது காலை மடக்க வேண்டும். அப்போது வலது கால் நீட்டிய நிலையில் இருக்க வேண்டும். இந்த அசைவு முதலையானது நடக்கும் போது ஏற்படும் அசைவு போல இருக்கும். **5** முறை இது போல மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும். (எந்தப் பக்கம் திரும்புகிறீர்களோ அந்தப் பக்கத்துக்கால் மடங்கி இருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் பிரியக் கூடாது)

நிலை **6.2.7** செய்தபின் முகம் வலப் புறம் திரும்பிய நிலையில் இடது கன்னம் தரையில் அழுத்திப்படியும்படி படுத்துக் கொள்ளவும். வலது உள்ளங்கையைத் தரையில் கவிழ்ந்த வண்ணம் தலைக்கு நேராகவும், வலது முழங்காலை மடக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இடது காலைத் தளர்த்திய நிலையில் நீட்டிக் கொண்டு படம் MB -14 இல் உள்ளவாறு இடது உள்ளங்கையை மேல்புறம் நோக்கி விரித்தவாறும் உடலை ஒட்டியும் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். கண்களை மூடிக் கொண்டு இந்நிலையில் சிறிது ஓய்வு எடுக்கவும்.

7. உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல்

நிலை **7.1**

விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும். வலது உள்ளங்கையைத் தொப்புளுக்கு மேலாக படம் M - 1 இல் உள்ளபடி வைத்துக் கொள்ளவும். வலச்சுழலாக, கடிகார முள் சுற்றுவது போல உள்ளங்கையால் சுற்றி **3** தடவை அழுத்தி வயிற்றுப் பகுதியை முழுவதும் தேய்த்தவாறு சுழற்றவும். பிறகு இடச்சுழலாக கடிகார முள் சுற்றுவதற்கு எதிர்த் திசையில் **3** முறை அதே போல அழுத்தித் தேய்த்து விடவும். மீண்டும் வலச் சுழலாக முன் போல் **3** முறை அழுத்தித் தேய்த்து விடவும்.

நிலை **7.2**

வலது கையை இடப்புறமும் நுரையீரல் இருக்கும் இடத்தில் படம் M - 2 இல் உள்ளபடி வைத்துக் கொள்ளவும். இடது மார்புப் பகுதியை வலச் சுழலாக **3** முறை அழுத்தித் தேய்த்து விடவும். பிறகு அதே போல் இடச்சுழலாக **3** முறை அழுத்தித் தேய்த்து விடவும். மீண்டும் வலச் சுழலாக **3** முறை அழுத்தித் தேய்த்து விடவும்.

நிலை **7.3**

இடது கையை வலது புறம் நுரையீரல் இருக்கும் இடத்தில் படம் M - 3 இல் உள்ளபடி வைத்துக் கொள்ளவும். வலது மார்புப் பகுதியை வலச் சுழலாக **3** முறை தேய்த்து விடவும். பிறகு இடச்சுழலாக **3** முறை தேய்த்து விடவும். மீண்டும் வலச் சுழலாக **3** முறை தேய்த்து விடவும்.

நிலை **7.4**

வலது கைப் பெருவிரலை வலது காது துவாரத்திற்குள்ளும், (குழிக்குள்ளும்), இடது கைப் பெருவிரலை இடது காது துவாரத்திற்குள்ளும் வைத்துக் கொள்ளவும். படம் M - 4 இல் காட்டியவாறு முன்புறமாக வலச்சுழலாக **3** முறையும், பிறகு பின்புறமாக இடது சுழலாக **3** முறையும் சுற்றவும். மீண்டும் வலச் சுழலாக **3** முறை சுற்றவும். பிறகு இரண்டு காது மடல்களையும் அந்தந்தக்

கை விரல்களால் ஒரே சமயத்தில் கட்டை விரலுக்கும் ஆள்காட்டி விரலுக்கும் இடையே வைத்து மேலிருந்து கீழாக, கீழிருந்து மேலாக மீண்டும் மேலிருந்து கீழாக அழுத்தி விடவும்.

நிலை 7.5

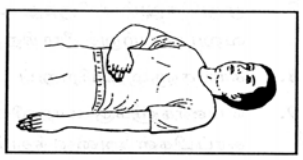
படம் M - 5 இல் காட்டியவாறு ஒவ்வொரு பெருவிரலையும் அதே பக்கம் உள்ள நெற்றிப் பொட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். முன்புறமாக வலச்சுழலாக 3 முறையும் பின் இடச் சுழலாக 3 முறையும் சுற்றவும். மீண்டும் வலச்சுழலாக மூன்று முறை சுற்றவும்.

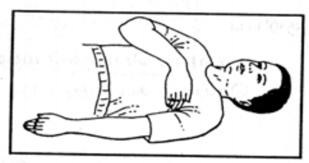
நிலை 7.6

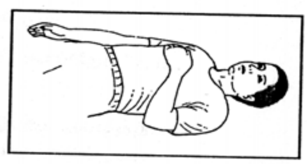
படம் M - 6 இல் காட்டியுள்ளவாறு கைகளைக் கண்கள் மீது வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சுண்டு விரல் பகுதி மூக்கை இரண்டும் புறமும் நன்கு அழுத்தி வருமாறு உள்ளங்கையால் மேலிருந்து கீழாக மூன்று முறை தேய்த்து விடவும்.

நிலை 7.7

படம் M - 7 இல் உள்ளவாறு வலது உள்ளங்கையை முகத்தின் வலது பக்கவாட்டிலும், இடது உள்ளங்கையை முகத்தின் இடது பக்கவாட்டிலும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கீழிருந்து கன்னங்களைத் தேய்த்துக் கொண்டு மேலே சென்று காதோரமாக மேலிருந்து கீழே கொண்டு வர வேண்டும். இவ்வாறு மூன்று முறை செய்யவும்.

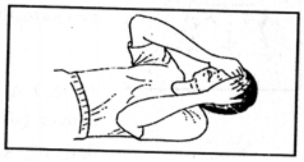

M-1

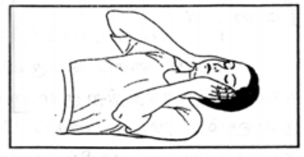

M-2


M-3

M-4

M-5


M-6


M-7

8. அக்கு பிரஷர் பயிற்சி

ஒரு விரிப்பின் மீது மல்லாந்த நிலையில் தளர்வாகப் படுத்துக் கொள்ளவும். கண்களை மூடிக் கொள்ளவும்.

(8.1) இடக் கைவிரல்கள் வலக் காதிற்குப் பின்புறமாகச் சென்று கழுத்துக்குப் பின்னால் மூன்றாவது கழுத்து எலும்பில் படம் A - 1 இல் காட்டியவாறு ஆள்காட்டிவிரல், நடுவிரல் அடுத்த விரல்களால் அழுத்திப் பிடித்தவாறு இருக்க வேண்டும். பயிற்சி முடியும் வரை இடக் கையையும், விரல்களையும் எடுக்கக் கூடாது.

(8.2) மார்பு பள்ளத்திற்கு ஒரு அங்குலம் கீழே (வயிற்றின் மேல் பகுதியில்) படம் A - 2 இல் காட்டியபடி வலக் கை ஆள்காட்டி விரலைப் பதிய வைக்க வேண்டும். மற்ற விரல்கள் உடலில் gl ¡ T I hJ . M £f h£o é ui y i t ¤j Ï I ¤Â ny na 1/2 நிமிட நேரம் மனம் வைத்து, தியானம் செய்வது போலக் கண்களை மூடி நினைக்க வேண்டும்.

(8.3) அடுத்து மேலும் ஒரு அங்குலம் கீழே தள்ளி படம் A - 3 இல் மூன்று எனக் குறித்த இடத்தில் ஆட்காட்டி விரல் நுனியைப் பதிய வைக்கவும். முன்போலவே விரல் அழுத்தும் இடத்திலேயே 1/2 நிமிடம் நினைவைச் செலுத்தவும்.

(8.4) மேலும் ஒரு அங்குலம் கீழே (அதாவது, தொப்புளுக்கு மேல் ஒரு அங்குலத்தில்) வலது ஆட்காட்டி விரலை வைத்து அழுத்தி அந்த இடத்திலேயே 1/2 நிமிட நேரம் நினைவைச் செலுத்தவும்.

(8.5) அடுத்து தொப்புளின் நடுமையத்தில் ஆட்காட்டி விரலை வைத்துக் கொண்டு மேல் நோக்கி அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு 1/2 நிமிட நேரம் இந்த இடத்திலேயே நினைவைச் செலுத்தவும்.

(8.6) தொப்புள் மையத்தில் வலக் கைப் பெருவிரலை வைத்துக் கீழ் நோக்கி அழுத்தி 1/2 நிமிட நேரம் அங்கேயே நினைவைச் செலுத்தவும்.

(8.7) கட்டை விரலை எடுத்து விட்டு ஆட்காட்டி விரலை மீண்டும் தொப்புள் மையத்தில் வைத்து உடலின் வலது தோள் பட்டையை நோக்கி அழுத்தி 1/2 நிமிட நேரம் அங்கேயே நினைவைச் செலுத்தவும்.

(8.8) அதே ஆட்காட்டி விரலால் இடது தோள்பட்டையை நோக்கி அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு முன் போல 1/2 நிமிட நேரம் அங்கேயே நினைவைச் செலுத்தவும்.

(8.9) அதே விரலால் வலது தொடையை நோக்கி அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு **1/2** நிமிட நேரம் அங்கேயே நினைவைச் செலுத்தவும்.

(8.10) இடது தொடையை நோக்கி கட்டை விரலால் அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு **1/2** நிமிட நேரம் அங்கேயே நினைவைச் செலுத்தவும்.

(8.11) அடுத்து தொப்புளிலிருந்து கட்டை விரலை எடுத்துவிட்டு, ஆட்காட்டி விரலைக் கொண்டு வலது மார்பு விலா எழும்புகளின் மத்தியில் இருந்து ஒரு அங்குலம் கீழே வயிற்றில் அழுத்திக் பிடித்துக் கொண்டு **1/2** நிமிட நேரம் அங்கேயே நினைவைச் செலுத்தவும்.

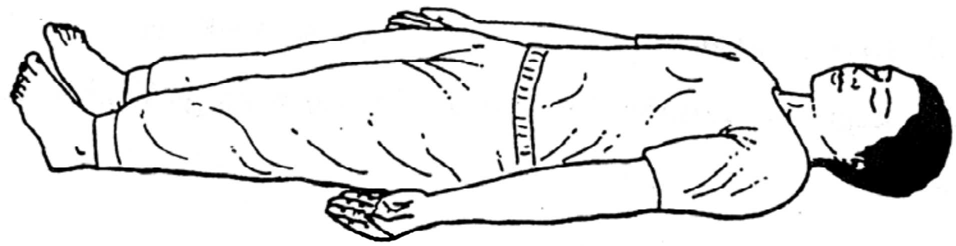
(8.12) அதே போலவே இடது மார்பு விலா எலும்புகளின் மத்தியில் இருந்து **1** அங்குலம் கீழே வயிற்றில் ஆட்காட்டி விரலால் அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு **1/2** நிமிட நேரம் அங்கேயே நினைவைச் செலுத்தவும்.

(8.13) வலப் பக்கம் பக்கவாட்டில் மார்பின் கடைசி விலா எலும்புக்கும் இடுப்பு எலும்புக்கும் மத்தியில் வலது பெரு விரலால் அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு **1/2** நிமிட நேரம் அங்கேயே நினைவைச் செலுத்தவும்.

(8.14) தொப்புளுக்கும் இடப் பக்கத் தொடை மடிப்புக்கும் மத்தியில் ஆட்காட்டி விரலால் அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு **1/2** நிமிட நேரம் அங்கேயே நினைவைச் செலுத்தவும். பிறகு வலது கையையும், இடது கையையும் உடலிலிருந்து எடுத்து விடலாம்.

A-1 A-2 A-3

9. உடம்பைத் தளர்த்துதல் அல்லது ஓய்வு தரும் பயிற்சி



படத்தில் உள்ளபடி முகத்தை மேல் நோக்கியவாறு வைத்துக் கொண்டு விரிப்பின் மீது தளர்ந்த நிலையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். கால்களைப்பிரிந்திருக்கும் படியாகத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது கால் பாதங்களில் தொடங்கி மேல் நோக்கியவாறு உடலை மனதினால் தளர்த்திக் கொண்டே வரவும். முதலில் பாதங்களை நினைத்துக் கொண்டு தளர்த்தும் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கவும். உடலைத் தளர்த்தும் போதெல்லாம் மனதிற்குள்ளே கீழ்க்காணும் குறிப்புகளைச் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும்.

