

செய்முறைப் பயிற்சி

வளநூல் இரண்டாம் ஆண்டு

(ஆசிரியர் கல்விப் பட்டயப் பயிற்சி)



தமிழ்நாட்டுப்
பாடநூல் கழகம்

செய்முறைப் பயிற்சி

PRACTICUM

இரண்டாம் 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 – 2009

குழுத்தலைவர்

முனைவர் பி. எஸ். பாலசுப்ரமணியம்
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 ஆர். ஜயப்பன்
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
மா. ஆ. க. ப. நிறுவனம்
சென்னை – 5

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

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

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

திரு. எஸ். விஜயகுமார்
விரிவுரையாளர்
மா. ஆ. க. ப. நிறுவனம்
ஆடுதுறை, தஞ்சை மாவட்டம்

திருமதி. நா. வளம்மதி
விரிவுரையாளர்
மா.ஆ. க. ப. நிறுவனம்
இராணிப்பேட்டை, வேலூர் மாவட்டம்

விலை: ரூ.

வளநூல் தயாரிப்பு : தமிழ்நாடு அரசுக்காக ஆசிரியர் கல்வி
ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி இயக்ககம், சென்னை-600 006

இந்நூல் 60 ஜி . எஸ் . எம் . தாளில் அச்சிடப்பட்டது

வெப்பச்செட்டுமுறையில் அச்சிட்டோர்:

இயக்ககத்திலிருந்து...

எண்பொருள் வாகச் செலச்சொல்லித் தான்பிறர்வாய்
நுண்பொருள் காண்ப தறிவு.

மாணவர்களின் திறமைகளை வளப்படுத்துவதும் சுயக் 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 கல்வி ஆராய்ச்சி பயிற்சிக் குழுவும், தற்போதைய கல்வி அமைப்பிற்கெனத் "தேசியக் கலைத்திட்டம் 2005" (NCF 2005)– ஐ வழிகாட்டியாகக் கொண்டுள்ளது.

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

முதலியன இதனுடைய வழிகாட்டும் கோட்பாடுகளாகும். இதன் அடிப்படையில், அரசாணை (நிலை) எண். 82, பள்ளிக் கல்வித் துறை (யு1), நாள் 05.04.2007 இன்படி ஆசிரியர் கல்விப் 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.
- ◆ தம் திறமைகளை அறிந்து அவற்றிற்கு ஏற்ப வாழும் திறன்; பிறரோடு ஒருமித்து வாழும் திறன்.
- ◆ அனைத்துப் பாடப்பகுதிகளிலும் அதிகபட்சக் 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, மனித உரிமைக் 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. முதலாமாண்டுப் பாடங்கள்
எண்

1. கற்கும் குழந்தை (Learning Child)
2. 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)
4. ஆங்கில மொழி கற்பித்தல் (Teaching of English)
5. கணிதம் கற்பித்தல் (Teaching of Mathematics)
6. அறிவியல் கற்பித்தல் (Teaching of Science)
7. சமூக அறிவியல் கற்பித்தல் (Teaching of Social Science)

வ. முதலாமாண்டு செய்முறை
எண் பயிற்சிகள்

1. குழந்தையை உற்றுநோக்கல் மற்றும் தனிமாணாக்கர் ஆய்வு
2. பள்ளிப் பார்வை
3. கதை கூறுதல்
4. உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோக்கைகலை
5. சுயவளர்ச்சிப் பணிமனை
6. கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்

இரண்டாமாண்டுப் பாடங்கள்

- இந்தியக் கல்வி முறை (Indian Education System)
- கற்றலை எளிதாக்குதலும் மேம்படுத்துதலும் (Facilitating and Enhancing learning)
- தமிழ்மொழி கற்பித்தல் மலையாள மொழி கற்பித்தல் தெலுங்கு மொழி கற்பித்தல் உருது மொழி கற்பித்தல் மழலையர் பராமரிப்பு மற்றும் கல்வி (Early Childhood Care and Education)
- ஆங்கில மொழி கற்பித்தல் (Teaching of English)
- கணிதம் கற்பித்தல் (Teaching of Mathematics)
- அறிவியல் கற்பித்தல் (Teaching of Science)
- சமூக அறிவியல் கற்பித்தல் (Teaching of Social Science)

இரண்டாமாண்டு செய்முறை
பயிற்சிகள்

- செயல் திட்டம்
- கலைக் கல்வி மற்றும் பணி அனுபவம்
- கல்வியில் கணினி
- உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா
- சுயவளர்ச்சிப் பணிமனை
- 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 துறைத் தலைவர் 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 மையம், பள்ளிகள், தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களைச் சார்ந்த கல்வியாளர்களை மேலாய்வாளர்களாகவும் ஒருங்கிணைப்பாளர்களாகவும் நூலாசிரியர்களாகவும் கொண்டுள்ளது. மேலும், திருவனந்தபுரம் கேரளப் பல்கலைக்கழக ஆசிரியக் கல்வியியல் கல்லூரியின் முதல்வர் முனைவர் சி.கே.லில்லி, சென்னை ஆதர்ஷ் கல்வி நிறுவனங்களின் கல்வியியல் ஆலோசகர் முனைவர் என்.லலிதா, கிருஷ்ணகிரி முன்னாள் மாவட்ட தொடக்கக் கல்வி அலுவலர் திரு. கே.நாராயணப்பிள்ளை, சென்னைப் பல்கலைக்கழக உருதுமொழி துறைத் தலைவர் 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 ஆ. கௌதமா, தன்னார்வக் கல்வியாளர்களான ஆமுத்தா மால்யதா மஹோபாத்ரா மற்றும் முனைவர் பாலாஜி சம்பத் (எய்ட்-இந்தியா), வேதாத்திரி மகரிஷி மனவளக் கலை மன்றத்தின் உதவிப் பேராசிரியர் திரு. டி.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 மேம்படுத்தி 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 பணிபுரடும் (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 பயிற்சி இயக்ககம்,

சென்னை - 600 006.

	பொருளடக்கம்	பக்கம்
அலகு	பகுதி - I	
	கற்பித்தலில் பயிற்சி பெறுதல்	1
	பகுதி - II	
	செய்முறைப்பயிற்சி - ஓர் அறிமுகம்	51
1.	சுயவளர்ச்சிப் பணிமனை	54
2.	கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்	79
3.	உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி, யோகா	118
4.	கலைக்கல்வி, பணி அனுபவம்	170
5.	கல்வியில் கணினி	193
6.	செயல் திட்டம்	204

பகுதி – I

கற்பித்தலில் பயிற்சி பெறுதல்

(INTERNSHIP)

இரண்டாமாண்டு ஆசிரியர் கல்வி பட்டயப் பயிற்சி மேற்கொள்ளும் மாணவ ஆசிரியருக்கு மிக முக்கியமான பகுதி கற்பித்தல் பயிற்சியாகும். கற்பித்தல் பயிற்சியில் பத்து நாட்கள் பள்ளிகளில் உற்று நோக்கல் பயிற்சி, முப்பது நாட்கள் பள்ளிகளில் கற்பித்தல் பயிற்சி, வருடம் முழுவதும் நிறுவனத்தில் கற்பித்தல் பயிற்சி போன்றவை அடங்கும். இப்பயிற்சிகளை ஆசிரியப் பயிற்றுநர் மற்றும் பள்ளி ஆசிரியர் வழிகாட்டுதலின்படி மாணவ ஆசிரியர் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

I. உற்று நோக்கல்

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

1. நிறுவனத்தில் ஆசிரியப் பயிற்றுநரின் வகுப்பு உற்றுநோக்கல்

மாணவ ஆசிரியர் உற்றுநோக்கல் பயிற்சிக்காகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட பள்ளிகளுக்கு செல்லும் முன் பயிற்சி நிறுவனத்தில் செயல்வழிக்கற்றல் முறையில் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஒரு மாதிரி வகுப்பும் ஐந்தாம் வகுப்பிற்கு ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஒரு மாதிரி வகுப்பும் ஆசிரியப் 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 விவரங்களைப் பதிவு செய்யும் வண்ணம் குறைந்தபட்சம் இரண்டு மணி நேரம் உற்றுநோக்க வேண்டும். தேவையான விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச்சிந்தனையை இணைப்பு 1 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

ஆ) ஐந்தாம் வகுப்பு உற்று நோக்கல்

* ஐந்தாம் வகுப்பிற்கான மாதிரி வகுப்பு தமிழ், ஆங்கிலம், கணிதம், அறிவியல், சமூக அறிவியல் பாடங்களுக்கு பாடங் கற்பிப்புத் திட்டம் தயாரித்துப் பொருத்தமான கற்றல் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி அந்தந்த பாட விரிவுரையாளர்களால் 45 நிமிடம் மாதிரி வகுப்பு நடத்தப்படும்போது இணைப்பு 3 இல் உள்ள விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை இணைப்பு 3 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

* உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா பாடத்திற்கு பாடங் கற்பிப்புத் திட்டம் தயாரித்து, பொருத்தமான கற்றல் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி, பாட விரிவுரையாளரால் மாதிரி வகுப்பு நடத்தப்படும்போது இணைப்பு 4 இல் உள்ள விவரங்களை உற்றுநோக்க வேண்டும். தேவையான விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை இணைப்பு 4 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

2. பள்ளியில் ஆசிரியரின் வகுப்பு உற்றுநோக்கல்

மாணவ ஆசிரியர் தெரிவு செய்யப்பட்ட பள்ளிகளுக்கு உற்று நோக்கல் பயிற்சிக்காக 10 நாட்கள் 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 இரண்டு முறைகளில் உற்றுநோக்கல் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

i. ஆசிரியர் செயல்பாடு உற்றுநோக்கல்

முதல் ஐந்து நாட்கள் 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 குறைந்தபட்சம் 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 2 1/2 நாட்கள் ஒதுக்கீடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ii. மாணவர் செயல்பாடு உற்று நோக்கல்

இரண்டாவது ஐந்து நாட்கள் காலை பாடவேளையில் 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 2 1/2 நாட்கள் ஒதுக்கீடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆ) ஐந்தாம் வகுப்பு உற்றுநோக்கல்

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

* மூன்றாவது நாள்லிருந்து 7 வது நாள் வரை மாலை பாடவேளையில் ஐந்தாம் வகுப்பிற்கான மாதிரி வகுப்பு அந்தந்த பாட ஆசிரியர்களால் நடத்தப்படுவதை 45 நிமிடங்கள் உற்றுநோக்கி விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, உற்றுநோக்கல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை எழுதி இணைப்பு 3 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

* கடைசி மூன்று நாட்களின் மாலை பாடவேளையில் ஐந்தாம் வகுப்பிற்கு உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா பாடங்களுக்கான மாதிரி வகுப்பை 45 நிமிடங்கள் உற்றுநோக்கி விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, உற்றுநோக்கல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை எழுதி இணைப்பு 4 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 ஆசிரியர் செயல்பாடு உற்று நோக்கல்	செயல்வழிக் கற்றல் மாணவர் செயல்பாடு உற்று நோக்கல்	ஐந்தாம் வகுப்பு மாதிரி வகுப்பு உற்று நோக்கல்	
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	-	1	-	-	உ.க - 1	5
உடல்நலக்கல்வி	-	-	-	-	உ.ந.க-1	
மற்றும் யோகா		1			யோ -1	
உற்றுநோக்கல் பதிவு எண்ணிக்கை	5	7	5	5	8	30
ஒதுக்கப்பட்டுள்ள நாள்கள்	வருடம் முழுவதும்		21/2	21/2	5	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 மொத்த எண்ணிக்கை :
8. வருகைபுரிந்தவர்களின் எண்ணிக்கை :
9. கற்றலுக்கு உதவிய குழு எண் :
10. மேற்பார்வை செய்த குழு எண் :
11. மாணவர்கள் இல்லாத குழு எண் :

II) ஆசிரியரின் வழிகாட்டலும், மாணவர் செயல்களும்

1. தொடக்கநிலை முன்னேற்பாடுகள் :
2. மாணவர்கள் கீழ்க்கண்டவற்றைப் 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 :

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்

III) உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வு 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) :

இணைப்பு – 1

ஆசிரியர் செயல்பாடு உற்றுநோக்கல்

(Observation of Teacher's Activity (ABL))

I)General Informations

1. Name of the student-teacher :
2. Name of the school :
3. Name of the facilitator :
4. Period of observation :
5. Subject :
6. Date of observation :
7. Total number of students :
8. Number of students present :
9. The Group which helps learning :
10. The Group which supervised :
11. The Group with no students :

II) Teachers Guidance and Students Activities

1. Preliminary arrangement :
2. The help render by the teacher for students to register the following
 - i) Self attendance :
 - ii) Arokkiya Chakkara :
 - iii) Weather chart :
3. Role of teacher and students in group work
 - i) First Group :
 - ii) Second Group :
 - iii) Third Group :
 - iv) Fourth Group :
 - v) Fifth Group :
 - vi) Sixth Group :

**Teacher Educator/Signature
of the Teacher**

**Signature of the
Student teacher**

III) Reflective Log on Observation of Teacher

1. Feed back of students regarding teacher's performance.
(Write in detail, for about two pages) :
2. Activities made by me to enhance the learning, if I was the teacher
(Write in detail, for about two pages) :

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 மாணவன் 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) மாணவரின் செயல் :

இரண்டாவது மாணவன்

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

மூன்றாவது மாணவன்

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

(குழுவிலிருந்து அனைத்து மாணவர்களின் செயலையும் பதிவு செய்ய வேண்டும்)

ஆசிரியப் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்

IV) உற்று நோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. மாணவர்கள் கற்றலை மேற்கொண்ட விதம்
பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்.
(விரிவாக, குறைந்தது இரண்டு பக்கங்களில்) :
2. நான் அந்த வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால்
கற்றலை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள்.
(விரிவாக, குறைந்தது இரண்டு பக்கங்களில்) :

இணைப்பு – 3

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 மொத்த எண்ணிக்கை :
7. வருகை புரிந்த மாணவர்களின் எண்ணிக்கை :
8. பாட எண் மற்றும் தலைப்பு :
9. 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 :
10. தொடர் செயல் :

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்

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 மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள். (விரிவாக, குறைந்தது இரண்டு பக்கங்களில்) :

இணைப்பு - 4

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 மொத்த எண்ணிக்கை :
6. வருகைபுரிந்த மாணவர்களின் எண்ணிக்கை :
7. பாடம் :
8. நாள் :
9. பொதுவான நோக்கம் :
10. 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 :

ஆசிரியப் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்

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 மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள். (விரிவாக, குறைந்தது இரண்டு பக்கங்களில்) :

மாதிரி - 1

Observation of Teacher's Activity (ABL)

I) General Informations

1. Name of the student-teacher : R. Ganga
2. Name of the school : Municipal Middle School, Cumbum
3. Name of the facilitator : S. Keerthana
4. Period of observation : 10 am to 1 pm
5. Subject : English
6. Date of observation : 01.08.2009
7. Total number of students : 13+17=30
8. Number of students present : 12+15=27
9. The Group which helps learning : 1,2 and 3
10. The Group which supervised : 4,5 and 6
11. The Group with no students : Nil

II) Teachers Guidance and Students Activities

1. Preliminary arrangement

The school started at 9 am with prayer. After the prayer the students went to their classes. The teacher asked the students to register their presence in the self-attendance register. Then he placed 6 mats along with 6 group cards regarding English on the floor.

The teacher took the ladder of the first standard, and exhibited it in front of the students. Then he checked that all the learning cards are arranged in order and he asked all the students to take their learning cards and sit with corresponding groups to start their activities. The students were able to identify a particular card with a particular number of the logo in the ladder. After seeing particular card with a particular number in the ladder, they picked up the same card from the kit-box and they went and sat in their corresponding groups correctly.

2. The help rendered by the teacher for students to register the following

i) Self Attendance Register

The teacher helped the students to mark their presence in the right place of the self-attendance register, both in the morning and in the evening.

ii) Arokkiya Chakkara

The teacher took the clock shaped arokkiyachakkara, and asked all the students to close their eyes. Then she went towards the student who came without combing hair. She gave the comb which she had in the class room and without knowledge of others, she whispered in to his ears to comb their hair properly.

Like that, the teacher pointed out the students those who failed to do their daily activities through the arokkiya chakkara, and he made them do well on the spot itself.

iii) Weather Chart

The teacher helped the students to mark the weather condition of the day on the weather chart. It was done in the morning, afternoon and in the evening also.

The teacher called two students, then she asked them to observe the weather condition of the day. As it was sunny, she helped the students to draw the picture of Sun in the weather chart.

3. Role of teacher and students in group work

First Group

It is a teacher-supported group. Teacher's support is fully expected here. The activities that are found in the zero milestone are kept in the I group such as pencil, custard apple, pot, "O Tricycle", "O-Baby walker", "Kit-box" and "O Train.

Name of the student	: Rani, Vimala, Veni, Devi
Class	: I Std
Name of the Logo	: Custard apple
Number of the Logo	: Custard apple is not a card, so there was no number.
General Activity of the Logo	: Drawing
Specific Activity of the Logo	: Practice in drawing small and curved lines were given.
Matter of the Card	: Custard apple is not a card
Teacher Activity	: The teacher gave one plain paper for each student and helped them to draw small and curved lines.
Student Activity	: As per the instruction the student drew the small and curved line and submitted them for correction.

Second Group

This is also a teacher-supported group. The activities in the following logos are done here. Baby walker, Tricycle, Cycle ricksha, Motorcycle, Car, Train, Van and Road Roller. It is expected that the activities in the logos should be done by the following students together.

Name of the Students	: Ram, Ravi, Chandran
Class	: I Std
Name of the Logo	: Baby walker
Number of the Logo	: 0
General Activity of the Logo	: Greetings and Informal conversation.
Specific Activity of the Logo	: All kind of greetings and informal conversation were done here.
Matter of the Card	: Conversation is between teacher and students.
Teacher Activity	: The Teacher did greet the children first, like "Good morning Children", there after she instructed the pupils to greet the teacher like "Good morning Teacher".
Student Activity	: In due course, students used greetings and informal conversation every day in the class on their own. They could understand the gestures made by the teacher regarding greetings and informal conversation.
Name of the Students	: Sundar, Suresh, Jansi
Class	: II Std
Name of the Logo	: Tricycle
Number of the Logo	: 2
General Activity of the Logo	: Rhymes

Specific Activity of the Logo : Rhymes were given here. They are for the sake of rhythm.

Matter of the Card : Rhyme is about the time of the clock

Teacher Activity : The teacher said the first line of the rhyme with claps. The pupil sang the line followed by the teacher. In this way they repeated all the lines one by one. Then she sang two lines together and three lines together.

Student Activity : Students sang the whole rhyme with claps. They corrected their pronunciation then and there. After the teacher, the students were able to say the full rhyme, they practised in chorus, groups, pairs and individually.

Third Group

It is partially teacher supported group. The various activities given here under different logos are placed in a small circle drawn on the floor. Children of this group can pick up any logo and work on it. They are free to seek the help of the teacher if necessary. Auto, Lorry, Tractor, Bus and Aeroplane are the logos kept in this group.

Name of the students : Kumar, Vijayan, Krishnan, Mani, Chellammal

Class : I Std

Name of the Logo : Tractor

Number of the Logo : 1

General Activity of the Logo : Writing Practice

Specific Activity of the Logo : Practice for handwriting was given. Pupils started drawing straight lines, slanting lines, curves in different directions and circles in the workbook. Then practice was given for writing small letters and capital letters. Words and sentences were also given at a later stage.

Matter of the Card : There were four lines in that card to guide the students to write correctly.

Teacher Activity : The teacher practised the students, began with finger movements in air. First she demonstrated different shapes of patterns suggested in the cards one by one by moving her finger in the air. In the second stage she made the students practice on sand. She helped them how to write the patterns on the stand.

Student Activity : The students practised the pattern with their finger in the air, as the teacher did. Then they practised the patterns on sand trays under the guidance of the teacher.

Fourth Group

It is fully peer supported group. Children can seek the help from their friends to do the activities of the logos. Helicopter and Rocket are the logos that come under this group.

Name of the students : Ramesh, Ganesh, Chitra, Lakshmi, Tamilselvi

Class : I Std

Name of the Logo : Helicopter

Number of the Logo	: 1-3
General Activity of the Logo	: Game
Specific Activity of the Logo	: It consisted of a game. It was called letters bingo. There were two kinds of cards. One was teacher card and the other was student card. Both cards had the English alphabet both in lower and upper cases. This game helped the pupil to identify the alphabet and also to differentiate the capital letters and small letters.
Matter of the Card	: This was a student card. It had mixed letters of both small and capital letters.
Teacher Activity	: The teacher read out the letter either capital or small from the teacher card.
Student Activity	: The Students placed a bead or seed on the letters in their cards if they had them on their cards. The one who finished first said "BINGO". He was the winner of the game. The teacher repeated the game with other pupils.

Fifth Group

It is partially peer supported group. Children can themselves do it. If they need any help they can get it from their peer group. Scooter is the only logo kept in this group.

Name of the students	: Gayathri, Jamuna, Geetha, Sathya
Class	: II Std
Name of the Logo	: Scooter
Number of the Logo	: 0
General Activity of the Logo	: Exercises
Specific Activity of the Logo	: Exercises like reading and rearranging the jumbled letters / words / sentences were given. The pupils had to rearrange them in order. These exercises were given in the workbook.
Matter of the Card	: Say the number, Circle the correct number name
Teacher Activity	: The teacher corrected the students exercises only.
Student Activity	: The Students were asked to find out the correct letter, words etc.

Sixth Group

If is fully self-supported group. All kinds of evaluation activities are given here. The examination cards are also kept here. Bullock cart, Catamaran, Parisal, Boat and Ship are the logos that come under the group.

Name of the students	: Selvi, Narendhiran, Meena
Class	: I Std
Name of the Logo	: Bullock Cart
Number of the Logo	: 5

General Activity of the Logo : Evaluation Activity

Specific Activity of the Logo : In this activity children had to fill in the blanks with suitable letter or letters. In the beginning, clues were also given to help the children. They had to look at the pictures or numbers and find out the name from the clues and fill in the blanks.

Matter of the Card : In this card numbers were given. They had to find out missing letters from the clues.

Teacher Activity : There is no teacher activity. The teacher evaluated the students activity.

Student Activity : The Students filled in the blanks with suitable letters.

**Teacher Educator/Signature
of the Teacher**

**Signature of the
Student teacher**

III) Reflective Log on Observation of Teacher

1. Feed back of student-teacher regarding teacher's performance

The teacher did not clear the doubts of all the students. She always got angry on everybody in the class room. She was not able to manage all the six groups. She never corrected the mistakes done by the students with patience. She did not care about the poor students. She never used the teaching learning material. The teacher read the passages only one time and she mispronounced many words.

She was not patience till the children speak. She was always in a hurry. She used incorrect gestures to prompt the children to speak. She did not give more practice to the students to write the letters on the low level black board.

2. If I was the teacher, activities I would implement to enhance learning

If I was the teacher, I would have cleared the doubts of all the students with patience. I would have never got angry on anybody in the class room. I would have managed all the six groups within the the stipulated time. I would have corrected the mistakes done by the students with patience. I would have taken special care on some poor students to make them do their activities well. I would have used teaching learning material whenever needed.

I would have read the passages several times and said the words with correct pronunciation, stress, intonation etc., I would have used appropriate pictures and pointed out in the class, while reading the passage for the third or fourth time. I would have been patient till the children speak. I would not have troubled the students to speak fast. I would have used correct gestures, given clues to prompt the children to speak. I would have helped the students to develop the skills of Spoken English and given the practice to all the students to pick up their cards from the trays correctly.

I would have given more practice to the students to write the patterns, lines and letters on the low level black board as well as on sand trays with patience.

மாதிரி - 2

மாணவர் செயல்பாடு உற்றுநோக்கல் (ABL)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் : எம். தீபா
2. பள்ளியின் பெயர் : ஊராட்சி ஒன்றிய ந.நி. பள்ளி, சின்னமனூர்
3. ஏதுவாளரின் பெயர் : எம். ரெஜினா மேரி
4. உற்றுநோக்கிய பாடவேளை நேரம் : காலை 10.00 முதல் 1.00 வரை
5. உற்றுநோக்கிய பாடம் : கணிதம்
6. உற்றுநோக்கிய நாள் : 04.08.2009
7. உற்றுநோக்கிய குழு எண் : 2
8. குழுவில் மாணவர் எண்ணிக்கை : 5

II) உற்றுநோக்கிய குழுவின் சின்னங்களும், செயல்களும்

- மயில் - கணிதத் திறன்களை வலுப்பெறச் செய்ய உதவும் வகுப்பறைச் செயல்பாடுகள்
- குருவி - இரப்பர் எண் மூலம் எண் உருவை அறிமுகம் செய்தல்
- காற்றாடி - எண் அட்டைகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வரிசையாக அடுக்குதல்
- பட்டம் - எண் உருக்களை எழுதும் முறை

III) மாணவரின் செயல்களும், ஆசிரியரின் வழிகாட்டலும்

முதல் மாணவன்

- i) மாணவர் பெயர் / வகுப்பு : அ.விஜயபாண்டியன், முதலாம் வகுப்பு
- ii) சின்னம் / அட்டை எண் : மயில் - 1
- iii) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு : வகுப்பறைக்குள் செய்யும் செயல்பாடுகள்
- iv) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு : கற்றல் உபகரணங்களைக் கொண்டு கணிதத் திறன்களை மேலும் வலுப்பெறச் செய்ய, வகுப்பறைக்குள் செய்ய வேண்டிய செயல்பாடுகள் இவ்வகை அட்டைகளில் இடம் பெற்றுள்ளன.
- v) அட்டையில் உள்ள விவரம் : எண்ணி மகிழ்வோம் என்ற தலைப்பில், 1 முதல் 3 வரை உள்ள எண்களை எண்ணுதல்.
- vi) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : 1 முதல் 3 வரை உள்ள எண்களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக எடுத்து மாணவர்களுக்கு ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று எண்ணிக் கூறினார். 1, 2, 3 ஆகியவற்றிற்கான இரப்பர் எண்களை மாணவரிடம் கொடுத்து தடவிப்பார்க்கச் செய்தார்.
- vii) மாணவரின் செயல் : ஆசிரியர் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று ஆகிய எண் கட்டைகளைத் தனித்தனியாக தரையில் வைத்துவிட்டு அவற்றைக் கூறினார், அவர் கூறும் எண்ணுக்கேற்ப எண் அட்டைகளை மாணவர் எடுத்து காண்பித்தார்.

இரண்டாவது மாணவன்

- i) மாணவர் பெயர் / வகுப்பு : எம்.சரண்யா, முதலாம் வகுப்பு
- ii) சின்னம் / அட்டை எண் : குருவி - 5
- iii) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு : இரப்பர் எண் மூலம் எண் உருவை அறிதல்

- iv) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு : இவ்வட்டையின் மேல் பாதியில் படமும், கீழ்பாதியில் அதற்கான எண்ணுருவும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். மாணவர்கள் அந்தப் பட எண்ணிக்கையைக் குறிக்கும் எண்ணுருவின் மீது பொருத்தமான இரப்பர் எண்ணுருவை எடுத்து வைக்க வேண்டும்.
- v) அட்டையில் உள்ள விவரம் : மேலே 5 பலூன்கள் உள்ளன. கீழே 5 என்ற எண் உள்ளது.
- vi) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : ஆசிரியர் சில எண் அட்டைகளை எடுத்துக் கொண்டு அவற்றில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்களை வலியுறுத்தும் வகையில் அவற்றின் படங்களைக் கொண்டுக் கதையாகக் கூறினார்.
- vii) மாணவரின் செயல் : கற்றல் அட்டையின் மேல் பாதியில் கொடுக்கப்பட்ட பட எண்ணிக்கையைக் குறிக்கும் எண்ணுருவின் மீது பொருத்தமான இரப்பர் எண்ணுருவை எடுத்து வைத்தனர்.

மூன்றாவது மாணவன்

- i) மாணவர் பெயர் / வகுப்பு : ச.பிரியதர்ஷினி, முதலாம் வகுப்பு
- ii) சின்னம் / அட்டை எண் : காற்றாடி
- iii) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு : எண் அட்டை அடுக்குதல்
- iv) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு : இந்த கற்றல் அட்டை நான்கு முகங்களைக் கொண்டிருக்கும். ஒவ்வொரு முகத்திலும் ஐந்து ஐந்து எண்களாக 1 முதல் 20 வரை எழுதப்பட்டிருக்கும். எண்களுக்கு ஏற்ப படங்களும் வரையப்பட்டிருக்கும். ஒவ்வொரு முகத்திலும் எழுதப்பட்டிருக்கும் எண்களுக்குக் கீழே அதே எண்கள் உள்ள எண் அட்டைகளைக் குழந்தைகள் சொல்லிக் கொண்டே ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வரிசையாக அடுக்க வேண்டும்.
- v) அட்டையில் உள்ள விவரம் : 1 முதல் 20 வரை உள்ள எண்களும், அவற்றின் எண்ணிக்கையைக் குறிக்கும் படங்களும் உள்ளன.
- vi) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : நான்கு முகங்களைக் கொண்டுள்ள இவ்வட்டையில், ஒவ்வொரு முகத்திலும் எழுதப்பட்டிருக்கும் எண்களுக்குக் கீழே அதே எண்கள் உள்ள அட்டைகளை ஆசிரியர் சொல்லிக்கொண்டே ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வரிசையாக அடுக்கிக் காட்டினார்.
- vii) மாணவரின் செயல் : ஆசிரியர் மேலே செய்துகாட்டியது போல் மாணவி, அட்டையில் இருந்த 4 முகங்களையும் இணைத்து ஒன்று முதல் ஐந்து வரை அறிந்துகொண்டார்.

நான்காவது மாணவன்

- i) மாணவர் பெயர் / வகுப்பு : எம். லாஜிராம், முதலாம் வகுப்பு
- ii) சின்னம் / அட்டை எண் : பட்டம் - 1
- iii) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு : எண் உருவை எழுதுதல்
- iv) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு : 0 முதல் 9 வரை உள்ள எண் உருக்களை எழுதும்

- போது எந்த இடத்தில் தொடங்கி எந்த இடத்தில் முடிக்க வேண்டும் என்ற விவரம் இவ்வகை அட்டைகளில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதன் மூலம் எண்களை எழுதப் பழகுகின்றனர்.
- v) அட்டையில் உள்ள விவரம் : 1 முதல் 5 வரை உள்ள எண்களை எழுதும் முறை இவ்வட்டையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
- vi) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : 0 முதல் 9 வரை உள்ள எண் உருக்களையும், +, -, = ஆகிய குறியீடுகளையும் எழுதும் போது எந்த இடத்தில் தொடங்கி எந்த இடத்தில் முடிக்க வேண்டும் என்ற விவரத்தை ஆசிரியர் கரும்பலகையில் எழுதி காண்பித்தார்.
- vii) மாணவரின் செயல் : ஆசிரியரைத் தின்பற்றி மாணவர் தாழ்நிலைக் கரும்பலகையில் எண் உருக்களை எழுதி பயிற்சி செய்தார். மேலும் இவ்வட்டையைப் பலகையின் மீது வைத்துக் கொண்டு அதைப் பார்த்து அப்படியே எழுதவும் செய்தார்.

ஆசிரியப் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

IV) உற்று நோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. மாணவர்கள் கற்றலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியர்களின் கருத்து.

மயில் அட்டையில் உள்ள எழுத்துக்களை ஆசிரியர் ஒரே முறைமட்டும் கூறினார். அவரை தின்பற்றி மாணவர்கள் கூறியது மிகவும் சிறப்பாக இருந்தது. மேலும் 1, 2, மற்றும் 3 ஆகியவற்றின் இரப்பர் எண்களை அவர்கள் தடவிப்பார்த்து அறிந்த விதம் மிகவும் நன்றாக இருந்தது. ஆனால், அதே நேரத்தில், ஒவ்வொருவரும் அதிக நேரம் எடுத்துக்கொண்டதை தவிர்த்திருக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று ஆகிய எண் கட்டைகளைத் தனித்தனியாக தரையில் வைத்துவிட்டு அவற்றைக் கூறியவுடன், அவர் கூறும் எண்ணுக்கேற்ப எண் அட்டைகளை மாணவர் எடுத்துக் காண்பித்தது சிறப்பாக இருந்தது. இவ்விடத்தில் மாணவர்களைக் குறிப்பிட்டு கேட்டிருந்தால், மாணவர்களிடையே உண்டான போட்டியைத் தவிர்த்திருக்கலாம்.

மேலும் எண் அட்டைகளை எடுத்துக் கொண்டு அவற்றில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்களை வலியுறுத்தும் வகையில் அவற்றின் படங்களைக் கொண்டு கூறிய கதையை மாணவர்கள் அவ்வளவாகப் புரிந்துகொள்ளவில்லை. அவர்கள் புரிந்துகொள்ளும்வகையில் கதையை முன்கூட்டியே ஆசிரியர் தயார்செய்திருந்தால் மிகவும் நன்றாக இருந்திருக்கும். மாணவர்களும் ஆர்வத்துடன் புரிந்துகொண்டிருப்பார்கள். மாணவர்களை, கற்றல் அட்டையின் மேல் பாதியில் கொடுக்கப்பட்ட பட எண்ணிக்கையைக் குறிக்கும் எண்ணுருவின் மீது பொருத்தமான இரப்பர் எண்ணுருவை எடுத்து வைத்தது பாராட்டும்படி இருந்தது.

எண்களை தாழ்நிலைக் கரும்பலகையில் மாணவர்கள் எழுதிய விதம் நன்றாக இருந்தது. ஆசிரியர் ஒவ்வொரு மாணவர்மீதும் தனிக்கவனம் செலுத்தியிருந்தால் எழுதியதில் இருந்த பிழைகளைச் சரிசெய்திருக்கலாம்.

2. நான் அந்த வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் மாணவர்களின் தவறுகளை நீக்க மேற்கொள்ளும் செயல்கள்

1 முதல் 3 வரை உள்ள எண்களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக எடுத்து மாணவர்களுக்கு ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று ஒரே ஒரு முறை மட்டும் எண்ணிக் கூறினார். ஆனால், நான் அந்த வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்தால் மூன்று அல்லது நான்கு முறையாவது கூறியிருப்பேன். மேலும் 1, 2, 3 ஆகியவற்றிற்கான இரப்பர் எண்களை மாணவரிடம் கொடுத்து தடவிப்பார்க்கச் செய்திருப்பேன்.

மேலும், நான் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று ஆகிய எண் கட்டைகளைத் தனித்தனியாக தரையில் வைத்துவிட்டு அவற்றைக் கூறுவேன், அப்படிக்கூறும் எண்ணுக்கேற்ப எண் அட்டைகளை மாணவர் எடுத்து காண்பிக்கும்படி செய்திருப்பேன்.

மேலும் எண் அட்டைகளை எடுத்துக் கொண்டு அவற்றில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்களை வலியுறுத்தும் வகையில் அவற்றின் படங்களைக் கொண்டு கதையாகக் கூறியிருப்பேன். மாணவர்களை, கற்றல் அட்டையின் மேல் பாதியில் கொடுக்கப்பட்ட பட எண்ணிக்கையைக் குறிக்கும் எண்ணுருவின் மீது பொருத்தமான இரப்பர் எண்ணுருவை எடுத்து வைக்கும்படி செய்திருப்பேன்.

ஒவ்வொரு மாணவர் மீதும் தனிக்கவனம் செலுத்தி, அவர்களை தாழ்நிலை கரும்பலகையில் சிறப்பாக எழுத உதவியிருப்பேன்.

மாதிரி – 3

மாதிரி வகுப்பு உற்றுநோக்கல் (5ஆம் வகுப்பு)

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

I) பொது விவரங்கள்

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் | : அ.தனலட்சுமி |
| 2. பள்ளியின் பெயர் | : புனித பிரான்சிஸ் நடுநிலைப்பள்ளி, மதுரை. |
| 3. ஆசிரியர் பெயர் | : வி. பவித்ரா |
| 4. உற்று நோக்கிய வகுப்பு | : ஐந்தாம் வகுப்பு |
| 5. உற்று நோக்கிய பாடம் | : சமூக அறிவியல் |
| 6. மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை | : 28 |
| 7. வருகை புரிந்தவர்களின் எண்ணிக்கை | : 28 |
| 8. பாட எண் மற்றும் தலைப்பு | : 9. உலகை வலம் வருவோம் |
| 9. நாள் | : 09.09.2009 |

II) வகுப்பறைச் செயல்பாடுகள்

1. திறன் வரையறை

 - ☉ புவியானது 29 விழுக்காடு நிலப்பரப்பையும் 71 விழுக்காடு நீர்ப் பரப்பையும் கொண்டது என்பதை அறியச் செய்தல்.
 - ☉ புவி மாதிரியில் பரவிக் கிடக்கும் நிலப் பரப்புகளான கண்டங்களையும், நாடுகளையும் அடையாளம் காணச் செய்தல்.
 - ☉ புவி மாதிரியில் பரவியுள்ள நீர்ப் பரப்புகளான பெருங்கடல்களையும், கடல்களையும் அடையாளம் காணச் செய்தல்.
 - ☉ புவியின் பனிமூடிய பகுதிகளையும், கற்பனைக் கோடுகளான அட்ச, தீர்க்க, மற்றும் பிற நிலநடுக் கோடுகள் போன்றவற்றை அடையாளம் காணச் செய்தல்.
2. ஆயத்தப்படுத்துதல்

: ஆசிரியர் புவி மாதிரி ஒன்றை மேசையின் மீது வைத்தார். பின்னர் மாணவர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தார். மாணவர்களை மஞ்சள், மஞ்சள், மஞ்சள் என்ன பொருள் மஞ்சள் என்று கேட்டுக் கொண்டே வட்டத்தைச் சுற்றி வரச் செய்தார். ஆசிரியர் ஒருவரைச் சுட்டிக் காட்ட

அம்மாணவர்கள் மஞ்சள் நிறத்தில் உள்ள ஒரு பொருளைக் கூறச் செய்தார். இதே போன்று சிவப்பு, சிவப்பு, சிவப்பு என்ன பொருள் சிவப்பு? வட்டம், வட்டம், வட்டம் என்ன பொருள் வட்டம்? கோளம், கோளம், கோளம் என்ன பொருள் கோளம்? எனப் பலவாறு கேட்டுப் பூமி கோளவடிவம் என்னும் பதிவை வரவழைத்தார்.

3. கற்றல் பொருள்கள்

: உலக வரைபடம், கண்டங்களின் பெயர்கள் எழுதிய அட்டைகள், முக்கிய அட்டைகள், முக்கிய நாடுகளின் பெயர்கள் எழுதிய துண்டுச் சீட்டுகள், புவி மாதிரி.

4. கற்றல் செயல்கள்

: செயல் 1

வினையாட்டுமுறை

ஆசிரியர், வகுப்பில் தரையில் ஒரு வட்டம் வரைந்தார். அந்த வட்டத்தை 71 விழுக்காடு, 29 விழுக்காடு என்ற அளவில் பிரித்துக் கொண்டார். அதில் எண்களை பெரிய அளவில் எழுதினார். நீர்ப் பகுதியை நீல நிறத்திலும் நிலப் பகுதியை வெள்ளை நிறத்திலும் வண்ணம் தீட்டினார்.

பின்பு மாணவர்களை, நீர், நிலம்; நீர், நிலம் என்று கூறிக்கொண்டு அவ்வட்டத்தைச் சுற்றி வரச் செய்தார். ஆசிரியர் ஒரு மாணவரைச் சுட்டிக்காட்டி 'நீர்' என்றால் நீல வண்ணம் உள்ள பகுதியில் நின்று 71 விழுக்காடு என்று கூறச் செய்தார். 'நிலம்' என்றால் வெள்ளை நிறம் உள்ள பகுதியில் நின்று 29 விழுக்காடு என்று கூறச் செய்தார். தவறாகச் செய்தவர்களை ஆட்டமிழந்தவர் என்று வட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றினார். இதன் மூலம் நீர்ப் பரப்பு, நிலப்பரப்பு பற்றி அறியச் செய்தார்.

: செயல் 2

கண்டறிதல் முறை

ஆசிரியர், பாடநூலில் அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள முக்கிய நாடுகளின் பெயர்களைத் துண்டுச் சீட்டுகளில் எழுதி ஒரு பெட்டியில் இட்டார். அத்துடன் வெற்றுச் சீட்டுகளையும் இட்டார். வகுப்பறையில் உலக வரைபடம், புவி மாதிரி ஆகியவற்றை வைத்தார். வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களில் 7 பேரைக் கண்டங்களின் பெயர்கள் எழுதிய ஒவ்வொரு அட்டையைத் தாங்கி நிற்கச் செய்தார்.

அதன் பின்னர் மற்ற மாணவர்களை இரண்டு, இரண்டு பேராக வரச் செய்து அட்டைப் பெட்டியிலுள்ள துண்டுச் சீட்டு ஒன்றை எடுக்கச் செய்தார். துண்டுச் சீட்டில் எழுதியுள்ள நாட்டின் பெயரைப் படித்து அது எந்தக் கண்டத்தில் உள்ளது என உலக வரைபடத்தைப் பார்த்துக் கண்டுபிடிக்கச் செய்தார். புவி மாதிரியில் அக்கண்டத்தைக் காட்டச் செய்தார். பின்னர் அந்த நாடு உள்ள கண்டத்தின் பெயர் அடங்கிய அட்டையை வைத்துள்ள மாணவரின் பின் நிற்கச் சொன்னார். பெயர் எழுதாத சீட்டை எடுக்கும் மாணவர்களை அண்டார்டிகா கண்டம் அட்டை வைத்துள்ள மாணவரின் பின் நிற்கச்

சொன்னார். ஏனென்றால் அக் கண்டத்தில் மனிதர்கள் வாழ ஏற்றச் சூழல் இல்லை. அது பனிப் பிரதேசமாக உள்ளது என்று விளக்கினார். இதன் மூலம் கண்டங்களையும், நாடுகளையும் பற்றி அறியச் செய்தார்.

உற்று நோக்கல் முறை

: செயல் 3

ஆசிரியர், புவி மாதிரியைக் காட்டி அதிலுள்ள பெருங்கடல்களான இந்தியப் பெருங்கடல், அட்லாண்டிக் பெருங்கடல், பசிபிக் பெருங்கடல், ஆர்க்டிக் பெருங்கடல் ஆகியவற்றையும், அரபிக் கடல், செங்கடல், மத்திய தரைக்கடல் போன்ற கடல்களின் இருப்பிடத்தையும் சுட்டிக் காட்டினார். மேலும் பெருங்கடல்கள், கடல்கள் என்ற தலைப்பின் கீழ் மாணவர்களைக் கடல்களின் பெயரைக் கரும்பலகையில் பட்டியலிடச் செய்தார். இதன் மூலம் கடல்கள் மற்றும் பெருங்கடல்களைப் பற்றி அறியச் செய்தார்.

வினையாட்டுமுறை

: செயல் 4

ஆசிரியர், மைதானத்தில் புவி மாதிரியைப் போன்று ஒரு வட்டம் வரைந்தார். அவ்வட்டத்தின் திசைகளை மாணவர்களைக் குறிக்கச் செய்தார். அதன்பின்னர் மாணவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து 'அட்சக்கோடு' என்று ஆசிரியர் கூறியதும் வட்டத்தில் கிழக்கு மேற்காகவும், 'தீர்க்கக்கோடு' என்றதும் வடக்கு தெற்காகவும் நடக்கும்படிச் செய்தார். இதன் மூலம் அட்ச மற்றும் தீர்க்கக்கோடுகளைப் பற்றி அறியச் செய்தார்.

செய்து கற்றல்முறை

: செயல் 5

ஆசிரியர், மாணவர் ஒவ்வொருவரையும் ஒரு இரப்பர் பந்தில் புவி மாதிரியைப் பார்த்து தென்துருவம், வடதுருவம் ஆகியவற்றுக்கு வெள்ளைநிறம் தீட்டச் செய்தார். இதன் மூலம் வடதுருவம் மற்றும் தென்துருவம் பற்றி அறியச் செய்தார்.

5. வலுவூட்டும் செயல்

: செயல் 1

ஆசிரியர், மாணவர்களை நீல நிற பந்தைக் கொண்டுவரும்படி கூறி, அதன் மீது வெள்ளை நூலைக் கொண்டு, அட்ச ரேகைகள், தீர்க்க ரேகைகள் போன்றவற்றை உருவாக்கச் செய்தார்.

: செயல் 2

ஆசிரியர், வண்ண நூல்களைக் கொண்டு நிலநடுக்கோடு, கடக, மகர ரேகைகளை அமைக்கச் செய்தார்.

6. மதிப்பீட்டுச் செயல்

: செயல் 1

ஆசிரியர், கரும்பலகையில் புவி மாதிரியை

வரைந்து கடகரேகை, மகர ரேகை, நிலநடுக்கோடு, கிரீன்வீச் தீர்க்க ரேகை ஆகியவற்றை மாணவர்களை வரைந்து காட்டச் செய்தார்.

: செயல் 2

ஆசிரியர், மாணவர்களை, உலகப் புறவரிப் படத்தில் கண்டங்கள், நாடுகள், பெருங்கடல்கள், கடல்கள் முதலியவற்றைக் குறித்துக் காட்டச் செய்தார்.

7. தொடர் செயல்

- * களிமண் கொண்டு புவிமாதிரி செய்யும்படிக் கூறினார். அதில் கண்டங்கள், கடல்களுக்கு வண்ணம் தீட்டி வரச் செய்தார்.
- * உலகப் புறவரிக் கோட்டுப் படத்தை வாங்கி அதில் கண்டங்கள், முக்கிய நாடுகளின் பெயர்களை எழுதி வரச் செய்தார்.
- * பாடப் புத்தகத்தில் கொடுக்கப்படாத மற்ற முக்கிய நாடுகளை நிலப்பட ஏட்டைப் பார்த்துக் கண்டறிந்து கண்டங்கள் வாரியாகப் பட்டியலிட்டு வரச் செய்தார்.

**ஆசிரியப் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்**

**மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்**

III) உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. ஆசிரியர் கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்

பொதுவாக மாணவர்கள் குறிப்பிட்ட திறனை அடையும் வகையில் செயல்கள் எளிமையாக வடிவமைக்கப்படவில்லை. 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 குறுந்தகடுகளில் உள்ள உண்மைப் பொருள்களின் படங்களைப் பயன்படுத்தி இருப்பேன். உண்மைப் பொருள்களின் படங்களைச் 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 ஆறு கற்றல் செயல்களையாவது வடிவமைத்துச் செயல்படுத்தியிருப்பேன்.

மாதிரி - 4
மாதிரி வகுப்பு உற்றுநோக்கல் (5 ஆம் வகுப்பு)
(உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா)

I) பொது விவரங்கள்

- | | |
|--|---|
| 1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் | : மு. மாலா |
| 2. பள்ளியின் பெயர் | : நகராட்சி நடுநிலைப் பள்ளி, தேனி |
| 3. ஆசிரியர் பெயர் | : திருமதி. வெள்ளையம்மாள் |
| 4. உற்று நோக்கிய வகுப்பு | : ஐந்தாம் வகுப்பு |
| 5. மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை | : 31 |
| 6. வருகை புரிந்த மாணவர்களின் எண்ணிக்கை | : 31 |
| 7. பாடம் | : உடற்கல்வி |
| 8. நாள் | : 11.11.2009 |
| 9. பொதுவான நோக்கம் | : அடிப்படை செயல்களில் திறமை பெறுதல், விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களை அறிந்து கொள்ளுதல். |
| 10. சிறப்பு நோக்கம் | : நடத்தல், ஓடுதல் போன்ற பயிற்சிகளில் அடிப்படைத் திறன்களை அறிந்து கொள்ளுதல், அத்திறனில் திறமை பெறுதல் போன்றவற்றை அறிதல். |

II) வகுப்பறை செயல்பாடுகள்

- | | |
|---|--|
| 1. வரிசைப்படுத்தலும் பெயர்பட்டியல் எடுத்தலும் | : மாணவர்களை ஆசிரியரின் இடமிருந்து வலமாக உயரப்படி நிற்கச் செய்து, நேர்நில், ஆரநில் என்று கட்டளையிட்டு, பின்பு மாணவர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் தன் சுத்தத்தைச் சரிபார்த்தார். |
| 2. ஆயத்தப்பயிற்சி | : மாணவர்களை "ப" வடிவத்தில் போதிய இடைவெளிவிட்டு நிற்க வைத்து நடுவே ஒரு பந்தை வைத்தார். பின் ஒவ்வொரு மாணவராக ஓடிச்சென்று மையத்தில் உள்ள பந்தை எடுத்து வருமாறு கூறினார். இவ்வாறு 10 நிமிடங்கள் அனைத்து மாணவர்களையும் ஆயத்தப் படுத்தினார். |
| 3. முறையான பயிற்சி | : மாணவர்கள் இரு குழுக்களாக பிரிக்கப்பட்டு, A மற்றும் B என்று பெயரிடப்பட்டது. இவர்களில் A பெயரிட்ட குழு மையத்திலும், B பெயரிட்ட குழு அவர்களைச் சுற்றிலும், ஒரு வட்டமிட்டு அதன் மீது நின்றார்கள். B குழுவினைரை நோக்கி பந்தைக் காலால் உதைக்கும்படி ஆசிரியர் கூறினார். |

4. சிறப்புப் பயிற்சி

: B பெயரிட்ட குழு உறுப்பினர்கள், வட்டத்தின் மையத்தில் இருந்த குழுவை நோக்கிப் பந்தை உதைத்தனர். பந்து யார்மீது படுகிறதோ அவர்கள் ஆட்டமிழந்தவர்களாக வெளியேற்றப் பட்டார்கள். B குழு முழுவதும் ஆட்டம் இழந்தவுடன் A குழு உறுப்பினர்கள் ஆட்டத்தை தொடர்ந்தனர். இறுதியாக யார் குறைந்த நேரத்தில் மற்ற குழுவை ஆட்டமிழக்கச் செய்தார்களோ அவர்கள் வெற்றி பெற்றவர்கள் என்று அறிவிக்கப்பட்டார்கள்.

5. புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுகள்

: மாணவர்களுக்கு புத்துணர்ச்சியூட்டும் விதமாக "உள்ளே, வெளியே" என்னும் விளையாட்டை, கணிதத்தில் உள்ள பகுஎண் மற்றும் பகாஎண்களைக் கொண்டு நடத்தப்பட்டது. ஆசிரியர், ஒரு வட்டத்தின் நடுவே இருந்துகொண்டு, ஏதாவது ஒரு எண்ணைக் கூறும்பொழுது அந்த எண் பகுஎண் என்றால் மாணவர்கள் வட்டத்திற்கு உள்ளேயும், பகாஎண் என்றால் வட்டத்திற்கு வெளியேயும் குதிக்கவேண்டும். மாணவர்கள் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றனர்.

6. வலுவூட்டும் செயல்கள்

: மேற் குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளை, ஆசிரியர் மீண்டும் ஒருமுறை செய்யக் கூறினார்.

7. மதிப்பீட்டுச் செயல்கள்

: சிறு சிறு செயல்பாடுகளைக் கொடுத்து மாணவர்களை மதிப்பீடு செய்தார்.

8. வரிசைப்படுத்தலும் வகுப்பிற்கு கலைந்து செல்லுதலும்

: மாணவர்களை வரிசைப் படி நிற்கச் செய்து, நேர்நில், ஆரநில் எனக் கட்டளையிட்டு மாணவர்களின் எண்ணிக்கையை சரிபார்த்தபின், ஒருமுறை குதித்து கைகளைத் தட்டும்படி ஆசிரியர் கூறினார். பின்பு அனைவரையும் கலைந்து செல்லும்படி கூறினார்.

ஆசிரியப் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்

III) உற்றுநோக்கியது பற்றிய திறனாய்வுச் 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.

உடற்கல்வியைப் பற்றி சொல்லிக்கொடுக்கும் போது முதலில் அதை செய்யும் முறையைப் பற்றியும், பின் அதை செய்து காட்டியும், பின்னர் அதன் நன்மைகளைப் பற்றியும் கூறினார்.

ஓடும் போது மாணவர்களை நேராக ஓடுமாறும், வளைந்து வளைந்து ஓடக்கூடாது எனவும் அறிவுறுத்தினார். மேலும் விளையாட்டின் சட்ட திட்டங்களை மீறாமல் நடந்து கொள்ளுவதைப் பற்றியும் எடுத்துக் கூறினார்.

2. நான் ஆசிரியராக இருந்திருந்தால் கற்றலை மேலும் மேம்படுத்த மேற்கொள்ளும் செயல்கள்

ஒரு சில செயல்களை மாணவர்கள் தவறாகச் செய்யும்பொழுது மீண்டும் ஒருமுறை கற்பிப்பேன். விளையாட்டில் கவனத்தை செலுத்தாமலும் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்காமலும் இருக்கும் மாணவர்களிடம் அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்து களைய முற்படுவேன். மாணவர்களிடம் விளையாடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைக் கூறி அவர்களை விளையாட்டில் ஆர்வம் கொள்ளச் செய்வேன். விளையாட்டிலிருந்து விரைவாக வெளியேறும் மாணவர்களுக்குச் சரியான ஆலோசனைகூறி மீண்டும் விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துவேன். மாணவர்க்கு நேர்கோட்டில் ஓடுதல், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், வட்டத்தில் ஓடிச் சென்று பின் திசைமாறி ஓடுதல், வளைந்து வளைந்து ஓடுதல் ஆகிய பயிற்சிகளைக் கற்பிப்பேன்.

II. கற்பித்தல் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர் தங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட பள்ளிகளில் 30 நாட்கள் 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 வேளைகளின் 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 வகுப்பிலும் மாணவ ஆசிரியர் 10 பேர் கொண்ட ஐந்து குழுக்களாகப் பிரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களுள் ஒருவர் கற்பித்தல் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் வகுப்பிலுள்ள ஐந்து குழுக்களிலும் கற்பித்தல் பயிற்சி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்குமாறு திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

மாணவ ஆசிரியர் கற்பிக்கும் பாடப்பொருளை வளநூலில் இருந்தோ அல்லது 5, 6, 7, 8 – ஆம் வகுப்புகளுக்கான பாடநூல்களில் இருந்தோ தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். தெரிவு செய்த பாடப்பகுதிக்கான பாடங் 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 – 6 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; சமூக 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 நாட்கள் 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 காலை பாடவேளையில் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஒரு செயல்வழிக் கற்றல் வகுப்பில் ஏதுவானதாகச் 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 – 5 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும். செயல்வழிக் கற்றல் வகுப்பை வழிநடத்துவதற்கு பாடங் கற்பிப்புத் திட்டம் தயார் செய்யத் தேவையில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் கற்பித்தலை அன்று பிற்பகல் இணைப்பு – 5 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 நாள்) பிற்பகல் பாடவேளைகளில் ஐந்தாம் வகுப்பிற்கான பாடத்தை அந்தந்தப் பாட ஆசிரியர்கள் முன்னிலையில் 45 நிமிடங்கள் கற்பித்து விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனையை எழுதி இணைப்பு - 6 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

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

* ஐந்தாம் வகுப்பிற்கு உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா பாடங்களுக்கான இரண்டு வகுப்பை 45 நிமிடங்கள் கற்பித்து விவரங்களைக் குறிப்பெடுத்து, கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வுசிந்தனையை எழுதி இணைப்பு - 7 இல் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

சிந்தனைப் பதிவு (Reflective Log)

உற்று நோக்கலின் போதும் கற்பித்தல் பயிற்சியின் போதும் திறனாய்வுச் சிந்தனைப் 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 கீழ்க்காணும் மூன்று முக்கிய மீளச் சிந்தித்தல் வினாக்களைக் கேட்டு, தன் செயல்பாடுகளை நினைவு கொள்ளவேண்டும்.

* வகுப்பறையில் நிகழ்ந்தவை யாவை ?

* வகுப்பறையில் திட்டமிட்ட செயல்பாடுகளில் நிகழ்ந்தவை யாவை ?

* நிகழ்ந்த தவறியவை 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 எதிர்பார்த்த நிகழ்வுகள் 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 என்பதை அறிந்துகொள்ள தன்னிடம் உள்ள ஆதாரம் என்ன ?
- * மாணவர்கள், இப்பாடக் கற்றலில் ஈடுபடுத்தப்பட்டனரா ? ஆம் எனில் எவ்வாறு அதை அறிந்துகொண்டனர் ?

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

இணைப்பு – 5
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 மொத்த எண்ணிக்கை :
8. வருகை புரிந்துள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கை :
9. கற்றலுக்கு உதவிய குழு எண் :
10. மேற்பார்வை செய்த குழு எண் :
11. 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 :

**ஆசிரியப் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்**

**மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்**

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) :

இணைப்பு – 6
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 மொத்த எண்ணிக்கை :
6. வருகை புரிந்துள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கை :
7. பாட எண் மற்றும் பாடத் தலைப்பு :
8. நாள் :

II) வகுப்பறைச் 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 :
10. தொடர் செயல் :

ஆசிரியப் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்

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) :

இணைப்பு – 7

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. வருகை புரிந்துள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கை :
7. பாடம் :
8. நாள் :
9. பொதுவான நோக்கம் :
10. சிறப்பு நோக்கம் :

II) வகுப்பறைச் 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 :

ஆசிரியப் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்

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) :

மாதிரி - 5

கற்பித்தல் பயிற்சி அறிக்கை

(செயல்வழிக் கற்றல் வகுப்பு)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	:	எஸ்.கிருஷ்ணன்
2. பாடம்	:	சமூக அறிவியல்
3. பள்ளியின் பெயர்	:	ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப்பள்ளி, தேனி
4. நாள்	:	02.08.2009
5. ஏதுவாளரின் பெயர்	:	கே. கண்ணன்
6. மாணாக்கர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	:	12 + 11 = 23
7. வருகை புரிந்தவர்களின் எண்ணிக்கை	:	12 + 11 = 23
8. வகுப்பு	:	3 மற்றும் 4
9. கற்பித்த குழு எண்	:	1, 2 மற்றும் 3
10. மேற்பார்வை செய்த குழு எண்	:	4, 5 மற்றும் 6
11. மாணவர்கள் இல்லாத குழு எண்	:	இல்லை

II) ஆசிரியரின் வழிகாட்டலும் மாணவர் செயல்களும்

1. தொடக்க நிலை முன்னேற்பாடுகள்

இறை வணக்கத்திற்குப் பின், நான் வகுப்பறையில் பாய்களை விரித்தேன். அதில் 6 குழுவின் அட்டைகளை எடுத்து வைத்தேன். சின்னங்களைக் கொண்ட தனித்தனிப் பெட்டிகளை எடுத்து வைத்தேன். மூன்று மற்றும் நான்காம் வகுப்புகளுக்குரிய சமூக அறிவியல் பாடத்திற்கான ஏணிப்படியை எடுத்து வைத்தேன். வருகைப் பதிவேட்டில் உள்ள மாணாக்கர்களின் பெயர்களை வாசித்து வருகை புரிந்துள்ளனரா எனச் சரிபார்த்தேன். மாணவர்களின் சுய வருகைப்பதிவேட்டில் பதிவு செய்யக் கூறினேன். குழந்தைகள் எந்தக் குறியீட்டு அட்டையைக் கற்கிறார்களோ அந்த அட்டையை எடுத்துக் கொண்டு அவரவர் குழுவில் சென்று அமர்ந்து படிக்கக்கூறினேன்.

2. மாணவர்கள் கீழ்க்குறிப்பிட்டவற்றை பதிவு செய்ய நான் செய்த உதவி

i) சுயவருகைப் பதிவேடு

மாணவர்கள் தங்களுடைய பெயர்களைச் சுயவருகைப் பதிவேட்டில், காலை மற்றும் நண்பகலுக்குரிய தங்களின் வருகையைப் பதிவு செய்கிறார்களா என்று கண்காணித்தேன். மாணவர்கள், வருகைப் பதிவில் காலையில் "/" என்ற குறியாலும், நண்பகலில் "\" என்ற குறியாலும் இருவேளைகளிலும் பதிவுசெய்ய உதவினேன். வருகைப்பதிவு செய்யாத மாணவர்களைக் கண்டறிந்து வருகைப் பதிவு செய்ய உதவினேன்.

ii) ஆரோக்கியச் சக்கரம்

கடிகார முக அமைப்பில் ஒன்பது படங்கள் வரையப்பட்டிருக்கும். ஒவ்வொரு படமும் ஒரு உடல் நலச் செயல்பாட்டைக் குறிக்கும் கடிகார முள்போன்று ஒரு முள்ளும் அதில் இருக்கும். மாணவர்கள் தினமும் சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வரவேண்டும். ஏதாவது குறையுடன் வந்தால் அதை அவர் மட்டும் அறிந்து நிவர்த்தி செய்து கொள்ள இக்குறியீடு உதவுகிறது.

பின்பு இன்று இந்த வகுப்பில் மன்சூர் அலி என்ற மாணவன் தலைக்கு எண்ணெய்

தேய்க்காமல் வந்திருந்தான். முதலில், மாணவர்கள் அனைவரையும் கண்களை மூடச்சொன்னேன். பின்பு சக்கரத்தின் முள் சுற்றுகிறது என்று கூறிக்கொண்டு அந்த மாணவன் அருகில் சென்று ஆரோக்கியச் சக்கரத்தின் முள் தலைப் பகுதியைக் காட்டிக்கொண்டு இருப்பதைக் காட்டினேன். பின்பு வகுப்பறையில் இருந்த எண்ணெயை எடுத்து தலைக்கு தேய்க்கும்படி கூறினேன். அம் மாணவன் மீண்டும் அவனிடதிற்கு வந்த பின் அனைத்து மாணவர்களும் கண்களைத் திறக்கும்படி கூறினேன்.

அதன்பின்பு, மேனகா என்ற மாணவி நகம் வெட்டாமல் வந்ததைக் கண்டு, அவள் அருகில் சென்று ஆரோக்கியச் சக்கரத்தைக் காட்டினேன். பின்பு வகுப்பறையில் இருந்த நகவெட்டியை எடுத்து நகம் வெட்டும்படி கூறினேன்.

iii) காலநிலை அட்டவணை

காலையில், யாஸ்மின் என்ற மாணவியை வகுப்புக்கு வெளியே அனுப்பி, காலநிலையை கவனித்துவரும்படி கூறினேன். அவளும் வகுப்புக்கு வெளியே சென்று காலநிலையை அறிந்துவந்து காலநிலை அட்டவணையில், மிதமான வெயில் நிலவியதைக் குறிக்கும் "மேகத்தில் பாதி மறைந்த சூரியன்" படத்திற்கு நேராக "√" குறியிட்டாள்.

அதேபோல் மதியம், அரவிந்த் என்ற மாணவனை வகுப்புக்கு வெளியே அனுப்பி, காலநிலையை கவனித்துவரும்படி கூறினேன். அவளும் வகுப்புக்கு வெளியே சென்று காலநிலையை அறிந்துவந்து காலநிலை அட்டவணையில், அதிகமான வெயில் நிலவியதைக் குறிக்கும் "சூரியன்" படத்திற்கு நேராக "√" குறியிட்டாள்.

மாலையில் மணிமுத்து என்ற மாணவனை வகுப்புக்கு வெளியே அனுப்பி, காலநிலையை கவனித்துவரும்படி கூறினேன். அவளும் வகுப்புக்கு வெளியே சென்று காலநிலையை அறிந்துவந்து காலநிலை அட்டவணையில், மந்தாரத்தைக் குறிக்கும் "மேகம்" படத்திற்கு நேராக "√" குறியிட்டாள். இவ்வாறு அவர்கள் காலநிலையைக் கவனித்து, அதற்கு ஏற்றாற்போல், காலநிலை அட்டவணையில் சரியாகக் குறிக்க உதவினேன்.

3. குழுவில் மாணவ ஆசிரியர் செயல்பாடு

முதல் குழு

- | | | |
|------|-------------------------------|--|
| i) | பெயர் | : லிங்கேஸ்வரன், தேவிகா, ராணி |
| ii) | வகுப்பு | : 3 |
| iii) | சின்னம் | : ஆலமரம் |
| iv) | அட்டை எண் | : 8 |
| v) | சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு | : விளையாட்டு |
| vi) | சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு | : இதில் விளையாட்டுக்கள் இருந்தன. இவற்றை மாணவர்கள் என்முன்னிலையில் விளையாட வேண்டும். இவ்வட்டையில் ஒரு பொருள் மறைந்து இருக்கும் அது என்ன பொருள்? என்பதை கண்டுபிடிக்க வேண்டும். |
| vii) | அட்டையில் உள்ள விவரம் | : அட்டையில் "புதையல் வேட்டை" தலைப்பில் ஒரு பொருளை ஒளித்து வைத்து அதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். |

- viii) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் :மேற்கண்ட மறைக்கப்பட்ட புதையலைக் கண்டுபிடிக்க நான்கு குறிப்புகளை மாணவர்களுக்கு புரியும்வகையில் கூறினேன்.
- ix) மாணவரின் செயல்பாடு :மாணவர்கள் நான் கூறிய குறிப்புகளை பயன்படுத்தி புதையலை கண்டுபிடித்தனர்.
- i) பெயர் : ரகுமான், மன்சூர் அலி, பிரியா
- ii) வகுப்பு : 4
- iii) சின்னம் : வாய்
- iv) அட்டை எண் : 1
- v) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு : பாடல்
- vi) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு : பாடல்களை ராகத்துடன் கற்றுக் கொடுத்தால் மாணவர்களின் ஈடுபாடு அதிகரிக்கும், மேலும் மனதில் நிலைத்து நிற்கவும் உதவுகிறது.
- vii) அட்டையில் உள்ள விவரம் : அட்டையில் "திருவிழாவாம் திருவிழா" என்று தொடங்கி "தமிழர்களின் திருவிழா" என்று முடியும் பாடல் இருந்தது.
- viii) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் :மேற்கண்ட பாடலை மாணவர்களுக்கு புரியும்படி இரண்டு மூன்று முறை ராகத்துடன் பாடினேன். பாடலில் கேட்கப்பட்ட வினாக்களுக்கு பாடலில் இருந்தே விடையளிக்கக் கற்றுக் கொடுத்தேன்.
- ix) மாணவரின் செயல்பாடு :மாணவர்கள் நான் பாடிய பாடலை, என்னைத் தொடர்ந்து பாடினார்கள். பாடும் போது ராகத்தில் உண்டான தவறுகளைச் சரிசெய்தேன். பாடலில் இருந்து கேட்கப்பட்ட வினாக்கள் அனைத்திற்கும் விடையளித்தனர்.

இரண்டாவது குழு

- i) பெயர் : மகாதேவி, பாத்திமா, அஸ்பாக் அலி
- ii) வகுப்பு : 4
- iii) சின்னம் : குத்துவிளக்கு
- iv) அட்டை எண் : 3
- v) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு : படமும் வினாவும்
- vi) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு :இதில் திறனை சார்ந்த படங்கள், கேள்விகள் என்ற இரு பகுதிகள் இருந்தன. ஒரு அட்டையில் படமும் மற்றொரு அட்டையில் அதற்குரிய வினாக்களும் கொடுக்கப்பட்டிருந்தது. மேலும் விவாதம் மூலமும் மாணவர்கள் கற்றுக் கொண்டனர்.
- vii) அட்டையில் உள்ள விவரம் : ஊராட்சி, நகராட்சி என்ற தலைப்பில் ஊராட்சி மற்றும் நகராட்சி அமைப்புகள் விளக்கப் பட்டிருந்தன.

- viii) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : உள்ளாட்சி அமைப்புகளைப் பற்றி விளக்கமாக கூறினேன். ஊராட்சிமன்ற உறுப்பினர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முறையைப் பற்றியும் விவரித்தேன்.
- ix) மாணவரின் செயல்பாடு : உள்ளாட்சி அமைப்புகள் என்றால் என்ன? ஊராட்சிமன்ற உறுப்பினர்களை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கின்றார்கள்? என்பது போன்ற கேள்விகளுக்கு சிறந்த முறையில் பதில் அளித்தனர்.
- i) பெயர் : முத்து, பர்வின், பாத்திமா
- ii) வகுப்பு : 4
- iii) சின்னம் : குத்துவிளக்கு
- iv) அட்டை எண் : 2
- v) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு : படமும் வினாவும்
- vi) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு : இவ்வட்டையில், நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தும் கருவிகளின் படமும், அவற்றின் பயன்களும் கொடுக்கப்பட்டிருந்தன. மேலும் எக்கருவியை யார் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதும் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது.
- vii) அட்டையில் உள்ள விவரம் : "எங்களைத் தெரியுமா?" என்ற தலைப்பில் பல கருவிகளின் படங்களும், அதை யார் பயன்படுத்துவார்கள் என்ற கேள்விகளும் இடம்பெற்றிருந்தன.
- viii) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : படத்தில் உள்ள கருவிகளை மாணவர்களுக்கு காண்பித்து, அக்கருவிகளின் பெயர்களை மாணவர்களுக்கு நன்கு புரியும்படி விளக்கிக் கூறினேன். பின்பு அக் கருவிகளை யார் யார் பயன்படுத்துவார்கள்? என்பதையும் விளக்கிக் கூறினேன்.
- ix) மாணவரின் செயல்பாடு : உழவுத் தொழில் செய்பவர் யார்? மர வேலை செய்பவர் யார்? இரும்பாலான கருவிகளை செய்பவர் யார்? என்பது போன்ற கேள்விகளுக்கு மாணவர்கள் விடையளிக்க உதவினேன்.