1 "எனது பாதங்களைத் தளர்த்திக் கொள்கிறேன். பாதங்களில் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், உயிர் ஓட்டம் சீராக நன்கு நடைபெறுகின்றன. பாதங்கள் போதுமான அளவு பலமும் வலிமையும் பெறுகின்றன. பாதங்கள் ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன" ஓய்வு, ஓய்வு, ஓய்வு.... இதே போல

2. கால்கள் (கெண்டைக்கால்) இரண்டையும் தளர்த்திக் கொள்கிறேன்.

3. முழுங்கால்கள் இரண்டையும் தளர்த்திக் கொள்கிறேன்.

4. தொடைகள் இரண்டையும் தளர்த்திக் கொள்கிறேன்.

5. இடுப்புப் பகுதியையும் உள் உறுப்புகளையும் தளர்த்திக் கொள்கிறேன்.

6. வயிற்றுப் பகுதியையும் உள் உறுப்புகளையும் தளர்த்திக் கொள்கிறேன்.
7. மார்புப் பகுதியையும் உள் உறுப்புகளையும் தளர்த்திக் கொள்கிறேன்.
8. கைகளையும், தோள்களையும் தளர்த்திக் கொள்கிறேன்.
9. கழுத்துப் பகுதியையும் உள்ளுறுப்புகளையும் தளர்த்திக் கொள்கிறேன்.
10. தலைப் பகுதியையும் உள்ளுறுப்புகளையும் தளர்த்திக் கொள்கிறேன்.

தலைப்பகுதியில் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், உயிரோட்டம் சீராக நன்கு நடைபெறுகின்றன. தலைப்பகுதி போதுமான அளவு பலமும், வலிமையும் பெறுகிறது. தலைப்பகுதி ஓய்வு பெறட்டும். தலைப்பகுதி ஓய்வுப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றது. ஓய்வு, ஓய்வு, ஓய்வு....

தலைப்பகுதி நன்றாக ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.
கழுத்துப் பகுதி நன்றாக ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.
தோள்பட்டை, கைகள் நன்றாக ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.
மார்புப் பகுதி நன்றாக ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.
வயிற்றுப் பகுதி நன்றாக ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.
இடுப்புப் பகுதி நன்றாக ஓய்வு பெற்றுக்கொண்டிருக்கிறது.
இரண்டு தொடைகளும் நன்றாக ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.
இரண்டு முழங்கால்களும் நன்றாக ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.
இரண்டு கால்களும் நன்றாக ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.
இரண்டு பாதங்களும் நன்றாக ஓய்வு பெறறுக் கொண்டிருக்கின்றன.
உடல் முழுவதும் நன்றாக ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ஓய்வு, ஓய்வு, ஓய்வு...

நிறைவாக, கண்களை மூடியவாறே, உடலை மறந்த நிலையிலே வேற எண்ணங்களின்றி சுவாசம் வெளியே போவதையும் உள்ளே வருவதையும் கவனித்துக் கொண்டு தளர்வான நிலையில் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை இருக்கவும்.

உறக்கம் வந்தால் சில நிமிடங்கள் அப்படியே உறங்கி விடலாம். எழுந்திருக்கும் போது உடலைச் சிறிது சிறிதாக (கைகள், கால்கள், தலை, உடல் என) அசைத்துப் பிறகு இடக் கையைத் தலைக்கு மேலே நீட்டித் தரையில் வைத்து இடப் புறம் உடலைத் திருப்பி, வலக் கையை உடலுக்கு முன்புறம் ஊன்றிப் பக்கவாட்டில் எழுவது நலம். மற்ற எல்லாப் பயிற்சிகளையும் செய்து முடித்த பிறகு, இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யவும்.

II. சூரிய நமஸ்காரம்

எல்லா உயிர்களுக்கும், சூரியனே ஆதாரமாக இருக்கின்றது. யோகாசனத்தில் முறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள சூரியநமஸ்காரப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் பல்வேறு பலன்களைப் பெறலாம். சூரிய நமஸ்காரம் காலை, மாலைப் பொழுதுகளில் செய்யலாம்.

யோகாசனமும், பிராணாயாமமும் இணைந்ததுதான் சூரிய நமஸ்காரம். இதை ஆசனப் பயிற்சிகளுக்கு முன்பு செய்வதால் உடலில் தளர்வும், இறுக்கமும், விறைப்பும் நீங்கித் தயார் நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது. இது 12 ஆசன நிலைகளைக் கொண்ட ஒரு சுழற்சியாகும். இதனை 3 முறை, 4 முறை செய்யத் தொடங்கி 12 முறை வரை செய்யலாம்.

சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சிகள் செய்முறை விளக்கம்

சூரிய நமஸ்காரத்தின் 12 நிலைகள்

1. பிராணாமாசனம் (நிலை : 1)

விரிப்பின் மீது கிழக்குத் திசை நோக்கிக் கைகளைக் கூப்பி நமஸ்கார முத்திரையுடன் கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்து இயல்பான மூச்சுடன் நிற்க வேண்டும்.

2. ஹஸ்த உத்தாசனம் **(**நிலை **: 2)**

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் தூக்கி உடல் பகுதியை முட்டி மடங்காமல் பின்னோக்கி வளைக்க வேண்டும்.

3. பாத ஹஸ்தாசனம் **(**நிலை **: 3)**

மூச்சை விட்டுக் கொண்டே கால்களை மடக்காமல் முன்புறமாகக் குனிந்து கைகளைப் பாதங்களின் பக்க வாட்டில் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். நெற்றி முழங்காலைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும்.

4. அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் **(**நிலை **: 4)**

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே வலது காலை எடுத்து பின்னால் தள்ளி வைக்கவும். இடது காலை இரண்டு கைகளுக்கு இடையில் வைத்து, முகம் நேராகப் பார்க்க வேண்டும்.

5. பர்வதாசனம் **(**நிலை **: 5)**

மூச்சை விட்டுக் கொண்டே கைகளையும், கால்களையும் இருந்த இடத்திலிருந்து நகர்த்தாமல் இடுப்பை மேல் தூக்கி, தலையைத் தரையை நோக்கி கொண்டு வரவும். பாதம் தரையில் பதிந்திருக்க வேண்டும். கவிழ்க்கப்பட்ட ஆங்கில எழுத்து V போன்று இருக்க வேண்டும்.

6. அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் **(**நிலை **: 6)**

மூச்சை விட்டுக் கொண்டே கைகளை நகர்த்தாமல் உடலை முன்புறம், எடுத்துச் சென்று நெற்றி, முழங்கால், மார்பு ஆகியவை மட்டும் தரையில் படும்படி செய்யவும்.

புட்டங்களை மேலே உயர்த்தி நிறுத்தவும். (இரு உள்ளங்கைகள், இருபாதங்கள், இரு முழங்கால் மூட்டுகள் மற்றும் நெற்றி, மார்பு ஆகிய எட்டுப் பகுதிகள் தரையில் பட வேண்டும்)

7. புஜங்காசனம் **(**நிலை **: 7)**

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே தலையையும் மார்புப் பகுதியையும் மேலே தூக்க வேண்டும். அடி வயிற்றுப் பகுதி தரையில் இருக்க வேண்டும்.

8. பர்வதாசனம் **(**நிலை **: 8)**

மூச்சை விட்டுக் கொண்டே கைகளையும், கால்களையும் இருந்த இடத்திலிருந்து நகர்த்தாமல் இடுப்பை மேல் தூக்கி தலையைத் தரையை நோக்கி கொண்டு வரவும். பாதம் தரையில் பதிந்திருக்க வேண்டும். கவிழ்க்கப்பட்ட ஆங்கில எழுத்து V போன்று இருக்க வேண்டும். (ஐந்தாம் நிலையை இங்கு ஒப்பிடவும்)

9. அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் **(**நிலை **: 9)**

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே இடது காலை எடுத்து பின்னால் தள்ளி வைக்கவும். வலது காலை இரண்டு கைகளுக்கு இடையில் வைத்து, முகம் நேராகப் பார்க்க வேண்டும். (நான்காவது நிலையை ஒப்பிடுக)

10. பாத ஹஸ்தாசனம் **(**நிலை **: 10)**

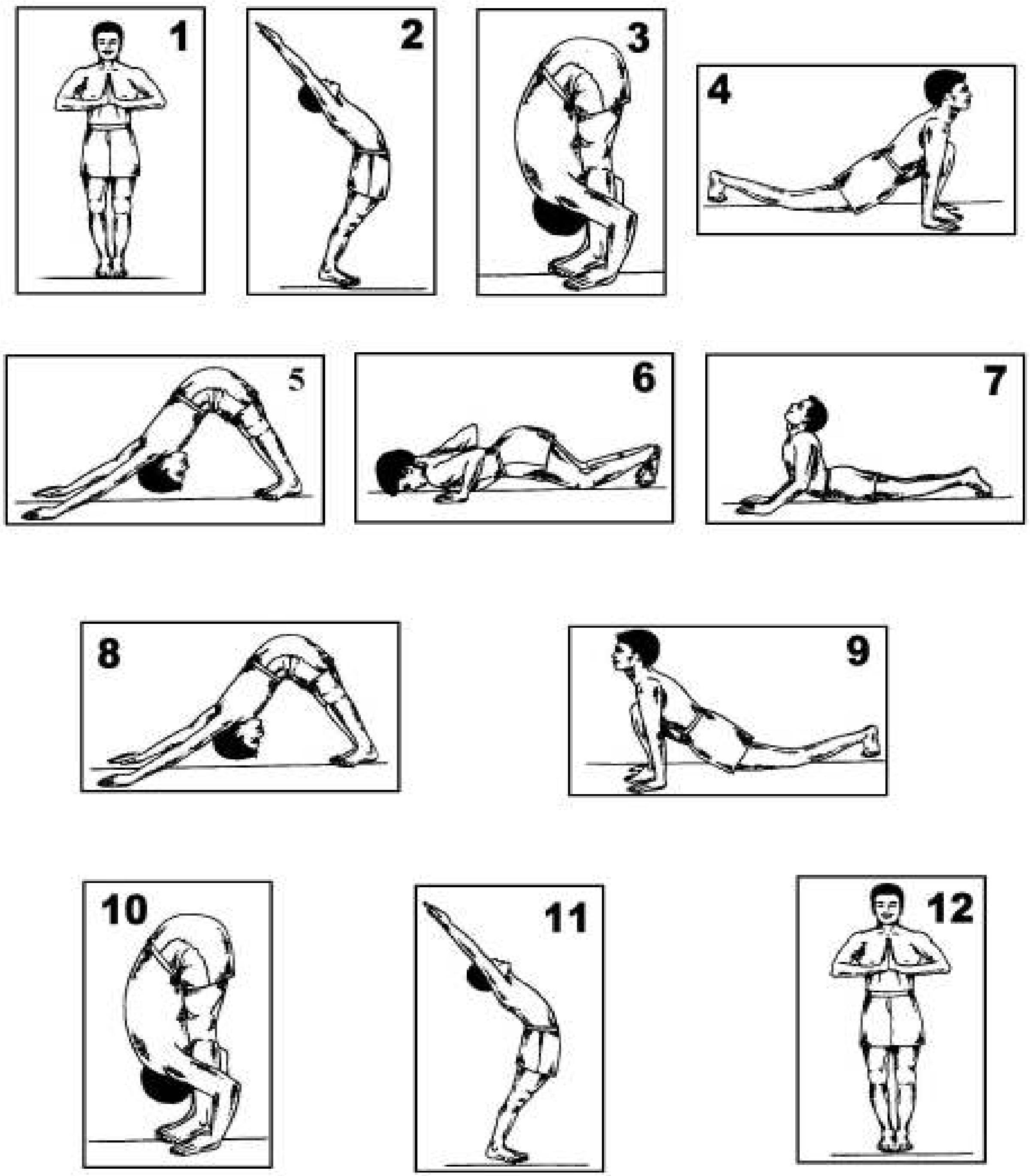
மூச்சை விட்டுக் கொண்டே கால்களை மடக்காமல் முன்புறமாக குனிந்து கைகளை பாதங்களின் பக்க வாட்டில் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். நெற்றி முழங்காலைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும். (மூன்றாவது நிலையை ஒப்பிடுக)

11. ஹஸ்த உத்தாசனம் **(**நிலை **: 11)**

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே கைகளை தலைக்கு மேல் தூக்கி உடலைப் பின்புறமாக வளைக்க வேண்டும். (இரண்டாவது நிலையை ஒப்பிடுக)

12. பிராணாமாசனம் **(நிலை : 12)**

நிமிர்ந்து நின்று இரு கைகளையும் கூப்பியவாறு வணங்கிப் பின் உடலைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும் **(முதல் நிலையை ஒப்பிடுக). இரண்டாம் முறை செய்யும் பொழுது நிலை 4 மற்றும் 9ல் காலை மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.**



அகமதிப்பீடு

(Internal Assessment)

யோகா **(Yoga)**

யோகா பயிற்சிகளை மதிப்பீடு செய்யும் முறை

வ.எண்	விவரம்	மதிப்பெண்கள்
1	யோகாசனங்களை முகத்தில் சிரமங்களை வெளிப்படுத்தாமல் செய்தல்	3
2	யோகாசனங்களை அழகுணர்ச்சியுடன் செய்தல்	2
3	யோகாசன நிலையில் முழுமையாக இருத்தல்	3
4	தவறாமல் யோகா வகுப்புக்கு வருதல்	2
	மொத்த மதிப்பெண்கள்	10

வ.எண்	யோகா பயிற்சிகள்	மதிப்பெண்கள்
1	எளிய முறை யோகாப் பயிற்சிகள்	10
2	சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சிகள்	10
	மொத்த மதிப்பெண்கள்	20

அலகு 6
உடல்நலக் கல்வி
(Health Education)

உடல், உயிர், மனம் ஆகிய மூன்றும் மனிதனுக்கு இன்றியமையாதவை. இம்மூன்றும் நலமாக இருக்க, உடல் நலம் வேண்டும். ''நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்'' என்கிறார் ஔவை. உடல் நலம் வேண்டுமென எல்லா மனிதர்களும் விரும்புகின்றனர்.

உடலமைப்பு

உடலும் உயிரும் இணைந்து இயங்குபவனே மனிதன். உடலமைப்பு, உயிர்ச்சக்தி, அறிவுத்திறன் ஆகிய மூன்றும் இலட்சக்கணக்கான ஆண்டுகளாக மனிதனின் கருவமைப்பின் மூலம் தொடர்ந்து, சிறந்து, மிக உயர்ந்த நிலையை எய்தியுள்ளன. மனித உடல் இயங்குவதற்கு உயிர்ச்சக்தி மூலகாரணமாக உள்ளது. உயிர்ச்சக்தி தங்கும் ஒரு பாத்திரம் போல் உடல் அமைந்துள்ளது.

கோடிக்கணக்கான சின்னஞ்சிறு செல்களால் ஆகிய அணு அடுக்கு நிலையமே நமது உடல். உடலில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் சீவகாந்த ஆற்றலின் விரைவால் அணுக்களும், செல்களும் ஒன்றை மற்றொன்று கவ்விப் பிடித்துக் கொண்டு ஒரே கட்டடமாக உடல் அமைந்திருக்கிறது.

உடலுக்கும் உயிருக்கும் இணக்கமான உறவு

உடலுக்கும் உயிருக்கும் பிணக்கு ஏற்பட்டால் அது நோயாகும். உடலுக்கும் உயிருக்கும் நட்பு நீடித்தால் அது வாழ்க்கையாகும். உடலுக்கும் உயிருக்கும் பிரிவு ஏற்பட்டால் மரணம். உடலுக்கும், உயிருக்கும் இடையில் மூன்று ஓட்டங்கள் உள்ளன. அவை

- இரத்த ஓட்டம்
- வெப்ப ஓட்டம்
- காற்றோட்டம்

இம்மூன்றிற்கும் தடை நேராதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் என்ற மூன்றும் தங்கு தடையின்றிச் சீராக இயங்க வேண்டும். இம்மூன்று ஓட்டங்களுக்குத் தடை, தேக்கம், திசை மாற்றம், வேகக் குறைவு, வேக அதிகரிப்பு ஏற்பட்டால் அதற்கேற்ப உடலுக்கும், உயிருக்கும் உள்ள நல்லுறவு பாதிக்கும். வலி, நோய் முதலியவை உண்டாகும்.

உடல் தேவைகள்

ஒவ்வொரு உயிரினத்திற்கும் பொதுவான இயற்கைத் தேவைகள் மூன்று. அவை

- பசி, தாகம் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் தேவைகள்
- தட்ப, வெப்ப மாறுதலால் ஏற்படும் தேவைகள்
- உடல் கழிவுப் பொருட்களின் உந்து வேகத்தின் விளைவால் எழும் தேவைகள்

பசி, தாகத்தைப் போக்க உணவும், நீரும் தேவை. தட்ப, வெப்ப ஏற்றத் தாழ்வுகளைப் போக்க உடையும், இருப்பிடமும் தேவை. உடல் கழிவுப் பொருள்கள் தேக்கமுறாமல் நீங்க மற்ற வாழ்க்கை வசதிகள் தேவை.

நம் உடலில் அடக்கப்படக் கூடாத 14 சக்திகள் உள்ளன. அவற்றில் கழிவுப் பொருள்கள் 11. கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேறாமல் அடைபடும் போது உடலால் துன்பமாக உணரப்படுகின்றது.

அடக்கப்படக்கூடாத கழிவுப் பொருள்கள்

- சிறுநீர்
- தும்மல்
- இருமல்
- வாந்தி
- கொட்டாவி
- ஏப்பம்
- மலம்
- கண்ணீர்
- அபானவாயு
- மூச்சு
- சுக்கிலம்
- மற்ற அடக்கப்படக்கூடாதவை பசி, தாகம், தூக்கம் ஆகியவை

இந்த அடக்கப்படக்கூடாத கழிவுப் பொருட்களை முறையாக அகற்றி, பசி, தாகம் ஆகியவற்றை முறையாகப் போக்கி, அளவான தூக்கம் பெற்று வாழ்ந்தால் உடல்நலம் பெருகும்.

உணவு

உடலை இயக்குவதற்குத் தேவையான சக்தி உணவிலிருந்து கிடைக்கின்றது. நம்முடைய உடல் தேவையின் அளவறிந்து, சத்தான, சுத்தமான உணவை, அளவோடும் முறையோடும் உண்ண வேண்டும்.

அளவாக உண்டால், உடல் உணவைச் செரிக்கும். அதிகமாக உண்டால், உணவு உடலைச் சீரழிக்கும். அதே நேரத்தில் அடுத்த முறை உணவு உண்ணும் போது ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகவே பசி இருக்க வேண்டும்.

உழைப்பு

உழைப்பின்மை சோம்பலை வளர்க்கும். உடல் உறுப்புகளின் செயல் திறனைக் குறைத்து இரத்த ஓட்டத்தை மந்தப்படுத்தும். இதனால் பல நோய்கள் வரலாம். ஆனாலும், அளவுக்கு மீறிய உழைப்பு உடற்சக்தியை விரயமாக்கும். எனவே, உழைப்பில் அளவும் முறையும் வேண்டும்.

உறக்கம்

உடலுக்கு ஓய்வைத் தருவதே உறக்கம். இயற்கை நமக்கு உறக்கத்தைக் கொடுத்து, அந்த நேரத்தில் உடல் களைப்பை நீக்கி, உடலைப் பழுது பார்த்து, உடல் ஆற்றலைப் புதுப்பிக்கின்றது. எனவே, உறக்கம் உடலுக்கு அவசியம் தேவை. அதிக உறக்கத்தால் உடல் இயக்கங்கள் குறைந்து, கழிவுப் பொருள்கள் முறையாக அகற்றப்படாவிட்டால் நரம்பு மண்டலமும், அறிவுத் திறனும் பாதிக்கப்படும்.

எண்ணம்

மனத்தை வளப்படுத்துவதிலும், உடலில் இரசாயன மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதிலும் எண்ணம் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. தீய எண்ணம் உடலையும், மனத்தையும் கெடுக்கின்றது. கோபம், பயம், பெருத்த ஏமாற்றம் முதலியவை உடலில் பல இரசாயன மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆகையால், தீய எண்ணங்களைத் தவிர்த்து, நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வது எண்ணத்தின் அளவுமுறை ஆகும்.

நலமான வாழ்விற்குச் சுத்தமான சுற்றுப்புறச் சூழல் மட்டுமின்றி தன் சுத்தமும் அவசியம். தன் சுத்தம் என்பது உடலைச் சுத்தமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றியதாகும். உணவூட்டம், பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர், சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் மற்றும் தொற்று நோய்கள் குறித்த விழிப்புணர்வு அனைவருக்கும் தேவை. பின்வரும் கல்விக்கான செயல்பாடுகளை மாணவ ஆசிரியர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

1. சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மைப் பராமரிப்பு

மாணவர்கள் குழுக்களாகப் பிரிந்து நிறுவன வளாகம், வகுப்பறை, கட்டிடம், தோட்டம் போன்ற இடங்களைத் தூய்மையாகப் பராமரிக்கும் பணியை மேற்கொள்ள வேண்டும். கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் படிவத்தில் தாங்கள் ஈடுபட்ட பணியை நாள் வாரியாகக் குறிக்க வேண்டும். நிரப்பப்பட்ட படிவத்தை ஒவ்வொரு மாத இறுதியிலும் மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைக்க வேண்டும். ஆண்டு இறுதியில் அனைத்து மாதங்களுக்கான படிவங்களை அறிக்கை வடிவில் ஒப்படைக்க வேண்டும்.

சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மைச் செயல்பாடுகள் மற்றும் பராமரிப்பு

(நாள் வாரியாகக் குறிப்பிடும் படிவம்)

மாணவ ஆசிரியர் பெயர்: வகுப்பு:

வ. எண்	சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மைச் செயல்பாடுகள் மற்றும் பராமரிப்பு	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	நிறுவன வளாகத் தூய்மை													
2.	கட்டடத் தூய்மை													
3.	வகுப்பறைத் தூய்மை													
4.	தளவாடப் பராமரிப்பு													
5.	தோட்டம் பராமரித்தல்													

ஆசிரியப் பயிற்றுநர் கையொப்பம் மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

2. முதலுதவிப் பெட்டி தயாரிப்பு

முதலுதவிக்குத் தேவையான கீழ்க்கண்ட பொருள்கள் அடங்கிய முதலுதவிப் பெட்டி ஒன்றைத் தயாரித்து ஒப்படைக்க வேண்டும்.

சுடுநீர் வைக்கும் குப்பி, சோப்பு, பஞ்சு, அயோடின், பிளாஸ்திரி, டெட்டால், கத்தரிக்கோல், சாராய விளக்கு, இடுக்கி, சோடா உப்பு, மருந்துப் பொருள்கள்.

3. முதலுதவி செயல் விளக்கம்

மருத்துவமனைக்கு மாணவ ஆசிரியர்கள் களப்பயணமாகச் சென்று பல்வேறு காயங்களுக்குக் கட்டுகள் கட்டுவதையும், விபத்துகளுக்கு முதலுதவி வழங்குவதையும் காண வேண்டும். பின்பு கீழ்க்காணும் ஏதேனும் ஐந்து விபத்துக்களுக்கான முதலுதவியைச் செயல்விளக்கமாகப் பயிற்சி நிறுவனத்தில் செய்து காட்ட வேண்டும். செயல் விளக்க அறிக்கை தயாரித்து ஒப்படைக்க வேண்டும்.

அ. தீக்காயம்

ஆ. கட்டுகள்

- சுருள் கட்டு
- முக்கோணக்கட்டு
- மேல் கரங்களுக்கும், தோளுக்கும் கட்டு
- தோளுக்கு சுழல் கட்டு
- தலைச் சுற்றுக்கட்டு
- கண், காது, மார்புக் கட்டுகள்

இ. மயக்கம்

- மாரடைப்பு
- நீரில் மூழ்குதல்
- மின்சாரம் தாக்குதல்
- நச்சுப்புகை சுவாசித்தல்
- அதிர்ச்சி
- பசி
- இரத்த அழுத்தம்

ஈ. சுளுக்கு

உ. தசை அழுத்தம்

4. உடல் வளர்ச்சி செயல் அறிக்கை

அருகிலுள்ள அங்கன்வாடி, பால்வாடி மையங்களுக்குச் சென்று அங்குள்ள குழந்தைகளின் உயரம், எடை முதலியவற்றைப் பதிவு செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளிடம் வயதிற்கேற்ற வளர்ச்சி உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும். குறைபாடுகள் இருப்பின் குறைபாடுகளை நீக்க மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகளைப் பற்றி விரிவாக எழுதிச் செயல் அறிக்கை தயார் செய்து சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

5. போதைப் பொருள் ஒழிப்பு செய்தித் தொகுப்பு

புகை பிடித்தல், மதுபானங்கள் அருந்துதல் மற்றும் போதைப் பொருள்களை உபயோகப்படுத்துவதனால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் பற்றி, பத்திரிகைகளில் வரும் செய்திகளைச் சேகரித்துச் செய்தித் தொகுப்பு தயார் செய்து போதை ஒழிப்பு நாள் ஜுன் **26** அன்று நடைபெறும் கண்காட்சியில் வைக்க வேண்டும். செய்தித் தொகுப்பை மதிப்பீட்டிற்கு ஒப்படைக்க வேண்டும்.