மூன்றாம் குழு

- i) பெயர் : கிசோர், திலீபன், செல்வபாரத்
- ii) வகுப்பு : 4
- iii) சின்னம் : இராந்தல் விளக்கு
- iv) அட்டை எண் : 2
- v) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு : என் இனிய இந்தியா
- vi) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு : இவ்வட்டை நம் இந்திய நாட்டின் அரசியலமைப்பு இயற்கை வளங்கள், பொருளாதார வளர்ச்சி,

- மக்கள் தொகை, கல்வி வளர்ச்சி, வேளாண்மை, விளையாட்டு, போக்குவரத்து போன்ற அனைத்து துறைகளைப் பற்றிய முக்கிய தகவல்களை கொண்டிருந்தது.
- vii) அட்டையில் உள்ள விவரம் : "மண்ணின் மகுடங்கள்" என்ற தலைப்பில் இந்திய நாட்டின் தேசியக் கொடியின் அளவுகள், தேசியகீதத்தை பாடும் முறைகள் போன்றவை கொடுக்கப்பட்டிருந்தது.
- viii) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : தேசியக் கொடியின் அளவு 3:2 என்ற அளவில் உள்ளது என்பதை தேசியக்கொடியை வகுப்பறைக்கு எடுத்துவந்து நேரடியாக விளக்கினேன். மேலும் தேசிய கீதத்தை 52 வினாடிகளுக்குள் பாடி முடிக்கவேண்டும் என்பதையும் எடுத்துக்கூறினேன். மேலும் தமிழ்நாட்டில் சரணாலயங்களையும் அவற்றில் வசிக்கும் வன விலங்குகளையும் பட்டியலிட்டு விளக்கினேன்.
- ix) மாணவரின் செயல்பாடு : மாணவர்கள், உலகில் இந்தியா தேயிலையில் 2 ம் இடத்தில் உள்ளது என்றும், கேரளாவில் – நறுமணப்பொருள்கள், பஞ்சாபில் – தேயிலை, தமிழ்நாட்டில் – நெல், உத்திரப்பிரதேசத்தில் – கரும்பு போன்றவை உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன என்பதை அறிந்துகொண்டனர். மேலும் அவர்களை அவ்வாக்கியங்களை வாசிக்கவும், முக்கியமான வார்த்தைகளை தாழ்நிலை கரும்பலகையில் எழுதவும் உதவினேன்.
- i) பெயர் : சத்தியா, முத்துரேவதி
- ii) வகுப்பு : 4
- iii) சின்னம் : பெட்ரோமாக்ஸ் விளக்கு
- iv) அட்டை எண் : 1
- v) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு : நாடகம்
- vi) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு : மாணவர்களைக்கொண்டே பாடப்பகுதி நாடகமாக நிகழ்த்தப்படும் போது அனைத்து மாணவர்களும், நடிப்பு, பேச்சு, கேட்டல், உற்று நோக்கல் போன்றவைகளில் திறன்களை ஒருங்கே வளர்த்துக் கொள்ள வாய்ப்பளிக்க முடிந்தது.
- vii) அட்டையில் உள்ள விவரம் : அட்டையில் "இந்தியர் அனைவரும் ஒருவரே" எனும் தலைப்பில் நான்கு காட்சிகள் இருந்தன. அவற்றில் கிளி, மயில், புறா போன்றவற்றின் உரையாடல்கள் இடம் பெற்றிருந்தன.
- viii) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : நான் மாணவர்களுக்கு அந்த உரையாடலை வாசித்து அப்பறவைகள் சென்ற தேர்த்திருவிழா, வீதிகள், கழைக் கூத்தாடியின் செயல்,

- ix) மாணவரின் செயல்பாடு : நரிக்குறவரின் செயல் போன்றவற்றைச் சுட்டிக்காட்டினேன்.
:மாணவர்களை நாடகத்தில் வரும் கதாபாத்திரங்களான பறவைகளைப் போல் உரையாடல்களைப் பேசி நடிக்க உதவினேன்.

நான்காவது குழு

- i) பெயர் : அப்சானா, சுரேந்திரன்
ii) வகுப்பு : 4
iii) சின்னம் : காமாட்சி விளக்கு
iv) அட்டை எண் : 2
v) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு : படித்துப் பார்
vi) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு : இவ்வட்டையில், மாணவர்களுக்கு வாசித்தலில் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளது
vii) அட்டையில் உள்ள விவரம் : "எங்களைத் தெரியுமா?" என்ற தலைப்பில் 4 கருத்துக்கள் தொழிலைப் பற்றி இடம்பெற்றிருந்தன.
viii) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல் : நான் மாணவர்களுக்கு அவ்வட்டையில் உள்ளவற்றை வாசிக்கும் பயிற்சியையும், அதைத் தொடர்ந்து எழுதவும் பயிற்சி கொடுத்தேன்.
ix) மாணவரின் செயல்பாடு : மாணவர்கள், அரிசி ஆலைக்கு நெல், நெசவாலைக்கு பருத்தி, காகித ஆலைக்கு மூங்கில் போன்றவை தேவையான மூலப் பொருள்கள் என்பதை கற்றுக்கொண்டனர். மேலும் கயிறு திரித்தல், கூடைபின்னுதல் போன்ற குடிசை தொழில்கள் நம்மிடையே நடைபெறுகின்றன என்பன போன்ற தொடர்களைப் படித்தும் அதனை எழுதியும் பயிற்சி செய்ய உதவினேன்.

ஐந்தாவது குழு

- i) பெயர் : பவித்ரன், சபீனா
ii) வகுப்பு : 4
iii) சின்னம் : மேசைவிளக்கு
iv) அட்டை எண் : 5
v) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு : செய்து பார்
vi) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு : இவ்வட்டையில், பாடத்தொடர்பான பொருள்களை எவ்வாறு செய்வது? என்பது குறித்த குறிப்புகள் இருந்தன.
vii) அட்டையில் உள்ள விவரம் : "உலகம் என் கையில்?" என்ற தலைப்பில் மணல் கடிகாரம் செய்வது பற்றி செய்முறை கொடுக்கப்பட்டிருந்தது.

viii) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல்

:மாணவர்களை, அட்டையில் குறிப்பிட்டபடி, தேவையான பொருள்களான காலியான மை, கண்ணாடி சீசா இரண்டு, ஆணி, சுத்தியல் போன்றவற்றை கொண்டுவரும்படி கூறினேன். பின்பு இருமூடிகளிலும் துளையிடும்படி கூறினேன். ஒரு மை கண்ணாடி சீசாவில் பாதியளவு குறு மணல் எடுக்கும்படி கூறினேன். இதன் மீது காலியான சீசாவை கவிழ்த்து வைத்து பசைகொண்டு ஒட்டும்படி கூறினேன். இவ்வமைப்பை தலைகீழாக வைக்கும் போது காலியான பாட்டிலில் மணல் விழுவதை காணும்படி கூறினேன்.

ix) மாணவரின் செயல்பாடு

:மேலே கூறப்பட்டவைகளை மாணவர்கள் புரிந்துகொண்டு தாங்களாகவே சூரியக் கடிகாரம் செய்தனர். மேலும் அட்டையில் கொடுக்கப்பட்ட செய்முறைகளை வாசித்தும் பயிற்சி செய்ய உதவினேன்.

ஆறாவது குழு

i) பெயர்

: கௌதம், வசந்த்

ii) வகுப்பு

: 4

iii) சின்னம்

: டார்ச் லைட்

iv) அட்டை எண்

: 3

v) சின்னத்தின் பொதுவான செயல்பாடு

: மதிப்பிடுதல்

vi) சின்னத்தின் சிறப்பு செயல்பாடு

:மாணவர்களின் திறனடைவை கண்டறியும் பகுதியாக இது உள்ளது. மேலும் இதன் மூலம் மாணவர்கள் தங்கள் தரத்தை அறிவதோடு மட்டுமில்லாமல் அடுத்த மைல் கல்லை துவக்க தங்களை தயார்படுத்திக் கொண்டனர்.

vii) அட்டையில் உள்ள விவரம்

:அட்டையில் "மண்ணின் மகுடங்கள்" என்ற தலைப்பில் பொருத்துக, சரியா? தவறா? நிரப்புக, என்னைத் தெரியுமா?(விடுகதை), ஓரிரு வார்த்தைகளில் விடையளி எனும் பயிற்சிகள் இருந்தன.

viii) ஆசிரியரின் வழிகாட்டல்

:மாணவர்களுக்கு மதிப்பீட்டு அட்டைகளை வழங்கி அவற்றிற்கு விடையளிக்குமாறு கூறினேன். அவர்கள் பதில் அளிப்பதை மேற்பார்வை செய்தேன்.

ix) மாணவரின் செயல்பாடு

:மாணவர்கள் மதிப்பீட்டு அட்டையில் கேட்கப்பட்ட கேள்விகளுக்கு நன்கு விடையளித்தனர். பின்பு பதில்களை தாழ்நிலை கரும்பலகையில் எழுதுவதற்கு உதவினேன்.

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்

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 குழுவிற்கும் சமமாக வழிகாட்டியும் மேற்பார்வையும் செய்யும் பொழுதும் மிகவும் சிரமப்பட்டேன். மாணவர்கள் செய்யும் தவறுகளை அவ்வப்போது சுட்டிக்காட்டி தனிக்கவனம் செலுத்தினேன். பள்ளியில் உள்ள கற்றல் பொருள்களை பயன்படுத்தி கற்பித்தேன். வாய் அட்டையில் உள்ள பாடல்களை ராகத்துடன் பாடி கற்றுக்கொடுப்பது சற்று சிரமமாக இருந்து. காமாட்சி விளக்கு - 2, இராந்தல் விளக்கு - 2 ஆகிய அட்டைகளில் உள்ள வார்த்தைகளை வாசிக்கப் பயிற்சி அளித்தேன். மேஜைவிளக்கில் கொடுக்கப்பட்ட செய்முறைகளை செய்ததில் ஒரு சில குறைபாடுகள் இருந்ததை உணர்ந்தேன்.

2. கற்றலை மேலும் மேம்படுத்த நான் மேற்கொண்டிருக்க வேண்டிய செயல்கள்

எழுத்துக்கூட்டிப் படிக்கும் போது சொற்களைச் சரியாக உச்சரிக்கச் சொல்லப் பயிற்சி அளித்திருக்கலாம். உச்சரிக்க இயலாத மாணவர்களுக்கு மீத்திற மாணவனைக் கொண்டு பேச்சில் முறையான பயிற்சி அளித்திருக்கலாம். மேஜை விளக்கில் குறிப்பிட்டுள்ள செயல்பாடுகளை செய்ய மாணவர்களை ஊக்குவிப்பேன். பெட்ரோமாக்ஸ் விளக்கு - 1 ம் அட்டையில் உள்ள 4 காட்சிகள் கொண்ட நாடகத்தை அவர்களுக்கு இன்னும் தெளிவாக அட்டையில் படம் வரைந்து கற்பித்து இருக்கலாம். குத்துவிளக்கு - 2 ஆம் அட்டையில் உள்ள படத்தைப் பார்த்து வினா எழுதுதலில், படத்தில் உள்ளபடி சில வினாக்கள் அமையவில்லை. எனவே சில வினாக்களுக்கு உரிய விடையை என்னால் சொல்ல இயலவில்லை. பொருள் உணராமல் வார்த்தைகளை எழுதும் மாணவர்களுக்கு பொருளுணர்ந்து வார்த்தைகளை எழுதப் பயிற்சி அளித்திருப்பேன். கற்றலில் முழு ஆர்வத்துடன் மாணவர்களை ஈடுபட வைக்க ஆயத்த நிலையில் என்னைத் தயார் படுத்திக்கொண்டு வருவேன்.

மாதிரி - 6

மாதிரி வகுப்பு கற்பித்தல் (5ஆம் வகுப்பு)

(ஆங்கிலம் - English)

I)General Informations

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Name of the student-teacher | : K. Ramachandran |
| 2. Name of the school | : T.E.L.C.Middle School, Usilampatti |
| 3. Name of the facilitator | : M.Santhi |
| 4. Class | : 5 th Std |
| 5. Subject | : English |
| 6. Lesson | : 15. English From The Media! |
| 7. Total number of students | : 17+13=30 |
| 8. Number of students present | : 16+10=26 |
| 9. Date | : 17.11.2009 |

II) Class Room Activities

1. Defining The Competencies

:to enable the children to

* Learn to read some simple headlines such as,

‘Tendulkar hits century’, ‘Elections in four states on November 25th etc., in English news papers.

- * Read some simple advertisements in English newspapers and TV as given in the text.
- * Listen to TV and radio advertisements and understand the message.

2. Motivational Activity

Aural, Oral

English Newspaper of the day

Question and Answer

:1. Ask the children ‘what is the important news today?’ or ‘Is there any important news about cricket / hockey?’ Let the children answer even in Tamil. Translate their news in English. If the same news is in the English newspaper, read it aloud.

2. Ask the children the following question:

Do you listen to Radio?

What are the programmes you listen to?

Do you watch TV?

What are the items you watch?

Have you ever listened to English news from Radio / TV?

Learning Activity 1

Aural, Oral, Situational

**Pictures of a hospital, patient,
blood bottle**

**A model TV, a model
Radio**

Role Play

**Newspaper, Radio, TV
models**

:Presenting the content

1. Newspaper cuttings with advertisements, announcement, cartoon pictures and competitions. Introduce the new words such as ‘advertisement’, ‘cartoon’ etc., of this lesson through pictures, newspapers or through creating situations.

2. Choose three children. Ask them to write the names, Ravi, Balaji and Ragupathy (each child a name) on pieces of paper. Pin the paper pieces on their shirt. Ask them to stand in front of the class at various places. Place the TV model on the table; and the Radio model on the chair. Write the sentences “Save money in the post office...” on a paper strip paste it on the radio model. Similarly write the sentence: “A patient needs” and paste it on the TV model. Enact the lesson through mono acting. When you take up Balaji’s role, stand near Balaji. Do other characters in the same way. When the news from radio and TV are said, act as the News Reader from Radio / TV respectively.

3. Help the three children to find out the dialogue of their character in the lesson. Ask another child to stand near radio and give the announcement in the right context. Do the same for TV announcement. Help the five children read aloud their respective part sequentially.

Question and Answer

4. Ask some simple questioning such as,
Who is Ragupathy?
Who switched on the TV?
Where does the announcement about blood come from?
Help the children answer the questions.

Learning Activity 2

Aural, Oral

Xerox copies of English newspaper

: Reading Newspaper Headlines (Competency -1)

Divide the class into two groups. Give each group copies of English newspaper with simple headlines. Read aloud one or two headlines. Explain the children how to read the headlines. Help them to do the exercise 'A' under question time.

Reinforcement Activity

Give practice to the children to read the headlines of that day newspaper and the previous day newspaper. Help them to do the exercise 'G' given in Review Pages III (Page 88 and 89).

Evaluation Activity

Ask the children to read some headlines from old newspapers. Check their understanding. Award marks for correct reading and understanding. Ask them to do the exercise 'B' during the question time.

Learning Activity 3

Aural, Oral

English newspaper

: Reading Newspaper Headlines (Competency -2)

Show them some simple advertisements in the newspaper or write the advertisements on the board or show them as album of advertisements. Help the children read the advertisements. Explain the children, why and how an advertisement is prepared.

Refer to page 75. Ask the children to go through the advertisement. Get the answers for the following questions. 1. When does the painting competition take place in Chennai?

2. Where does the competition take place on September 13?

3. Is the admission free?

4. Can a child from Std. V join the competition?

5. Where can you get the entry forms for the competition?

6. Can you send your painting by post?

Reinforcement Activity

Ask the children to go through the advertisement in page 78. Help them to answer the given three questions in exercise 'C'.

Evaluation Activity

Ask the children to collect some advertisements in English or give them some exercise on advertisements. Get them read and understand the message. Check their understanding and award marks. Make use of the exercise 'D' during the question time.

Learning Activity 4

Observation

TV, Radio, Audio cassette, Video cassette, VCR, Record player

: Listening to TV and Radio (Competency -3)

Take the children to the village panchayat TV and radio. Help them listen to / watch the news and advertisements. Help them understand the message.

(OR)

Bring a TV and a Radio to the classroom and do the activity.

Reinforcement Activity

Record some simple and interesting advertisement in a video / audio cassette. Play it again and again in the classroom. Help them get the message.

Evaluation Activity

Play some different audio and video cassettes (other than those used for reinforcement) with advertisements. Ask some simple questions and evaluate their understanding.

Follow up work

Ask the children to do activity - 'know more about products' given in the page 79.

**Teacher Educator/Signature
of the Teacher**

**Signature of the
Student teacher**

III) Reflective Log on Teaching

1. Feed back of student-teacher regarding teaching practice

It was little difficult to practice the students while reading through English Newspaper. It is also difficult to take them to panchayat to watch TV and listen to Radio. There were no Newspaper, TV, Video cassette, VCR, Record player in the school.

2. Activities to be adopted by me for the improvement of the learning

I might have brought TV, radio, VCR, record player, video cassette and audio cassette. I might have taken them to my house to show the above mentioned things.

மாதிரி - 7

மாதிரி வகுப்பு கற்பித்தல் (5ஆம் வகுப்பு / ABL)

(உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் யோகா)

I) பொது விவரங்கள்

1. மாணவ ஆசிரியர் பெயர் : கே. ரமேஷ்பாபு
2. பள்ளியின் பெயர் : ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப்பள்ளி,
பெரியகுளம்
3. ஆசிரியர் பெயர் : எம். சரவணன்
4. கற்பித்த வகுப்பு : 5 ஆம் வகுப்பு
5. மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை : 25
6. வருகை புரிந்தவர்களின் எண்ணிக்கை : 25
7. பாடம் : யோகா
8. நாள் : 20.12.2009

9. பொதுவான நோக்கம்

உடலையும், மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வதைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல்.

10. சிறப்பு நோக்கம்

யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் மன அமைதியும், ஒழுக்கமும், சுயக் கட்டுப்பாடும் தானாக வந்தடைவதோடு, மன உளைச்சல் என்பது இல்லாத நிலையும் உருவாகிறது.

II) வகுப்பறைச் செயல்பாடுகள்

1. வரிசைப்படுத்தலும் பெயர் பட்டியல் எடுத்தலும் : மாணவர்களை இடமிருந்து வலமாக உயரப்படி வரிசையாக நிற்க வைத்து நேர்நில், ஆரநில் எனக் கட்டளையிட்டு மாணவர்களை எண்ணி அவர்களின் வருகையையும் தன் சுத்தத்தையும் சரிபார்த்தேன்.
2. பொருத்தமான ஆயத்தப் பயிற்சி : மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைத்து நான் நடுவில் நின்று (5நிமிடம்) கைகளை சுழற்றுதல், குனிந்து நிமிருதல், உட்கார்ந்து எழுந்திருத்தல், போன்றவற்றை ஒருமுறை செய்து காட்டி பின்பு மாணவர்களை அதைப் பின்பற்றி செய்யக் கூறினேன்.
3. முறையான பயிற்சி : மாணவர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக போதிய இடைவெளிவிட்டு நிற்க வைத்தேன். நான் அனைவரும் பார்க்கும்படி சற்று உயரமான இடத்தில் நின்றேன். பின் சூரிய நமஸ்கார ஆசனங்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக நான் செய்யச் செய்ய மற்ற மாணவர்களைச் செய்யச் சொன்னேன். இவ்வாறு 12 ஆசனங்களையும் 3 முறை செய்தேன்.

4. சிறப்புப் பயிற்சி

: 12 ஆசனங்களையும் 3 முறை செய்து முடித்தபின் மாணவர்களை விரிப்பின் மீது தளர்ந்த நிலையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளும்படி கூறினேன். பின்பு கால் பாதத்தில் தொடங்கி தலைவரை உடலை மனதினால் தளர்த்திக்கொண்டே வரும்படி கூறினேன். நிறைவாக, கண்களை மூடியவாறே, உடலை மறந்த நிலையில் வேறு எண்ணங்களின்றி சுவாசம் வெளியே போவதையும் உள்ளே வருவதையும் கவனித்துக் கொண்டு தளர்வான நிலையில் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை இருக்கும்படி கூறினேன்.

5. புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுகள்

: மாணவர்களை இரு குழுவாகப் பிரித்து "எலியும் பூனையும்" என்ற விளையாட்டை விளையாடும்படிச் செய்தேன். இறுதியில் வெற்றிபெற்ற குழுவை பாராட்டினேன்.

6. வலுவூட்டும் செயல்கள்

: மேலே 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.

**ஆசிரியப் பயிற்றுநர் / ஆசிரியர்
கையொப்பம்**

**மாணவ ஆசிரியர்
கையொப்பம்**

III) கற்பித்தல் பற்றிய திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு

1. கற்பித்தலை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய மாணவ ஆசிரியரின் கருத்துகள்

அனைத்து மாணவ ஆசிரியர்களும் பயிற்சியில் ஆர்வத்துடன் கலந்து கொண்டனர். உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சியில் சில மாணவர்கள் அப்படியே உறங்கி விட்டனர்.

2. கற்றலை மேம்படுத்த நான் மேற்கொண்டிருக்க வேண்டிய செயல்கள்

இன்றைய பயிற்சியில் அனைத்து மாணவர்களும் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றனர். உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சியில் தூங்கிய மாணவர்கள், எழுந்திருக்கும் போது உடலைச் சிறிது சிறிதாக அசைத்துப் பிறகு இடக் கையைத் தலைக்கு மேலே நீட்டித் தரையில் வைத்து இடப் புறம் உடலைத் திருப்பி, வலக் கையை உடலுக்கு முன்புறம் ஊன்றிப் பக்கவாட்டில் எழவேண்டும் என்பதை கூறியிருந்தால் நலமாக இருந்திருக்கும். மேலும் மற்ற எல்லாப் பயிற்சிகளையும் செய்து முடித்த பிறகு, இந்தப் பயிற்சியைத் செய்திருந்தால் மிகவும் சிறப்பாக இருந்திருக்கும்.

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.	நிறுவனங்களில் கற்பித்தல் பயிற்சி	20
3.	பள்ளிகளில் கற்பித்தல் பயிற்சி	30
மொத்தம்		60

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

மாணவ ஆசிரியர்களுக்குக் கீழ்க்கண்டவாறு மதிப்பெண்களைத் தர வரிசையாக மாற்றி வழங்க வேண்டும்.

வ.எண்	மதிப்பெண்கள் 60 க்கு	மதிப்பெண்கள் சதவீதத்தில்	தரவரிசை
1.	40 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 மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

I / II D.T.E கற்பித்தல் பயிற்சி – அகமதிப்பீட்டுப் படிவம்

பள்ளியில் செயல்வழிக் கற்றல் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :

பயிற்சி பெறும் பள்ளி:

பாடம் :

பயிற்சி நாள் முதல் வரை

வ.எண்	கற்பிக்கும்		வகுப்பு	தொடக்கநிலை முன்னேற்பாடுகள்	வகுப்பறை மேலாண்மை	குழுவில் மாணவ ஆசிரியர் செயல்கள்	கற்பித்தல் பயிற்சி அறிக்கை	திறனாய்வுச் சிந்தனைப் பதிவு	மொத்தம்	மேற்பார்வை ஆசிரியர் கையொப்பம்
	நாள்	நேரம்								
1				6	6	6	6	6	30	
2										
3										
4										
5										
6										

தலைமையாசிரியர் கையொப்பம்

படிவம் – 2

மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

I / II D.T.E கற்பித்தல் பயிற்சி – அகமதிப்பீட்டுப் படிவம்

பள்ளியில் ஐந்தாம் வகுப்பிற்கான கற்பித்தல் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :

பயிற்சி பெறும் பள்ளி:

பாடம் :

பயிற்சி நாள் முதல் வரை

வ.எண்	பாடத்தலைப்பு	வகுப்பு	பாடத்திட்டம்	ஆயத்தப் படுத்தல்கள்	கற்பித்தல் துணைக் கருவிகள்	கரும்பலகைப் பயன்பாடு மற்றும் விளக்கம்	கற்றல் கற்பித்தல் செயல்பாடுகள்	வினாக்கேட்டல்	வகுப்பறைக் கட்டுப்பாடு	பாட முடிவு	மொத்தம்		மேற்பார்வை ஆசிரியர் கையொப்பம்
			10	3	3	3	3	3	2	3	30		
1													
2													

படிவம் - 3

மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

I / II D.T.E கற்பித்தல் பயிற்சி - அகமதிப்பீட்டுப் படிவம்

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	ஆயத்தப் படுத்துதல்	முறையான கற்பிப்பு பகுதி	திறன் கற்பிப்பு பகுதி	மதிப்பீடும் பகுதி	மொத்தம்
1		5	5	5	10	5	30
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

படிவம் - 4

மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

I / IID. T.E கற்பித்தல் பயிற்சி - அகமதிப்பீட்டுப் படிவம்

நிறுவனத்தில் கற்பித்தல் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர் பெயர் : பயிற்சி பெறும் நிறுவனம்: வரை
பாடம் : பயிற்சி நாள் முதல் வரை

வ.எண்	பெயர்	பாடத்தலைப்பு	வகுப்பு	பாடத் திட்டம்	ஆயத்தப் படுத்துதல்	கற்பித்தல் துணைக் கருவிகள்	கரும்பலகைப் பயன்பாடு மற்றும் விளக்கம்	கற்றல் கற்பித்தல் செயல்பாடுகள்	வினாக்கேட்டல்	வகுப்பறைக் கட்டுப்பாடு	பாட முடிவு	மொத்தம்
1				7	2	2	2	2	2	1	2	20
2												

ஆசிரியர் பயிற்றுநரின் கையொப்பம்

படிவம் - 5

மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

I / II D.T.E கற்பித்தல் பயிற்சி - அகமதிப்பீட்டுப் படிவம்

நிறுவனத்தில் உடற் கல்வி, யோகா மற்றும் உடல் நலக்கல்விக்கான கற்பித்தல் பயிற்சி

மாணவ ஆசிரியர் பெயர் :

பயிற்சி பெறும் நிறுவனம்:

பாடம் :

பயிற்சி நாள் முதல் வரை

வ.எண்	பெயர்	பாடத்தலைப்பு	பாடங் கற்பிப்புத் திட்டம்	ஆயத்தப் படுத்துதல்	முறையான கற்பிப்புப் பகுதி	திறன் கற்பிப்புப் பகுதி	மதிப்பீடும் பகுதி	மொத்தம்
1			3	3	3	8	3	20
2								
3								

மேற்பார்வையாளர் கையொப்பம்

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) ஆசிரியப் பயிற்சிக் கல்வியை உயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறது. அதைப்போன்று யஷ்பால் குழு அறிக்கை, ஆசிரியர்க் கல்வி நிகழ்வுகள், சுயகற்றல் மற்றும் சுய சிந்தனை மிக்க ஆசிரியர்களை உருவாக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறது.

கற்றல் என்பது அனைவரும் முழுமையாகப் பங்கேற்று, தகவல்களைப் பெற்று, கலந்துரையாடி, உற்றுநோக்கி, மீள் சிந்தனைக்கு உட்பட்டு அறிவை உருவாக்கும் நிகழ்வாகும். ஆசிரியர் கல்வியானது புத்தகங்களில் உள்ள தகவல்களையும், செயல் அனுபவங்களையும் ஒருங்கிணைக்கும் வகையில் அமைய வேண்டும். ஆசிரியர்களை உருவாக்கும் பணிமுன் பயிற்சி இக்குறிக்கோளை 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 இரண்டாம் ஆண்டு செய்முறைப் பயிற்சியில் கீழ்க்காணும் தலைப்புகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

1. சுயவளர்ச்சிப் பணிமனை
2. கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்
3. உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி, யோகா
4. கலைக்கல்வி, பணிஅனுபவம்
5. கல்வியில் கணினி
6. செயல்திட்டம்

இன்றைய சமூகச் சூழலில் பயிற்சி மாணவர்களின் மனநிலையில் மாற்றம் கொண்டுவரவும் மற்றவர்களுடன் முரண்பட்டு ஒதுங்கிவிடாமல் இணைந்து வாழும் வழிமுறையைப் பயிலவும் தங்களது ஆளுமையைப் புரிந்துகொண்டு அதனைப் பாதிக்கும் காரணிகளைக் களைந்து தங்கள் தனித்தன்மையை நன்கு வெளிப்படுத்த பின்வரும் சுயவளர்ச்சிப் பணிமனையில் பயிற்சி மாணவர்களைக் கலந்து கொள்ளச் செய்தல் வேண்டும்.

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.

கற்பிக்கப்படும் பாடப்பொருள்களைக் காட்சியாக்கி, கற்றல் எளிதாக நிகழத் துணைசெய்வதே கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்களின் பணியாகும். 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.

உடற் கல்வி, உடல்நலக் கல்வி மற்றும் யோகா, போன்ற செய்முறைப் பயிற்சிகள் மாணவ ஆசிரியர்கள் அனைத்துத் திறன்களையும் வளர்த்துக் கொள்ளும் வகையில் பல்வேறு செயல்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது. இதனால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்பாடு அடைகிறது.

மாணவர்களின் உடல்திறன்கள் வளர்க்கப்பட்டு, உடல் இயக்கச் செயல்களின் மூலம் மனிதனுக்குத் தேவையான அறிவைப் பெறுவதே உடற்கல்வியாகும். இவற்றைத் திட்டமிட்ட செயல்கள் மூலம் கற்றுக் கொடுப்பதே உடற்கல்விப் பாடமாகும். காலையில் பள்ளியில் இறைவணக்கக் கூட்டத்திற்கு பயிற்சி மாணவர்கள் வரிசையாகவும் அமைதியுடனும் சீருடையணிந்தும் தலைவாரிக் கொண்டும் குறித்த நேரத்தில் வருதல் வேண்டும். இறைவணக்கக் கூட்டத்தில் வரிசையாக நின்று பயிற்சி மாணவத் தலைவனின் கட்டளைக்குக் கட்டுப்பட்டு நடத்தல் அவசியம். விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதாலும் தனிப்பயிற்சிகள், கூட்டுப் பயிற்சிகள் உள்ளரங்கப் பயிற்சிகள், தடகளப் போட்டிகள் போன்றவற்றில் பங்கேற்பதாலும், உடல்திறனும், உடல் வளமும் பெறலாம். மன அமைதி, மன வளர்ச்சி போன்றவை விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல், போட்டிகளில் பங்கேற்றல் போன்றவற்றால் அடையப்படுகிறது. உடல் இயக்கச் செயல்களின் மூலம் பொதுக் கல்வித் திட்டங்களைத் திறம்பட கற்க உதவுகிறது. இவற்றை பயிற்சி மாணவர்கள் மனதில் கொண்டு பின்வரும் உடற்கல்வி செயல்பாடுகளை ஆசிரியப் பயிற்றுநர் முன்னிலையில் பயிற்சி எடுத்து செய்து காண்பிக்க வேண்டும்.

ஒளி படைத்த கண்களும், உறுதி கொண்ட நெஞ்சமும் உடைய இளைய தலைமுறையே நாட்டின் வளமான வருங்காலத்திற்கு இன்றியமையாதவர்கள். இவர்கள் எவ்வித உடல், மன குறைகளின்றி ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் ஆக்கப்பூர்வமான திட்டங்கள் வெற்றி பெற பெரும் பங்காற்ற முடியும். பள்ளியில் சுகாதார வசதிகளை அளிப்பதின் மூலம் மாணவர்கள் அதைப் பயன்படுத்தி சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ள உதவுதல் வேண்டும்.

கலைக்கல்வியானது ஓவியம், இசை, நாடகம் என மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே கலைக்கல்விக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள 20 மணி நேரத்தில் 10 மணி நேரத்தை ஓவியக்கலைக்காகவும் ஐந்து மணி நேரத்தை இசைக்காகவும் ஐந்து மணி நேரத்தை நாடகத்திற்காகவும் ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் பணி அனுபவக் கல்வியை அதற்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள 20 மணி நேரத்தில் நடத்தி முடிக்க வேண்டும். ஆரோக்கிய சமுதாயத்தை உருவாக்க அரசு பல நலத்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தி வருகிறது, இச்சமூக நலத்திட்டங்களை செயல்படுத்துவதற்காக நடத்தப்படும் விழிப்புணர்வு முகாம்களில் ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்களைப் பங்கேற்கச் செய்ய வேண்டும்.

கல்வித்துறையில் கணினி பல வழிகளில் பயன்படுகின்றது. கணினியைப் பயன்படுத்தி ஆசிரியர்கள் பாடங்களை திறமையாகக் கற்பிக்க இயலும். அதேபோல மாணவர்கள் கணினியைப் பயன்படுத்தி பாடங்களைத் தாங்களாகவே கற்றுக்கொள்ளவும் இயலும். மேலும் அலுவலகப் பயன்பாட்டிற்கும் கணினி மிகவும் பயன்படுகிறது. எனவே ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்களும் கணினியின் அடிப்படைச் செயல்களைத் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்தினால் அவர்களின் கற்பித்தல் திறன் மேலும் மேம்பாடு அடையும்.

பயிற்சி மாணவர்கள் தனிநபர் செயல்திட்டம், குழுச் செயல்திட்டம் ஆகிய இரண்டு வகையான செயல் திட்டங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். செயல் திட்டத்திற்காக பயிற்சி மாணவர்கள் ஒவ்வொரு வகைக்கும் ஒரு தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, திட்டமிட்டு, செயல்படுத்த வேண்டும். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் தலைப்பானது பாடப்பொருள் சார்ந்ததாக அமையக் கூடாது. ஏனெனில் பாடப் பொருள் சார்ந்த செயல்திட்டத்தை பயிற்சி மாணவர்கள் அந்தந்த பாடங்களில் மேற்கொள்வார்கள். எனவே தேர்ந்தெடுக்கப்படும் செயல் திட்டங்கள் அங்கன்வாடி மையம் மற்றும் பள்ளி சார்ந்த பொதுவான தலைப்புகளாக அமைதல் வேண்டும்.

செய்முறைப் பயிற்சிகளுக்கான கால அளவு மற்றும் மதிப்பெண்கள்

வ.எண்	செய்முறைப் பயிற்சிகள்	காலம் (மணியில்)	மதிப்பெண்கள்
1	சுயவளர்ச்சிப் பணிமனை	40	100
2	கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்	20	100
3	உடற்கல்வி, உடல்நலக் கல்வி, யோகா	40	100
4	கலைக் கல்வி மற்றும் பணிஅனுபவம்	40	100
5	கல்வியில் கணினி	20	100
6	செயல்திட்டம்	40	125
		மொத்தம்	625

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 சுயவளர்ச்சிப் பணிமனை (Self Development Workshop)

இன்றைய சமூக சூழலில் பயிற்சி மாணவர்களின் மனநிலையில் மாற்றம் கொண்டுவரவும் மற்றவர்களுடன் முரண்பட்டு ஒதுங்கிவிடாமல் இணைந்து வாழும் வழிமுறையைப் பயிலவும் தங்களது ஆளுமையைப் புரிந்துகொண்டு அதனைப் பாதிக்கும் காரணிகளைக் களைந்து தங்கள் தனித்தன்மையை நன்கு வெளிப்படுத்தவும் பின்வரும் சுயவளர்ச்சிப் பணிமனையில் பயிற்சி மாணவர்களைக் கலந்து கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

பணிமனைக்கான தலைப்புகள்

1. ஆளுமைக் கோளாறை அளவிடல் (Measuring Personality Disorder)
2. சாதக நோக்கு (Optimism)
3. கருத்து வேறுபாடுகளைக் களைதல் (Conflict Management)
4. மனவெழுச்சி விழிப்புணர்வு (Emotional Awareness)
5. சுய மதிப்பீடு (Self Assessment)
6. உணர்ச்சி அறிவாற்றல் (Emotional Intelligence)
7. தன்னம்பிக்கை (Self Confidence)
8. மனசாட்சியுடையவராய் இருத்தல் (Conscientiousness)
9. நம்பகத்தன்மை (Trust Worthiness)
10. தன்னிலை உறுதிப்பாட்டை நயம்பட உரைத்தல் (Assertiveness)

பணிமனைகளின் நடைமுறைகள்

ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும் நான்கு மணி நேரம் ஒதுக்கிக்கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு மணிநேரத்திலும் ஒரு செயல்பாட்டை செய்து முடிக்க வேண்டும். பணிமனையைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு தேவையான பொருள்கள் மற்றும் மதிப்பீட்டுப் படிவங்களை ஆசிரியப் பயிற்றுநர் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயல்களுக்குப் பொருத்தமான கருத்தாளர்களைத் தெரிவுசெய்து பயிற்சி மாணவர்கள் பயன் பெறும் வகையில் பணிமனையை நடத்த வேண்டும்.