அகமதிப்பீடு
(Internal Assessment)

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1	சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மை, பராமரிப்பு	3
2	முதலுதவிப்பெட்டி தயாரிப்பு	3
3	முதலுதவி செயல் விளக்க அறிக்கை	3
4	உடல் வளர்ச்சி செயல் அறிக்கை	3
5	போதைப் பொருள் ஒழிப்பு செய்தித் தொகுப்பு	3
	மொத்த மதிப்பெண்கள்	15

அலகு 7

சுய வளர்ச்சிப் பணிமனை
(Self Development Workshop)

“நாம் செல்லும் பாதை சரியானதாக இருந்தாலும் அதில் முன்னேறிச் செல்லாமல் இருந்தோமானால் வாய்ப்புக்களை இழந்துவிடுவோம்.’’ – ரோஜர்ஸ்.

கிடைக்கும் வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்தி நம்மைநாமே வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய வளர்ச்சிக்கு நாமே பொறுப்பேற்க வேண்டும். நம் அனுபவத்தின் மூலமாக மட்டும் சுய வளர்ச்சிபெற முடியும் என்பதில்லை, பிறருடைய அனுபவங்களிலிருந்து கற்றதைப் பயன்படுத்தியும் சுய வளர்ச்சி பெறலாம்.

சுய வளர்ச்சிபெறுவதற்கான வழிகளில் சில...

- நேர்மறையான சிந்தனை, நேர்மறையான உந்துதல், நேர்மறையான கருத்துகளைக் கொண்டவர்களாக இருக்க வேண்டுமே தவிர எந்தக் காரணம் கொண்டும் எதிர்மறையானவற்றிற்கு மனதில் இடம் தரக்கூடாது.
- ஒரு செயலில் ஈடுபடுவதற்கு முன்பு அதன் இலக்கை நிர்ணயம்செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- தினமும் ஏதாவது ஒன்றைப் புதிதாகக் கற்க வேண்டும்.
- சூழலுக்குத்தக்கவாறு வளைந்து கொடுத்துச் செயல்படும் மனப்பான்மை வேண்டும்.

பணிமனைக்கான தலைப்புகள் சில

பணிமனைக்குக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தலைப்புகள் தவிர வேறு தலைப்புகளும் தெரிவு செய்துகொள்ளலாம். ஒரு பணிமனைக்குக் குறைந்தது ஐந்து தலைப்புகள் தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

- தன்னிலை அறிதல் (Self analysis)
- தான் தொடங்காற்றல் (Initiative)
- தகவல் தொடர்பு (Communication)
- புத்தாக்கச் சிந்தனை (Creative thiking)
- பிறருடன் தொடர்பு கொள்ளுதல் (Inter Personal Relationship)
- காலநேர மேலாண்மை (Time Management)
- மன அழுத்த மேலாண்மை (Stress Management)
- மற்றவர்களின் நிலையிலிருந்து புரிந்துகொள்ளுதல் (Empathy)
- அடைவிற்கான உந்துதல் (Achievement Drive)
- பிரச்சினைகளுக்குத்தீர்வு காணல் (Problem solving)

பணிமனை நடைமுறைகள்

ஆண்டிற்கு இரண்டு மூன்று நாள் பணிமனைகள்நடத்தப்பட வேண்டும். அப்பணிமனைகளுக்கான நாள், இடம், தெரிவு செய்தல் வேண்டும். பணிமனைத்தலைப்புகளைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும். பணிமனைக்குப் பொருத்தமான கருத்தாளர்களைத் தெரிவு செய்து பணிமனைச் செயல்கள் குறித்துக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். நிறுவன ஆசிரியப்பயிற்றுநர்கள் கருத்தாளர்களாகச் செயலாற்ற வேண்டும். தேவைப்படின் கருத்தாளர்களைப் பிற

துறையிலிருந்தும் வரவழைக்கலாம். பணிமனையைத் தொடங்குவதற்கு முன்பாகப் பணிமனைக்குத் தேவையான கட்டகம், மதிப்பீட்டுப் படிவங்கள் ஆகியவற்றைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கொடுக்கப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டுச் செயல் தவிர தலைப்புக்குப் பொருத்தமான வேறு சில செயல்களை வடிவமைத்து மாணவ ஆசிரியர்கள் பயனுறும் வகையில் பயிற்சியை நடத்தவேண்டும். மாணவ ஆசிரியர்கள் ஒவ்வொருவரையும் சுய வளர்ச்சி மேம்பாட்டின் அடிப்படையில் மதிப்பீடு செய்து மதிப்பெண் வழங்க வேண்டும்.

1. தன்னிலை அறிதல்

நம்முடைய மனப்பான்மை, எண்ணங்கள் குறித்து நம்மை நாமே சோதித்து அறிந்து கொள்ளுதலே தன்னிலை அறிதல் ஆகும்.

நோக்கம்

பயிற்சி மாணவர்கள் தங்களின் பலம், பலவீனத்தை அறிதல்; பலவீனங்களை பலமாக மாற்றும் வழி முறைகளை அறிதல்.

செயல் 1

பயிற்சி மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியாக ஒரு தாளில் தங்களிடமுள்ள நல்ல பண்புகளைப் பட்டியலிடச் செய்தல்; தன் பலவீனங்களையும் பட்டியலிடச் செய்தல்; பலவீனங்களுக்கான காரணங்கள் எவையெனச் சிந்தித்து எழுதச் செய்தல்; பலவீனத்தைக் களையச் சாத்தியப்படும் வழிமுறைகளைப் பட்டியலிடச் செய்தல்.

செயல் 2

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தன்னிலை அறி அளவுகோலை வழங்கித் தங்களுக்குத் தாங்களே மதிப்பீடு செய்து கொள்ளச் சொல்லுதல்.

சுய வளர்ச்சிக்கான தன்னிலை அறிதல் அளவுகோல்

குறிப்பு: இதில் **20** கூற்றுகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இக்கூற்றோடு நீங்கள் கொண்டுள்ள உடன்பாட்டிற்கு ஏற்றாற் போல் **5,4,3,2,1** என மதிப்பெண்கள் கொடுத்துக் கொள்ளலாம். உங்கள் மதிப்பெண்களை யாருக்கும் தெரியப்படுத்த வேண்டியதில்லை. இது முற்றிலும் உங்களை நீங்களே அறிந்துகொள்ளும் ஒரு தன்னிலை அளவுகோல்.

2. தான் தொடங்காற்றல் (Iniative)

தான் தொடங்காற்றல் என்பது புதிய முயற்சி எடுப்பதற்கான சூழலில் நிறைவேற்ற வேண்டிய ஒரு செயலைத் தொடங்கி வைப்பதற்கான திறன் பெற்றிருப்பதாகும்.

நோக்கம்

முற்றிலும் புதுமையான சூழலை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்; அச்சூழலில் தன்னை முன்னிறுத்திக்கொள்ளும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்

செயல் 1

மாணவ ஆசிரியர்களை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவையும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தலைப்புகளில் ஒன்றைத்தெரிவு செய்து கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும்.

- ▶ சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மை
- ▶ தகவல் தொழில்நுட்பம்
- ▶ மனித உரிமை
- ▶ பேரிடர் மேலாண்மை (எ.கா – சுனாமி, நிலநடுக்கம்)

தன்னிலை அறி அளவுகோல்

வ.எண்	கூற்று	மதிப்பெண்கள்				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	என்னை நான் மிகவும் முக்கியமானவனாக உணர்கிறேன்.					
2	நான் நேர்மறை எண்ணங்கள் அதிகம் உடையவன்.					
3	நான் நினைப்பதைத் தெளிவாக என்னால் எடுத்துக்கூற முடியும்.					
4	என் நண்பர்கள் அனைவரையும் முழுமையாக நம்புகிறேன்.					
5	எனக்குக் கொடுக்கப்படும் பணியைச் செவ்வனே முடிப்பேன்					
6	எந்த வேலையையும் முன் நின்று செய்வதுதான் எனக்குப் பிடிக்கும்					
7	மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனப்பான்மை எனக்கு அதிகம்.					
8	எந்தப் பிரச்சினையையும் என்னால் எதிர்கொள்ள முடியும்					
9	நான் செய்ய வேண்டிய செயல்களுக்கான முடிவை என்னால் எடுக்க முடியும்.					
10	நான் தன்னம்பிக்கை உடையவன்.					
11	கொடுக்கப்படும் வேலையைச் சரியான நேரத்தில் செய்து முடிப்பேன்.					
12	சவால்களை எதிர்கொள்ள எனக்குப் பிடிக்கும்.					
13	நான் மகிழ்ச்சியாக உள்ளேன்.					
14	நான் அறிவுக்கூர்மை உள்ளவன்.					
15	நான் சமயோஜித புத்தி உடையவன்					
16	நான் கீழ்ப்படிதல் உடையவன்.					
17	சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு நடந்து கொள்வேன்.					
18	தனிப்பட்ட குறிக்கோள்களை உடையவன்.					
19	எந்த வேலையையும் முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்வேன்.					
20	என்னிடமுள்ள பலவீனங்களை நான் நன்கு அறிவேன்.					

- குழந்தைத்தொழிலாளர்

தலைப்பைக் குறித்து குழுவில் விவாதம் செய்யச் சொல்லி, கருத்தாளர் உற்றுநோக்கல் முறையில் மாணவ ஆசிரியர்களின் தான் தொடங்காற்றலை மதிப்பிடலாம்.

செயல் 2

மாணவ ஆசிரியர்களை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரித்து 10 எளிய கருத்துகள் (மரம் வளர்த்தல், பிறருக்கு உதவுதல்) எழுதப்பட்ட அட்டைகளை அக்குழுவில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் வழங்கவேண்டும். பின் அக்கருத்துகளை வெளிப்படுத்தும் ஓவியத்தை உடனடியாக (5 நிமிடத்தில்) வரையச் சொல்ல வேண்டும். கருத்தை முழுமையாக சித்தரிக்கு ஓவியம் வரைய எடுத்துக்கொண்ட கால அளவு, ஓவியத்தில் பயன்படுத்திய வண்ணம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் கருத்தாளர் மாணவ ஆசிரியர்களை உற்றுநோக்கி அவர்களின் தான்தொடங்காற்றலை மதிப்பீடு செய்யலாம்.

3. தகவல் தொடர்பு

தகவல் தொடர்பு என்பது ஒரு செய்தியை ஒருவர் மற்றவருக்குத் தெரிவிப்பதாகும். இது வார்த்தைகள் மூலமாகவோ (Verbal) செய்கைகள் மூலமாகவோ (Non verbal) அமையலாம்.

நோக்கம்

சொல்ல நினைப்பதை மற்றவர்கள் நன்கு புரிந்துகொள்ளும் வகையில் சொல்லும் திறனை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்.

செயல் 1

மூன்று பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்தல். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு படத்தைக் கொடுத்து, குழுவில் ஒருவரை படத்தில் உள்ள கருத்தைச் சைகையாலும், மற்றொருவரை வார்த்தைகளாலும், மூன்றாமவரை வார்த்தைகளாலும் சைகைகளாலும் விவரிக்கக் கூறுதல். எந்த முறை எளிதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருந்தது என்பது குறித்து கலந்தாலோசிக்கச் செய்தல்.

4. புத்தாக்கச் சிந்தனை (Creative Thinking)

புத்தாக்கச் சிந்தனை என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட கோணத்தில் மட்டும் சிந்திக்காமல், பல்வேறுபட்ட விரிந்த சிந்தனையுடன் ஒரு கருத்தை ஆராய்ந்துணருவதாகும். புத்தாக்கம் என்பது திறமை, மனநிலை, செயல்பாடு ஆகியவற்றைக் கொண்ட தத்துவமாகும்.

நோக்கம்

மாணவ ஆசிரியர்கள் புத்தாக்கச் சிந்தனையை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.

செயல் 1

கொடுக்கப்பட்டுள்ள இரண்டு வரிசைகளில் உள்ள சொற்களைப் பயன்படுத்தி, ஒவ்வொரு சொல்லுக்கும் ஒரு சொற்றொடர் கூறச் சொல்லுதல். ஒரு வரிசையிலிருந்து ஒரு சொல்லையும், மற்றொரு வரிசையிலிருந்து ஒரு சொல்லையும் சேர்த்து இரண்டு சொல்லையும் பயன்படுத்தி ஒரு சொற்றொடர் கூறச் சொல்லுதல்.

ஒவ்வொரு வரிசையிலும் உள்ள அனைத்துச் சொற்களையும் பயன்படுத்தி ஒரு நிகழ்ச்சியாகக் கதையாகக் கூறச் சொல்லுதல்.

▶ கல்லூரி	▶ கதவு
▶ காகம்	▶ மரம்
▶ பயிற்சி	▶ பொம்மை
▶ நகம்	▶ மொழி பெயர்த்தல்
▶ மிருதுவானது	▶ பட்டு

5. பிறருடன் தொடர்பு கொள்ளுதல் (Interpersonal Relationship)

ஒரு நபர் தன்னைச் சுற்றி உள்ளவர்களோடு எவ்வாறு நல்லுறவை வளர்ப்பது என்பதை அறிந்து கொள்ளுதல்; நல்லுறவை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.

நோக்கம்

- ▶ மற்றவர்களின் கருத்துகளுக்கு மதிப்புக் கொடுக்கும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- ▶ மற்றவர்களின் நேர்மறைப் பண்புகளைக் கண்டறிந்து, அவற்றைப் பாராட்டி அதன்மூலம் நட்புணர்வை வளர்த்துக் கொள்ள முன்வருதல்.

செயல் 1

கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினா நிரல் ஒன்றைத் தயார் செய்து மாணவ ஆசிரியரிடம் வழங்குதல், வினாவிற்கு மிகவும் பொருத்தமான ஒருவரின் பெயரை மட்டும் குறிப்பிடுமாறு கூறுதல். ஒவ்வொருவராக அவர்களது விடைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்தல்.

வினா நிரல்

உன் வகுப்பில்....

1. உனக்கு மிகவும் பிடித்த மாணவர் யார் ? ஏன் ?
2. அன்பானவர் யார் ? ஏன் ?
3. பொறுமையானவர் யார் ? எப்படி ?
4. உதவும் மனப்பான்மை உடையவர் யார் ? எப்படி ?
5. வகுப்புத் தலைவனாக யாரைத் தெரிவு செய்ய விரும்புகிறாய் ? ஏன் ?
6. குழுச் செயல்களில் உன் குழுத் தலைவனாக யாரைத் தெரிவு செய்வாய் ? ஏன் ?
7. குழு விளையாட்டில் யாருடன் விளையாட விரும்புவாய் ? ஏன் ?
8. கல்விச் சுற்றுலா செல்லும்பொழுது யார் அருகில் அமர்ந்து செல்ல வேண்டுமென்று விரும்புகிறாய் ? ஏன் ?
9. கலை நிகழ்ச்சியில் யாரோடு சேர்ந்து கலந்துகொள்ள வேண்டுமென்று விரும்புவாய் ? ஏன் ?
10. உன் நண்பன் யார் ? அவனுடைய பண்புகளைப் பட்டியலிடு.

பிறருடன் தொடர்புகொள்ளும் திறனை அவர்களின் விடைகளிலிருந்து மதிப்பிடலாம்.

6. கால நேர மேலாண்மை (Time Management)

காலத்தைச் சேமிக்கவோ, சேகரித்து வைக்கவோ முடியாது. காலநேரம் மிக முக்கியமான வளம். அதைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்துவதில்தான் ஒருவரது முன்னேற்றமும் வளர்ச்சியும் அடங்கியுள்ளது.

நோக்கம்

காலநேரத்தை மேலாண்மை செய்ய வேண்டியதன் இன்றியமையாமையை அறிதல்.

செயல் 1

பயிற்சி மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்தல். குழுவில் அமர்ந்து கீழே குறிப்பிட்டுள்ள தலைப்பில் ஒருவருக்கொருவர் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூறுதல்.

‘‘சரியான நேரத்திற்குச் செல்லாததால் நான் இழந்த வாய்ப்புகள்’’

செயல் 2

- ▶ ஒவ்வொருவரையும், தாங்கள் அன்று காலையிலிருந்து செய்த வேலைகளையும் அதற்காக எடுத்துக்கொண்ட நேரத்தையும் எழுதச் சொல்லுதல்.
- ▶ தாங்கள் செய்தவேலைகளுக்கு எடுத்துக் கொண்ட நேரம் சரியானதா அல்லது அதிக நேர விரையம் ஏற்பட்டதா ? என்பதைக் குறிக்கச் சொல்லுதல்.

- ▶ தேவையில்லாமல் அதிக நேரம் எடுத்துக் கொண்ட வேலையைச் செய்ய நேரக் குறைப்பு செய்வதற்கு எவ்வாறு திட்டமிட வேண்டும் ? என்பதற்கான குறிப்பு எழுதி, அனைவரின் முன்பாகக் கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்தல்.

7. மன அழுத்த மேலாண்மை (Stress Management)

மன அழுத்தம் என்பது நமது தேவைகளுக்கும் அதை அடைவதற்கும் இடையேயுள்ள காலத்தில் மனதில் ஏற்படும் போராட்டமும் ஒன்றைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளுதலும் ஆகும்.

நோக்கம்

மனஅழுத்தத்தை எவ்வாறு மேலாண்மை செய்வது என அறிதல்

செயல் 1

கொடுக்கப்பட்டுள்ள கதையைக் கூறி மன அழுத்த மேலாண்மை பற்றி விவாதித்தல்.

ஒரு துறவியும், அவரது சீடரும் காட்டுவழி பயணப்பட்டனர். ஒரு காட்டாற்றின் பாலத்தைக் கடக்க நேரிடுகையில், ஓர் இளம்பெண் அப்பாலத்தைக் கடக்க இயலாதவளாய் நின்று கொண்டிருந்தாள். துறவி அந்த அழகிய இளம்பெண்ணைத் தூக்கிக்கொண்டு பாலத்தைக் கடந்து வந்து, அவளைக் கீழே இறக்கி விட்டார். இந்தச் செயல் சீடரை மிகவும் பாதித்தது. வழி நெடுக துறவியின் இச்செயல் குறித்துச் சிந்தித்துக்கொண்டே வந்தார். துறவி செய்த செயல் சரியானதல்ல என எண்ணினார். ஆசிரமம் வந்து சேர்ந்ததும், சீடர் எரிச்சலோடு துறவியைப் பார்த்து, இளம்பெண்ணைத் துாக்கியது நமது வாழ்வியலுக்கு உகந்தது அல்லவே, தாங்கள் ஏன் அவ்வாறு செய்தீர்கள் ? என வினவினார். துறவி அமைதியாக, “ நான் பாலத்தைக் கடந்ததும் அப்பெண்ணை இறக்கி விட்டு விட்டேன். நீ உன் மனதிலிருந்து அப்பெண்ணை இன்னும் இறக்கிவிட வில்லையா ?” என்றார்.

- ▶ காதாபாத்திரங்களின் மனநிலை குறித்து விவாதித்தல்.
- ▶ மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வழிமுறைகள் குறித்து விவாதித்தல்.

செயல் 2

மாணவ ஆசிரியர்களை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரித்தல். மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் ஐந்து சூழல்களைக் கொடுத்து, அச்சூழலில் அவர்கள் இருந்திருந்தால் மன அழுத்தம் ஏற்படாமல் எவ்வாறு சூழலைச் சமாளித்திருப்பார்கள் என்பது குறித்துக் கலந்துரையாடச் செய்தல்.

8. மற்றவர்கள் நிலையிலிருந்து புரிந்துகொள்ளுதல் (Empathy)

மற்றவர்கள் நிலையிலிருந்து புரிந்து கொள்ளுதல் என்பது தன்னை மற்றவர்களின் நிலையில் நிறுத்தி அவர்களின் பிரச்சினைகளைத் தன் பிரச்சினைபோல் பாவித்து அவர்களுக்கு ஆதரவு காட்டுதலாகும்.

நோக்கம்

- ▶ மற்றவர் நிலையிலிருந்து உணர்தல் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- ▶ மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.

செயல் 1

இருவர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்தல். ஒருவர்செய்யும் செயல்களை, மற்றொருவர் அவரின் கண்ணாடி பிம்பமாகப் பிரதிபலிக்கச் சொல்லுதல்.

- ▶ நீங்கள் கண்ணாடி பிரதிபலிப்பாகச் செயல்பட்டபோது உங்கள் நண்பரின் செயல்களைச் சரியாகச் செய்ய முடிந்ததா ?

▶ அப்பொழுது உங்கள் மன உணர்வு எப்படி இருந்தது ? என ஒவ்வொருவரிடமும் கேட்டு அவர்களது அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளச்செய்தல்.

செயல் 2

பல தடைகள் உள்ள ஒரு பாதையை அமைத்தல். இருவரை அழைத்து ஒருவரைப் பார்க்கும் திறன் குறைபாடு உள்ளவராகவும், மற்றொருவரைக் கேட்கும் திறன் குறைபாடு உள்ளவராகவும் நடிக்கச் சொல்லுதல். இரண்டாமவர், முதலாமவரைத் தடைகள் நிறைந்த பாதையில் வழி நடத்திச் செல்லவேண்டும். செயலில் ஈடுபடும்பொழுது இருவரின் மன உணர்வுகளும் எவ்வாறு இருந்தது எனக் கூறச் சொல்லுதல்.

9. அடைவிற்கான உந்துதல் (Achievement Drive)

அடைவிற்கான உந்துதல் என்பது வாழ்வில் முன்னேறுவதற்காக சாதனை செய்ய முற்படுவதாகும்.

நோக்கம்

தங்களிடமுள்ள அடைவிற்கான உந்துதல் பண்பை அறிதல்.

செயல் 1

மாணவ ஆசிரியர் ஒவ்வொருவரையும் எதிர்காலத்தில் தாங்கள் செய்ய நினைக்கும் சாதனையை எழுதச் சொல்லுதல். அவர்கள் குறிப்பிடும் சாதனைகள் சாத்தியமானதா ? இல்லையா ? என்பது குறித்துக் கலந்துரையாடச் செய்தல்.

செயல் 2

ஒவ்வொருவரிடமும் ஒரே அளவிலான 30 கன சதுரக் கட்டைகளைக் கொடுத்து, கட்டைகளை அடுக்கச் சொல்லுதல். அடுக்கிய உயரத்திற்கேற்ப மதிப்பெண் வழங்கப்படும் என அறிவித்தல். இச்செயலுக்கு இரண்டு நிமிடங்கள் அளித்து, அனைவரையும் செயலில் ஈடுபடச் செய்தல். இச்செயல் ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள அடைவிற்கான உந்துதலை வெளிக்கொணரும்.

10. பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணல் (Problem Solving)

பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணுதல் என்பது பொதுவாக ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு மிகச் சரியான தீர்வைக் காணுதல் ஆகும்.

நோக்கம்

பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணும் மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.

செயல் 1

மாணவ ஆசிரியர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு பிரச்சினை அல்லது சிக்கல் உள்ள சூழல் / நிகழ்ச்சி எழுதப்பட்ட அட்டையைக் கொடுத்தல். குழுவில் கலந்துரையாடி கொடுக்கப்பட்ட சிக்கலுக்குக் குறைந்தது மூன்று வெவ்வேறு தீர்வுகளை எழுதச்சொல்லுதல். அது குறித்துக் கலந்துரையாடச் செய்தல்.

அகமதிப்பீடு
(Internal Assessment)

சுய வளர்ச்சிப் பணிமனை
(Self Development Workshop)

ஒதுக்கப்பட்ட கால அளவு : **40** மணி நேரம்

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1.	தன்னிலை அறிதல்	10
2.	தான் தொடங்காற்றல்	10
3.	தகவல் தொடர்பு	10
4.	புத்தாக்கச் சிந்தனை	10
5.	பிறருடன் தொடர்பு கொள்ளுதல்	10
6.	கால நேர மேலாண்மை	10
7.	மன அழுத்த மேலாண்மை	10
8.	மற்றவர்களின் நிலையிலிருந்து புரிந்து கொள்ளுதல்	10
9.	அடைவிற்கான உந்துதல்	10
10.	பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாணல்	10
	மொத்த மதிப்பெண்கள்	100

குறிப்பு: குழுவாகச் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் பொழுது குழுவிற்கு அளிக்கப்படும் மதிப்பெண்களைக் குழு உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உரியதாகக் கொள்ளவேண்டும்.

அலகு 8

கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்
(Teaching Learning Materials)

கற்றல் சூழலை ஆர்வமூட்டும் வகையில் மாற்றி, கற்போரின் கவனத்தை ஈர்த்து, கற்றலை எளிமையாக்குவதிலும், இனிமையாக்குவதிலும் கற்றல் பொருள்கள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. கற்றல் சூழல், வகுப்பு, திறன் ஆகியவற்றிற்குப் பொருந்தும் வகையிலும் குழந்தைகள் கையாளுவதற்கு ஏற்றவாறும் கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள் அமைந்திருக்க வேண்டும். குழந்தைகளைக் கவரும் வகையில், தேவைக்கேற்ற எண்ணிக்கையில், கற்றல் பொருள்கள் தயாரித்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

இப்பகுதியில் அனைத்துப் பாடத்திற்கும் பொருத்தமான

1. செயலட்டைகள்
2. படங்கள்
3. காட்சிப்பலகைகள்
4. பொம்மலாட்டப் பொம்மைகள்
5. முகமூடிகள்
6. முப்பரிமாணப் பொருள்கள்
7. எளிய தொகுக்கப்பட்ட கற்றல் பொருள்கள்
8. தொழில் நுட்பக் கற்றல் பொருள்கள்

ஆகிய கற்றல் பொருள்கள் தயாரிக்கும் விதம், அவற்றின் வகுப்பறைப் பயன்பாடு ஆகியன விளக்கமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. செயலட்டைகள்

வரைபட அட்டைகளைப் பின்வரும் செயலட்டைகளாக அமைத்து, கண்டறிதல், தகவல் சேகரித்தல், வகைப்படுத்துதல், பொருத்துதல், பொருந்தாதவற்றைப் பிரித்தெடுத்தல், தொடர்ச்சி அறிதல், தொடர்ந்து கற்றல், தொடர்புபடுத்துதல் போன்ற பல்வேறு செயல்களில் பயன்படுத்தலாம்.