1. ஆளுமைக் கோளாறை அளவிடல் (Measuring Personality Disorder)

செயல் 1

கீழே கொடுக்கப்பட்ட வினாக்களுக்கு உண்மையாக விடை அளிக்கவும். விடைகளை ஒரு தாளில் கேள்விக்குரிய எண்ணை எழுதி அதற்கான பதிலான ஆம் அல்லது இல்லை என்பதை 20 நிமிடங்களுக்குள் அடித்தல் திருத்தல் இல்லாமல் எழுதி ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

வினா நிரல்

1. உங்களைவிட வயது மூத்தவர்களிடம் நட்பு வைத்துக்கொள்ள கடினமாக உள்ளதா ? ஆம்/இல்லை
2. மற்றவர்களை நம்புவது கடினமாக உள்ளதா ? ஆம்/இல்லை
3. சமூக உறவுகளை (குடும்பத்தினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள்) விலக்குகிறீர்களா ? ஆம்/இல்லை

4. தனிமையில் இருக்க விரும்புகிறீர்களா ? ஆம்/இல்லை
5. 4-ம் கேள்விக்கு ஆம் என்றால், நண்பர்களுடன் இருக்க பயமாக இருக்கிறதா ? ஆம்/இல்லை
6. நண்பர்களை சந்தேகப்படுகிறீர்களா ? ஆம்/இல்லை
7. மற்றவர்கள் பாராட்டும் பொழுது சந்தோஷமும், திட்டும் பொழுது கோபமும் உங்களுக்கு ஏற்படுகிறதா ? ஆம்/இல்லை
8. உங்களிடத்தில் அத்தீத ஆற்றல் உள்ளதாக நம்புகிறீர்களா ? ஆம்/இல்லை
9. உங்களை விரும்புகிறவர்களை நீங்கள் சந்தேகப்படுகிறீர்களா ? ஆம்/இல்லை
10. உங்கள் திறமைக்குக் குறைவான வேலையை தேர்ந்தெடுப்பீர்களா ? ஆம்/இல்லை
11. நீண்ட நேரம் எதிலும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தக் கடினமாக இருக்கிறதா ? ஆம்/இல்லை
12. மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் அசாதாரணமான மனிதராகத் தோன்றுகிறீர்களா ? ஆம்/இல்லை
13. பின் விளைவுகளைப் பற்றி சிந்திக்காமல் முடிவு எடுப்பீர்களா ? ஆம்/இல்லை
14. மற்றவர்களின் தேவையை விட உங்கள் தேவைதான் உங்களுக்கு முக்கியம் என்று கருதுவீர்களா ? ஆம்/இல்லை
15. அடிக்கடி நீங்கள் உங்கள் மனதை மாற்றிக் கொள்வீர்களா ? ஆம்/இல்லை
16. (உங்களுக்குப் பின்புறத்தில்) உங்களைப் பற்றி சிலர் தவறாகக் கூறுவதாக நினைக்கிறீர்களா ? ஆம்/இல்லை
17. கடுமையாகக் கோபப்படுவீர்களா ? ஆம்/இல்லை
18. மற்றவர்களின் உணர்வுகளைக் கண்டுகொள்ள மாட்டீர்களா ? ஆம்/இல்லை
19. எதிர்பார்த்தது உடனே நடக்கவில்லை என்றால் கோபப்படுவீர்களா ? ஆம்/இல்லை
20. எதற்காகவேனும் உங்களை நீங்களே காயப்படுத்திக்கொள்வதுண்டா ? ஆம்/இல்லை
21. தற்கொலை எண்ணம் அடிக்கடி வருவதுண்டா ? ஆம்/இல்லை
22. தனிமையில் இருக்க பயமாக இருக்கிறதா ? ஆம்/இல்லை
23. எதையும் முழுமையாகச் செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணியதுண்டா ? ஆம்/இல்லை
24. மற்றவர்களுக்கு சொல்ல, உங்களுக்கு எப்பொழுதும் ஏதாவது கதை தேவைப்படுகிறதா ? ஆம்/இல்லை
25. நீங்கள் ஒரு சுயநலவாதி என்று மற்றவர்கள் கூறியதுண்டா ? ஆம்/இல்லை
26. மற்றவர்களைக் கவர்வதற்காக அடிக்கடியோ அல்லது எப்பொழுதாவதோ உடை உடுத்துவது உண்டா ? ஆம்/இல்லை
27. மற்றவர்களால் ஒதுக்கப்பட்டுவிட்டதாக பயப்படுகிறீர்களா ? ஆம்/இல்லை
28. பொய் சொல்லுவீர்களா ? ஆம்/இல்லை
29. சமுதாயத்தில் பொருந்தாமல் வாழ்கிறீர்களா ? ஆம்/இல்லை
30. மற்றவர்கள் உங்களைக் கிண்டல் செய்யும்பொழுது அதைச் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்வீர்களா ? ஆம்/இல்லை
31. எப்பொழுதாவது திருடியதுண்டா ? ஆம்/இல்லை
32. தன்னம்பிக்கை அற்றவரா ? ஆம்/இல்லை
33. உங்களை நேசிக்கும் ஒருவரிடம் இருந்து நீங்கள் பிரிந்து விடுவீர்கள் என்று பயப்படுகிறீர்களா ? ஆம்/இல்லை
34. மற்றவர்கள் சொல்லும் கருத்தை ஆமோதிப்பீர்களா ? ஆம்/இல்லை
35. உங்களின் அழகிற்கு நீங்கள் முக்கியத்துவம் கொடுப்பீர்களா ? ஆம்/இல்லை
36. எப்பொழுதும் நண்பர்களுடன் இருக்க விரும்புமா ? ஆம்/இல்லை
37. பழைய பொருள்களை தூக்கி எறிந்து விடுவீர்களா ? ஆம்/இல்லை
38. சமுதாய சட்டத் திட்டங்களை பின்பற்ற பிறரை ஊக்குவிப்பீர்களா ? ஆம்/இல்லை
39. பெற்றோர் உங்களை எதிரியாக பாவித்தால், நீங்கள் அவர்களை பழிவாங்குவீர்களா ? ஆம்/இல்லை
40. தனக்கென்று யாரும் இல்லை என்று வருந்தியது உண்டா ? ஆம்/இல்லை

செயல் 2

நான்கு வகை கவலைகள் உள்ளன. அவை,

1. அனுபவித்தே தீர்த்தாக வேண்டியவை.
2. தள்ளிப்போட வேண்டியவை.
3. அலட்சியப்படுத்திவிட வேண்டியவை.
4. உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டியவை.

கீழே கொடுக்கப்பட்ட உதாரணங்களை படித்து, அவைகள் மேற்கண்டவற்றில், எவ்வகை கவலையைச் சார்ந்தவை என்பதை 15 நிமிடத்திற்குள் எழுதி ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

உதாரணம்-1

ஒரு குடும்பத்தில் திருமணப் பருவம் கடந்து வயதாகிக்கொண்டிருக்கும் ஒரு பெண்ணின் தாயார் ஓயாமல் தந்தையைப் பார்த்து, சும்மா இருக்கிறீர்களே! ஒரு வரனைப் பார்த்து சீக்கிரம் நம் பெண்ணிற்கு முடிக்க வேண்டியதுதானே? என்று கூறிக்கொண்டே இருக்கிறாள்.

உதாரணம்-2

ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு பிள்ளைக்கு இளம்பிள்ளை வாதம் (Polio) வந்து எவ்வளவோ மருத்துவம் பார்த்தும் கைகள் செயல் இழந்துவிட்டன. இந்தச் சிக்கலை எப்படிச் சமாளிப்பது? என்பது குறித்து தந்தை கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்.

உதாரணம்-3

ஒருவரிடம் வாங்கிய கடனைக் கொடுக்க வேண்டியிருந்தது. வருமானத்துக்கும், செலவுக்கும் சரியாக இருப்பதால் கடனைக் கொடுக்க முடியவில்லை. இந்த சிக்கலை எப்படி தீர்ப்பது?

உதாரணம்-4

பெரும்பாலோர் வீட்டில் அறுபது எழுபது வயதுள்ள பெரியவர்கள் இருப்பார்கள். எடுத்ததற்கெல்லாம் ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார்கள். ஒவ்வொருவர் மீதும் ஒரு குறை சொல்லிக்கொண்டே இருப்பார்கள். 'இதை ஏன் இப்படிச் செய்தாய்?' அதை ஏன் அங்கே வைத்தாய்? என்று எந்த நேரமும் அலுத்துக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

செயல் 3

12 ம் வகுப்பில் படிக்கும் மாணவி தினமும் பள்ளிக்கு செல்லும் போது, சில இளைஞர்கள் அவளைக் கேலி செய்கின்றனர். யாரிடமாவது புகார் செய்தால், அவர்களால் வேறு ஏதாவது தொந்தரவு வருமோ என்று எண்ணி நடுங்குகிறாள். பள்ளி ஆண்டுவிழா வருகிறது. அதில் பாடுவதாக இருக்கிறாள். ஆனால் அவளைப் பாடவிடாமல் கலாட்டா செய்து, பலர் முன்னிலையில் கேலிசெய்து, ஆபாச வசனங்கள் பேசி அவளை மிகவும் அவமானப்படுத்திவிடுகிறார்கள். இதனால் அவள் அத்த மன உளைச்சலுக்கு ஆளானாள்.

உங்களுக்கு இப்படி ஒரு பிரச்சினை என்றால் நீங்கள் என்ன முடிவெடுப்பீர்கள்? என்பதை ஒரு தாளில் எழுதி மூன்று நிமிடத்திற்குள் ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

செயல் 4

கீழ்க்கண்ட அட்டவணையை தனியே ஒரு தாளில் 15 நிமிடங்களில் பூர்த்திசெய்து ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

வ.எண்	ஆசைகள் எதன் மீது?			இந்த இன்பங்கள் தேவையா?		ஆசையை நிறைவு செய்ய வாப்பி உள்ளதா?		ஆசையை நிறைவு செய்வதால் பின்விளைவு?		முடிவு	
	நபர்கள்	பொருள்கள்	இன்பங்கள்	தேவை	தேவை இல்லை	ஆம்	இல்லை	நன்மை	தீமை	முறையான ஆசை	முறையற்ற ஆசை

2. சாதக நோக்கு (Optimism)

செயல் 5

கீழே கொடுக்கப்பட்டவைகளுக்கு உண்மையாக பதில் அளிக்கவும். வாக்கியத்திற்குப் பொருத்தமான விடையை 15 நிமிடங்களுக்குள் அடித்தல் திருத்தல் இல்லாமல் ✓ குறியீடு மூலம் குறிப்பிட வேண்டும்.

வினா நிரல்

1. தினசரி வேலைகளான, வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், சாப்பிட்டபின் தட்டைக் கழுவுதல்
 - அ. இவையெல்லாம் செய்வதற்கு எனக்கு நேரம் இல்லை
 - ஆ. விருப்பம் இருந்தால் செய்வேன்
 - இ. மகிழ்ச்சியுடன் செய்வேன்
2. காலையில் கண்விழித்தல்
 - அ. அதிகாலையில் எழுவதற்கு சிரமப்படுவேன்
 - ஆ. அதிகாலையில் நானாகவே எழுந்து என்னுடைய வேலைகளைச் செய்வேன்
 - இ. கடினாரத்தில் நேரம் வைத்து மணி அடித்தவுடன் காலையில் எழவேன்
3. ஆசிரியர் திடீரென்று வகுப்பறையை விட்டு வெளியே போகச் சொல்லுகிறார்
 - அ. தவறு என்றீது என்பதால் தவறை உணர்ந்து வெளியே செல்வேன்
 - ஆ. ஆசிரியர் மீது கோபம் கொள்வேன்
 - இ. மிகவும் வருத்தப்படுவேன்
4. உன்னுடைய படிப்பு குறித்து உன்னுடைய கருத்து
 - அ. எனக்கு விருப்பமில்லை
 - ஆ. பெற்றோரின் கட்டாயத்தினால் படிக்கின்றேன்
 - இ. என்னுடைய படிப்பை நான் நேசிக்கின்றேன்
5. உன்னுடைய ஆரோக்கியம் குறித்து
 - அ. எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாகவே உள்ளேன்.
 - ஆ. எப்பொழுதாவது நோய்வாய்ப்படுகிறேன்
 - இ. அடிக்கடி சோர்வடைகிறேன், நோய்வாய்ப்படுகிறேன்
6. அறிவியல் வளர்ச்சி குறித்து உன்னுடைய கருத்து
 - அ. நமது கட்டுப்பாட்டை மீறினால், அது அழிவைத் தரும்
 - ஆ. எனக்கு எதுவும் தெரியாது
 - இ. நமக்கு நன்மை தரக்கூடியது
7. வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்
 - அ. எந்த சூழ்நிலையிலும் மகிழ்ச்சியாக இருத்தல்
 - ஆ. சமூக சேவை செய்தல்
 - இ. விருப்பமான பயனுள்ள வேலைகளைச் செய்தல்
8. அணுஅற்றல் குறித்த கருத்து
 - அ. ஆபத்தானது
 - ஆ. அணுஅற்றலுக்கு எதிரானவன்
 - இ. சரியாகப் பயன்படுத்தினால் நன்மை தரக்கூடியது
9. உறவினர்கள் குறித்த கருத்து
 - அ. அவர்களைப் பற்றி முழுவதுமாகத் தெரியாது, ஓரளவே தெரியும்
 - ஆ. எப்பொழுதும் அவர்களால் பிரச்சினையே
 - இ. எங்களுக்கு உதவியாக இருக்கிறார்கள், அவர்களால் பிரச்சினையில்லை
10. ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையை குறித்த கருத்து
 - அ. நன்று

ஆ. கடினமானது
இ. பரவாயில்லை

செயல் 6

மேஜையின் மீது 5 குவளைகளில் தண்ணீர் நிரப்பி வைக்கவும். அதில் 4 குவளையில் முழுவதுமாகவும் 1 குவளையில் பாதிஅளவு தண்ணீரும் நிரப்பி வைக்கவும். ஒரே நேரத்தில் 5 மாணவர்களை அழைத்து, அவற்றை எடுத்து அவற்றில் உள்ள தண்ணீரை அருந்தும்படி கூறவும். அவர்களின் செயல்களை தனித்தனியாக பதிவுசெய்துகொள்ளவும்.

செயல் 7

ஒருவர் பரீட்சை எழுதிக்கொண்டு இருக்கும் போது முடியும் தருவாயில் பேனாவில் மை தீர்ந்துவிட்டது. அவருக்கு மை அல்லது மற்றொரு பேனா தேவைப்படுகிறது. ஆனால் அவரிடம் மையோ, மற்றொரு பேனாவோ இல்லை. அவர் அருகில் உள்ள மாணவரிடம் கேட்கிறார். அவர் அப்பொழுதுதான் எழுதிமுடித்திருந்ததால், தன்னுடைய பேனாவைக்கொடுக்கிறார். ஆனால் அவர் கொடுத்த பேனாவில் மிகக் குறைந்த அளவே மை இருந்தது. இந்த நிலையில் நீங்கள் கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களில் எதைத் தேர்வு செய்வீர்கள்? என்பதை 20 வினாடிகளில் குறிப்பிட்டு ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

1. மகிழ்ச்சி அடைவேன்
2. குறைபட்டுக்கொள்வேன்
3. வேண்டாம் என்று திருப்பிக் கொடுத்துவிடுவேன்
4. பிறரிடம் கேட்பேன்

செயல் 8

பேருந்தில் பயணம் செய்கிறீர்கள். பேருந்தில் கூட்டம் அதிகம். நிற்பதே சிரமமாக உள்ளது. அந்த சூழ்நிலையில் உங்களுக்கு அமர்வதற்கு இடம் கிடைக்கிறது. நீங்கள் அதில் அமர்வதற்காக முயற்சிக்கும் போது, ஒருவர் உங்களை தள்ளிவிட்டு அமர்கிறார். அந்த நிலையில் நீங்கள் கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களில் எதைத் தேர்வு செய்வீர்கள்? என்பதை 20 வினாடிகளில் குறிப்பிட்டு ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

1. அவரிடம் சண்டையிடுவேன்
2. அவருக்கு அறிவுரை வழங்குவேன்
3. போகட்டும் என்று விட்டுக்கொடுத்துவிடுவேன்
4. எதுவும் சொல்லாமல் அமைதியாக இருந்துவிடுவேன்

3. கருத்து வேறுபாடுகளைக் களைதல் (Conflict Management)

செயல் 9

கீழே கொடுக்கப்பட்டவைகளுக்கு உண்மையான பதில் அளிக்கவும். வாக்கியத்திற்கு பொருத்தமான விடையை 15 நிமிடங்களுக்குள் அடித்தல் திருத்தல் இல்லாமல் ✓ குறியீடு மூலம் குறிப்பிட வேண்டும்.

வினா நிரல்

1. நான் அன்பு செலுத்திய ஒருவர், எனக்கு பகையாளியாக மாறிவிட்டார். நான்
அ. அவரிடம் அன்பாக நடந்துகொள்வேன்
ஆ. அவரை சமாதானப்படுத்த முயற்சிப்பேன்
இ. அவரிடம் அவரை அந்த இடத்தைவிட்டு வெளியே போகும்படி கூறுவேன்

- ஈ. அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேறிவிடுவேன்
2. நான் அன்பு செலுத்தாத, எனக்கு முக்கியமில்லாத ஒருவர், எனக்கு பகையாளியாக மாறிவிட்டார்
- அ. அன்பாக நடந்துகொள்வேன்
- ஆ. அவரை சமாதானப்படுத்த முயற்சிப்பேன்
- இ. அவரை அந்த இடத்தைவிட்டு வெளியே போகும்படி கூறுவேன்
- ஈ. நான் அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேறிவிடுவேன்
3. ஒரு விவாதம் கடுமையாக நடந்துகொண்டிருக்கும் சமயத்தில் நான்.....
- அ. இடையில் புகுந்து எதாவது ஒரு பக்கம் சேர்ந்து பேசுவேன்
- ஆ. சமரசம் செய்வேன்
- இ. அமைதியாக இருந்து அங்கே என்ன நடக்கிறது என்பதை கவனிப்பேன்
- ஈ. நான் அந்த இடத்தைவிட்டு வெளியேறிவிடுவேன்
4. என் விருப்பமில்லாமல், என்மீது உரிமை எடுத்துக்கொள்பவர்களை நான்.....
- அ. நிறுத்தும்படி சற்று கடினமாகக் கூறுவேன்
- ஆ. நிறுத்தும்படி அவரிடம் விவாதம் செய்வேன்
- இ. அவருடன் பழகும் விதத்தை மாற்றிக்கொள்வேன்
- ஈ. ஏற்றுக்கொள்வேன்
5. எனக்கும் மற்றொருவருக்கும் பிரச்சனை என்றால் நான்
- அ. பிரச்சனைக்கு நான் காரணம் அல்ல என்பதை புரியவைக்க முயற்சிப்பேன்
- ஆ. இருவருக்கும் இடையில் உள்ள பிரச்சினையை ஆராய்வேன்
- இ. அவருடன் பேசி சமாதானம் அடைய முயற்சிப்பேன்
- ஈ. பிரச்சனை தானாகவே தீரட்டும் என்று அப்படியே விட்டுவிடுவேன்
6. எனக்கு கடினமாகத் தோன்றுவது
- அ. மனவெழுச்சியை கட்டுப்படுத்துவது (Emotional Control)
- ஆ. புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொள்வது (Intelligence)
- இ. வெளிப்படையாக இருத்தல் (Frankness)
- ஈ. பொறுமை (Patience)
7. என்னுடைய நண்பர்கள் இருவருக்கிடையே கருத்துவேறுபாடு இருந்ததைப் பார்த்தபோது நான்
- அ. நீங்கள் உங்கள் பிரச்சனையை புரிந்துகொள்ளவில்லை என்று கூறுவேன்
- ஆ. கருத்துவேறுபாடுகளைத் தீர்க்க இருவரிடமும் விவாதம் செய்வேன்
- இ. இருவரிடையே நடப்பதை கவனிக்க மட்டும் செய்வேன்
- ஈ. அந்த இடத்தைவிட்டு சென்றுவிடுவேன்
8. எனக்கு முக்கியமில்லாத இருவரிடையே கருத்துவேறுபாடு இருந்ததைப் பார்த்தபோது நான்
- அ. நீங்கள் உங்கள் பிரச்சனையை புரிந்துகொள்ளவில்லை என்று கூறுவேன்
- ஆ. கருத்துவேறுபாடுகளைத் தீர்க்க இருவரிடமும் விவாதம் செய்வேன்
- இ. இருவரிடையே நடப்பதை கவனிக்க மட்டும் செய்வேன்
- ஈ. அந்த இடத்தைவிட்டு சென்றுவிடுவேன்
9. பிரச்சனையை எதிர்கொள்ளும் போது நான் இவ்வாறு நடந்துகொள்வதாக பிறர் கூறுகிறார்கள்.
- அ. பிரச்சனையை தீர்க்க மிகவும் சிரமப்படுகிறேன்
- ஆ. பிரச்சனையிலும் எளிதாக, ஒற்றுமையாக செயல்படுகிறேன்
- இ. எளிதாக எடுத்துக்கொள்கிறேன்
- ஈ. பிரச்சனையை விட்டு விலகி விடுகிறேன்
10. உடன் பணிபுரிபவருடன் தீவிரமான கருத்துவேறுபாடு கொண்டிருக்கும்போது நான்.....
- அ. என்னுடைய கருத்தை அவர் ஆமோதிக்கும் வரை அவருடன் பேசுவேன்
- ஆ. அவர் கூறுவதை கவனிக்காது நான் பேசுவேன்
- இ. அவர் கூறுவதை முழுமையாக கவனிப்பேன்
- ஈ. என்னால் முடியவில்லையென்றால், தீர்வுக்காக மற்றொருவரை நாடுவேன்

11. மகிழ்ச்சி அற்ற ஒரு சூழ்நிலையில் நான்.....

- அ. மற்றவர்களின் நகைச்சுவை கலந்த செயல், வார்த்தைகளை கவனிப்பேன்
ஆ. நகைச்சுவைத் துணுக்குகளைப் படிப்பேன்
இ. நானே நகைச்சுவை துணுக்குகள் சொல்வேன்
ஈ. எந்த ஒரு நகைச்சுவைக்கும் இடம் தரமாட்டேன்

12. யாராவது எனக்கு கோபமூட்டினால் நான்.....

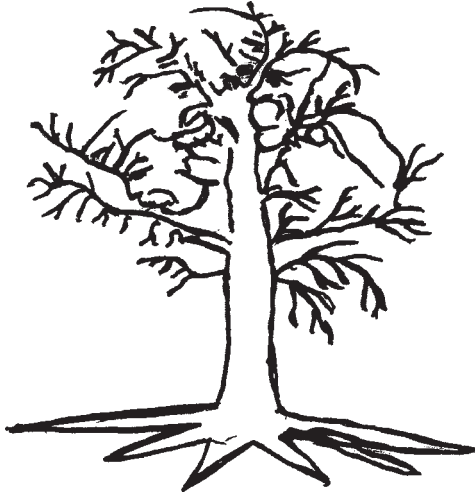
- அ. நேரடியாக அவர்களை நிறுத்தும்படி கூறுவேன்
ஆ. நிறுத்தும்படி தொடர்ந்து அவர்களுடன் விவாதம் செய்வேன்
இ. பொறுமையாக எடுத்துக்கூறுவேன்
ஈ. பேசவேன், ஆனால் எதுவும் செய்யமாட்டேன்

செயல் 10

ஆசிரிய மாணவர்களை 5 பேர் கொண்ட குழுக்களாக பிரித்துக்கொள்ளவும். பின் ஒவ்வொரு குழுவையும் அழைத்து அவர்களிடத்தில் ஒரே ஒரு பிஸ்கட்டைக் கொடுத்து அந்த பிஸ்கட்டை 20 வினாடிகளுக்குள் பிரித்து உண்ணும்படிச் சொல்லவேண்டும். பின் அவர்கள் தங்களுக்குள் எவ்வாறு பிரித்துக்கொள்கிறார்கள் என்பதை குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து குழுக்களையும் தனித்தனியாக செய்யச் சொல்லி பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

செயல் 11

ஒரு மாணவர் +2 தேர்வில் மாநிலத்திலேயே முதல் மாணவனாக தேர்ச்சி அடைகிறார். இவருக்கு மருத்துவப் படிப்பு படிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை. ஆனால் இவரது பெற்றோர்க்கு இவரை ஒரு பொறியியல் வல்லுநராக ஆக்கவேண்டும் என்று ஆசை. இந்த நிலையில் நீங்கள் கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களில் எதைத் தேர்வு செய்வீர்கள்? என்பதை 20 வினாடிகளில் குறிப்பிட்டு ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.



1. பெற்றோர் சொல்வதைக் கேட்பேன்.
2. பெற்றோர் சம்மதத்துடன் நான் விரும்பிய பாடத்தை தேர்ந்தெடுப்பேன்.
3. பெற்றோர் சம்மதம் இல்லாவிட்டாலும் நான் விரும்பிய பாடத்தையே தேர்ந்தெடுப்பேன்.

செயல் 12

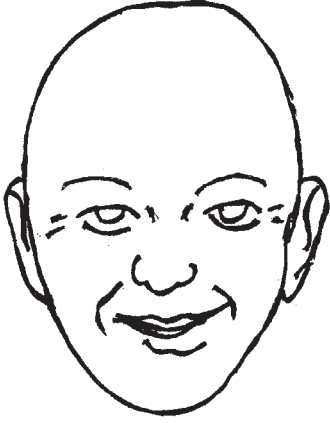
அருகில் உள்ள படத்தை 10 வினாடிகள் உற்றுநோக்கி தங்கள் கருத்தை 3 நிமிடத்திற்குள் ஒரு தாளில் எழுதி அதை ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

4. மனவெழுச்சி விழிப்புணர்வு (Emotional Awareness)

செயல் 13

கீழே உள்ள படங்களில் உள்ள கண்களைப் பார்த்து, படத்தில் உள்ள முகக் குறியீடு வெளிப்படுத்தும் மனவெழுச்சிகளை அடையாளம் கண்டு அது எத்தகைய மனவெழுச்சி என்பதைத் தனியே ஒரு தாளில் எழுதி ஆசிரியரிடம் கொடுக்கவும். ஒரு படத்திற்கு 10 வினாடிகள் எடுத்துக்கொள்ளவும். 10 படத்திற்கு 100 வினாடிகள் (1.40 நிமிடங்கள்). 100 வினாடிகளுக்கு மேல்

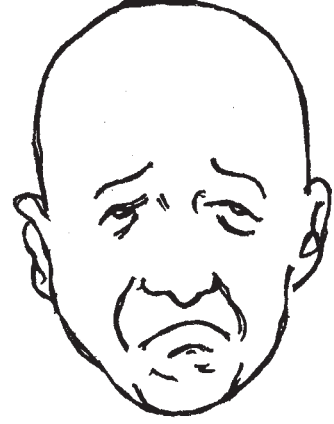
எடுத்துக்கொள்பவர் அனைத்து மதிப்பெண்களையும் இழக்கிறார்.



1



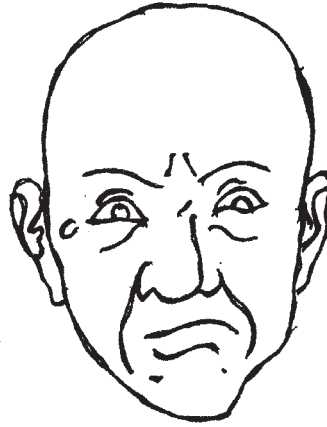
2



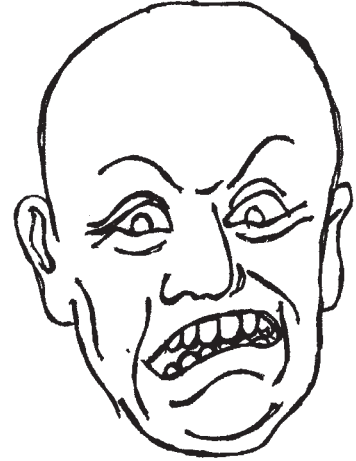
3



4



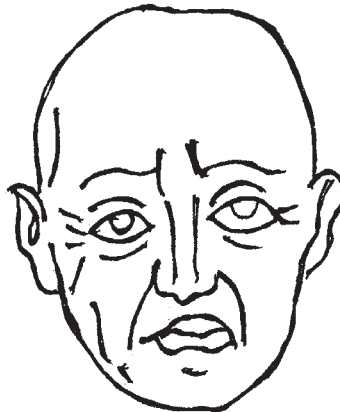
5



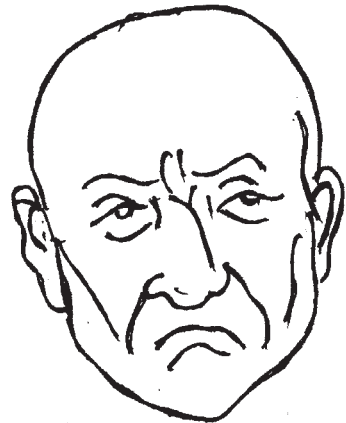
6



7



8



9

அதிகாரம், பயம், வெறுப்பு, மகிழ்ச்சி, பொறாமை, அழுகை, துக்கம், கோபம், அன்பு

வ.எண்	யார் யார் மீது சினம்?	அவருக்கும் உங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு		சினம் எழக் காரணம்		சினத்தின் தன்மை				சினத்தின் பின் விளைவுகள்		சினத்தைத் தவிர்க்க எடுத்த முயற்சிகள்		முடிவு
		உறவினர்	நண்பர்	செயல்	பேச்சு	அடிக்கடி	எப்பொழுதாவது	அதிகமாக	குறைவாக	நன்மை	தீமை	வெற்றி	தோல்வி	
1														
2														
3														
4														
5														

செயல் 14

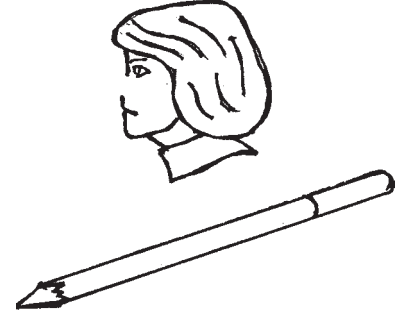
கீழ்க்கண்ட அட்டவணையை தனியே ஒரு தாளில் 15 நிமிடங்களில் பூர்த்திசெய்து ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

செயல் 15

காவல் துறைப் பணிக்காக நீங்களும் உங்களுடைய நண்பரும் நுழைவுத்தேர்வு எழுதிகிறீர்கள். உங்களை விட உங்கள் நண்பர் படிப்பில் சற்று பின்தங்கியவர் ஆவார். ஆனால் நுழைவுத்தேர்வில் அவர் வெற்றிபெற்று விடுகிறார், நீங்கள் தோல்வி அடைகிறீர்கள். உங்களுடைய தோல்வி குறித்து உங்களின் மனநிலை எப்படி இருக்கும் (அதாவது, நீங்கள் என்ன நினைப்பீர்கள்) என்பது குறித்து ஓரிரு வரிகள் எழுதவும். மேலும் உங்கள் நண்பரின் வெற்றி குறித்து உங்களுடைய மனநிலை எப்படி இருக்கும் என்பது குறித்து ஓரிரு வரிகள் எழுதி 1 நிமிடத்திற்குள் ஆசிரியரிடம் கொடுக்கவும்.

செயல் 16

அருகில் உள்ள படத்தில் உள்ள பெண்ணின் முழுமை பெறாத மூக்கை, அப்படத்திற்கு கீழ் உள்ள பென்சிலால் எத்தனை வினாடிகளுக்குள் முழுமைப்படுத்த அல்லது வரைய முடியும் என்பதை மூன்று வினாடிகளுக்குள், தனியே தாளில் குறிப்பிட்டு ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.



5. சுய மதிப்பீடு (Self Assessment)

செயல் 17

உங்களைப் பற்றி நீங்கள் ஆழமாக தெரிந்துகொள்ள கீழ்வரும் அனைத்து வாக்கியங்களுக்கும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள நான்கு வகையான அளவீட்டு விடைகளில் எது உங்களின் நிலையைத் தெளிவாகக் குறிக்கிறதோ அதை ✓ குறிமூலம் 20 நிமிடங்களுக்குள் விரைவாகக் குறிப்பிடவும். புரியாத வாக்கியங்களை, அப்படியே விட்டுவிட்டு அடுத்த வாக்கியத்திற்குச் செல்லவும். அருகில் உள்ள மாணவரிடமோ, ஆசிரியரிடமோ விளக்கம் கேட்கக் கூடாது.

வினா நிரல்

1. என்னுடைய திறமைகள், உடைமைகள், சாதனைகளில் நம்பிக்கையற்றுக் கிடக்கிறேன்.

உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை

2. என்னுடைய எண்ணங்களையும், கருத்துக்களையுமே பேசுகிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
3. சாதாரணமாக என் தவறுகளையும், தோல்விகளையும் மறுக்கவும், அவற்றைச் 'சரி' எனக் காட்டவுமே விரும்புகிறேன்
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
4. அறிமுகமில்லாதவர்களோடு நான் சுலபமாகவும் நேர்மையுடனும் பழகுகிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
5. பிறரின் குற்றங்களைக் காணுவதில் கவனமாயிருக்கிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
6. பிறரிடம் அன்பு, கோபம், மகிழ்ச்சி இவற்றை தடங்கலின்றிக் காட்டுகிறேன்
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
7. என்னைப் பற்றி மற்றவர்களின் கருத்துக்களால், எண்ணங்களால், வார்த்தைகளால் நான் சீக்கிரம் புண்பட்டு விடுகிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
8. எனக்கு எப்பொழுதாவதுதான் பொறாமையோ, சந்தேகமோ வரும்
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
9. பிறரைத் திருப்தி செய்யவே எதையும் செய்கிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
10. நான் மற்ற சமூகத்தினரையோ, மதத்தினரையோ பற்றித் தவறான எண்ணங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதில்லை.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
11. பிறரை விடத் தாழ்ந்தவனாகவே என்னை நான் கருதுகிறேன்
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
12. நான் என்னைக் குறித்து சாதாரணமாகவே நல்ல எண்ணமும், மகிழ்ச்சியும் கொண்டுள்ளேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
13. புதிய அனுபவங்களைச் சந்திக்கத் தயங்குவதை உணருகிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
14. நான் சந்திக்கும் அனைவரிடமும் அன்பாகவும், நட்பாகவும் இருக்கிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
15. என்னுடைய தவறுகளுக்காக சாதாரணமாக என்னை நான் நொந்து கொள்கிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
16. என்னையே திட்டும்போது, வெட்கம், குற்ற உணர்வு அற்றவனாக இருக்கிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
17. என் திறமைகளையும், ஆற்றல்களையும் வெளிப்படுத்தப் பெரிதும் முனைகிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
18. வாழ்வதற்கு நான் பெரிதும் ஆர்வமுள்ளவனாக இருக்கிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
19. பிறர் என்னைப் பற்றி நினைப்பது, சொல்வதைப் பற்றி அதிகமாக கவலைப்படுகிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
20. பிறரைத் திருத்தாமல் அவர்கள் தவறாக வாழ்வதைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்க என்னால் இயலும்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
21. என் உள்ளத்தைத் திறந்து காட்டப் பயப்படுகிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
22. நான் பிறருடன் அன்பாகவும் தாராள மனப்பான்மையுடனும் பழகுகிறேன்.

- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
23. என்னுடைய குறைகள், குற்றங்கள், பிரச்சனைகளுக்குப் பிறரைப் பொறுப்பாளியாக்குகிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
24. நான் தனியாக இருக்கும் போது, கைவிடப்பட்டதாகவோ, சங்கடத்தில் இருப்பதாகவோ, தனிமையில் இருப்பதாகவோ உணருவதில்லை.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
25. எந்தக் காரியத்தையும் சிறந்த முறையில் மட்டுமே செய்ய வேண்டுமென விரும்புகிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
26. பிறரின் வாழ்த்துரைகள், அன்பளிப்புகளை கட்டாயமின்றியும், வெட்கமின்றியும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
27. எனக்கு மகிழ்ச்சித் தரக்கூடிய பொழுது போக்குகள் தவறாமல் நடைபெற வேண்டுமென நினைக்கிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
28. பிறரின் கருத்துக்களையும், சாதனைகளையும் பாராட்டுகிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
29. தோல்வியைக் காண நேரிடும் என்ற அச்சத்தினால் புதிய முயற்சிகளை நான் ஒதுக்கி விடுகிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
30. நான் என்னையே அதிகம் கஷ்டப்படுத்திக் கொள்ளாமல் மற்றவர்களை நண்பர்களாக்கிக் கொள்வேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
31. என் குடும்ப அங்கத்தினர்களின் செயல்களுக்காக அடிக்கடி வெட்கப்படுகிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
32. என் தவறுகளையும், தோல்விகளையும் முன் வந்து ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
33. என்னுடைய நம்பிக்கைகள், செயல்கள், கருத்துக்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என உணருகிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
34. கருத்து மாறுபாடுகளையும், மறுப்புகளையும் கண்டு மனமுடைந்து போகாமல் இயல்பாக எதிர் நோக்குகிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
35. பிறர் என்னை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும், என்னுடன் ஒத்துப் போக வேண்டுமென்று எண்ணுகிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
36. புதிய எண்ணங்களையும், கோரிக்கைகளையும் வரவேற்கிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
37. நான் எவ்வளவு உயர்ந்தவன் என்பதை வழக்கமாக மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்கிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
38. என் மனதுக்கு வரும் எத்தகைய எண்ணங்களையும் சிந்திக்க எனக்கு உரிமை உள்ளது.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
39. என் உடைமைகள், திறமைகள், சாதனை பற்றி அடிக்கடி பெருமையுடன் பேசுகிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
40. எனக்கு 'சரி' யெனத் தோன்றுவதையே நான் செய்கிறேன்.
- உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை

41. பிறர் என்னைப் புரிந்து கொண்டு பாராட்ட வேண்டுமென விரும்புகிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
42. நான் சாதாரணமாக மனப் போராட்டங்கள், குழப்பங்கள், மனக் கொதிப்புகளிலிருந்து விடுபட்டு இருக்கின்றேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
43. தோல்வியறுதல் சாதாரணமாக என்னில் கோபத்தையும், தாழ்வு மனப்பான்மையையும் உண்டு பண்ணுகிறது.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
44. அமைதியான ஆனால் உறுதியான மனதுடன் வரவிருக்கும் பணிகளை எதிர் நோக்குகிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
45. பிறரைக் குற்றம் சாட்டுவதில் ஈடுபடுகிறேன். இதனால் நானும் தண்டிக்கப்படுகிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
46. நானே சிந்தித்துத் தீர்மானங்களை எடுக்கிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
47. மற்றவர்களின் திறமை, பண்பலம், அதிகாரத்திற்கு நான் உட்படுகிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
48. என் செயல்களின் விளைவுகளுக்கு நானே முன் வந்து பொறுப்பேற்றுக் கொள்கிறேன்.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
49. என் பெயரைக் காப்பாற்ற மிகைப்படுத்திக் கூறவும், பொய் சொல்லவும் தயங்குவதில்லை.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை
50. என் தேவைகளுக்கும், விருப்பங்களுக்கும் முதலிடம்தர எனக்கு உரிமை உள்ளது.
 உண்மை இல்லை உண்மை சிறிது உண்மை அதிக உண்மை

செயல் 18

கீழே இரண்டிரண்டாக கொடுக்கப்பட்ட வார்த்தைகளில் உயர்வானது எது தாழ்வானது எது என்பதை பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணையில் மூன்று நிமிடங்களுக்குள் நிரப்பி ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

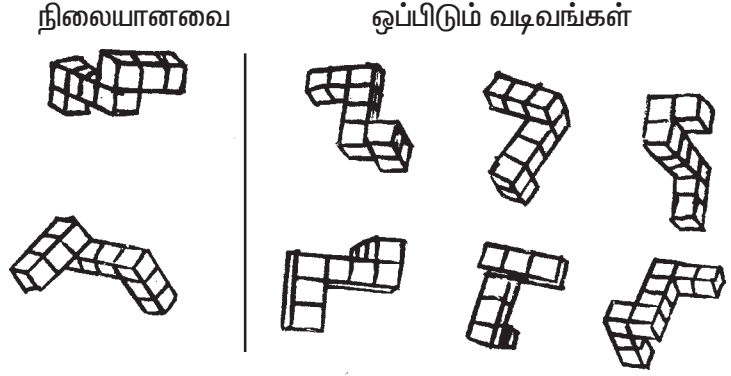
வ.எண்	அ	ஆ	உயர்வானது	தாழ்வானது
1	முதுமை	இளமை		
2	ஏழ்மை	வசதியான		
3	இருட்டு	வெளிச்சம்		
4	உடல்	மனம்		
5	பெண்மை	ஆண்மை		
6	கெட்டது	நல்லது		
7	இயற்கை	கலாச்சாரம்		
8	தவறு	சரி		
9	பலவீனம்	பலம்		
10	உணர்வு	அறிவு		

செயல் 19

ஒரு ஆசிரியரிடம், மாணவன், வெற்றி வரும் போது இறுமாப்பு கொண்டுவிடாமலும், தோல்வி வரும் போது துவண்டு விடாமலும் இருப்பதற்கு ஏற்ற வகையில் வாக்கியம் ஒன்றை அமைத்து உடனடியாக 5 நிமிடத்திற்குள் தரும்படி ஒரு ஆசிரியர் கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறார். நீங்கள் அந்த ஆசிரியராக இருந்தால் என்ன வாக்கியம் தருவீர்கள் என்பதை தனியே ஒரு தாளில் எழுதி ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

செயல் 20

அருகில் உள்ள படத்தில் நிலையானவை பகுதியில் உள்ள வடிவங்களான 1 மற்றும் 2 ஐ ஒப்பிடும் வடிவங்கள் பகுதியில் உள்ள வடிவங்களுடன் ஒப்பிட்டு அவற்றிற்கு பொருத்தமான வடிவத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவற்றிற்கு கீழ் உள்ள எழுத்தை மட்டும் தனியே ஒரு தாளில் குறிப்பிட்டு ஆசிரியரிடம் ஒரு நிமிடத்திற்குள் வழங்கவும்.



6. உணர்ச்சி அறிவாற்றல் (Emotional Intelligence)

செயல் 21

உங்களின் உணர்ச்சி அறிவாற்றல் பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள கீழ்வரும் அனைத்து வாக்கியங்களுக்கு கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள நான்கு வகையான அளவீட்டு விடைகளில் எது உங்களின் நிலையைத் தெளிவாகக் குறிக்கிறதோ அதை \checkmark குறிமூலம் 20 நிமிடங்களுக்குள் விரைவாகக் குறிப்பிடவும். புரியாத வாக்கியங்களை, அப்படியே விட்டுவிட்டு அடுத்த வாக்கியத்திற்குச் செல்லவும். அருகில் உள்ள மாணவரிடமோ, ஆசிரியரிடமோ விளக்கம் கேட்கக் கூடாது.

வினா நிரல்

1. விரைவாக ஒரு முடிவு எடுக்க வேண்டிய தருணம், நீங்கள்.....
 - அ. எல்லோரின் கருத்தை அறிய விரைவாக ஒரு கணக்கெடுப்பு செய்வீர்கள்
 - ஆ. அந்த நிமிடம் எதை உணர்கிறீர்களோ அதையே முடிவெடுப்பீர்கள்
 - இ. எல்லோரையும் கொஞ்சம் காத்திருக்கும்படி சொல்வீர்கள்
 - ஈ. முடிவின் விளைவுகள் பற்றி எண்ணத் தொடங்குவீர்கள்
2. நீங்கள் கோபமாய் இருக்கும் போது
 - அ. கோபமாய் இருப்பதை எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைப்பீர்கள்
 - ஆ. கோபத்தில் எதையும் செய்வதற்கு முன்னால் அதை உங்களுக்குள் உணர முயல்வீர்கள்
 - இ. வேறு விஷயங்களில் கவனத்தைச் செலுத்துவீர்கள்
 - ஈ. கோபம் உண்டாக்கிய விஷயத்தை தீர்க்க நினைப்பீர்கள்
3. படிப்பில் அல்லது வேலையில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டி வரும் போது
 - அ. தொலைக்காட்சி, வானொலி, தொலைபேசி போன்றவை தொந்தரவு செய்யாமல் பார்த்துக்கொள்வீர்கள்
 - ஆ. பணியை ஆரம்பிக்கும் முன் நல்ல ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வீர்கள்
 - இ. அதிகமாகக் காபி, டீ போன்ற பானங்களை உட்கொள்வீர்கள்
 - ஈ. உற்சாகமான வேறு விஷயங்களில் கொஞ்சம் மனதை செலுத்துவீர்கள்
4. நீங்கள் அதிகம் மதிக்கும் ஒருவர் உங்களை கேலி செய்து அவமானப்படுத்தி விடுகிறார்.
 - அ. நீங்கள் அவ்விடத்தை விட்டு விலகி சென்று மீண்டும் அந்த சூழ்நிலை வராமல் பார்த்துக்கொள்ள முடிவெடுப்பீர்கள்
 - ஆ. பதிலுக்கு பதில் நீங்களும் ஏதாவது சொல்லுவீர்கள்
 - இ. வீட்டுக்குச் சென்று உங்களைத் தெளிவாக விளக்கும் வகையில் அந்த நபருக்கு கடிதம்

எழுதுவீர்கள்

ஈ. அப்போது அந்த விஷயத்தை புன்னகையோடு ஏற்றுக்கொண்டு, தனியாக அந்த நபரிடம் உங்கள் உணர்வை விளக்குவீர்கள்

5. முக்கியமான நெருக்கமான நபர் உங்களைப் பார்த்து கோபமாகக் கத்தி விடுகிறார். நீங்கள்

அ. பகற் கனவில் மூழ்கி விடுவீர்கள்

ஆ. நீங்கள் தவறு செய்யாத போதும் அதற்காக மன்னிப்பு கேட்பீர்கள்

இ. நீங்கள் அடைந்த பாதிப்பை அவருக்கு விளக்குவீர்கள்

ஈ. அவர் செய்தது தவறென்று வாதிக்கத் தொடங்குவீர்கள்

6. உங்களுக்கு ஒரு பொருள் வேண்டும். உங்கள் பெற்றோரிடம்

அ. நீங்கள் படிப்பில் எடுத்த மதிப்பெண்களைச் சுட்டிக்காட்டி அதற்குப் பரிசாய் அப்பொருளை கேட்பீர்கள்

ஆ. அந்த பொருள் உங்களுக்கு ஏன் வேண்டும் என்று விளக்கமளிப்பீர்கள்

இ. எல்லோரும் அப்பொருள் வைத்திருப்பதால் உங்களுக்கு அது வேண்டும் என்பீர்கள்

ஈ. அடம் பிடித்து வாங்க நினைப்பீர்கள்

7. ஒரு சந்தோஷமான சூழ்நிலையில் உங்கள் நண்பன் ஒரு பிரச்சனையைக் கொண்டு வருகிறார். அதனால் அந்த சந்தோஷச் சூழ்நிலை பாதிப்படைகிறது. நீங்கள் ...

அ. ஏதாவது சொல்லி எல்லோர் கவனத்தையும் திசை திருப்புவீர்கள்

ஆ. அவனுடைய பிரச்சனை உங்களை வருத்தமடையச் செய்தது என்று கூறுவீர்கள்

இ. அந்த பிரச்சனையால் ஏற்பட்ட இடையூறுகள் பற்றி அக்கறையோடு நண்பனுடன் உரையாடுவீர்கள்

ஈ. அவன் பிரச்சனையை சமாளிக்க அவனுக்கு உதவமுன் வருவீர்கள்

8. ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் மனச் சோர்வு அடையும் போது, நீங்கள்

அ. இந்த உணர்வு நமக்கு அடிக்கடி ஏற்படுகிறதா என்று உங்களை நீங்களே ஆராய்வீர்கள்

ஆ. ஏன் யாரும் நம் சோக நிலையைக் கவனிக்கவில்லை என்று கவலைப்படுவீர்கள்

இ. உங்களுக்குப் பிடித்தமான விஷயத்தை நோக்கி கவனம் செலுத்துவீர்கள்

ஈ. இதைவிட அதிக சோகங்களோடு மக்கள் இருக்கும்போது இதற்கு போய் ஏன் இப்படி கலங்குகிறேன் என்று விமர்சித்து கொள்வீர்கள்

9. ஒரு பணி செய்து கொடுப்பதாய் வாக்களித்து விட்டீர்கள், ஆனால் அந்த நேரம் பார்த்து உடல் நலம் பாதிக்கிறது. நீங்கள்

அ. வாக்கு கொடுத்து விட்டதால் அந்தப் பணியை முடித்துக் கொடுப்பீர்கள்

ஆ. வேறு எவரையும் வைத்துச் செய்து கொள்ளட்டும் என்று இருந்து விடுவீர்கள்

இ. வேறொருவரின் உதவியை நீங்களே நாடுவீர்கள்

ஈ. உங்கள் நிலையை உணர்ந்து அவர்களே வேண்டாம் என்று கூறி விடுவார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பீர்கள்.

10. நீங்கள் ஒரு பொருள் வாங்கக் கடைக்குச் செல்கிறீர்கள். நீண்ட நேரமாகக் காத்திருக்கும் உங்களைத் தவிர்த்துவிட்டு அப்போது வந்த ஒருவரை கவனிக்க ஊழியர் சென்று விடுகிறார். நீங்கள்...

அ. கடை முதலாளியிடம் முறையிடுவீர்கள்

ஆ. அங்கு நின்றபடி மனதுக்குள் கறுவிக் கொள்வீர்கள்

இ. அந்த ஊழியரை எல்லோர் முன்னிலையிலும் திட்டுவீர்கள்

ஈ. கோபம் அடைந்தாலும், பணிவாக அந்த ஊழியரிடம் நீங்கள் முன்பே வந்து காத்திருப்பதை உணர்த்துவீர்கள்

செயல் 22

ஆசிரியர் மாணவர்களை பார்த்து "இதோ இந்த மேஜை மீது ஒரு தட்டில் நிறைய இனிப்புகள் இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். நான் என்னுடைய ஓய்வு அறைக்கு சென்று 5 நிமிடத்தில்

திரும்பிவிடுவேன்.

நான் வெளியே சென்ற அந்த நேரத்தில் நீங்கள் அனைவரும் ஆளுக்கொரு இனிப்பாக எடுத்து சாப்பிடலாம். அதே நேரத்தில் நான் திரும்பி வரும் வரை யாரெல்லாம் சாப்பிடாமல் காத்திருக்கிறார்களோ அவர்களுக்கு இரண்டு இனிப்புகளை வழங்குவேன்" என்று கூறிவிட்டு, "உங்களில் யாரெல்லாம் இனிப்புகளைச் சாப்பிடுவீர்கள், யாரெல்லாம் நான் வரும் வரை காத்திருப்பீர்கள்" என்பதை ஒரு தனித் தாளில் எழுதி 30 வினாடிகளுக்குள் கொடுக்கும்படி கூறவேண்டும்.

செயல் 23

1. பிறருக்கு உதவுதல்.
2. பசிக்கிற போது உணவு உண்ணுதல்.
3. தேர்வுக்கு படித்தல்.
4. தியானம் செய்தல் அல்லது கோயில், மசூதி மற்றும் தேவாலயத்திற்கு செல்லுதல்
5. அடிக்கடி சினிமாவுக்கு செல்லுதல்.
6. கடைக்குச் சென்று வீட்டிற்குத் தேவையான சமையல் பொருள்கள் வாங்குதல்.

மேற்கண்ட செயல்களைச் செய்வதற்கு அடிப்படைக்காரணிகள் எண்ணங்களாகும். அவ்வெண்ணங்கள் எழுவதற்கான அடிப்படைக் காரணங்கள் கீழ்க்கண்ட அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றை 15 நிமிடத்திற்குள் ✓ செய்து ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

வ.எண்	எண்ணங்கள்	எண்ணம் எழக் காரணங்கள்					
		தேவை	பழக்கம்	சூழ்நிலை	பிறரின் தூண்டுதல்	பிறவியிலிருந்து	தெய்வீகம்
1	பிறருக்கு உதவுதல்.						
2	பசிக்கிற போது உணவு உண்ணுதல்.						
3	தேர்வுக்கு படித்தல்.						
4	தியானம் செய்தல் அல்லது கோயில், மசூதி மற்றும் தேவாலயத்திற்கு செல்லுதல்						
5	அடிக்கடி சினிமாவுக்கு செல்லுதல்.						
6	கடைக்குச் சென்று வீட்டிற்குத் தேவையான சமையல் பொருள்கள் வாங்குதல்.						
மொத்தம்							

செயல் 24

ஒரு பெட்டியில் கீழ்க்கண்ட நிறங்கள் உள்ள காகிதங்களை 2 செ.மீ X 2 செ.மீ அளவில் வெட்டி மாணவர்கள் அறியாவண்ணம் போட்டுவைக்கவும்.

பின் மாணவ ஆசிரியர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக அழைத்து அப்பெட்டியில் உள்ள வண்ண அட்டைகளில் ஏதாவது 5 அட்டைகளை கண்களை மூடிக்கொண்டு எடுக்கச் சொல்லவும்.

பின் கண்களை திறந்து அதைப் பார்க்கச் சொல்லி, "இந்த வண்ணத்தை பார்க்கும்போது உங்கள் மனதில் தோன்றும் மனிதர்களின் பண்புகளை, நிறத்தை எழுதி அதற்கு நேராக அப்பண்பையும் தனியே ஒரு தாளில் எழுதி அந்த இடத்திலேயே கொடுக்கவும்" என்று கூறவும்.

7. தன்னம்பிக்கை (Self Confidence)

செயல் 25

உங்களின் தன்னம்பிக்கையைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள கீழ்வரும் அனைத்து வாக்கியங்களுக்கு கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள நான்கு வகையான அளவீட்டு விடைகளில் எது உங்களின் நிலையைத் தெளிவாகக் குறிக்கிறதோ அதை \checkmark குறிமூலம் 15 நிமிடங்களுக்குள் விரைவாகக் குறிப்பிடவும். புரியாத வாக்கியங்களை, அப்படியே விட்டுவிட்டு அடுத்த வாக்கியத்திற்குச் செல்லவும். அருகில் உள்ள மாணவரிடமோ, ஆசிரியரிடமோ விளக்கம் கேட்கக் கூடாது.

வினா நிரல்

1. நேர்முகத்தேர்வில் நான் வெற்றி பெற மாட்டேன் என்றே தோன்றுகிறது
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
2. எனக்கு அரசு வேலையெல்லாம் கிடைக்காது என்று நினைக்கிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
3. சரளமாக ஆங்கிலம் பேச முடியாதபோது வேதனைப் படுகிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
4. நண்பர் என்னை மதிப்பதில்லை என்று நினைக்கிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
5. பெற்றோர், ஆசிரியர் திட்டவதால் சோர்ந்து போகிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
6. எனது நிறம் குறித்து வெட்கப்படுகிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
7. தேர்வு என்றதுமே காய்ச்சல் வந்துவிடும் போலிருக்கிறது
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
8. ஏழையாய் இருப்பதால் மனம் சஞ்சலப் படுகிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
9. என்னால் எந்தப் போட்டியிலும் முதல் பரிசு பெறமுடியாது என்று நம்புகிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
10. பட்டப் படிப்பு படிக்காதவன் என்று வருந்துகிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
11. சோம்பலுக்குக் காரணம் என் குடும்ப சூழல் என கருதுகிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
12. நண்பர்களை சந்தேகிக்கிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
13. சோம்பல் என் உடன் பிறப்பு
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
14. என் மீதே எனக்கு அவநம்பிக்கை ஏற்படுகிறது
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
15. காலையில் தாமதமாகவே எழுகிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
16. என்னிடம் திறமை இல்லை என நினைக்கிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
17. சோம்பலில் இருந்து என்னால் விடுபட இயலாது
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை

18. என் நண்பர்களும் திறமைசாலிகள் அல்ல என்று எண்ணுகிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
19. சோம்பலால் காரியம் கெட்டுப் போகிறது
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை
20. சந்தேகத்தால் நிம்மதி இழக்கிறேன்
 எப்போதும் அடிக்கடி சிலசமயம் எப்போதாவது ஒருபோதும் இல்லை

செயல் 26

அனைத்து பயிற்சி மாணவர்களையும் ஒரு வெள்ளைத்தாளை எடுத்துக்கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும். அத்தாளின் மையத்தில் ஒரு புள்ளி வைக்க வேண்டும். அதனைச் சுற்றி ஒரு வட்டம் வரைய வேண்டும், கையை எடுக்க கூடாது. புள்ளிக்கும், வட்டத்திற்கும் இடையே கோடு வரக் கூடாது வரைந்துவிட்டு அழிக்கவும் கூடாது, இச்செயல்பாட்டை தந்து 30 வினாடிகள் கழித்து பின்வரும் வினாக்களை கேட்க வேண்டும்.

- அ. இவ்வாறு வட்டம் வரையவே முடியாது என்பவர்கள் கையை உயர்த்துங்கள்
 ஆ. வரைய முடியும் என்பவர்கள் 1 நிமிடத்திற்குள் வரைந்து முடித்து விடவேண்டும்

செயல் 27

இப்பொழுது ஒரு சூழ்நிலையானது கற்பனையாக தரப்படும், அதை கவனமுடன் கேட்க வேண்டும். ஒரு புகழ் பெற்ற பள்ளியில் ஒரு 5 ம் வகுப்பு மாணவன், தான் செய்த தவறுக்காக கண்டிக்கப்படும்போது ஆசிரியை கவிதாவை கெட்ட வார்த்தையால் திட்டிவிடுகிறான். ஆசிரியை அடித்து விடுகிறார், அப்பையன் ஒரு மிகப்பெரிய தாதாவின் பையன்.

விஷயம் தாதாவுக்கு தெரிய வருகிறது. அவர் பள்ளி நோக்கி மாலை நான்கு மணிக்கு வரப்போகிறார் என்ற தகவல் கிடைக்கிறது. இப்பொழுது மணி இரண்டு. எல்லா ஆசிரியர்களும், ஆசிரியை கவிதாவிடம் நீங்கள் விடுப்பு எடுத்தோ அல்லது அனுமதியிலோ சென்று விடுங்கள். தாதா வந்தால் பிரச்சனையாகிவிடும் என்கின்றனர்.

இதே கருத்தை தலைமையாசிரியரிடமும் கூறிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். இச்சூழ்நிலையில் நீங்கள் தலைமையாசிரியராக இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள் என்பதை ஒரு தாளில் 3 நிமிடத்திற்குள் எழுதி ஆசிரியரிடம் கொடுக்கவும்.

செயல் 28

ஒரு வெள்ளைத்தாளை எடுத்துக்கொண்டு, கரும்பலகையில் உள்ளது போல ஒன்பது புள்ளிகளைக் குறித்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்த ஒன்பது புள்ளிகளையும் நான்கு நேர்கோடுகளால் பென்சில் அல்லது பேனாவின் துணைகொண்டு கையை எடுக்காமலேயே புள்ளியை இணைக்க வேண்டும். இறுதியில் உங்கள் கருத்தை, அதாவது 9 புள்ளிகளை இணைக்க முடியுமா? முடியாதா? என்பதையும் குறிப்பிட்டு, 20 வினாடிகளுக்குள் ஆசிரியரிடம் கொடுக்கவேண்டும்.

8. மனசாட்சியுடையவராய் இருத்தல் (Conscientiousness)

செயல் 29

ஒரு பள்ளியில் கணித ஆசிரியர், கணிதத்தில் தேர்வு ஒன்றை நடத்துகிறார். அந்தத் தேர்வில், கணித வினாத்தாளில், மனிதனின் இதயத் துடிப்பு ஒரு வினாடிக்கு 98 எனில் 20 நிமிடத்திற்கு எத்தனை முறை துடிக்கும் என்று கேட்டுள்ளார்.

இக் கேள்விக்கு ஒரு மாணவன் 98 க்கு பதிலாக 72 என்று குறிப்பிட்டு விடையை எழுதியுள்ளான். காரணம் கேட்டபோது, "எனது அறிவியல் ஆசிரியர் மனிதனின் இதயத்துடிப்பு நிமிடத்திற்கு 72 என்று கூறியிருக்கிறார், அதனால்தான் நான் 72X20 என்று எழுதியுள்ளேன்" என்று கூறினான். அதற்கு கணித ஆசிரியரோ, "நான் பெருக்கல் திறனை வளர்ப்பதற்காக எப்படி வேண்டுமானாலும் கேள்விகள் கேட்பேன், நீ அதைத்தான் பின்பற்ற வேண்டும். நீ இவ்வாறு எழுதியது தவறு" என்று கூறினார்.

மாணவன் வீட்டிற்குச் சென்று தந்தையிடம் கணித விடைத்தாளைக் கொடுத்து நடந்ததைக் கூறுகிறான். அவரும் பள்ளிக்கு வந்து கணித ஆசிரியரிடம் விசாரிக்கிறார்.

நீங்கள் கணித ஆசிரியராக இருந்தால் இந்தப் பிரச்சனையை எப்படி கையாளுவீர்கள்? என்பதை தனியே ஒரு தாளில் 3 நிமிடத்திற்குள் எழுதி, இறுதியாக யாருடைய செயல் சரி? யாருடைய செயல் தவறு? என்பதையும் குறிப்பிட்டு ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

செயல் 30

பங்கேற்பாளர்கள் முன் ஒரு மாணவனையோ அல்லது இரண்டு மாணவர்களையோ அழைத்து அவர்கள் கையில் ஆளுக்கொரு ஐஸ்கிரீமை கொடுக்க வேண்டும். ஐஸ்கிரீமை 5 நிமிடங்கள் வரை அப்படியே கையில் வைத்திருக்கச் செய்ய வேண்டும்.

நிர்ணயிக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் ஐஸ்கிரீம் கரைந்து கையில் ஒழுகிக்கொண்டு இருக்கும். (ஐஸ்கிரீமுக்கு நாங்கள் எங்கே செல்வது என்று தயவுசெய்து கேட்கவோ அல்லது நினைக்கவோ வேண்டாம்—முயற்சி திருவினையாக்கும்)

செயல் 31

ஆசிரியர் பயிற்றுநர், கரும்பலகையில் பத்து வட்டங்களை, சிறிதும் பெரிதுமாக அங்குமிங்குமாக வேறுபட்ட இடைவெளியில் சுண்ணக்கட்டி கொண்டு வரைந்துகொள்ள வேண்டும். பின் பயிற்சி மாணவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து, சுண்களை மூடிக்கொண்டு அவர்களின் கையில் சுண்ணக்கட்டி கொடுத்து, வட்டத்தின் மையத்தில் டிக் குறியிடும்படி கூறவேண்டும்.

குறியிடும்போது சுண்களைத் திறக்கக் கூடாது என்று கட்டளையிட வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவரும், சரியாக எத்தனை குறியிடுகிறார்கள், தவறாக எத்தனை குறியிடுகிறார்கள் என்பதை ஆசிரியர் தனித்தனியாகக் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

செயல் 32

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் முதலில் 10 சிறிய பெட்டிகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு பெட்டியிலும் 500க்கும் மேற்பட்ட கடுகுகளை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பெட்டியில் உள்ள கடுகுகளின் எண்ணிக்கையை மாணவர்களிடம் கூறக்கூடாது.

மாணவர்களை 5 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிடமும், கடுகுப் பெட்டியை கொடுத்து அதில் உள்ள கடுகுகளை ஒவ்வொரு மாணவரும் தனித்தனியே 8 நிமிடத்திற்குள் எண்ணி, எண்ணியதை ஒரு துண்டுக் காகிதத்தில், குழுவில் உள்ள மற்றவர்களுக்குத் தெரியாமல் எழுதி, ஆசிரியரிடம் கொடுக்கவேண்டும்.

9. நம்பகத்தன்மை (Trust Worthiness)

செயல் 33

கீழே கொடுக்கப்பட்ட கேள்விகளுக்கு உண்மையாக பதில் அளிக்கவும். ஒரு தாளில்

கேள்விக்குரிய எண்ணை எழுதி அதற்கான பதிலான ஆம் அல்லது இல்லை என்பதை 20 நிமிடங்களுக்குள் அடித்தல் திருத்தல் இல்லாமல் எழுதி ஆசிரியரிடம் வழங்கவும்.

வினா நிரல்

1. நான் பிறரின் சொல், செயல்களை மதிக்காவிட்டாலும் அவர்களை அவர்களாகவே இருக்க சம்மதிக்கின்றேனா ? ஆம் / இல்லை
2. நான் பயமின்றி, வெட்கப்படாமல் பிறரிடம் என்னைப் பற்றி திறந்த மனதோடு பேசமுடிகின்றதா ? ஆம் / இல்லை
3. பிறர் என்னிடம் எளிதில் மனம் திறந்து பேசுகின்றார்களா ? ஆம் / இல்லை
4. பிறர் என்னிடம் எளிதில் உதவி கேட்கின்றனரா ? ஆம் / இல்லை
5. நான் உணர்ச்சி வசப்பட்டிருக்கும் போது பிறரின் உதவியை நாட விரும்புகின்றேனா ? ஆம் / இல்லை
6. பிறரை மதித்து அவர்கள் விரும்புகிற வகையில் வாழ்வதை விரும்புகின்றேனா ? ஆம் / இல்லை
7. பிறர் என்னைவிட திறமை மிக்கவராய் இருந்தால் அவர்களை ஏற்றுக்கொள்கின்றேனா ? ஆம் / இல்லை
8. பிறரை அறிந்து கொள்ள ஆர்வம் காட்டுகின்றேனா ? ஆம் / இல்லை
9. நான் முக்கியமானவன் என்று நினைக்கின்றேனா ? ஆம் / இல்லை
10. நான் திறமையுள்ளவன் என்று நம்புகின்றேனா ? ஆம் / இல்லை
11. நான் நம்பத்தகுந்தவனா ? ஆம் / இல்லை
12. நான் தவறுகள் செய்பவன், குறையுள்ளவன் என்பது உண்மையா ? ஆம் / இல்லை
13. நான் பிறரோடு சுமுகமாக பழகுகிறேனா ? ஆம் / இல்லை
14. நான் நானாக இருக்க விரும்புகின்றேனா ? ஆம் / இல்லை
15. நான் ஒரு சிறந்த தலைவனாக இருக்க முடியுமா ? ஆம் / இல்லை
16. நான் பிறரின் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்கின்றேனா ? ஆம் / இல்லை
17. நான் பிறரை உற்சாகமுள்ளவராகக் காண்கின்றேனா ? ஆம் / இல்லை
18. நான் பிறர் கூறிய இரகசியங்களைக் காப்பாற்றுகின்றேனா ? ஆம் / இல்லை

செயல் 34

ஆசிரியர் தேர்வுத்தாள்களை திருத்தி, மதிப்பெண்பட்டியலை வகுப்பில் உள்ள மாணவர் தலைவராகிய உங்களிடம் கொடுத்து, அதை தனியே ஒரு பிரதி எடுத்துத்தருமாறும், மதிப்பெண்பட்டியலை ரகசியமாக வைக்கும்படியும் கூறுகிறார்.

ஆனால் விஷயம் மாணவர்களுக்குத் தெரிந்து விடுகிறது. அவர்களில் உங்களின் நெருங்கிய நண்பர்கள் சிலர் தங்களின் மதிப்பெண்களை கூறுமாறு வற்புறுத்துகிறார்கள். நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் ?

1. நான் ஆசிரியருக்குத் தெரியாமல் கூறுவேன்
2. நண்பனுக்கு கூறிவிட்டு ஆசிரியரிடம் நடந்ததை தெரிவிப்பேன்
3. யாருக்கும் கூறமாட்டேன்
4. "என்னுடைய இடத்தில் வைத்துவிட்டு வெளியே சென்றுவிடுகிறேன், நீங்களே எடுத்து பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்" என்று நண்பர்களிடம் கூறிவிடுவேன்
5. உண்மையாகவே நண்பர்கள் நான் இல்லாத சமயத்தில் எடுத்து பார்த்துவிட்டார்கள் என்பதை ஆசிரியரிடம் தெரிவிப்பேன்

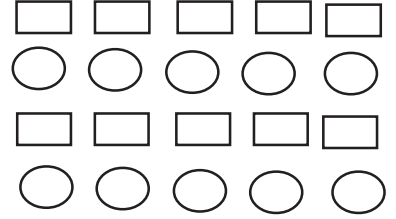
செயல் 35

ஒரு நேர்முகத்தேர்வில் மூன்று நபர்கள் கலந்துகொள்ளுகிறார்கள். அவர்களின் நேர்முகத் தேர்வு முடிந்தது. அவர்களை நேர்முகத்தேர்வு செய்த மேலாளர், "நீங்கள் நேர்முகத்தேர்வு முடிந்து வெளியே செல்லும்போது வெளியே 3 ஜோடி புதிய காலணிகள் உள்ளன. அவற்றில் எதை வேண்டுமானாலும் நீங்கள் அணிந்து செல்லலாம்" என்று கூறுகிறார். நீங்கள்

1. புதிய காலணியை அணிந்து செல்வீர்கள்.
2. காலணியை அணிந்து பார்த்து கழட்டிவிட்டு, மீண்டும் உங்கள் காலணியை அணிந்து செல்வீர்கள்.
3. உங்கள் காலணியையே அணிந்து செல்வீர்கள்.

செயல் 36

படத்தைப் பார்த்து அதில் உள்ளவற்றை கிடைமட்டமாகவோ அல்லது நெட்டுக்குத்தாகவோ எண்ணி மொத்த எண்ணிக்கையை 15 வினாடிக்குள் ஒரு தாளில் எழுதி, அதை எவ்வாறு கூட்டினார்கள் என்பதையும் குறிப்பிட்டு, (அதாவது கிடைமட்டமாகவா? அல்லது நெட்டுக்குத்தாகவா? அல்லது இரண்டும் கலந்தா?) ஆசிரியரிடம் ஒப்படைக்கவும்.



10. தன்னிலை உறுதிப்பாட்டை நயம்பட உரைத்தல் (Assertiveness)

செயல் 37

உங்களின் தன்னிலை உறுதிப்பாட்டை பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள கீழ்வரும் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள மூன்று வகையான அளவீட்டு விடைகளில் எது உங்களின் நிலையைத் தெளிவாகக் குறிக்கிறதோ அதை \checkmark குறிமூலம் 15 நிமிடங்களுக்குள் விரைவாகக் குறிப்பிடவும்.

புரியாத வாக்கியங்களை, அப்படியே விட்டுவிட்டு அடுத்த வாக்கியத்திற்குச் செல்லவும். அருகில் உள்ள மாணவரிடமோ, ஆசிரியரிடமோ விளக்கம் கேட்கக் கூடாது.

வினாநிரல்

1. துணிந்து செயல்படுவீரா?
 1. ஆம்
 2. முடிந்த அளவு
 3. இல்லை
2. நீங்கள் எப்படிப்பட்டவர்?
 1. பிரபலமானவர்
 2. ஓரளவு
 3. பிரபலமற்றவர்
3. உங்களை அணுகிப் பேசுவது சுலபமா?
 1. சுலபம்
 2. அவ்வளவு சுலபமல்ல
 3. கடினம்
4. உங்களை எல்லோரும் நேசிக்கின்றனரா?
 1. நேசிக்கின்றனர்
 2. ஓரளவு
 3. இல்லை
5. தோல்வி வந்துவிட
 1. துவண்டு போகிறேன்
 2. முயற்சிப்பேன்
 3. ஒதுங்கிவிடுவேன்
6. சுயக்கட்டுப்பாடு உண்டா?
 1. உண்டு
 2. ஓரளவு
 3. இல்லை
7. நீங்கள் எந்த மாதிரி?
 1. சுறுசுறுப்பு
 2. ஓரளவு
 3. சோம்பேறி

இருப்பீர்கள்

ஈ. அழுவது சிறு பிள்ளைத்தனம் என்று சொல்லி சிரிப்பீர்கள்

உ. உன்னுடைய தகுதிக்கும் திறமைக்கும் இதைவிடச் சிறந்த நிறுவனத்தில் வேலை கிடைக்கும் என்று கூறுவீர்கள்.