செயலட்டைகளின் வகைகள்

- தகவல் சேகரிப்பு அட்டை (Survey Card)
- கலந்துரையாடல் அட்டை (Discussion Card)
- பொருத்துதல் அட்டை (Matching Card)
- மதிப்பீடு அட்டை (Evaluation Card)

- தானே கற்றல் அட்டை (Self Learning Card)
- எழுத்து அட்டை (Letter Card)
- வினாடிவினா அட்டை (Quiz Card)
- சொல் அட்டை (Word Card)
- பட அட்டை (Pictrue Card)
- வாக்கிய அட்டை (Sentence Card)
- தொடர் அட்டை (Sequential Card)
- மின் அட்டை (Flash Card)
- புதிர் அட்டை (Puzzle Card)

மேற்கூறப்பட்ட செயலட்டைகளைச் செய்து பார்த்தும், வேறு புதிய, புதிய செயலட்டைகளை உருவாக்கியும் மாணவ ஆசிரியர்கள் தங்களை வளப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

2. படங்கள்

இது கருத்துப் பொருளை, காட்சிப் பொருளாகக் காட்ட உதவும். இது குழந்தைகளின் கவனத்தை ஈர்த்து, அவர்களின் சிந்தனைத்திறன், உற்றுநோக்கும் திறன் மற்றும் படைப்பாற்றல் திறன்களை வளர்க்கப் பயன்படுகின்றன. அவையாவன,

- கருத்துப்படங்கள் **(Concept Charts)**
- வரைபடங்கள் **(Graphs)**
- சுவரொட்டிகள் **(posters)**
- கேலிச் சித்திரங்கள் **(Cartoons)**
- தேசப்படங்கள் **(Maps)**
- விளக்கப்படங்கள் **(Diagram)**
- கேலிச் சித்திரத் தொடர்கள் **(Comics)**
- தொடர் விளக்கப்படங்கள் **(Flow Charts)**

மேற் கூறப்பட்டப் படங்களை பாடப்பொருளுக்குத் தக்கவாறு மாணவ ஆசிரியர்கள் தயாரித்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

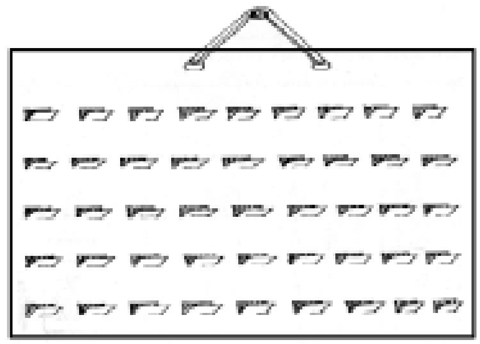
3. காட்சிப் பலகைகள்

மாணவ ஆசிரியர்கள் தாங்கள் தயாரித்த செயலட்டைகள், படங்கள், இருபரிமாண மாதிரிகள், நிழற்படங்கள், செய்திகள் போன்றவைகளைக் காட்சிப் பொருளாக ஒழுங்கு படுத்தி அமைக்கும் தளமே காட்சிப்பலகையாகும்.

காட்சிப் பலகைகளின் வகைகள்

- பல்நோக்குப்பலகை **(Multipurpose board)**
- ஒட்டும் பலகை **(Hook and loop board)**
- தெர்மாகோல் பொருத்துப்பலகை **(Thermocol Fixing board)**
- பிளானல் பலகை **(Flannel board)**
- காந்தப் பலகை **(Magnetic board)**
- செய்திப்பலகை **(Bulletin board)**

பல்நோக்குப்பலகை **(Multipurpose board)**



ஒரு பெரிய வரைபட அட்டையில் 2'' x 2'' கட்டங்கள் வரைய வேண்டும். ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் மூன்று பக்கத்தை வெட்டி ஒரு பக்கத்தை மட்டும் வெட்டாமல் விட வேண்டும். செயலட்டைகளை இப்பல்நோக்கு அட்டையில் செருகிப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒட்டும் பலகை **(Hook and loop board)**

காலண்டர் அட்டையின் மேல் வரைபட அட்டையைப் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு ஒட்ட வேண்டும். அதன்மேல் சிறு வெல்குரோ பட்டையை (Loop side) ஒட்ட வேண்டும். முன்பக்கம் படங்களையும் பின்பக்கம் சிறு வெல்குரோ பட்டைத் துண்டுகளையும் (Hook side) ஒட்டிப் பட அட்டைகள் தயாரிக்க வேண்டும். தேவையான பட அட்டைகளை ஒட்டும் பலகையில் பொருத்திக் கற்பிக்கலாம்.

தெர்மாகோல் பொருத்துப்பலகை **(Thermocol Fixing board)**

பழைய துணியைப் பைபோல் தைத்து அதனுள் தெர்மகோல் வைத்து மேலே தைத்து விட வேண்டும். இந்தப் பலகையில் பட அட்டைகளைக் குண்டூசி கொண்டு பொருத்தலாம்.

பிளானல் பலகை **(Flannel board)**

கம்பளித்துணியை பைபோல் தைத்து அதனுள் காலண்டர் அட்டை வைத்து தைக்க வேண்டும். பின்புறம் உப்புத்தாள் துண்டுகள் ஒட்டப்பட்ட பட அட்டைகளை இதன் மேல் ஒட்டிப் பயன்படுத்தலாம்.

காந்தப் பலகை **(Magnetic board)**

இரும்பு அல்லது தகரத் தகட்டின் நான்குபுறமும் மரச் சட்டங்களைப் பொருத்த வேண்டும். பட அட்டையின் பின்புறம் சிறு காந்தத் துண்டுகளை ஒட்டி தகரப் பலகையில் பொருத்திப் பயன்படுத்தலாம்.

செய்திப்பலகை **(Bulletin board)**

தெர்மாகோல் பலகைபோல் தயாரித்து அதன் நான்கு புறமும் மரம் அல்லது தகரத்தாலான சட்டங்கள் பொருத்த வேண்டும். செய்தித் துண்டுகள், துணுக்குகள், பள்ளி சார்ந்த அறிவிப்புகள், ஆர்வமூட்டும் காட்சிப் படங்கள் போன்றவைகளை இப்பலகையில் பொருத்தலாம்.

4. பொம்மலாட்டப் பொம்மைகள்

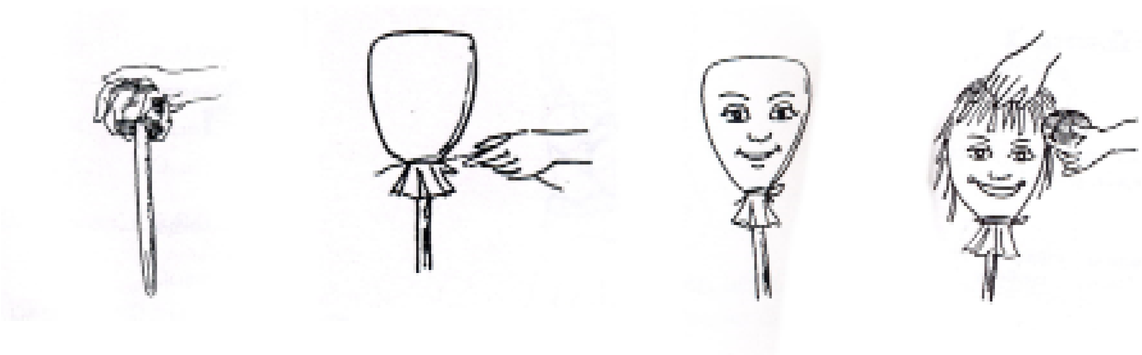
ஒரு திறன் நாடகமாக்கப்பட்டு குழந்தைகள் பங்கேற்று நடிக்கும்பொழுது வகுப்பறைச் சூழல் மகிழ்ச்சிகரமாவதுடன் திறன்கள் உயிரோட்டம் பெறும். குழந்தைகளிடையே மறைந்து கிடக்கும் ஆற்றல் வெளிவரும். இத்தகைய பங்கேற்று நடித்தல் அணுகுமுறையில் பின்வரும் பொம்மலாட்டப் பொம்மைகளை தயாரித்துப் பயன்படுத்தலாம்.

பொம்மலாட்டப் பொம்மைகளின் வகைகள்

- குச்சிப் பொம்மை **(Stick Puppet)**
- காலுறைப் பொம்மை **(Sock Puppet)**
- விரல் பொம்மை **(Finger Puppet)**
- கையுறைப் பொம்மை **(Glove Puppet)**
- முட்டை ஓட்டுப் பொம்மை **(Egg Shell Puppet)**

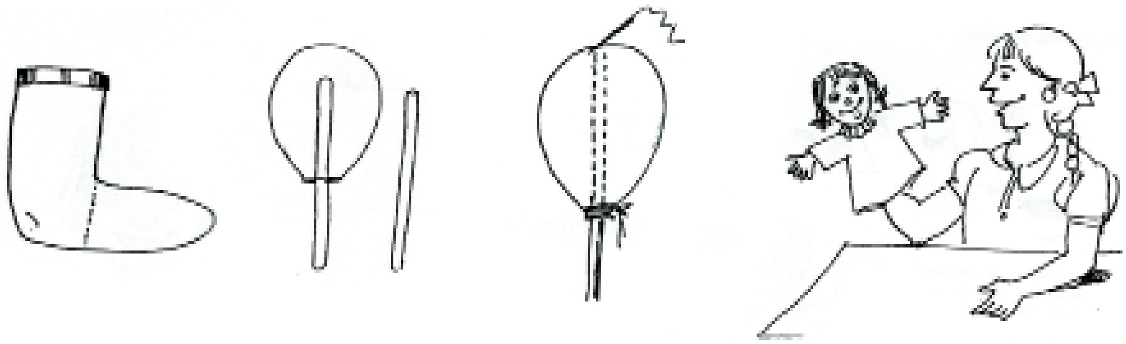
குச்சிப் பொம்மை **(Stick Puppet)**

செய்தித்தாளைச் சுருட்டி, குச்சியின் முனையில் வைத்து இதன்மீது பேப்பர் பையை மாட்டி, நூலினால் கட்ட வேண்டும். பேப்பர் பையில் ஸ்கெட்ச் பேனாவால் முக உறுப்புகளை வரைய வேண்டும். பையின் மீது பசையைத் தடவி, கம்பளி நூலை சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி, தலைமுடியாக ஒட்ட வேண்டும். இந்தக் குச்சி பொம்மையை கையில் எடுத்து மேலும் கீழும் அசைத்துப் பொம்மலாட்டம் நடத்தலாம்.



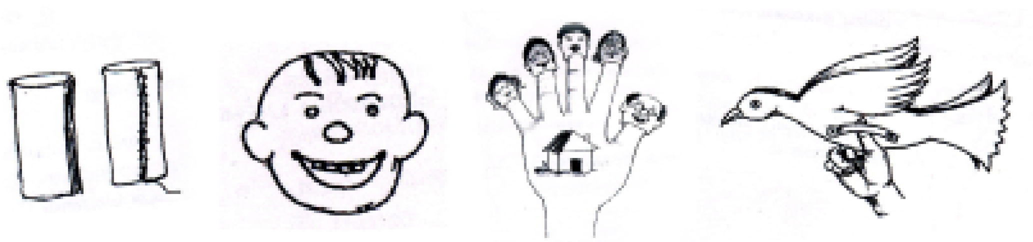
காலுறைப் பொம்மை **(Sock Puppet)**

காலுறையின் நுனிப்பகுதியை வெட்டி எடுத்து அதில் துண்டுக் காகிதங்களை நிரப்பி தலையை உருவாக்க வேண்டும். காலி ஊதுபத்திக் குழலை தலையாக உருவாக்கப்பட்ட காலுறையின் உள்ளே செருகி நூலினால் கட்ட வேண்டும். பித்தான் வைத்துத் தைத்துக் கண்களையும், கம்பளி நூலை வைத்து ஒட்டி தலைமுடியையும் உருவாக்க வேண்டும். ஒரு சட்டையைத் தைத்து கழுத்துப் பகுதியோடு சேர்த்துத் தைத்து விட வேண்டும். இந்தக் காலுறைப் பொம்மையைக் கையில் மாட்டி பொம்மலாட்டத்திற்குப் பயன்படுத்தலாம்.