ஊ. சரி, போகட்டும், கவலைப் படாதே என்று கூறுவீர்கள்.

அகமதிப்பீடு (Internal Assessment)

ஒதுக்கப்பட்ட கால அளவு : 40 மணி நேரம்

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1	ஆளுமைக் கோளாறை அளவிடல்	10
2	சாதக நோக்கு	10
3	கருத்து வேறுபாடுகளை களைதல்	10
4	மனவெழுச்சி விழிப்புணர்வு	10
5	சுய மதிப்பீடு	10
6	உணர்ச்சி அறிவாற்றல்	10
7	தன்னம்பிக்கை	10
8	மனசாட்சியுடையவராய் இருத்தல்	10
9	நம்பகத்தன்மை	10
10	தன்னிலை உறுதிப்பாட்டை நயம்பட உரைதல்	10
மொத்த மதிப்பெண்கள்		100

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

அலகு - 2

கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள் (Teaching Learning Materials)

இப்பயிற்சிக் கையேட்டில் தரப்பட்டுள்ள கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள் மாணவர்களின் மொழித்திறனை வளர்க்கவும், மாணவ ஆசிரியர்கள் தம் வகுப்பறை நிகழ்வுகளில் அவற்றைத் தகுந்தமுறையில் பயன்படுத்தவும் வழிகாட்டுகிறது.

இப்பகுதியில் அனைத்துப் பாடத்திற்கும் பொருத்தமான கற்றல் பொருள்கள் தயாரிக்கும் விதம், அவற்றின் வகுப்பறைப் பயன்பாடுகள் சில விளக்கமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. கொடுக்கப்பட்டுள்ள கற்றல் பொருள்களைத் தயாரித்து கற்றல் நிகழ்விற்கேற்ப பலவகையில் பயன்படுத்தலாம்.

இவ்வாண்டில் ஒரு மாணவ ஆசிரியர் ஒரு பாடத்திற்கு 8 பொருள்கள் வீதம், ஐந்து பாடத்திற்கு 40 கற்பித்தல் பொருள்கள் தயாரிக்க வேண்டும். இதற்காக 20 மணிநேரம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு பாடவேளைக்கு 2 பொருள்கள் வீதம் 20 பாடவேளைக்கு 40 பொருள்கள் தயார் செய்யவேண்டும்.

கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கற்றல் பொருள்கள் தவிர வேறு புதுமையான கற்றல் பொருள்களையும் செய்து மதிப்பீட்டிற்கு ஒப்படைக்கலாம்.

தமிழ் - கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள் 1. எழுத்துக் குவியல்

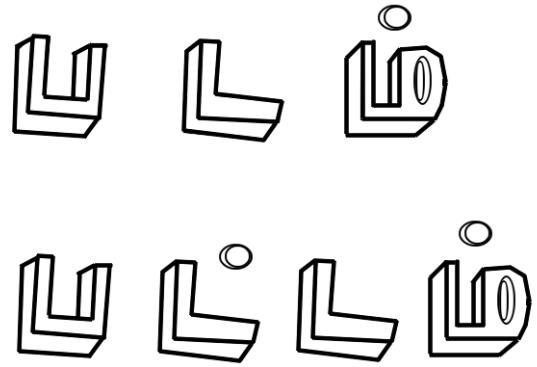
செய்முறை

பழைய இரப்பர் பட்டைகள் அல்லது தொர்மாக்கோல் அட்டைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றின் மீது "அ" முதல் "ஓ" வரையுள்ள உயிர் எழுத்துக்களை 4 செ.மீ X 4 செ.மீ அளவுகளில் கலர் பென்சிலால் எழுத வேண்டும். பின்பு அவ்வெழுத்துக்களை ஒரே கன அளவில், கத்தியால் வெட்டி படத்தில் உள்ளவாறு தனியே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதேபோல் "க்" முதல் "ன்" வரையுள்ள 18 மெய் எழுத்துக்களையும் வெட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றைத் தனியே ஒரு பெட்டியில் பாதுகாத்துப் பாடவேளையின் போது வெளியே எடுத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

பயன் படுத்துதல்

வெட்டப்பட்ட எழுத்துக்களை ஒவ்வொரு மாணவரிடமும் கொடுத்து, எழுத்து வடிவத்தை அவர்கள் தொட்டு உணரும்படி செய்யவேண்டும். பின்பு கொடுக்கப்பட்ட எழுத்துக்களில் இருந்து ஏதாவது ஒரு எழுத்தை ஆசிரியர் கூறும் போது அந்த எழுத்தை வைத்துள்ள மாணவன் எழுந்து அந்த எழுத்தை அனைவரும் கேட்கும்படி மீண்டும் ஒரு முறை கூறிவிட்டு அமரவேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களுக்கும் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும்.

மற்றொரு முறையில் மாணவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து, அவர்கள் கண்களைக் கட்டிவிட்டு, இரப்பர் எழுத்தை அவர்கள் கையில் கொடுத்து, அது என்ன எழுத்து என்பதைத்



தொட்டுணர்ந்து கூறும்படி செய்யவேண்டும். சரியாகக் கூறும் மாணவர்களை பாராட்ட வேண்டும்.

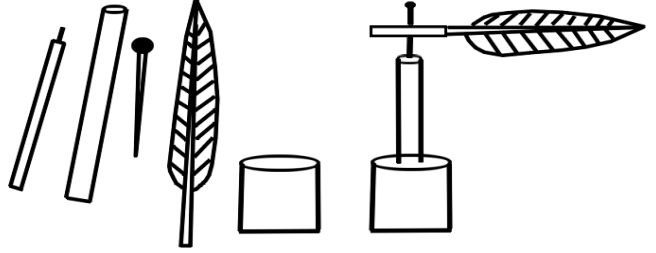
வேறொரு முறையில் மேற்கண்ட உயிர் எழுத்துக்கள் மற்றும் மெய்யெழுத்துக்களைக் கலந்து ஒரு பெட்டியில் போட்டுவிட வேண்டும். பின் மாணவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து, பெட்டியில் உள்ள எழுத்துக்களை எடுத்து, வார்த்தைகளை உருவாக்கும்படி கூறவேண்டும். இதற்காக ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் 30 வினாடிகள் கொடுக்க வேண்டும். இறுதியாக, 30 வினாடிகளில் யார் அதிகமான வார்த்தைகளை உருவாக்குகிறார்களோ அவரை அனைவர் முன்னிலையில் பாராட்ட வேண்டும்.

இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள், தமிழில் தானே கண்டறியும் முறையில், உயிர் எழுத்துக்கள் மற்றும் மெய் எழுத்துக்களின் வடிவங்களை கண்களால் பார்த்து தொட்டுணர்ந்து கொள்வதோடு அவற்றை உச்சரிக்கும் முறைகளையும், எளிய வார்த்தைகளை உருவாக்கவும் அறிந்துகொள்கின்றனர்.

2. திசை காட்டி

செய்முறை

கோழி இறகின் காம்புப் பாகத்தில் பாதியளவிற்கு பிளாஸ்டிக் குழாயை செருக வேண்டும். பின்பு கோழி இறகை விரலின் மேல் வைத்து சமநிலையில் இருக்கும்படி நிறுத்தவேண்டும். பின்பு சமநிலையில் இருக்கும் இடத்தில் குண்டுசியால் துவாரம் செய்து இறகு சுலபமாகச் சுழலும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும். பின்பு மரத்தாங்கியில் குண்டுசியைப் பொருத்தி காற்று அடிக்கும் திசையில் வைக்கவேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

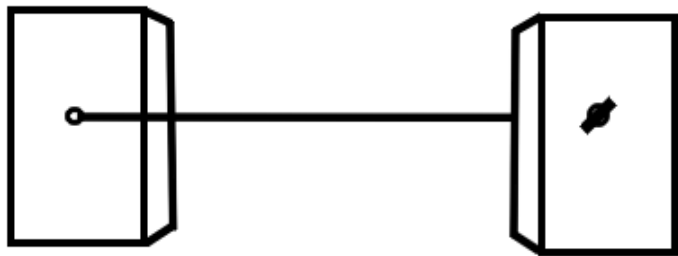
காற்றடிக்கும் போது இறகின் வால் எந்தத் திசையில் வீசுகிறது என்பதை காட்டும். அப்போது இறகு காட்டும் திசையின் பெயரை மாணவர்களைக் கூறச் சொல்லாம்.

இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, தமிழில் திசைகளின் பெயர்களை அறிந்து கொள்கின்றனர்

3. தீப்பெட்டித் தொலைபேசி

செய்முறை

காலித் தீப்பெட்டிகள் இரண்டை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு அதன் மத்தியில், ஒரு ஊசி கொண்டு நூல் நுழையும் அளவிற்கு துவாரம் இடவேண்டும். பின்பு 2 மீட்டர் நீளமுள்ள நூலினை



எடுத்து, இரண்டு தீப்பெட்டிகளையும் இணைக்க வேண்டும். நூல் உருவி வெளியே வந்துவிடாமல் இருக்க அதன் இரு முனைகளிலும் ஒரு குச்சி இணைத்து முடிச்சப்போட வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

மாணவர்கள் இருவரை அழைத்து, தன் வீட்டின் புதுமனை புகு விழாவிற்கு அழைப்பு விடுத்துப் பேசுவது போல் பேசச் சொல்ல வேண்டும். இதே போல் மற்ற மாணவர்களையும், காதணிவிழா, கோயில் திருவிழா போன்றவற்றிற்கு அழைப்பு விடுப்பது போல் பேசச் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள் தமிழில் நடப்பு முறையில், பெற்றோர், உறவினர், பெரியவர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோருடன் பேசும்பொழுது முறை சார்ந்த பேச்சுக்களையும் மரியாதைச் சொற்களையும் பயன்படுத்திப் பேசும் திறனை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

4. ஒருமை, பன்மை கோப்பைகள்

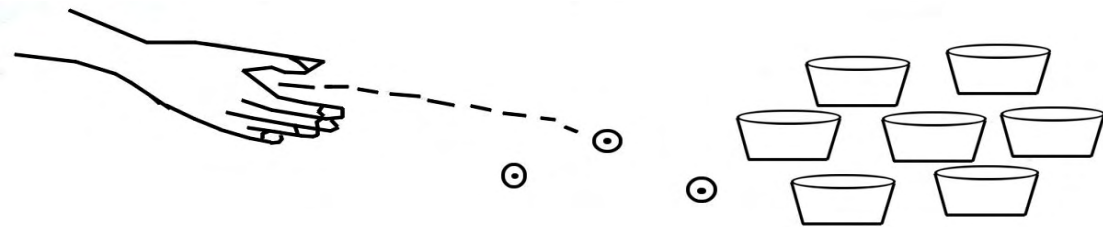
செய்முறை

எழு ஐஸ்கிரீம் காலிக் கோப்பைகளை சேகரித்து, அதற்கு வேறுபட்ட வண்ணங்களை பூசவேண்டும். பின்பு ஒரே அளவிலான 7 பயனற்ற சட்டை பொத்தான்கள் அல்லது புளிய முத்துக்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு ஐஸ்கிரீம் கோப்பைகளை பூவிதழ் வடிவில் அமைக்கவேண்டும். அடுக்கப்பட்ட பெட்டிகளில் இருந்து ஐந்தடி தூரத்தில் ஒரு கோடு இடவேண்டும். பின்பு ஒவ்வொரு மாணவராக அழைத்து, அவர் கையில் 7 சட்டைப்பொத்தான்களையோ அல்லது புளிய முத்துக்களையோ கொடுத்து, ஐந்தடி தூரத்தில் வரையப்பட்ட கோட்டில் நிற்குகொண்டு, கொடுக்கப்பட்ட புளியமுத்துக்களை மொத்தமாக ஐஸ்கிரீம் கோப்பையில் விழும்படி வீசச் சொல்ல வேண்டும். கோப்பைகளில் ஒரு பொத்தான் அல்லது புளியமுத்து விழுந்திருந்தால் அதை "ஒருமை" எனவும், ஒன்றிற்கு மேற்பட்டவை விழுந்தால் அதை "பன்மை" எனவும் கூறி விளக்கலாம்.

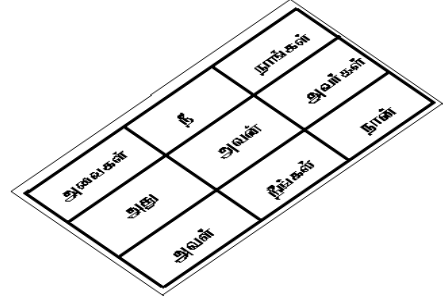


இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள் தமிழில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில், ஒருமை மற்றும் பன்மைகளை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

5. நாள்காட்டி அட்டை

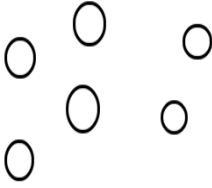
செய்முறை

படத்தில் உள்ளவாறு 30X30 செ.மீ அளவுள்ள ஒரு பழைய நாள்காட்டி அட்டையை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதில் படத்தில் உள்ளவாறு, தேர்ந்தெடுத்த அட்டையின் அளவிற்கு ஏற்றார்போல் 9 கட்டங்களை வரைந்துகொள்ளவேண்டும். பின் படத்தில் உள்ளவாறு தன்மை, முன்னிலை மற்றும் படர்க்கையைக் குறிக்கும், நான்,நீ, நீங்கள், அவன், அவள், அது, அவைகள், அவர்கள், நாங்கள் போன்றவற்றை அக்கட்டங்களுக்குள் எழுதிக்கொள்ளவேண்டும் (மாணவர்களின் எழுது கரும்பலகை அல்லது தரையில் கட்டங்கள் வரைந்து, அதனுள் எழுதியும் பயன்படுத்தலாம்).



பயன்படுத்துதல்

மேலே தயாரித்த எண் (நாள்காட்டி) அட்டையை தரையில் வைத்து, மாணவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து, அவர்களிடம் புளிய முத்துக்கள் அல்லது பயனற்ற சட்டை பொத்தான்கள் மூன்றைக் கொடுத்து அட்டையின் மீது போடச் சொல்ல வேண்டும். முத்துக்கள் எந்த வார்த்தைகள் மீது விழுகிறதோ, அந்த வார்த்தைகள் தன்மையா? முன்னிலையா? அல்லது படர்க்கையா? என்பதைக் கேட்டு சரியாகக் கூறும் ஒவ்வொரு பதிலுக்கும் ஒரு மதிப்பெண் வீதம் (முத்துக்கள் 75% கட்டத்திற்குள் இருக்கவேண்டும்), அந்தந்த மாணவர்கள் பெயரில் பதிவு செய்ய வேண்டும். ஒரு மாணவருக்கு ஒரு வாய்ப்பு என்ற வீதத்தில் வரிசையாக அனைத்து மாணவர்களுக்கும் அடுத்தடுத்து வாய்ப்பு கொடுத்து அவர் பெறும் மதிப்பெண்களை அவரவர் பெயரில் சுழற்சி முறையில் பதிவுசெய்யவேண்டும். இறுதியாக, முதலில் யாருடைய கூட்டுத்தொகை 50 ஐ எட்டுகிறதோ அவர்கள் வெற்றிபெற்றவர்களாக அறிவிக்கப்படுவார்கள்.



புளிய முத்துக்கள்

குறிப்பு

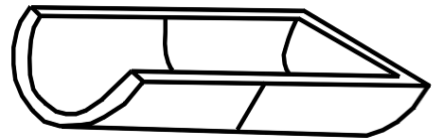
மாணவர்களை தனித்தனியாகவோ அல்லது 3 பேர் சேர்ந்த குழுக்களாகவோ பிரித்து விளையாட அனுமதிக்கலாம்.

இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள் தமிழில் விளையாட்டு முறையில் தன்மை, முன்னிலை மற்றும் படர்க்கையை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

6. மூங்கில் தட்டுகள்

செய்முறை

காய்ந்த அல்லது காயாத ஒரு மூங்கில் மரத்தை படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு வெட்டி 2 மூங்கில் தட்டுகளை, 20 செ.மீ நீளத்தில் தயாரிக்கவேண்டும். பின்பு பழைய பயன்படாத வாழ்த்து மடல்கள் அல்லது தபால் அட்டைகள் அல்லது முகவரி அட்டைகள் போன்றவற்றில் இருந்து அட்டைகளைத்



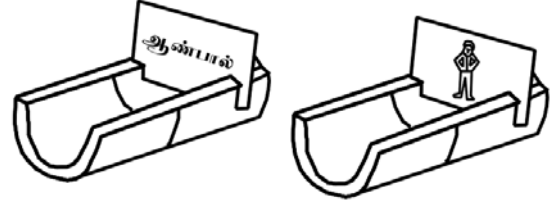


தேர்ந்தெடுத்து, 8 X 12 செ.மீ அளவுக்கு அட்டைகளை வெட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றில், ஐந்து அட்டைகளில், ஆண்பால், பெண்பால், பலர் பால், ஒன்றன் பால், பலவின் பால் போன்ற சொற்களை எழுதி, சொல் அட்டையாக தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு பறவை, விலங்கு, தாவரம், மலர், காய், கனி, பொருள்கள், மனிதர்கள் படங்களை சேகரித்து, மீதமுள்ள அட்டைகளில் தனித்தனியாக

ஒட்டி பட அட்டைகளாக தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு மூங்கில் தட்டுகளில் அரம் கொண்டு ஒரு பள்ளத்தை உண்டுபண்ணி, அந்த பள்ளத்தில், இந்த அட்டைகளை படத்தில் காட்டியவாறு செருக வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட 2 மூங்கில் தட்டுக்களை எடுத்து மாணவர்கள் முன்பு மேஜையில் வரிசையாக வைக்கவேண்டும். அந்த மூங்கில் தட்டுகளின் பள்ளத்தில், எழுதப்பட்ட அட்டைகளில், ஆண்பால் என்ற அட்டையை, ஆசிரியர் செருகவேண்டும். பின் மாணவர்களை அழைத்து அட்டையில் உள்ள வார்த்தைக்குப் பொருத்தமான படத்தை எடுத்து மூங்கில் தட்டில் செருகும் படி கூறவேண்டும். மாணவர்களை மூன்று குழுவாகப் பிரித்தும் கற்பிக்கலாம். சரியாகச் செய்யும் குழு மாணவர்களைப் பாராட்டலாம்.



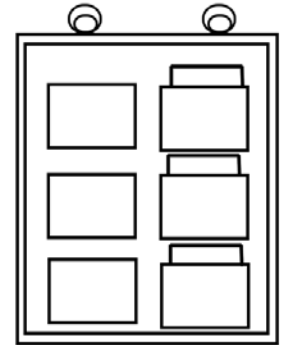
குறிப்பு: மூங்கில் தட்டுகளுக்கு பதிலாக, பழைய பயன்படாத சோப்பு டப்பாக்களையும் இதேபோல் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள் தமிழில் விளையாட்டு முறையில் ஆண்பால், பெண்பால், பலர் பால், பலவின் பால், ஒன்றன் பால் போன்றவற்றை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

7. திருக்குறள் பை

செய்முறை

20 X 40 செ.மீ அளவுள்ள ஒரு துணியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பச்சை மற்றும் சிவப்பு வண்ணங்களில் 6 x 8 செ.மீ அளவுள்ள 6 துணிகளை (பச்சையில் மூன்றும் சிவப்பில் மூன்றும்) வெட்டி எடுத்துக்கொண்டு படத்தில் உள்ளவாறு வலது பக்கம் பச்சை வண்ணத் துணியையும், இடது பக்கம் சிவப்பு வண்ணத் துணியையும் வைத்துத் தைக்க வேண்டும். பின்பு இந்த வண்ணத் துணிப்பையை ஆணியில் தொங்கவிட ஏதுவாக இரு வளையங்களை வைத்துத் தைக்க வேண்டும்.

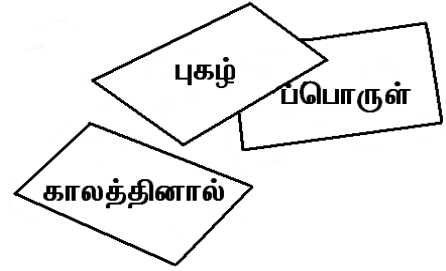


பழைய பயன்ற வாழ்த்து அட்டை அல்லது தபால் அட்டைகளைச் சேகரித்து, 6X9 செ.மீ அளவில் வெட்டி அதில் பச்சை மற்றும் சிவப்பு வண்ணத்தாள்களை ஒட்ட வேண்டும்.

உதாரணமாக, பச்சைநிறப் பை என்றால், அந்த நிறத்தில் உள்ள தாளை வெட்டி அட்டையில் ஒட்ட வேண்டும். மறுபுறம் வெள்ளைத் தாளை ஒட்ட வேண்டும். இவ்வாறு இரு வண்ணங்களிலும் குறைந்தது 60 (30 பச்சை + 30 சிவப்பு) அட்டைகள் தயாரிக்கவேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட அட்டைகளில், முதலில் பச்சை அட்டைகளின், வெள்ளைத்தாள் ஒட்டப்பட்ட பகுதியில், குறட்பாக்களின் தொடங்கும் சொல்லான, "காலத்தினால்", "ஒருமையுள்", "யாகாவார்", "எப்பொருள்" போன்றவற்றை எழுத வேண்டும். இவற்றிற்கு "தொடங்கும் சொல் அட்டைகள்" என்று பெயர். அதேபோல் சிவப்பு அட்டைகளின், வெள்ளைத்தாள் ஒட்டப்பட்ட பகுதியில், குறட்பாக்களின் இறுதிச் சொல்லான, "நட்பு", "தகைத்து", "தலை", "புகழ்", "தொழில்" போன்றவற்றை எழுத வேண்டும். இவற்றிற்கு "இறுதிச் சொல் அட்டைகள்" என்று பெயர். இந்த அட்டைகளை வகுப்பறையில் மேஜையின் மீது வைத்துவிடவேண்டும். பின் மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒரு குழு சிவப்பு அட்டை குழு என்றும், மற்றொரு குழு பச்சை அட்டை குழு என்றும் பெயரிட வேண்டும். பின்பு ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக அழைத்து, அந்தக் குழுவுக்குரிய அட்டைகளில் ஏதாவது ஒரு அட்டையை எடுக்கச்சொல்லி, அதில் உள்ளதைப் படித்து அதற்குரிய குறளையும், அதன் பொருளையும் சத்தமாகக் கூறச் சொல்லவேண்டும். கூறியவுடன், அதில் உள்ள ஒரே ஒசை உடைய சொற்கள் இருந்தால் அவைகளைமட்டும் கரும்பலகையில் எழுதச் சொல்ல வேண்டும். அதன்பின் அந்த அட்டையின் நிறம் எதுவோ அந்த நிறம் உள்ள பையில் அதைப் போடச் சொல்லவும் (ஒரு பையில் 10 அட்டைகள் வீதம் மூன்று பைகளில் நிறம் வாரியாக 30 அட்டைகள் போடலாம்). எந்தக் குழு அனைத்து அட்டைகளையும் முதலில் முடிக்கிறதோ, அக்குழுவை வெற்றிபெற்றதாக அறிவித்துப் பாராட்டலாம்.



இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள் தமிழில் விளையாட்டு முறையில் குறட்பாக்களையும் அவற்றில் உள்ள எதுகை, மோனை, ஒசை நயங்களையும் அறிந்துகொள்கின்றனர்.

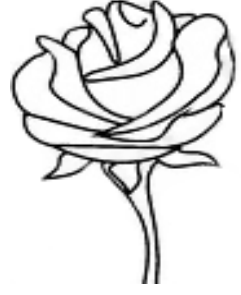
8. பொருள்வடிவ அட்டைகள்

செய்முறை

பழைய நாள்காட்டி அட்டைகளைச் சேகரித்துக்கொள்ளவும். அவற்றை 7 X 7 செ. மீட்டர் அளவுகளில் 30 அட்டைகளை வெட்டிக் கொள்ளவும். இவற்றில் மூன்று அட்டைகளில் மட்டும், அருகில் கொடுக்கப்பட்ட பூ, மீன் மற்றும் பந்து வடிவத்தில் வெட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். இவ்வாறு வெட்டி எடுத்துக்கொள்ளப்பட்ட பூ, மீன் மற்றும் பந்து ஆகிய மூன்று வடிவங்களில், ஒவ்வொரு வடிவத்திற்கும் 10 சொற்கள் வீதம் 10 அட்டைகள் தயாரிக்க வேண்டும். அதாவது, ஒரேழுத்துச் சொற்களுக்கான, பூ, வா, பை, தை, மை, போ, ஆ, ஈ, ஐ, மா போன்றவற்றை எழுதி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவைகள் அனைத்தும் பூ வடிவத்தைச் சார்ந்ததாகும். அதே போல்



ஈரெழுத்துச் சொற்களான மீன், இலை, பால், வாழை, கல், தலை, சிலை, வலை, பனை, நாடு போன்ற வற்றையும் எழுத வேண்டும். இவைகள் மீன் வடிவத்தைச் சார்ந்ததாகும். பின்பு, மூவெழுத்துச் சொற்களான, பந்து, முயல், பழம், குடம், குளம், வயல், அன்பு, அருள் போன்றவற்றையும் எழுதி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவைகள் பந்து வடிவத்தைச் சார்ந்ததாகும். மூன்று வடிவ அட்டைகளிலும் பொருள்தராத ஓரெழுத்து, ஈரெழுத்து, மூவெழுத்துகளையும் அதனதன் வடிவத்தில் எழுதி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

மேற்கண்ட அட்டைகளை (மீன், பூ, பந்து தவிர) கலந்து மேஜையின் மீது வைத்து விடவேண்டும். பின்பு மாணவர்களை ஒரு வடிவத்திற்கு ஒரு குழு என மூன்று குழுவாகப் பிரித்து, அவ்வடிவத்தில் உள்ள எழுத்துக்களை வகைப்படுத்தச் சொல்லவேண்டும். வகைப்படுத்தியவுடன், எதன் அடிப்படையில் அவர்கள் வகைப்படுத்தினார்கள் என்பதைக் கேட்டு அறிய வேண்டும். எழுத்துக்கள் பொருள் தரும் தன்மையைக் கொண்டு அவர்கள் வகைப்படுத்துகிறார்களா? என்று கவனிக்கவும். முதலில் வகைப்படுத்திய குழுவைப் பாராட்ட வேண்டும்.

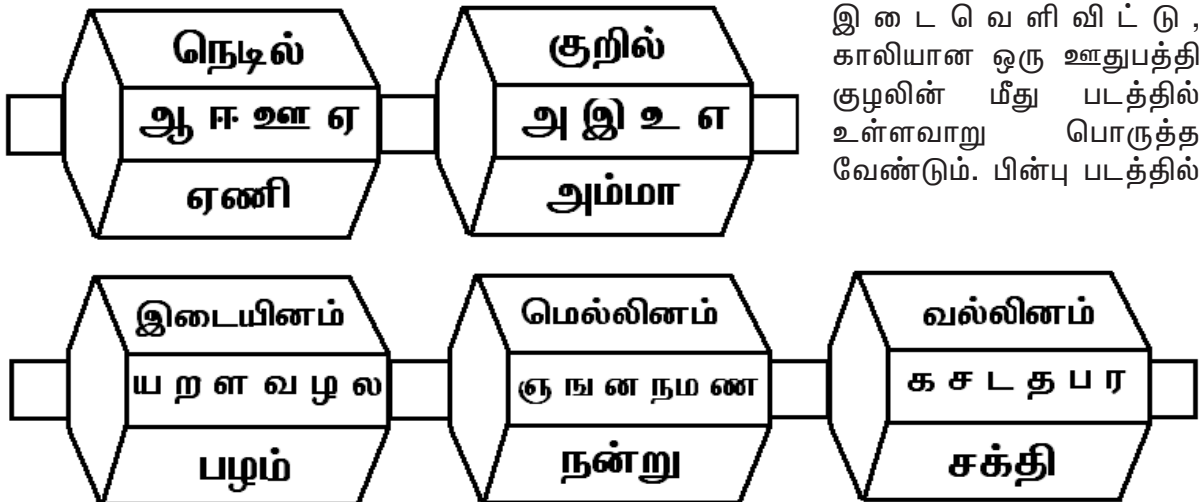
இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள் தமிழில் விதிவரும் முறையில் பொருள் தரும் மற்றும் தராத, ஓரெழுத்து, ஈரெழுத்து மற்றும் மூவெழுத்துச் சொற்களை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

9. ஐம்பட்டகம்

செய்முறை

வரைபடத்தானை 10 செ. மீட்டர் நீளம் மற்றும் 7 செ. மீட்டர் அகலத்தில் வெட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு அதை படத்தில் உள்ளவாறு ஐங்கோணவடிவில் மடித்து பசைகொண்டு அதன் இரு முனைகளையும் இணைக்க வேண்டும். இவ்வாறு மூன்று ஐங்கோண

வடிவ அமைப்புகளைச் சிறிது இடைவெளிவிட்டு, காலியான ஒரு ஊதுபத்தி குழலின் மீது படத்தில் உள்ளவாறு பொருத்த வேண்டும். பின்பு படத்தில்



உள்ளவாறு செய்திகளை அதன்மேல் எழுதவேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

முதலில் அருகில் உள்ள கற்பித்தல் பொருளை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தி, விளக்கிய பின்பு, மாணவர்களை அகர வரிசையில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும். பின்பு உயிர் எழுத்துக்களைக் கூறச் சொல்ல வேண்டும். பின், ஒலி ஏற்ற இறக்கத்திற்கு ஏற்ப இரண்டு வரிசையாகப் பிரித்து நிற்கச் சொல்லவேண்டும். பின்பு குறுகிய ஓசையுடையன "குறில்" என்பதையும் நீண்ட ஓசையுடையன "நெடில்" என்பதையும் கூறி விளக்க வேண்டும்.

இதே போல் மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து, அக்குழுக்களுக்கு வல்லினம், மெல்லினம், இடையினம் என்று பெயரிட்டு, 18 மெய்யெழுத்துக்களில் வல்லின எழுத்துக்களை வல்லினக் குழுவை கூறச் சொல்ல வேண்டும். இவ்வாறு மற்ற குழுக்களையும், பிற எழுத்துக்களை கூறச் சொல்ல வேண்டும். முடிவில் சரியாகக் கூறும் குழுக்களை முன்பு போல் பாராட்ட வேண்டும்.

இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள் தமிழில் விதிவரும் முறையில் குறில், நெடில், வல்லினம், மெல்லினம் மற்றும் இடையினம் என்றால் என்ன? என்பதையும் அவற்றை உச்சரிக்கும் முறையையும் அறிந்துகொள்கின்றனர்.

10. பல்நோக்குப் பயன்பாட்டுப் பலகை

செய்முறை

20 X 30 செ. மீட்டர் அளவில் ஒரு மரப்பலகையைத் தயார்செய்ய வேண்டும். இவற்றில் படத்தில் உள்ளவாறு வெள்ளை நிற வண்ணத்தைப் பூசவேண்டும். பின்பு கறுப்பு நிற வண்ணத்தால் குறுக்குக் கோடுகள் வரைந்து, படத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள எழுத்துக்களை எழுத வேண்டும்.

	ெ		க		ா		ல்
	ை		ச				டு
	ே		த				டி
			ப				டை

பயன்படுத்துதல்

மாணவர்களை அழைத்து குறிலைக் குறிக்கக்கூடிய வார்த்தைகளை உருவாக்கக் கூற வேண்டும். அனைத்து மாணவர்களும் பங்குபெறும் விதத்தில் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

பிழையில்லாமல், அதிக வார்த்தைகளைக் குறித்த நேரத்தில் எழுதிய மாணவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்.

மேலும் புதிய சொற்களை உருவாக்கி சொற்களஞ்சியம் தயாரிக்கவும் மாணவர்களை ஊக்குவிக்கலாம்.

இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள் தமிழில் செயல்வழி முறையில் குறில், நெடில் வேறுபாடுகளைப் பிழையின்றி படிக்கவும் எழுதவும் அறிந்துகொள்கின்றனர்.

English - Teaching Learning Materials

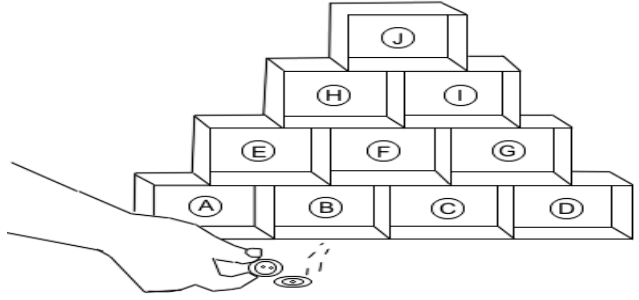
1. Pyramid Letters

செய்முறை

காலித் தீப்பெட்டிகள் 26 எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு, தீப்பெட்டிகளின் உறையை நீக்கிவிட்டு அதன் உள்ளே உள்ள தீக்குச்சிகள் வைக்கப்பயன்படும் நழுவும் தட்டுக்களை மட்டும் எடுத்து, ஆங்கிலப் பத்திரிக்கைகளில் உள்ள எழுத்துக்களை A முதல் Z வரை வெட்டி அதன் உட்புறத்தில் ஒட்ட வேண்டும். பின்பு, படத்தில் காட்டியுள்ள வரிசையில், ஒரு முக்கோண பிரமிடு போல், ஒன்றன்மீது ஒன்றாக ஒட்ட வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

தயாரிக்கப்பட்ட பிரமிடை மேஜையின் மீது வைத்து, மேஜையிலிருந்து 10 அடி தூரத்தில் ஒரு கோடு ஒன்று வரையவேண்டும். மாணவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து, ஒரு பழைய சட்டைப் பொத்தானை அவர்கள் கையில் கொடுத்து, அவர்களை, மேஜையில் வைக்கப்பட்ட பிரமிட்டிற்கு நேர் எதிராக வரையப்பட்ட கோட்டில் நிற்கவைத்து, கையில் உள்ள சட்டைப்பொத்தானை, பிரமிடுகளில் உள்ள எழுத்துக்களை நோக்கி விரலால் சுண்டிவிடும்படி கூறவேண்டும். அவ்வாறு சுண்டும் போது பொத்தான் எந்த பெட்டியில் விழுகிறதோ, அந்தபெட்டியில் உள்ள எழுத்தை அந்த மாணவன் சத்தமாக அனைவரும் கேட்கும் வண்ணம் கூறிவிட்டு தன் இருப்பிடத்திற்கு செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு வகுப்பில் உள்ள அனைவருக்கும் வாய்ப்பு கொடுக்க வேண்டும். சுண்டும் போது பொத்தான் எதிலும் விழவில்லை என்றால், விழும் வரை அந்த மாணவர் தொடர்ந்து சுண்டிக்கொண்டே இருக்கலாம். மற்றொரு முறையில், மாணவர்களைக் குழுவாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 20 வாய்ப்புகள் கொடுக்க வேண்டும். அவர்கள் சுட்டும் எழுத்துக்களில் இருந்து குறைந்தது மூன்று ஆங்கில வார்த்தைகளை உருவாக்க வேண்டும். எந்தக் குழு அதிகமான வார்த்தைகளை உருவாக்குகிறார்களோ அக்குழுவைப் பாராட்ட வேண்டும்.

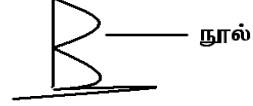
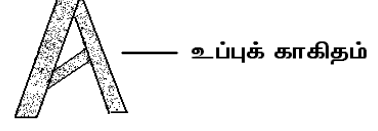


இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள் ஆங்கிலத்தில் செயல்வழி முறையில் சிறு சிறு வார்த்தைகளை உருவாக்கும் திறனையும் வளர்த்துக்கொள்கின்றனர்.

2. Sand and Thread Letters

செய்முறை

பழைய நாள்காட்டி அட்டைகளை 8 X 8 செ.மீ அளவுக்கு சதுரமாக வெட்டி 52 அட்டைகள் தயாரிக்கவேண்டும். தயாரிக்கப்பட்ட அட்டைகளில் முதல் 26 அட்டைகளை எடுத்துக்கொண்டு, அதன் மீது, பென்சிலால் ஆங்கில எழுத்துக்கள் A முதல் Z வரை பெரிய எழுத்துக்களில் (Capital Letters) எழுதவேண்டும். பின்பு எழுதப்பட்ட எழுத்துக்கள் மீது பசையைத் தடவி, எழுத்தின் வடிவத்திற்கு ஏற்றார்போல் நூலை வெட்டி அதன் மீது ஒட்டவேண்டும். இவ்வாறு நூலினால் உருவாக்கிய அதே எழுத்தை, உப்புக்காகிதத்தில் வெட்டி அதே அட்டையின் மறுபக்கம் ஒட்டவேண்டும். இதே போல் a முதல் z வரை உள்ள சிறிய எழுத்துக்களையும் (Small Letters) தயாரிக்கவேண்டும்.



மேலும் எழுத்துக்களை எவ்வாறு எழுதவேண்டும் என்பதை படத்தில் உள்ளவாறு அம்புக்குறி மூலம் விளக்க வேண்டும். மேலும் அட்டையின் கீழ்புறத்தில் ஒரு சிறு புள்ளி வைக்கவேண்டும். இப்புள்ளி எழுதப்பட்ட எழுத்துக்களின் அடிப்பகுதி என்பதை குறிக்கும். இதனால் p, b, d, M, W, u மற்றும் n எழுத்துக்களால் மாணவர்கள் குழப்பம் அடைவதைத் தவிர்க்கலாம்.

பயன்படுத்துதல்

மேலே நூலினாலும், உப்புக்காகிதத்தாலும் தயாரித்த அட்டைகளில் உள்ள எழுத்துக்களை எவ்வாறு எழுதவேண்டும் என்பதை 1, 2, 3 என்று எண்கள் இடப்பட்ட அம்புக்குறியால் குறிக்கப்பட்டுள்ளதை மாணவர்களுக்குக் காண்பித்து, ஆசிரியர் முதலில் அந்த எழுத்தின் மீது தன் விரலால் எழுதி, இதேபோல் மாணவர்களையும் அவர்களுடைய தாழ்நிலை கரும்பலகையில் எழுதுமாறு கூறவேண்டும். இவ்வாறு பெரிய எழுத்துக்கள் மற்றும் சிறிய எழுத்துக்களை எழுதுமாறு கூறவேண்டும்.

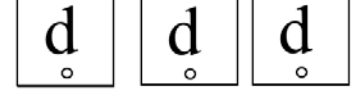
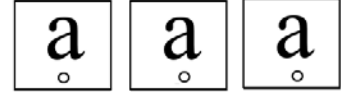
இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள் ஆங்கிலத்தில் செயல்வழி முறையில் பெரிய மற்றும் சிறிய ஆங்கில எழுத்துக்களை எழுதக் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

3. Three Pair Letters

செய்முறை

பழைய நாள்காட்டி அட்டைகளை 8 X 8 செ.மீ அளவுக்கு சதுரமாக வெட்டி 78 அட்டைகள் தயாரிக்கவேண்டும், ஆங்கில எழுத்து, ஒரு எழுத்துக்கு 3 அட்டைகள் வீதம், 26 எழுத்துக்களுக்கு 78 அட்டைகள் தயாரிக்கவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, a என்ற எழுத்திற்கு படத்தில் உள்ளவாறு 3 அட்டைகளும், அதேபோல் d என்ற எழுத்திற்கும் படத்தில் உள்ளவாறு 3 அட்டைகளும் தயாரிக்கவேண்டும். இவ்வாறு அனைத்து எழுத்துக்களுக்கும் மூன்று, மூன்று அட்டைகள் தயாரிக்கவேண்டும். மேலும் அட்டையின் கீழ்புறத்தில் ஒரு சிறு புள்ளி வைக்கவேண்டும். இப்புள்ளி,

எழுதப்பட்ட எழுத்துக்களின் அடிப்பகுதியைக் குறிக்கும். இதனால் p, b, d, M, W, u மற்றும் n எழுத்துக்களால் மாணவர்கள் குழம்புவதைத் தவிர்க்கலாம்.



பயன்படுத்துதல்

மேலே தயாரித்த 78 அட்டைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல், மாணவர்களை 5 அல்லது 8 குழுக்களாக பிரித்து, அவர்களிடத்தில் 78 அட்டைகளையும் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப பிரித்துக் கொடுத்துவிடவேண்டும். பின்பு அக்குழுவில் உள்ள முதல் மாணவன் தன் கையில் உள்ள அட்டைகளில் ஏதாவது ஒரு அட்டையை எடுத்து கீழேவைப்பான், எடுத்துக்காட்டாக மாணவன் கீழேவைத்த எழுத்து a என்றால், அதைத்தொடர்ந்து அவனுக்கு அடுத்துள்ள மாணவன் தன்னிடத்தில் உள்ள அதே எழுத்தான a யைத் தேடி எடுத்துவைக்கவேண்டும். ஒருவேளை அந்த மாணவனிடத்தில் அந்த எழுத்து இல்லையென்றால், தன்னிடத்தில் இல்லை என்பதை கூறிவிடவேண்டும். பின்பு எழுத்து



இல்லை என்று கூறிய மாணவனுக்கு அடுத்துள்ள மாணவர் அதே எழுத்தைத் தேடி எடுத்து வைக்கவேண்டும். இவ்வாறு அடுத்தடுத்த எழுத்துக்களை வைக்கும் போது, ஒரு எழுத்துக்கு 3 அட்டைகள் என்பதால், மூன்றாவது a யை யார் எடுத்து வைக்கிறார்களோ அவர்கள் அந்த மூன்று a-க்களையும் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பின்பு இவருக்கு அடுத்து உள்ளவர் புதிய அட்டை ஒன்றை எடுத்து வைத்து

மீண்டும் விளையாட்டைத் தொடங்கவேண்டும். இறுதியாக யார் அதிக அட்டைகளை சேகரிக்கிறார்களோ அவர்கள் வெற்றிபெற்றவராவார்.

இதே போல் பெரிய ஆங்கில எழுத்துக்கள்(Capital Letters) 78 தயார்செய்து பயன்படுத்தலாம்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் பெரிய மற்றும் சிறிய எழுத்துக்கள் 156 பயன்படுத்தி விளையாட்டு முறையில் பல வார்த்தைகளை உருவாக்கவும் (Noun-Delhi, Ram), சுருக்கெழுத்துக்களை (Abbreviations - TV, VCD, CD, DVD, Mr, Dr, Er, STD) உருவாக்கவும் கற்றுக்கொடுக்கலாம்

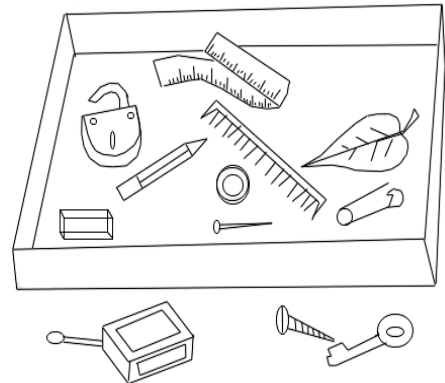
4. Noun, Preposition Box

செய்முறை

காலியான பனியன் பெட்டி ஒன்றை எடுத்து அதில் படத்தில் உள்ளவாறு மாணவர்களுக்கு அறிமுகமான பொருள்களைச் சேகரித்துப் போடவேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

மேலே தயாரித்த பெட்டியைப் பொருள்களுடன் வகுப்பறையில் மேஜைமீது வைக்க வேண்டும். பின்பு மாணவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து, பெட்டியில்



உள்ள பொருள்களை ஒவ்வொன்றாக சுட்டிக்காட்டி அதன் பெயர் என்ன (What is this?) என்று ஆங்கிலத்தில் கேட்டு பெயர்ச்சொல்லை (noun) அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இதே முறையில் முன்னிடைச்சொற்களான (Preposition) under, inside, போன்றவற்றை Put the pencil under the spoon! அல்லது Place the pin inside the circle! என்று கூறி மாணவர்களை செயலில் ஈடுபடுத்தலாம். மேலும் பொருள்களின் அளவு (size), வடிவம் (shape), நிறம் (Colour) போன்றவற்றையும் Please take the smallest thing (size) in the box, Please take green leaf (colour), Please take match box (shape) என்று கூறி அறிமுகப்படுத்தலாம்.

மேலும், ஒரு மாணவனை அழைத்து, பெட்டியில் உள்ள பொருள்களை ஒரு நிமிடம் பார்க்கச்செய்து பின்பு அந்த மாணவரின் கண்களைத் துணியால் கட்டிவிடவேண்டும் அல்லது அந்த மாணவன் அறியாவண்ணம், அந்த மாணவன் பார்த்த பொருள்களில் இருந்து ஏதாவது 3 பொருளை நீக்கிவிடவேண்டும். பின் அந்த மாணவரின் கண்களை மறைத்து கட்டப்பட்ட துணியை நீக்கி, பெட்டியில் உள்ள பொருள்களைப் பார்த்து, பெட்டியில் இருந்து நீக்கப்பட்ட பொருள்களின் பெயர்களைக் கூறும் படி சொல்லவேண்டும்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் ஆங்கிலத்தில் விளையாட்டு முறையில் பெயர்ச்சொல் (Noun), முன்னிடைச்சொல் (Preposition), பொருள்களின் அளவு, வடிவம், மற்றும் நிறம் போன்றவற்றையும் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

5. Vocabulary Development Cards

செய்முறை

6 X 6 செ.மீ அளவுள்ள 12 பழைய நாள்காட்டி அட்டைகளை எடுத்துக்கொண்டு, அதில் படத்தில் உள்ளவாறு எழுத்துக்களை எழுதவேண்டும். இதில், எழுத்துக்களுக்கு கீழ் கோடிடப்பட்டிருந்தால் அவ்வெழுத்துக்களை தொடங்கும் (starting letters) எழுத்துக்கள் என்றும், எழுத்துக்களுக்கு கீழ் சிறு புள்ளிகள் இருந்தால் அவ்வெழுத்துக்களை முடிக்கும் (finishing letters) எழுத்துக்கள் என்று பெயரிட வேண்டும்.

ba	g	rk	sket	ll	lloon
bu	g	s	n	ll	tton

பயன்படுத்துதல்

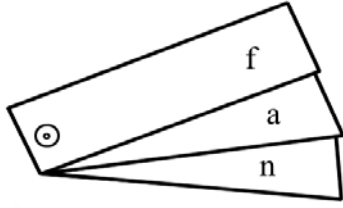
மேற்கண்ட அட்டைகளில் தொடங்கும் அட்டைகளை, வகுப்பறையில், மேஜைமீது மாணவர்கள் பார்வையில்படும்படி பரப்பி வைக்கவேண்டும். முடிக்கும் எழுத்துக்கள் உள்ள அட்டைகளை மொத்தமாக கலந்து ஒரு பெட்டியில் போட்டு, அதன் அருகிலேயே வைத்துவிடவேண்டும். பின் மாணவர்களை இரு குழுவாக பிரித்து, குழுவில் இருந்து ஒரு மாணவரை அழைத்து, முடிக்கும் எழுத்துக்களை உடைய அட்டைகள் உள்ள பெட்டியில் இருந்து, ஒரு அட்டையை எடுத்து மேஜை மீது வைக்கப்பட்டுள்ள தொடங்கும் எழுத்துடன் சேர்த்து ஒரு வார்த்தையை உருவாக்கும்படி கூறவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக முடிக்கும் எழுத்து g என்றால், அதை மேஜை மீதுள்ள தொடங்கும் எழுத்தான ba என்ற எழுத்துடன் சேர்த்து bag என்ற ஒரு முழுமையான வார்த்தையை உருவாக்கவேண்டும். எந்தக் குழு உறுப்பினர்கள் அதிக வார்த்தைகளை உருவாக்குகிறார்களோ அவர்கள் வெற்றிபெற்றவராவர்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பல வார்த்தைகளைத் தாங்களே உருவாக்கி, புதிய வார்த்தைகளைக் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

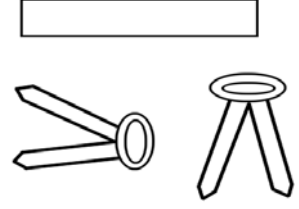
6. Syllable Group Cards

செய்முறை

படத்தில் உள்ளவாறு 5X1.5 செ.மீ அளவில் அட்டைகளை அடுக்கி, காகிதப்பைகளை மூடப்பயன்படும் பிளவுள்ள கவ்வியால் இணைக்கவேண்டும். அட்டைகளை ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில்தான் நாம் இணைக்க முடியும். ஒரு வார்த்தையை உச்சரிக்கும் பொழுது, எடுத்துக்காட்டாக fan என்ற வார்த்தையை உச்சரிக்கும் போது அதில் f+a+n என்று 3 ஒலிகள் அதாவது அசைகள் (syllable) உண்டாகின்றன. இதனால் நாம் படத்தில் உள்ளவாறு

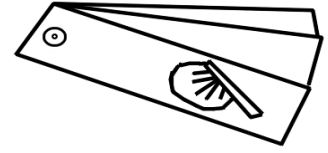


அட்டைக்கு ஒரு எழுத்தாக 3 அட்டைகளில் 3 எழுத்துக்களை (உச்சரிக்கும் போது உண்டாகும் ஒலிகளின் அதாவது அசைகளின் (syllable) எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில்) ஒன்றன் கீழ் ஒன்றாக எழுதவேண்டும். அதன்பின் அதன், 3-வது அட்டையின் பின்புறத்தில் படத்தில் காட்டியவாறு fan - ன் படத்தை சேகரித்து ஒட்டவேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

மாணவர்களிடம் மேற்கண்ட அட்டைகளின் தொகுப்பைக்கொடுத்து, சத்தமாக வாசிக்கச் சொல்லவேண்டும். வாசிக்கும்போது உண்டாகும் பிழைகளை, ஆசிரியர் திருத்தவேண்டும்.



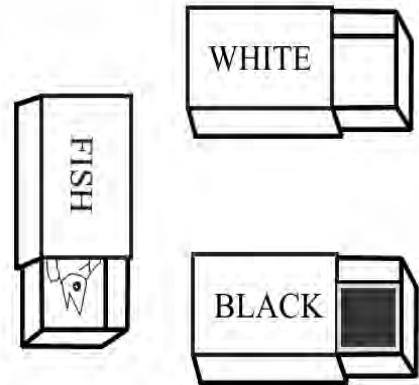
இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் ஒரு வார்த்தையில் எத்தனை அசைகள் (syllable) உள்ளன என்பதை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

7. Noun, Verb Boxes

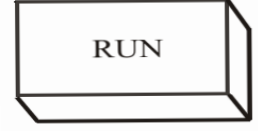
செய்முறை

ஒரே அளவுள்ள காலியான தீப்பெட்டிகள் 12 எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் அதன் உறையின் நீளம் மற்றும் அகலத்திற்கு ஏற்றார்போல் வெள்ளைக்காகிதத்தை வெட்டி, அதைப் பசை கொண்டு தீப்பெட்டியின் குறுக்காக தீப்பெட்டியின் உறையைச் சுற்றி தனித்தனியாக ஒட்டவேண்டும். அவ்வாறு ஒட்டும் போது உறையின் உள்ளே உள்ள தீக்குச்சிகள் வைக்கப்படும் நழுவுத் தட்டு உள்ளே வெளியே இருபுறமும் சென்று வருவதை தடை செய்யாத அளவிற்கு ஒட்ட வேண்டும்.

பின்பு முதல் 3 பெட்டிகளை எடுத்து அதன் உறையின் மீது வெள்ளை (White), கருப்பு (Black), சிவப்பு (Red), என்று பெட்டிக்கு ஒரு நிறமாக எழுதவேண்டும்.



பின்பு மேல் உறையில் கருப்பு என்று எழுதப்பட்டிருந்தால் அதன் உட்புறத்தில் அதாவது தீக்குச்சிகள் வைக்கப்படும் நழுவுத் தட்டுக்களில், கருப்பு நிறத்தையுடைய காகிதத்தை வெட்டி ஒட்டவேண்டும். இவ்வாறு மற்ற இரண்டு நிறங்களையும் ஒட்ட வேண்டும். அடுத்து 3 பெட்டிகளை எடுத்து அதன் உறையின் மீது மீன் (fish), நாய் (dog), பூனை (cat) என்று எழுதி, அதன் உட்புறத்தில் அவற்றின் படங்களை ஒட்ட வேண்டும். இதேபோல் பழங்களின் பெயர்களை 3 தீப்பெட்டிகளின் மீது எழுதி, உட்புறத்தில் அவற்றின் படங்களை ஒட்டி 9 பெயர்ச்சொல் பெட்டிகள் (Noun Boxes) தயாரிக்கவேண்டும்.



அடுத்த 3 பெட்டிகளை எடுத்து அதன் உறையின் மீது ஓடு (run), நட (walk), சாப்பிடு (eat) என்று எழுதி, அதன் உட்புறத்தில் அவற்றின் படங்களை ஒட்டி வினைச்சொல் பெட்டிகள் (Verb Boxes) தயாரிக்க வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

தயாரித்த தீப்பெட்டிகளை வகுப்பறையில், மேஜைமீது பரப்பி, ஒவ்வொரு மாணவர்களாக அழைத்து, பெயர்ச்சொல் பெட்டி மற்றும் வினைச்சொல் பெட்டியின் உறையில் எழுதப்பட்ட வார்த்தையை வாசிக்கும்படி கூறவேண்டும். பின் அவர்கள் கூறியது சரியா என்பதை தீப்பெட்டியை திறந்து பார்க்கச்சொல்லவேண்டும்.

தீப்பெட்டிகளின் உறைகளையும், அதன் நழுவுத் தட்டுகளையும் பிரித்து பரப்பிவைத்துவிட்டு அவைகளைச் சரியாக பொருத்தும்படி கூறவேண்டும்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் ஆங்கிலத்தில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் பெயர்ச்சொல் (Noun), வினைச்சொல் (Verb) போன்றவற்றை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

8. Vowel Balls

செய்முறை

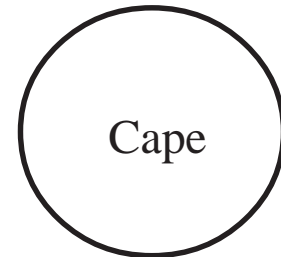
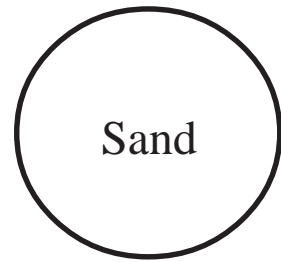
வெவ்வேறு அளவுள்ள ஐஸ்கிரீம் பந்துகள் அல்லது சிறிய ரப்பர் பந்துகளில் கீழ்க்கண்டவாறு வார்த்தைகளை எழுதி ஒரு பெட்டியில் போட்டுவைக்க வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

ஒவ்வொரு மாணவனையும் அழைத்து ஒரு பந்தை எடுக்கச் சொல்ல வேண்டும். அந்த மாணவனுக்கு என்ன வார்த்தை உள்ள பந்து வருகிறதோ அந்த வார்த்தையை நோட்டுப் புத்தகத்தில் எழுதச் சொல்லி அதைச்சுற்றி பந்தின் அளவிற்கு ஏற்றவாறு பெரிதாகவோ அல்லது சிறியதாகவோ வட்டம் வரைந்து அதற்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட நிறத்தை கொடுக்கச்சொல்லி பின் உச்சரிக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

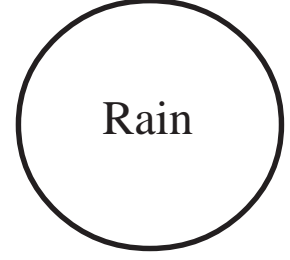
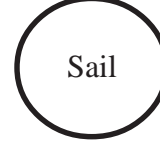
எடுத்துக்காட்டாக பெரிய பந்தை எடுத்தால், அதில் உள்ள Cape என்ற வார்த்தையை நோட்டுப் புத்தகத்தில் எழுதி, அதைச்சுற்றி பெரிதாக வட்டம் இடவேண்டும். பின்பு சிவப்பு வண்ணம் பூச வேண்டும்.

பெரிய பந்தில் உள்ள வார்த்தைகள் நெடில் உச்சரிப்பு உடையது என்றும், இவற்றை குறிப்பதற்கு சிவப்பு நிறத்தையும், சிறிய



பந்தில் உள்ள வார்த்தைகள் குறில் உச்சரிப்பு உடையது என்றும், இவற்றைக் குறிப்பதற்கு பச்சை நிறத்தையும் பயன்படுத்தும்படி கற்பிக்கவேண்டும்.

இங்கு a என்கிற ஒரு vowel மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதே போல் பிற vowel - களையும் பயன்படுத்தவும். இங்கு நெடில் a என்றால் a - யின் மீது கீழ்நோக்கி வளைந்த ஒரு கோடு போட வேண்டும் (à). அதேபோல் குறில் a என்றால் a - யின் மீது மேல்நோக்கி வளைந்த ஒரு கோடு போட வேண்டும் (â).



இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் ஆங்கிலத்தில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் ஆங்கில உயிரெழுத்துக்களை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

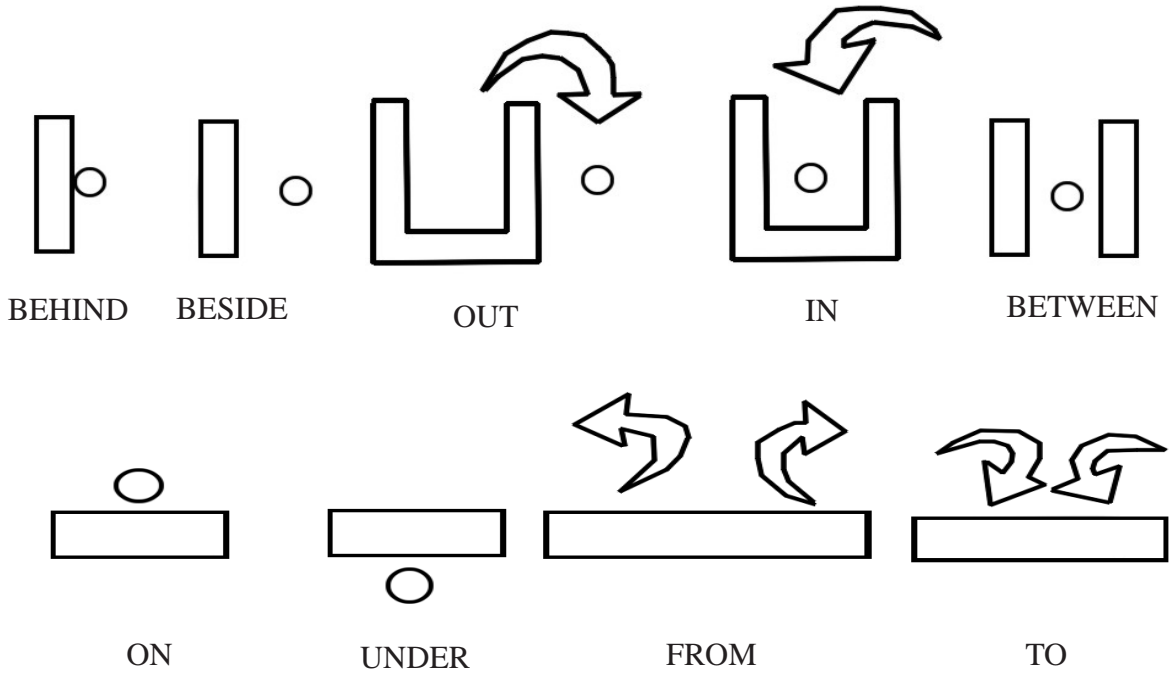
9. Preposition Tools

செய்முறை

காலியான ஊதுபத்தி டப்பா, காலியான ஐஸ்கிரீம் பந்து மற்றும் சிறிய அட்டைப் பெட்டி போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு பொருள்களைச் சேகரித்து வகுப்பறையில் பயன்படுத்தி Preposition-ஐ மாணவர்கள் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் எளிமையாகக் கற்பிக்கலாம்.



இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் ஆங்கிலத்தில் செய்துகாட்டும் முறையில் Preposition - களை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

10. Sentence Making Blocks

செய்முறை

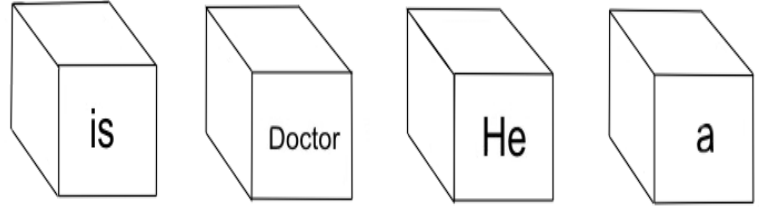
மரம் அறுக்கும் பட்டறைகளில் பயனற்றவை என்று ஒதுக்கப்பட்ட மரத் துண்டுகளை 3 X 3 செ.மீ கன அளவில் வெட்டி 25 கட்டைகள் தயாரிக்க வேண்டும். (இதற்கு பதிலாக காலித் தீப்பெட்டிகளைக்கூட பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். கட்டைகளில் மஞ்சள் நிறத்தில் வண்ணம் (Paint) பூசி காயவைத்துவிட வேண்டும்.

பின்பு வண்ணம் நன்றாக உலர்ந்த பின் அதன் மீது வெள்ளை நிறத்தில், சிறு சிறு வாக்கியங்களை அமைப்பதற்கு தேவையான வார்த்தைகளை படத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது போல் தனித்தனியாக கட்டைகளில் எழுதவேண்டும். இவை உலர்ந்த பின் எடுத்துப்பயன்படுத்தலாம்.

பயன்படுத்துதல்

Scrambled Sentences:

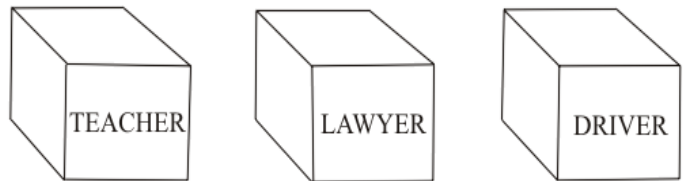
மேலே தாயரித்த கட்டைகளை, வரிசை மாற்றி வைத்து விட வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக He is a Doctor என்ற வாக்கியத்தை மேலே உள்ளது போல் is Doctor He a என்று மாற்றி வைத்துவிடவேண்டும்.



பின் மாணவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து அவற்றை இலக்கண முறைப்படி வரிசைப்படுத்தி வாக்கியத்தை உருவாக்கச் சொல்ல வேண்டும். எந்த மாணவன் தவறில்லாமல் வாக்கியத்தை அமைக்கிறானோ அவனைப் பாராட்ட வேண்டும்.

Substitution: மேலே உள்ள கட்டைகளை அடுக்கி வார்த்தையை உருவாக்கியபின் ஒரு குறிப்பிட்ட வார்த்தையை மட்டும் வேறொரு வார்த்தையால் நிரப்பவேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக He is a Doctor என்ற வாக்கியத்தில் Doctor என்ற வார்த்தையை நீக்கி விட்டு அதற்கு பதிலாக Teacher, Lawyer மற்றும் Driver போன்ற வார்த்தைகளை பயன்படுத்துவதன் மூலம் பல வாக்கியங்களை உருவாக்க வேண்டும்.



இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் ஆங்கிலத்தில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் வாக்கியங்களை இலக்கண முறைப்படி அமைக்கவும் புதிய வார்த்தைகளை உருவாக்கவும் கற்றுக்கொள்கின்றனர்

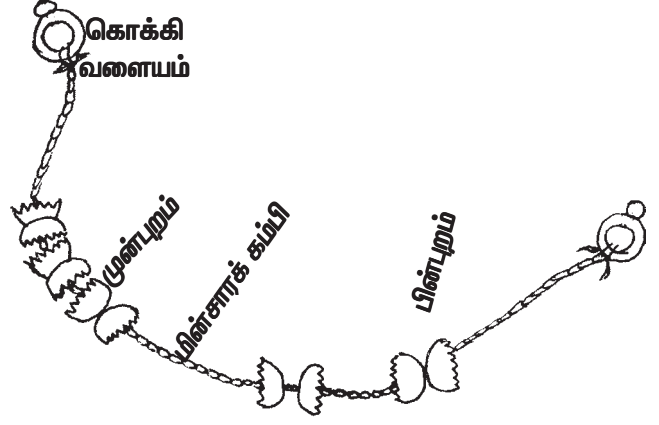
கணிதம் – கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்

1. கூட்டல், கழித்தல் மாலை

செய்முறை

200 மி.லி குளிர்பான கண்ணாடி புட்டிகளின் மூடிகள் 100 (Bottle Caps) சேகரிக்க வேண்டும், அவற்றில், முதலில் 10 கண்ணாடி புட்டிகளின் மூடிகளை எடுத்துக்கொண்டு, அதில் முதல் 5 மூடிகளுக்கு வெள்ளைநிறமும் அடுத்த 5 மூடிகளுக்கு மஞ்சள் நிறமும் பூசவேண்டும்.

பூச்சு உலர்ந்தபின், ஆணி கொண்டு சுத்தியலால் மூடியின் மையப்பகுதியில் துவாரம் இடவேண்டும். பின்பு 1 அடி நீளமுள்ள உரையுள்ள மின்சாரக் கம்பித் துண்டின் (Insulated Electric wire), ஒரு முனையை திரைச்சீலை தொங்கவிடப் பயன்படும் கொக்கியுள்ள வளையத்துடன் (Circular curtain hooks) முடிச்சுப்போடவேண்டும். பின்பு மின்சாரக் கம்பியில் வெள்ளைநிற மூடிகள் ஐந்தையும் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு ஒன்றன் பின் ஒன்றாக கோர்க்கவேண்டும்.



இதைத் தொடர்ந்து மஞ்சள் நிற மூடிகளையும் கோர்க்கவேண்டும். கோர்க்கும் பொழுது மூடியின்பின்புறங்கள் ஒன்றையொன்று பார்க்கும்படியும், மூடியின் முன்புறங்கள் ஒன்றையொன்று பார்க்கும்படியும் கோர்க்க வேண்டும். இல்லையென்றால் ஒரு மூடி மற்றொரு மூடிக்குள் சென்றுவிடும். கோர்த்தபின் கம்பியின் மற்றொரு முனையை இரண்டாவது வளையத்துடன் இணைத்து முடிச்சுப்போடவேண்டும். மேற்கண்ட முறையில் 10 மூடிகள் உள்ள கம்பிகள் தயாரிக்கவேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

ஆசிரியர் தன் இருகைகளையும் பயன்படுத்தி வலது மற்றும் இடதுபக்கம் சாய்ப்பதன் மூலம் மூடிகளை நகர்த்தலாம். மாணவர்கள் படத்தில் உள்ளவாறு கால் கட்டைவிரலில் இரு வளையங்களையும் பொருத்தி கைகளால் மூடிகளை நகர்த்தியும் பயன்படுத்தலாம்.

கூட்டல்

கூட்டலின் போது படத்தில் உள்ளவாறு மூடிகளை இடமிருந்து வலமாக நகர்த்தவேண்டும்.

$$3 + 7 = 10$$

$$1 + 9 = 10$$

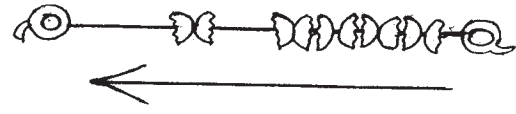
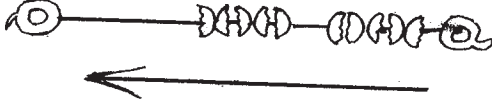


கழித்தல்

கழித்தலின் போது படத்தில் உள்ளவாறு மூடிகளை வலமிருந்து இடமாக நகர்த்தவேண்டும்.

$$10 - 5 = 5$$

$$10 - 2 = 8$$

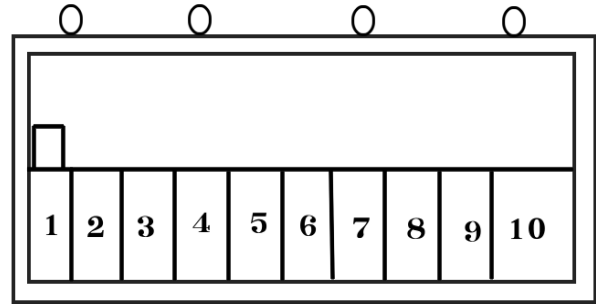


இவ்வாறு மேற்கண்ட கற்பித்தல் பொருளைப் பயன்படுத்தி, கணிதத்தில், மாணவர்கள் செய்து கண்டறியும் முறையில் 1 முதல் 10 வரை உள்ள எண்களை எண்ணுதல், 10, 20, 30 100 வரை தாவி எண்ணுதல் மற்றும் 5, 10, 15 100 வரை தாவி எண்ணுதல், எளிய கூட்டல், கழித்தல் மற்றும் அளவிடுதலையும் அறிந்துகொள்கின்றனர்.

2. தபால் பை

செய்முறை

பழைய வாழ்த்து அட்டைகள் அல்லது தபால் அட்டைகளை எடுத்து, அவற்றை 9 X 6 செ.மீ அளவில் ஒரேமாதிரியாக 50 அட்டைகளை வெட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன் பின் அதன் எல்லைப் பகுதிகளை வண்ணத்தால் அலங்கரிக்க வேண்டும். பின் படத்தில் உள்ளவாறு, அட்டைக்கு ஒரு படமாக 5 அட்டைகளில் 5 படங்கள் (சூரியன், சந்திரன் போன்ற படங்கள்) வரையவேண்டும். பின் அடுத்த 5 அட்டைகளில், அட்டைக்கு 2 படங்களாக



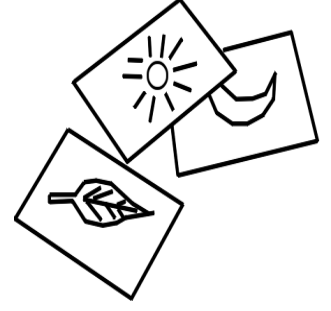
10 படங்கள் வரையவேண்டும். இவ்வாறு ஐந்து, ஐந்து அட்டைகளாக எடுத்து படங்களின் எண்ணிக்கையை அட்டைக்கு 3, 4, 5 என்று கூட்டிக்கொண்டே சென்று ஒரு அட்டைக்கு 10 படங்கள் வரைவதோடு நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு 50 அட்டைகளில் வேறுபட்ட பல படங்களை வரைந்து தயார்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் எண் 1 க்குரிய 5 அட்டையில் உள்ள 5 படங்களின் பெயர்கள், எண் 2க்குரிய 5 அட்டையில் உள்ள 10 படங்களின் பெயர்கள் என்று 50 அட்டைகளில் உள்ள வரை படங்களின் பெயர்களை எழுதி ஒரு பெயர்ப் பட்டியலை தயாரித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அதன் பின் 70 செ.மீ நீளமும் 15 செ.மீ அகலமும் உள்ள துணியை எடுத்து அதன் மீது 70 செ.மீ நீளமும் 7 செ.மீ அகலமும் உள்ள துணியை வைத்துத் தைத்து, படத்தில் உள்ளவாறு 10 தபால் பைகளை உருவாக்கவேண்டும். இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட 10 தபால்பைகளின் மீது 1, 2, 3 என்று வரிசையாக 10 வரை படத்தில் உள்ளவாறு எழுத வேண்டும். இறுதியாக பையை ஆணியில் தொங்கவிட ஏதுவாக 4 வளையங்களை பையின் மீது சம இடைவெளியில் வைத்து தைக்க வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

இம்முறையில், முன்பு தயாரித்த பட அட்டைகளை வகுப்பறையில் மேஜையின் மீது மாணவர்கள் முன்னிலையில் படம் வெளியில் தெரியாவண்ணம் கவிழ்த்தி வைக்கவேண்டும். பின்

ஒவ்வொருவராக அழைத்து ஒரு அட்டையை எடுக்கச்சொல்லி, அவர்கள் எடுத்த அட்டையில் உள்ள பொருளின் பெயரை சத்தமாக உச்சரிக்கும்படி கூறவேண்டும். பின் அதில் மொத்தம் எத்தனை பொருள்கள் உள்ளன என்பதை எண்ணிக் கூறும்படி சொல்லவேண்டும். இறுதியாக, மாணவர் எடுத்த அட்டையில் உள்ள எண் 4 என்றால், அந்த எண் மேலே உள்ள தபால் பையில் எங்கு உள்ளது என்பதைக் கண்டறிந்து, அந்த எண்ணுக்குரிய பையில் அந்த அட்டையை போடும்படி கூறவேண்டும்.