விரல் பொம்மை **(Finger Puppet)**

வரைபட அட்டையை எடுத்து விரலுக்கு ஏற்றவகையில் சுருட்டி குழல் போன்று அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உருவங்களைத் தனித்தாளில் வரைந்து வெட்டி எடுத்து குழலின் நுனியில் ஒட்ட வேண்டும். குழனினுள் விரலை நுழைத்து அசைத்துப் பொம்மலாட்டம் நடத்தலாம்.

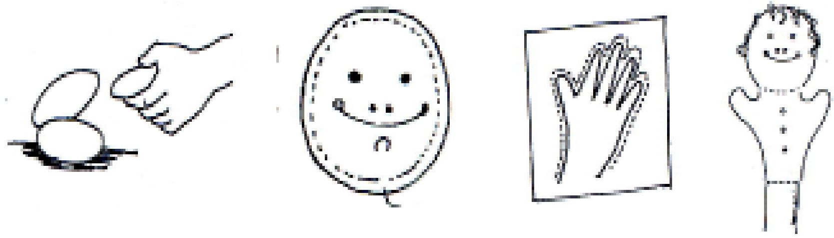


முட்டை ஓட்டுப் பொம்மை **(Egg Shell Puppet)**

முட்டை ஓட்டின் மீது முகத்தை வரைய வேண்டும். ஓட்டின் தலைப் பகுதியில் கம்பளி நூல்களயும், ஓட்டின் உடைந்த பகுதியில் வண்ணத்தாளையும் ஒட்ட வேண்டும். இந்த முட்டை ஓட்டுப் பொம்மையைப் பயன்படுத்தி பொம்மலாட்டம் நடத்தலாம்.

கையுறைப் பொம்மை **(Glove Puppet)**

இரண்டு வட்ட வடிவத் துணிகளுக்கு இடையில் பஞ்சை வைத்து நடுவில் உள்ள மூன்று விரல்கள் மட்டும் நுழையும் வண்ணம் தைக்க வேண்டும். மேல் பகுதியில் முகம் வரைந்து கம்பளி நூலைக் கொண்டு தலைமுடி உருவாக்க வேண்டும். மடிக்கப்பட்ட துணியில் கை விரல்களைப் பதித்து கையுறை தைக்க வேண்டும். பின்பு தலையையும், கையுறையையும் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு இணைக்க வேண்டும். கையுறைக்குள் விரல்களை நுழைத்து, பொம்மைக்கு அசைவைக் கொடுக்கலாம்.



5. முகமூடிகள் (Masks)

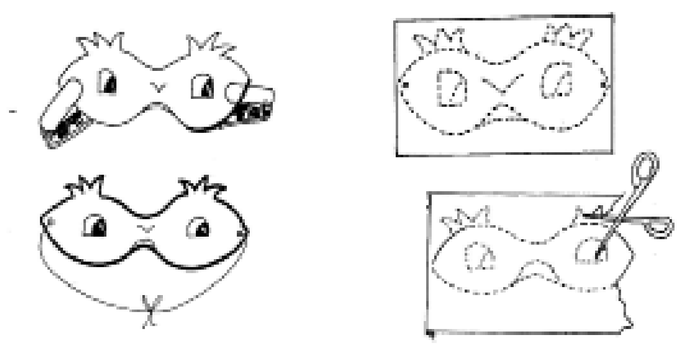
குழந்தைகள் சுதந்திரமாகக் கருத்துகளைக் கூற ஏற்ற இறக்கத்துடன் குரலை மாற்றிப் பேச மற்றும் உடலை அசைத்து நடிக்கும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ள, பின்வரும் முகமூடிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

முகமூடிகளின் வகைகள்

- அரை முகமூடி **(Half Mask)**
- முழு முகமூடி **(Face Mask)**
- காகிதப்பை முகமூடி **(Paper bag mask)**
- காகிதத் தட்டு முகமூடி **(Paper plate mask)**
- தலை முகமூடி **(Head mask)**

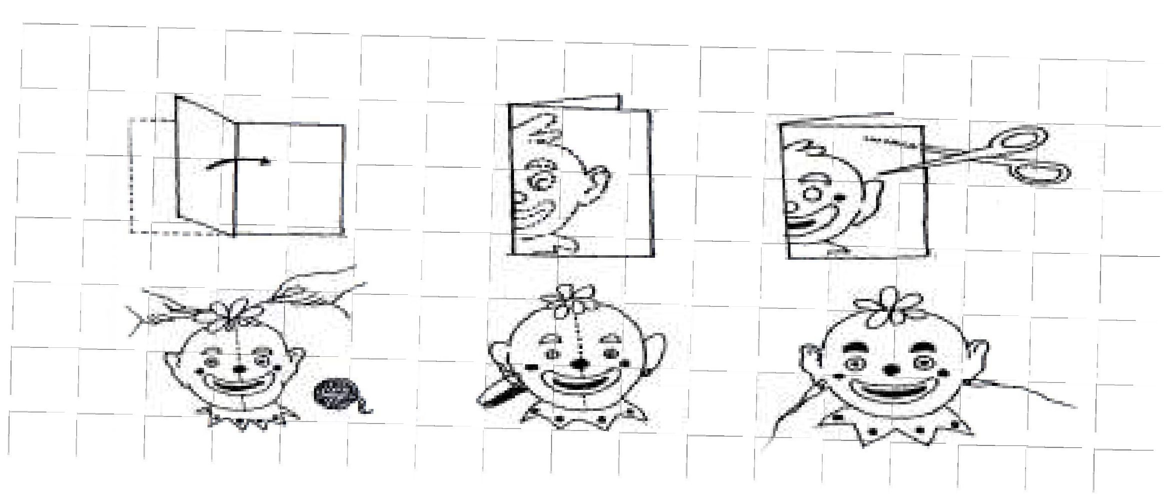
அரை முகமூடி (Half Mask)

வரைபட அட்டையைச் செவ்வக வடிவில் வெட்டி முகத்தின் மேல்பகுதியை மட்டும் வரைய வேண்டும். வரைந்த பகுதியை வெட்டி எடுத்து இரண்டு முனைகளிலும் சிறிய துளையிட வேண்டும். துளையில் நூலையோ அல்லது இரப்பர் இழையையோ கட்டிப் பயன்படுத்த வேண்டும். இத்தகைய முகமூடி முகத்தின் மேல் பகுதியை மட்டும் மறைக்கும் வாய்ப்பகுதியை மறைக்காது.



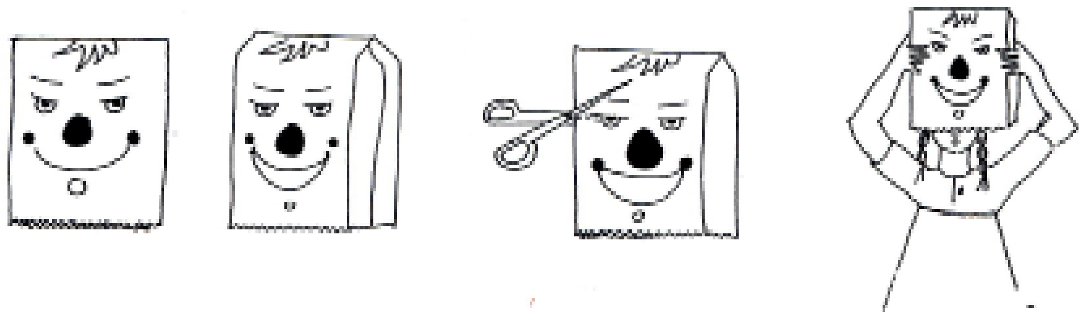
முழு முகமூடி (Face Mask)

வரைபட அட்டையைச் சதுரமாக வெட்டி, இரண்டு சமபக்கங்களாக மடிக்க வேண்டும். ஒரு பாகத்தில் உருவத்தின் பாதிப்பகுதியை வரைய வேண்டும். வரைந்த பகுதியை வெட்ட வேண்டும். வெட்டி எடுத்த உருவத்தில் வண்ணம் தீட்ட வேண்டும். முகத்தின் இரு முனைகளில் துளையிட வேண்டும். துளையிட்ட பகுதியில் நூல் அல்லது இரப்பர் இழையைக் கட்டிப் பயன்படுத்த வேண்டும்.



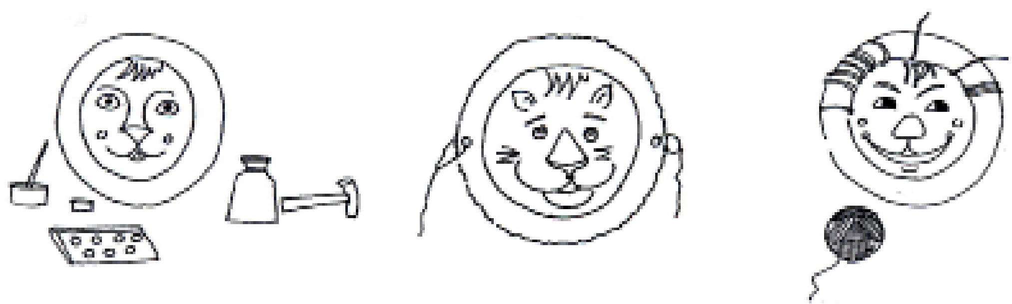
காகிதப்பை முகமூடி **(Paper bag mask)**

பெரிய காகிதப்பையை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பையின் ஒரு பக்கத்தில் நாம் விரும்பும் முக உருவத்தை வரைய வேண்டும். கண், வாய்ப்பகுதியில் துளையிட வேண்டும். தலையில் மாட்டிக் கொண்டு நடித்துக்காட்டலாம்.



காகிதத் தட்டு முகமூடி **(Paper plate mask)**

காகிதத் தட்டைச் சமப்படுத்தி விரும்பும் முக உருவத்தை வரைய வேண்டும். முகத்தின் இரு முனைகளிலும் சிறிய துளையிட வேண்டும். துளையிட்ட பகுதியில் நூல் அல்லது இரப்பர் இழையைக் கட்டி முகமூடியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். காது வேண்டுமானால் தனியாக வரைந்து ஒட்டிக் கொள்ளலாம்.



தலை முகமூடி **(Head mask)**

வரைபட அட்டையைச் செவ்வக வடிவில் வெட்டி எடுத்து, இரண்டு சமபாகமாக மடித்துக் கொள்ள வேண்டும். முக அமைப்பை வரைந்து, அந்தப் பகுதியை வெட்டி எடுக்க வேண்டும். இரண்டு முகங்கள் கிடைக்கும். உருவத்திற்கேற்ற வண்ணம் தீட்ட வேண்டும். குழந்தைகளின் தலையில் மாட்டக்கூடிய அளவில் இரண்டு முகங்களையும், தொப்பி போல் ஒட்ட வேண்டும். இந்த தலைமுகமூடியை தலையில் மாட்டிப் பயன்படுத்தலாம்.

6. முப்பரிமாணப் பொருள்கள்

இவை குழந்தைகளின் கவனத்தை ஈர்த்துப் படைப்பாற்றல் திறன்களை வளர்க்கப் பயன்படுகின்றன.

முப்பரிமாணப் பொருள்களின் வகைகள்

- ▶ மாதிரிகள் **(Models)**
- ▶ மாதிரிப் பொருள்கள் **(specimens)**
- ▶ காட்சிமேடை
- ▶ கணிதம்–தானே கற்றல் பொருள்
- ▶ சிறு நூல்தொகுப்பு
- ▶ டயோரமா

மாதிரிகள் **(Models)**

காகிதத்தை ஊற வைத்து அரைத்த மாவு, களிமண், மணல், சீனாக் களிமண் போன்றவற்றைக் கொண்டு பல மாதிரி உருவங்களைச் செய்யலாம்.

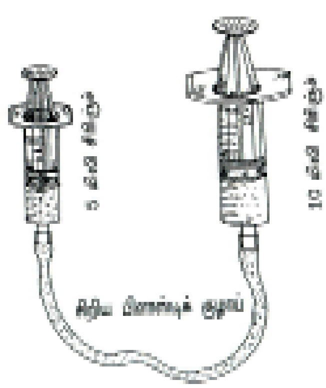
மாதிரி உருவங்கள் உண்மைப்பொருள்களின் அளவைக் குறைத்தோ, அல்லது கூட்டியோ தருவதால் அவை எளிதில் உற்றுநோக்கத்தக்க அளவைப் பெறுகின்றன. உதாரணமாக, நாம் வாழும் பூமி மிகவும் பெரியது. ஜெட் விமானத்திலோ அல்லது ராக்கெட்டிலோ சென்றால்கூட பூமி முழுவதையும் ஒரே சமயத்தில் பார்த்துவிட முடியாது. ஆனால் ஓர் உலக உருண்டை மாதிரியை நாம் பார்க்கும்போதுதான் பூமியின் நிலப்பரப்பையும், நீர்ப் பரப்பையும் அதற்குள்ள விகித அளவையும் தெளிவாகவும், எளிதாகவும் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

மாதிரிகளின் வகைகள்

- ▶ இயங்கும் மாதிரிகள்
- ▶ இயங்கா மாதிரிகள்

இயங்கும் மாதிரிகள்

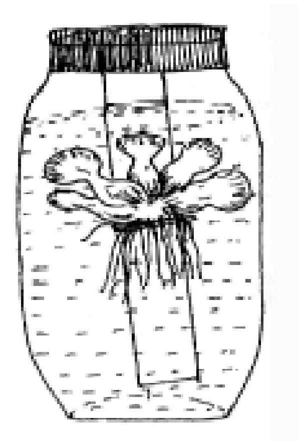
நேரடியாகக் காண இயலாத நிகழ்ச்சிகளை (காற்றுக்கு அழுத்தமுண்டு, காற்று இடத்தை அடைத்துக்கொள்ளும், கிரகணங்கள் தோன்றும் முறை, உடல் உள்ளுறுப்புகள் வேலை செய்யும் விதம்) இயங்கும் மாதிரிகளாகச் செய்து கற்றல் நிகழ்வை ஆர்வமுள்ளதாக்கிக் கற்றலை எளிதாக்கலாம்.



இயங்கா மாதிரிகள்

திறனைச்சார்ந்த பாடப்பொருள்களுக்கு ஏற்ற இயங்கா மாதிரிகளைச் செய்து பாடப்பொருள்களைக் கற்பிக்கும் பொழுது பயன்படுத்தலாம்.

மாதிரிப் பொருள்கள் **(specimens)**



ஒரே வகையான பொருளின் அல்லது உயிரிகளின் பண்புகளை விளக்கும் வகையில் முழுவதுமாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ பதப்படுத்தப்பட்டு வைக்கப்பட்டிருந்தால் அவை மாதிரிப் பொருள்கள் எனப்படும். தாவரங்கள், சிறு விலங்குகள், விலங்கு உறுப்புகள்

அறிவியல் மாதிரிப் பொருள்கள்

பூச்சிக் கூடுகள், சிறு கற்கள், மண் வகைகள், செடிகள், விதைகள், மலர்கள், சிறு மீன்கள், புழுக்கள், முட்டைகள், சிறு பிராணிகள், வெவ்வேறு விதமான நிலக்கரி வகைகள், எண்ணெய்கள், எரிபொருள்கள், கனிமப்பொருள்களின் மாதிரிகள், கிளிஞ்சல்கள், பழைய ரேடியோக்கள், மின் கலன்கள், மின்சாரமணி, பல்புகள், பார்மால்டிகைடு திரவத்தில் பதப்படுத்தி வைக்கப்படும் தாவரங்கள் மற்றும் உயிரினங்கள் போன்றவை.

வரலாறு, புவியியல் மாதிரிப் பொருள்கள்

உள்ளூரில் தயாரிக்கப்படும் பொருள்கள், பழங்காலத்திய ஆடை அணிகலன்கள், நாணயங்கள், அஞ்சல் தலைகள், பருத்தி, கம்பளி, கனிமங்கள், பழைய ஏட்டுச் சுவடிகள், செப்புப் பட்டயங்கள், பழைய புத்தகங்கள், பண்டைக்கால மக்கள் பயன்படுத்திய பொருள்கள், வெவ்வேறு நாடுகளின் சுற்றுலாச் சுவரொட்டிகள், உலக நகரங்களின் படங்கள், பழைய தேசப்படங்கள், பல்வேறு இன மக்கள், அவர்களின் வீடுகள், ஆடை அணிகலன்கள் போன்றவற்றின் படங்கள், பிரமிட், சீனப்பெருஞ்சுவர் போன்ற பழங்கால நினைவுச் சின்னங்களின் புகைப்படங்கள் முதலியன.

கணித மாதிரிப் பொருள்கள்

படிகள், எடைக்கற்கள், அளவு நாடாக்கள், கடிகாரங்கள் கப்பலோட்டிகளின் கடல்நெறி விளக்கப்படங்கள், பஞ்சாங்கங்கள், நாள்காட்டிகள், திசைகாட்டும் கருவி, கோணமளிக்கும் கருவி, முக்கோண உருவங்கள், சதுர, செவ்வக, அறுங்கோண உருவங்கள், சிலிண்டர், கூம்பு, கோளம் போன்ற பல்வேறு உருவங்கள் முதலியன.

காட்சிமேடை

காட்சிமேடை என்பது சிறிய அளவிலான மேடையின் முன்புறம் மாதிரி உருவங்களும், மாதிரிப் பொருள்களும் வைக்கப்பட்டு, இவற்றிற்குப் பின்னால் இவற்றோடு பொருந்தும் வகையில் வண்ணம் தீட்டப்பட்ட பின்னணி ஒன்றும் சேர்த்து அமைக்கப்பட்டதாகும். காட்சி மேடையின் முன்புறம் வைக்கப்பட்டிருக்கும் மாதிரி உருவங்களும், வண்ணம் தீட்டப்பட்ட பின்னணியும் சேர்ந்து உண்மையான இயற்கைச் சூழலின் தோற்றத்தைத் தரும்.

கணிதம்–தானே கற்றல் பொருள்கள்

கணிதப்பாடத்திற்கான பின்வரும் தானே கற்றல் பொருள்கள் தொடக்கப் பள்ளிகளில் செயல்வழிக் கற்றல் வகுப்பறையில் நடைமுறையில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. அந்தக் கருவிகளை மாணவ ஆசிரியர்கள் மலிவான பொருள்களைக் கொண்டோ அல்லது வீணாகத் தூக்கி எறியப்பட்ட பொருள்களைக் கொண்டோ தாமே செய்து வகுப்பறையில் மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கலாம்.

அவற்றின் வகைகளாவன.

- எண் கட்டைகள்
- உப்புக் காகித எண் உருக்கள்

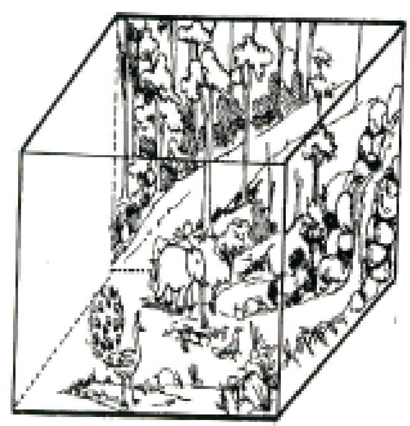
- ஸ்பிண்டில் பலகை
- கூட்டல் பட்டைப் பலகை
- கழித்தல் பட்டைப் பலகை
- பெருக்கல் பட்டைப் பலகை
- வகுத்தல் பட்டைப் பலகை
- நான்கு வரிசை மணிச்சட்டம்
- ஏழு வரிசை மணிச்சட்டம்

இன்னும் பல பொருள்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றை மாணவ ஆசிரியர்கள் கற்பித்தல் பயிற்சியின்போது செய்து மாணவர்களுக்குப் பயன்படுத்தி அகமதிப்பீட்டுக்கு ஒப்படைக்க வேண்டும்.

சிறுநூல் தொகுப்பு

வண்ண விளக்கத்தாளைச் சுவடி வடிவில் ஒரே அளவாகத் தேவையான எண்ணிக்கையில் வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அவற்றை இரண்டு துளையிட்டு நூல் கொண்டு இணைத்துச் சிறு நூல் தொகுப்பு தயாரிக்கலாம். வகுப்பு வாரியாகச் செய்யுள் பகுதிக்கும் உரைநடைப் பகுதிக்கும் தனித்தனியே சொற்பொருள் அறிதல், சேர்த்தறிதல், பிரித்தறிதல் எனத் தலைப்பிட்டும் சிறுநூல் உருவாக்க வேண்டும். பாடச் செய்திகளை முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்ளவும், வகுப்பறையில் ஆசிரியர் இல்லாதபோது கற்றல் நிகழவும், அகராதி பார்த்தறியும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தவும் இந்தச் சிறுநூல் தொகுப்புப் பயன்படும்.

டயோரமா



மூன்று பரிமாணங்களில் உண்மைப் பொருளைக் காண்பது போன்ற காட்சியை இதனில் அமைக்கலாம். அட்டைப்பெட்டியின் இரண்டு பக்கங்களை வெட்டி எடுத்துவிட்டு அந்த இடத்தில் ஒளி புகும் தாளை ஒட்ட வேண்டும். பெட்டியினுள்ளே அரை வட்ட வடிவமாக அட்டையைப் பொருத்தி, அட்டையின் உள் பகுதியில் வெள்ளைத்தாள் ஒட்ட, மேல் பாகத்தில் நீல வானத்தோற்றமும், மேகங்கள், பறவைகள் பறப்பது போன்ற ஓவியக் காட்சியை வரைந்து கொள்ளலாம். அப்பகுதியில் குன்று, மரங்கள், புதர்கள், வயல்கள், நீர் நிலைகள் போன்று அமைத்துக் கொள்ளலாம். பெட்டிக்குள் பல மாதிரி உருவப் படங்களை முன் பகுதியில் அமைத்துக் கொள்ளலாம். இப்போது காணப்படும் காட்சிக்கு முப்பரிமாணமும் கிடைத்து விடும். சமூகவியல், உயிரியியல் பாடங்களுக்கு இவை பெரிதும் உதவும். ஆழம், உயரம், தொலைவு போன்ற முப்பரிமாணத்தை காட்டுவதுபோல் காட்சி அமைய வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக கடல், காடு, பாலைவனம் போன்ற காட்சிகளை அமைக்கலாம்.

7. எளிய தொகுப்புக் கற்றல் பொருள்கள் (Improvised aids)

உபயோகமற்ற வீணான பொருளில் இருந்து உபயோகமான இயங்கக்கூடிய பொருளை வடிவமைத்துப் பயன்படுத்தலாம். எடுத்துக்காட்டு

- பந்து நுனி பேனாவிலிருந்து **(Ball Point Pen)** சவ்வூடு பரவல் சோதனை செய்தல்.
- சலைன் குழாயிலிருந்து நெப்ரான் மாதிரி செய்தல்.
- பவுடர் டப்பாவில் இருந்து உண்டியல் செய்தல்.
- மைக்கூட்டில் இருந்து சாராய விளக்கு செய்தல்

- சாக்கட்டி பெட்டியில் இருந்து சோதனைக் குழாய் தாங்கிகள் செய்தல்.
- பழைய துணிகளில் இருந்து கரும்பலகை அழிப்பான் செய்தல்.
- களிமண்ணைப் பயன்படுத்தி மூலக்கூறு வடிவங்கள் தயாரித்தல்.

8. தொழில் நுட்பக் கற்றல் பொருள்கள்

கேட்டல், பார்த்தல், பேசுதல் போன்ற திறன்களை உள்ளடக்கிய பல்வேறு செயல்களுக்குத் தொழில் நுட்பக் கருவிகளைக் கற்றல் பொருள்களாகப் பயன்படுத்தலாம்.

தொழில் நுட்பக் கற்றல் பொருள்களின் வகைகள்

- வானொலி வரைவு
- தொலைக்காட்சி வரைவு
- நழுவங்கள்
- ஒலி நாடா
- ஒளி ஊடுருவும் தாள்
- குறுந்தகடு

மேலே கூறப்பட்ட தொழில் நுட்பக் கற்றல் பொருள்களை மாணவ ஆசிரியர்கள் பாட வாரியாகவும், வகுப்பு வாரியாகவும் தயாரித்து மதிப்பீட்டிற்கு ஒப்படைக்க வேண்டும்.

மதிப்பீட்டிற்கு ஒப்படைக்க வேண்டிய கற்றல் பொருள்களின் எண்ணிக்கை

1. இருபரிமாணக் கற்றல் பொருள்கள்
   - செயல் அட்டை – 2
   - பட வகை – 1
   - முகமூடி – 1
2. முப்பரிமாணக் கற்றல் பொருள்கள்
   - பொம்மலாட்டப் பொம்மைகள் – 2
   - இயங்கும் மாதிரிகள் – 1
   - இயங்கா மாதிரி – 1
3. காட்சிப் பலகைகள் – 2
4. எளிய தொகுப்பு கற்றல் பொருள்கள் – 2
5. தொழில்நுட்பக் கற்றல் பொருள்கள்
   “வானொலி வரைவு ” பதிவு

அகமதிப்பீடு (Internal Assessment)

வ. எண்	கற்றல் பொருள்கள்		மதிப்பெண்கள்
1	இருபரிமாணக் கற்றல் பொருள்கள்	4 X 1	4
2	முப்பரிமாணக் கற்றல் பொருள்கள்	4 X 1	4
3	எளிய தொகுப்பு கற்றல் பொருள்கள்	2 X 2	4
4	காட்சிப் பலகைகள்	2 X 2	4
5	தொழில்நுட்பக் கற்றல் பொருள்கள்	2 X 2	4
	மொத்தம்		20