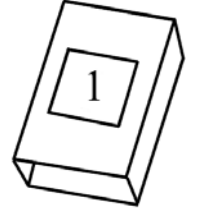
மற்றொரு முறையில் படஅட்டைகளை ஒரு மாணவனுக்கு ஒரு அட்டைவீதம் அனைவருக்கும் கொடுத்துவிட வேண்டும். பின்பு ஆசிரியர் ஒரு முறையோ அல்லது இரு முறையோ கைதட்டவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக ஆசிரியர் மூன்று முறை கைதட்டுகிறார் என்றால், மூன்று படங்கள் உள்ள அட்டைகளை உடைய மாணவர்கள் உடனடியாக அந்த எண்ணுக்கு சமமான எண் தபால் பையில் எங்கு உள்ளது என்பதை கண்டறிந்து, அந்த எண்ணுக்குரிய பையில் அந்த அட்டையைப் போடவேண்டும். அனைவரும் சரியாக, அந்த எண்ணுக்குரிய பையில் போட்டுவிட்டால், அவர்கள் வெற்றிபெற்றவர்களாக அறிவிக்கப்படுவார்கள்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் 1 முதல் 10 வரை உள்ள பொருள்களை எண்ணுவதற்கும், அந்த பொருள்களின் பெயரை சரியாக உச்சரிக்கவும், மேலும், பொருள்களின் பெயர்களைத் தெரிந்துகொள்வதன் மூலம் அதிகமான வார்த்தைகளையும் கற்றுக்கொள்கின்றனர்

3. தீப்பெட்டி எண்கள்

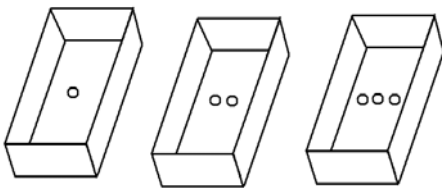
செய்முறை

ஒரே அளவுள்ள காலியான 10 தீப்பெட்டிகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் அதன் உறையின் நீளம் மற்றும் அகலத்திற்கு ஏற்றார்போல் வெள்ளைக்காகிதத்தை வெட்டி, அதை பசை கொண்டு தீப்பெட்டியின் குறுக்காக உறையைச் சுற்றி 10 தீப்பெட்டிகளிலும் தனித்தனியாக ஒட்டவேண்டும். அவ்வாறு ஒட்டும் போது உறையின் உள்ளே உள்ள தீக்குச்சிகள் வைக்கப்படும் நழுவுத் தட்டு உள்ளே வெளியே இருபுறமும் சென்று வருவதை தடை செய்யாத அளவிற்கு ஒட்ட வேண்டும்.

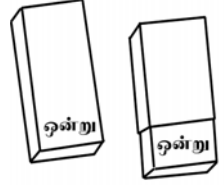


உலர்ந்தபின் உறையின் மீது சதுரமாக ஒரு கட்டம் வரைந்து அதன் மையத்தில் 1 என்று எழுதவேண்டும். இவ்வாறு படத்தில் காட்டியவாறு மற்ற ஒன்பது தீப்பெட்டிகளின் உறைகளிலும் 2, 3, 4 என்று 10 வரை தனித்தனியாக உறையின் மீதுள்ள கட்டத்தின் மையத்தில் எண்ணில் எழுத வேண்டும்.

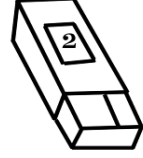
பின் தீப்பெட்டிஉறையின் உள்ளே உள்ள தீக்குச்சிகள் வைக்கப்படும் நழுவுத் தட்டை வெளியே எடுத்து அதன் உட்புறம் மற்றும் வெளிப்புறத்தின் நீளம் மற்றும் அகலத்திற்கு ஏற்றார்போல் வெள்ளைக் காகிதத்தை வெட்டி பசைகொண்டு உள்ளேயும் மற்றும் வெளியேயும், 10 நழுவுத் தட்டுக்களிலும் தனித் தனியாக ஒட்ட வேண்டும். உலர்ந்த பின், உட்பகுதியில் பெண்கள் நெற்றியில் இடப் பயன்படுத்தும், பசையுள்ள ஒட்டும் சிறிய



வட்டப் புள்ளியை எடுத்து, ஒன்றாவது நழுவும் தட்டில் ஒன்றும், இரண்டாவது நழுவும் தட்டில் இரண்டும், மூன்றாவது நழுவும் தட்டில் மூன்றும், இவ்வாறாக 10 நழுவும் தட்டுக்களில் தனித்தனியாக உட்பகுதியில் படத்தில் காட்டியவாறு ஒட்டவேண்டும்.



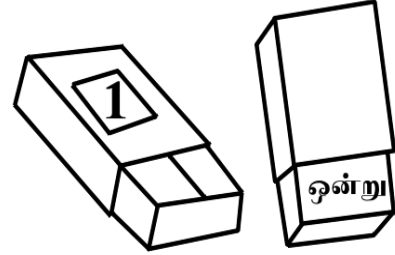
அதன் பின், நழுவும் தட்டை திருப்பி, அதன் பின்புறத்தில், உட்புறத்தில் ஒட்டப்பட்ட புள்ளிகளுக்கு சமமான எண்ணை, எடுத்துக்காட்டாக உட்புறத்தில் ஒரு புள்ளி இருந்தால், படத்தில் காட்டியுள்ள இடத்தில் ஒன்று என்று எழுத்தில் எழுதி நழுவும் தட்டை தீப்பெட்டி உறையினுள் இட வேண்டும்.



உறையினுள் இடும் போது, கீழே படத்தில் காட்டியவாறு, எண் 1 எழுதப்பட்ட உறையில், ஒரு புள்ளி ஒட்டப்பட்ட நழுவும் தட்டை பொருத்தவேண்டும். அதேபோல், எண் 2 எழுதப்பட்ட உறையில் இரண்டு புள்ளிகள் ஒட்டப்பட்ட நழுவும் தட்டை பொருத்தவேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொன்றையும் அதற்குரிய உறையினுள் பொருத்தவேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

மேலே தயாரித்த தீப்பெட்டிகளை வகுப்பறையில் மேஜையின்மீது பரப்பி ஒவ்வொரு மாணவனாக அழைத்து தீப்பெட்டியை திறந்துபார்க்கச்சொல்லி, அதனுள் உள்ள புள்ளிகளை எண்ணிக் கூறமாறு சொல்லவேண்டும். அத்துடன் அதே திறந்த நிலையில் நழுவத்தின் பின்புறத்தில் எழுதப்பட்ட எண்ணின் எழுத்துவடிவத்தையும் வாசிக்க மற்றும் எழுதவும் சொல்லலாம்.



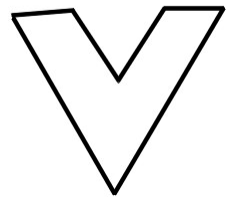
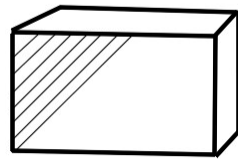
மேலும் அதே தீப்பெட்டிகளை ஏறுவரிசை மற்றும் இறங்கு வரிசையில் அடுக்குமாறும் கூறலாம். மேலும் உறைகளையும், நழுவங்களையும் தனித்தனியாக பிரித்து வைத்துவிட்டு அவற்றைச் சரியாக பொருத்தும் படியும் கூறலாம்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் கணிதத்தில் 1 முதல் 10 வரை சரியாக எண்ணுவதற்கும், வாசிப்பதற்கும் எழுதுவதற்கும் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

4. இரப்பர், தீப்பெட்டி வடிவங்கள்

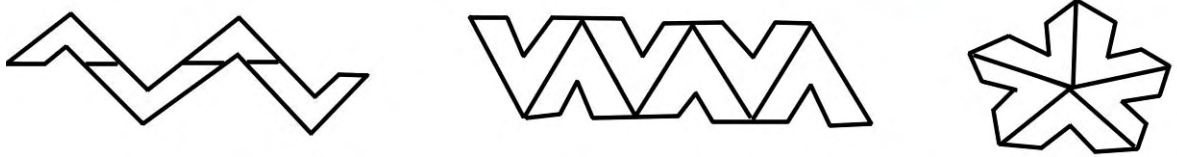
செய்முறை

பயன்படாத இரப்பர் பட்டைகளைப் படத்தில் உள்ள வடிவத்தில் வெட்டி எடுக்கவேண்டும். இவ்வாறு ஒரேமாதிரியாக 24 வடிவங்களை தயார்செய்யவேண்டும். அதே போல் காலித் தீப்பெட்டிகள் 20 சேகரித்து படத்தில் உள்ளது போல் வண்ணக் காகிதங்களை வெட்டி பசைகொண்டு அதன்மீது ஒட்ட வேண்டும்.

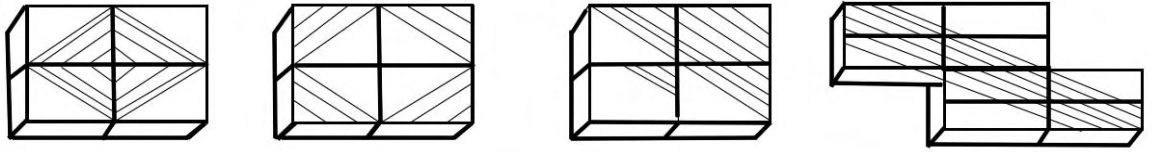


பயன்படுத்துதல்

பழைய செய்தித்தாளின் மீதோ அல்லது தரையின் மீதோ, மேலே வெட்டப்பட்ட வடிவங்களை பரப்பிவைக்கவேண்டும். பின் மாணவர்களை அழைத்து, கீழே படத்தில் உள்ளவாறு இரப்பர் துண்டுகளை மாறி, மாறி பல கோணங்களில் சேர்ப்பதன் மூலம் விதவிதமான வடிவங்களை உருவாக்க மாணவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.



அதேபோல் வண்ணப்பெட்டிகளைக் கீழே படத்தில் உள்ளவாறு மாறி, மாறி பல கோணங்களில், தீப்பெட்டிகளின் மீது ஒட்டப்பட்ட வண்ணங்களின் அடிப்படையில் சேர்த்து அல்லது பிரித்து விதவிதமான வடிவங்களை உருவாக்குமாறு மாணவர்களிடம் கூறவேண்டும்.



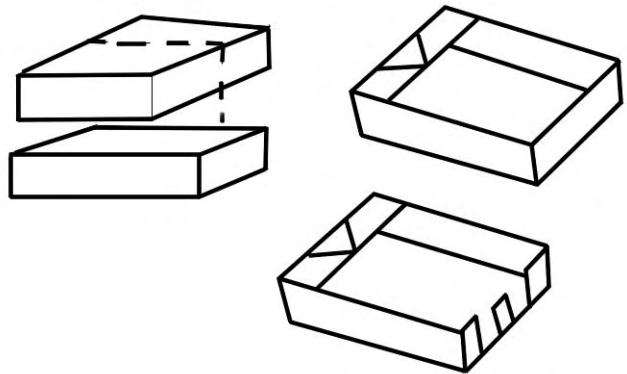
இங்கு பொருளின் மீதுள்ள வண்ணங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு வடிவங்களை உருவாக்குகிறார்கள்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் கணிதத்தில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் பல வடிவங்களை உருவாக்கவும் மற்றும் வடிவங்களை மாற்றியமைக்கவும் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

5. கூட்டல் பெட்டி

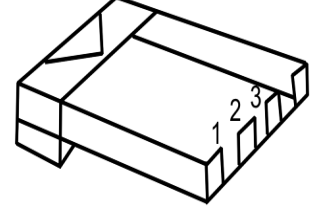
செய்முறை

காலியான பனியன் பெட்டியை எடுத்து அதன் மேல் மூடியில் 4-ல் 3 பங்கை படத்தில் உள்ளவாறு வெட்டி எடுத்துவிடவேண்டும். வெட்டி எடுத்த 3 பங்கை ஒதுக்கிவிட்டு மீதமுள்ள 1 பங்கு மூடியை அதன் கீழ்ப் பகுதி பெட்டியுடன் பசைகொண்டு ஒட்டிவிடவேண்டும். பின்பு படத்தில் உள்ளபடி V வடிவில் ஒரு துவாரத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.



மேல் மூடி ஒட்டப்பட்ட பகுதியின் எதிர்ப் புறத்தில் உள்ள கீழ் பெட்டியின் விளிம்பில், ஒரு கோலிக்குண்டு உருண்டு வெளிவரும் வகையில் “ப” வடிவில் மூன்று வழிகளை படத்தில் உள்ளவாறு உருவாக்க வேண்டும்.

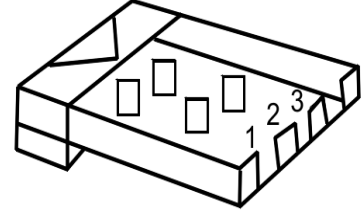
பின்பு, உருவாக்கிய 3 வழிகளுக்கு உட்புறத்தில் ஒவ்வொரு வழிக்கும் எதிராக 1, 2 மற்றும் 3 என்று படத்தில் உள்ளவாறு வரிசையாக இடமிருந்து வலமாக எழுத வேண்டும். பின்பு கோலிக்குண்டை முக்கோணவடிவ துவாரத்தின் வழியாக போடும் போது அது கீழ்நோக்கி வரும் வகையில் பெட்டியின் அடிப்பகுதியில் சற்று தூக்கலாக இருக்கும்படி இரண்டு தீப்பெட்டிகளை படத்தில் உள்ளவாறு அடியில் பசைகொண்டு பொருத்த வேண்டும்.



மேலும் பனியன் பெட்டியின் அளவிற்குத் தகுந்தாற்போல், 4 அல்லது 6 தீப்பெட்டிகளை எடுத்து, படத்தில் காட்டியவாறு, எழுதப்பட்ட எண்களுக்குச் சற்று மேலாக, குறுக்கும் நெடுக்குமாக ஒட்டி தடைகளை உருவாக்கவேண்டும். இவ்வாறு, தடைகளை உருவாக்கும் போது ஒரு பெட்டிக்கும் மற்றொரு பெட்டிக்கும் இடையில் நாம் பயன்படுத்தும் கோலிக்குண்டு உருண்டு செல்லும் அளவிற்கு இடைவெளிவிட்டு ஒட்ட வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

கோலிக்குண்டை V வடிவ துளையின் வழியே போடவேண்டும். குண்டு தடைகளைத் தாண்டி 1, 2 மற்றும் 3 எண்ணிடப்பட்ட ஏதாவது ஒரு வழியில் வெளியே வரும். கோலிக்குண்டு எந்தப் பாதையின் வழியே வெளியே வருகிறதோ அந்த வழிக்கு நேராக உள்ள எண்தான், அந்த மாணவன் பெரும் புள்ளி ஆகும். எடுத்துக்காட்டாக கோலிக்குண்டு 3 என்று எண்ணிடப்பட்ட பாதையின் வழியே வெளியே வருகிறது என்றால், அம்மாணவர் பெறும் புள்ளிகள் 3 ஆகும். ஒருவேளை, கோலிக்குண்டு தடைகளில் ஏதாவது ஒன்றில் தடைபட்டு நின்றுவிட்டால், புள்ளிகள் ஏதும் கிடையாது. வாய்ப்பு அடுத்த மாணவருக்கு கொடுக்கப்படும். இவ்வாறு 20 புள்ளிகளை முதலில் பெறும் மாணவர் வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவார்.

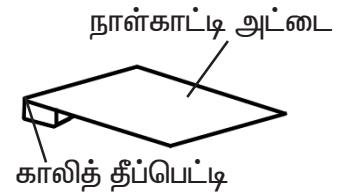


இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் கணிதத்தில் செய்து கண்டறியும் முறையில் 1 முதல் 20 வரை கூட்டக் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

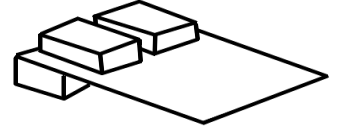
6. கூட்டல் அட்டை

செய்முறை

பழைய பயனற்ற நாள்காட்டி அட்டைகள் இரண்டை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவற்றில் ஒரு அட்டையின் அடிப்பகுதியில் சற்றுத் தூக்கலாக இருக்கும்படி இரண்டு காலித் தீப்பெட்டிகளை படத்தில் உள்ளவாறு பசைகொண்டு பொருத்தவேண்டும்.



மேலும், இரண்டு காலித் தீப்பெட்டிகளை எடுத்து படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு, நாள்காட்டி அட்டையின் மேடான பகுதியின் மீது ஒரு ரூபாய் நாணயத்தின் கன அளவிற்கு இடைவெளிவிட்டு பசைகொண்டு ஒட்ட வேண்டும்.



மற்றொரு அட்டையில் படத்தில் உள்ளவாறு 16 அல்லது 25 சதுரக்கட்டங்கள் வரையவேண்டும். 16 கட்டங்கள் உள்ள அட்டை என்றால் அதன் மையத்தில் படத்தில் உள்ளவாறு எண்களை எழுதவேண்டும். 25 கட்டங்கள் என்றால் படத்தில் உள்ளவாறு எண்களை எழுத வேண்டும்.

1	2	3	4
2	4	1	3
3	1	4	2
4	3	2	1

16 கட்டங்கள்

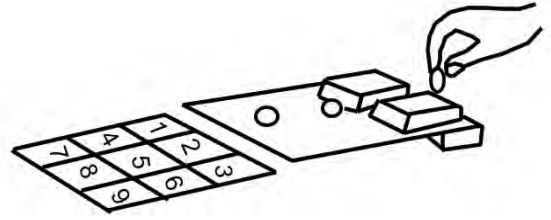
1	2	3	4	5
2	5	2	1	3
3	1	4	5	3
4	3	5	2	1
5	3	1	2	4

25 கட்டங்கள்

பயன்படுத்துதல்

தீப்பெட்டிகள் ஒட்டப்பட்ட மற்றும் எண்கள் எழுதப்பட்ட அட்டைகளை படத்தில் உள்ளவாறு ஒன்றன்மீது ஒன்றாக வைக்கவேண்டும். பின்பு மாணவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து, நான்கு 1 ரூபாய் நாணயத்தை எடுத்து தீப்பெட்டிகளின் இடைவெளி வழியாக எண்கள் உள்ள கட்டங்களை நோக்கி

ஒவ்வொன்றாக உருட்டிவிடும்படி கூறவேண்டும். உருட்டிவிடப்படும் நாணயம், எண்கள் உள்ள எக்கட்டத்தில் விழுகிறதோ, அந்த கட்டத்தில் உள்ள எண்தான் அந்த மாணவன் பெறும் புள்ளியாகும். புள்ளியை அந்த மாணவரின் பெயரில் குறித்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு மாணவருக்கு 4 வாய்ப்புகள் (4 நாணயங்கள்—ஒரு நாணயத்திற்கு ஒரு வாய்ப்பாகும்) கொடுக்கவேண்டும். எதிலும் விழவில்லை என்றால் மதிப்பெண் எதுவும் இல்லை. வாய்ப்பை அடுத்த மாணவருக்கு வழங்க வேண்டும். இறுதியில் 20 புள்ளிகளை முதலில் பெற்றவர் வெற்றிபெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவார்.



இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் கணிதத்தில் செய்து கண்டறியும் முறையில் 1 முதல் 20 வரை கூட்டக் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

7. இடமதிப்பு பலகை

செய்முறை

பழைய பயனற்ற இரப்பர் பட்டையை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதை 12 செ.மீ நீளமும், 5 செ.மீ அகலமும், 2 செ.மீ கன அளவும் கொண்ட நீள்செவ்வகமாக வெட்டி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதே அளவிற்கு பயனற்ற எக்ஸ்ரே தாளையும் வெட்டி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அதன்பின், படத்தில் உள்ளவாறு, எக்ஸ்ரே தாளின்மேல்பகுதியில் 1 செ.மீ இடைவெளிக்கு வெள்ளைத் தாளை ஒட்ட வேண்டும். இந்த இடைவெளியில் படத்தில் உள்ளவாறு “நூ”, “ப” மற்றும் “ஒ” நூறுகள்,

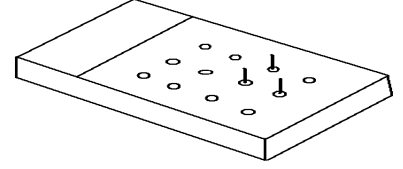
நூ	ப	ஒ
o	o	o
o	o	o
o	o	o
o	o	o
o	o	o
o	o	o
o	o	o
o	o	o
o	o	o
o	o	o

பத்துகள், ஒன்றுகள்) என்று எழுதவேண்டும். எழுதியபின் அதற்குக் கீழ் ஒரு கோடு போடவேண்டும். கோட்டிற்கு கீழ் 3 வரிசையில் சமஇடைவெளியில் 9 புள்ளிகளை படத்தில் உள்ளவாறு இடவேண்டும்.

இவ்வாறு மேற்கண்டவாறு தயாரிக்கப்பட்ட, எக்ஸ்ரே தாளை, முன்பு வெட்டி எடுக்கப்பட்ட இரப்பர் பட்டையின்மீது வைத்து, குறியிடப்பட்ட புள்ளிகளில், ஒரு தீக்குச்சி நுழையும் அளவிற்கு ஆணிகொண்டு ஒரே சீரான அளவில் துளையிடவேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

இதை கணக்கீடு செய்யும் கருவியாக பயன்படுத்தலாம். மேலும், விளையாட்டுக்களில் மாணவர்கள் பெறும் புள்ளிகளை இக்கருவிகொண்டு பதிவுசெய்யலாம். எடுத்துக்காட்டாக ஒரு மாணவர் 132 புள்ளிகள் ஒரு விளையாட்டில் பெற்றார் என்றால், அதை கீழ்க்கண்ட படத்தில் உள்ளவாறு பதிவு செய்யலாம்.



இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் கணிதத்தில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் 1 முதல் 100 வரை 100கள், 10கள், 1களை கற்றுக்கொள்கின்றனர். இதைக் கணக்கீடு செய்யும் கருவியாகவும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

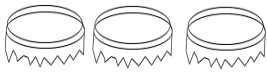
8. வண்ண மூடிகள்

செய்முறை

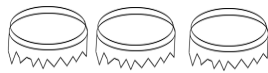
200 மி.லி காலி குளிர்்பான கண்ணாடி புட்டிகளின் மூடிகளை 100 முதல் 200 வரை சேகரித்து அவற்றிற்கு 4 விதமான வண்ணங்களை பூசவேண்டும். (100 மூடிகள் சேகரித்தால், 25 மூடிகளுக்கு ஒரு வண்ணம் பூசவேண்டும், 200 மூடிகள் என்றால் 50 மூடிகளுக்கு ஒரு வண்ணம் பூசவேண்டும்).

பயன்படுத்துதல்

வண்ணம் பூசப்பட்ட மூடிகளை வகுப்பறை மேஜையின் மீது பரப்பி ஒவ்வொரு மாணவராக அழைத்து எண்ணும்படி கூறலாம். அல்லது கீழே படத்தில் உள்ளவாறு நிறம் வாரியாக வரிசையாக மேஜையில் அடுக்கி, ஒவ்வொரு மாணவரையும் அழைத்து குறிப்பிட்ட நிறத்தில் எத்தனை மூடிகள் உள்ளன என்பதைக் கூறும்படி சொல்லி, சரியாகக் கூறும் மாணவருக்கு, மதிப்பெண்கள் வழங்கி அவர்களை ஊக்கப்படுத்தலாம்.



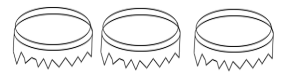
மஞ்சள்



பச்சை



சிவப்பு



நீலம்



நீலம்



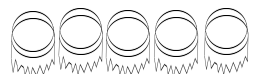
மஞ்சள்



சிவப்பு



பச்சை



வெள்ளை

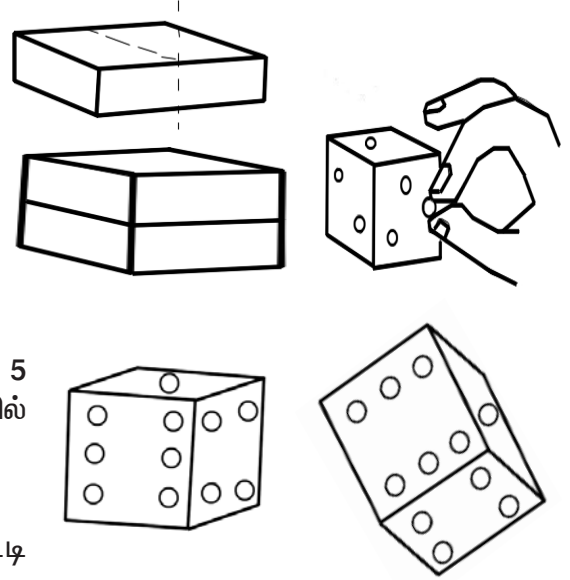
மற்றொரு முறையில் பழைய பட நாள்காட்டியின் ஏதாவது ஒரு மாதத்திற்குரிய பட நாள்காட்டியை எடுத்து, மேஜை மீது விரித்து, அதில் உள்ள தேதிகளை மூடிகளால் எண்கள் தெரியாவண்ணம் மூடவேண்டும். பின்பு மாணவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து மூடிக்கு கீழ் உள்ள எண்களை கூறச்சொல்ல வேண்டும். சரியாகக் கூறும் மாணவர்களுக்கு மதிப்பெண்கள் வழங்கவேண்டும்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் கணிதத்தில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் 1 முதல் 100 அல்லது 200 வரை எண்ணக் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

9. பெருக்கல் பகடை

செய்முறை

4 காலித் தீப்பெட்டிகளை எடுத்து அதனுள் பாசிப்பயறை, ஒருபெட்டிக்கு 10 வீதம் போடவேண்டும் (உருட்டும் போது சத்தம் கேட்கும்). அதன்பின், இரண்டிரண்டு தீப்பெட்டிகளாக ஒன்றன்மீது ஒன்றாகவைத்து வெள்ளைக் காகிதம்கொண்டு, தீப்பெட்டியை சுற்றி பசையால் ஒட்டவேண்டும். உலர்ந்தபின், பெண்கள் நெற்றியில் திலகமாக இடப் பயன்படுத்தும், பசையுள்ள ஒட்டும் சிறிய வட்டப் பொட்டுகளை எடுத்து, 6 பக்கங்களிலும் பக்கத்திற்கு 1, 2, 3, 4, 5 மற்றும் 6 என்று முறையே புள்ளிகளை ஒட்டி படத்தில் உள்ளவாறு 2 பகடைகளை தயாரிக்கவேண்டும்.

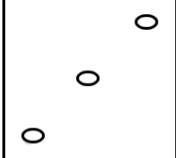
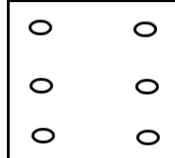
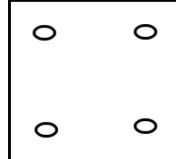
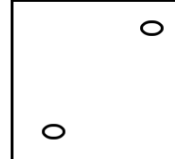


பயன்படுத்துதல்

மேலே தயாரிக்கப்பட்ட இரண்டு தீப்பெட்டி பகடைகளையும், ஒரு மாணவரிடத்தில் கொடுத்து, இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் உருட்டும்படி கூறவேண்டும். இவ்வாறு இரண்டுமுறை உருட்ட வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக, முதல் முறை இரண்டு பகடைகளை உருட்டும் போது, ஒரு பகடையில் மேல்பக்கம் 4-ம், மற்றொரு பகடையின் மேல்பக்கம் 2-ம் வந்தால் அவற்றைக் கூட்டி, கூட்டுத்தொகையான 6-ஐ தனியாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பின் இரண்டாம் முறை இரண்டு பகடைகளை உருட்டும் போது கிடைக்கும் எண்கள் 3 மற்றும் 6 என்றால், 3 மற்றும் 6-ன் கூட்டுத்தொகையான 9-ஐ தனியாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பின் முதல் முறையில் கிடைத்த கூட்டுத்தொகையான 6-யும்,

	+		=	9
3		6		
	+		=	6
4		2		

இரண்டாம் முறையில் கிடைத்த கூட்டுத்தொகையான 9-யும் பெருக்கி வரும் விடை 54 என்று கூறும்படிச் சொல்லவேண்டும். இந்த விடைகளை அந்த மாணவரின் பெயரில் பதிவுசெய்துகொள்ளவேண்டும்.

முதல் சுற்றில் பெருக்கிவரும் விடை யாருக்கு அதிகமாக உள்ளதோ, அவருக்கு 1 புள்ளி வழங்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு சுற்றிலும் கிடைக்கும் புள்ளிகளைக் கூட்டி, யார் முதலில் 10 புள்ளிகள் பெறுகிறார்களோ? அவர்கள் வெற்றிபெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவார்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் கணிதத்தில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் பெருக்கல் வாய்ப்பாடு 12 வரை கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

10. கூட்டல், கழித்தல் நாள்காட்டி

செய்முறை

பழைய நாள்காட்டியில் உள்ள 12 மாதங்களைத் தனியாகவும், மற்றொரு நாள்காட்டியிலிருந்து ஏதாவது ஒரு மாதத்தின் தேதிகளை தனித்தனியாகவும் வெட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

தனித்தனியாக வெட்டி எடுக்கப்பட்ட தேதிகளை கலந்து மேஜையின் மீது போட்டுவிடவும். பின்பு மாணவர்களை, ஒவ்வொருவராக அழைத்து, கலந்து வைக்கப்பட்ட தேதிகளை வரிசையாக 1 முதல் 30 வரை அடுக்கும்படி கூறவேண்டும். விரைவாக செய்யும் மாணவர்கள் வெற்றிபெற்றவராவார். மற்றொருமுறையில், ஒரு மாதத்தின் நாள்காட்டியை எடுத்து சிவப்பு வண்ண எழுதுகோலால், ஒற்றைப்படை எண்களையும், நீலவண்ண எழுதுகோலால் இரட்டைப்படை எண்களையும் வட்டமிடவேண்டும். இதன்மூலம் ஒற்றைப்படை எண்களையும், இரட்டைப்படை எண்களையும் எடுத்துக்கூறலாம்.



அதேபோல், மற்றொரு நாள்காட்டியில் உள்ள தேதிகளை பயன்படுத்தி, 2, 3, 4, 5-ன் கூட்டல் வாய்ப்பாடுகளையும் கற்றுக்கொடுக்கலாம்.

மேலும் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு எண்களையுடைய நாள்காட்டியை வெட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதில் மேல் வரிசையில் உள்ள 11, 12, 13... 17 எண்களுடன் எண் 7-ஐ கூட்டினால் மத்தியில் உள்ள எண்கள் விடையாகக்கிடைக்கும். அதேபோல் கீழ்வரிசையில் உள்ள 25, 26, 27... 31, எண்களுடன் எண் 7-ஐ கழித்தால் மத்தியில் உள்ள எண்கள் விடையாகக்கிடைக்கும்.

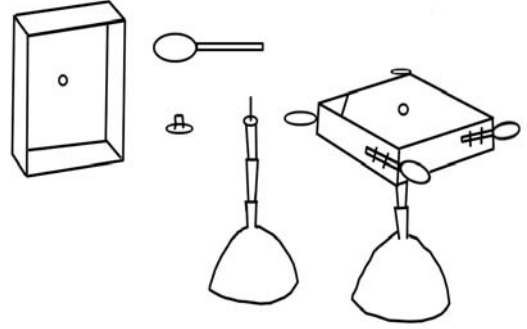
இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் கணிதத்தில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் கூட்டல் வாய்ப்பாடு, ஒற்றைப்படை எண்கள், இரட்டைப்படை எண்களை, கூட்ட மற்றும் கழிக்க கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

அறிவியல் – கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்

1. காற்று வீசும் வேகம் அறியும் கருவி

செய்முறை

படத்தில் உள்ளவாறு அட்டைப் பெட்டியை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பெட்டியின் நான்கு ஓரங்களிலும் 4 கரண்டிகளை வைத்து படத்தில் உள்ளவாறு நூலால் தைத்து விடவேண்டும். பெட்டியின் மையத்தில் அழுத்து பொத்தானை வைத்து தைத்துவிட வேண்டும். தேங்காய் ஓடு ஒன்றினை எடுத்து அதன் அகன்ற பாகம் கீழிருக்கும்படி வைத்து அதன் ஒரு கண் வழியே துளையிடவேண்டும். பின்பு இத் துளையின் வழியே ஒரு குச்சியைச் செருக வேண்டும். குச்சியின் மேல் முனையில் குண்டுசியைப் பொருத்த வேண்டும். குண்டுசியின் தலையில் அழுத்து பொத்தானின் பள்ளம் பொருந்துமாறு அட்டைப் பெட்டியில் பொருத்த வேண்டும். பின்பு வெளியில் காற்று வீசும் பகுதியில் வைக்க வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

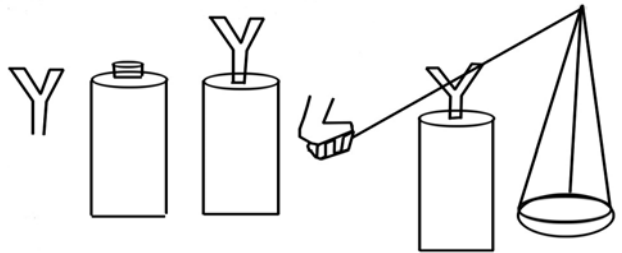
கருவியை காற்று வீசும் திசையில் வைக்கும் போது அப்பெட்டி சுழலும். காற்று வேகமாக வீசினால் பெட்டி வேகமாக சுழலும். காற்று மெதுவாக வீசினால் பெட்டியும் மெதுவாக சுழலும்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் அறிவியலில் செய்து காட்டல் முறையில் காற்று வீசும் வேகத்தை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

2. நெம்பு கோல்

செய்முறை

காலியான பயன்படுத்தப்பட்ட முகப்பூச்சு பொடி டப்பாவை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அதில் மணலை நிரப்பி, கவைக் குச்சியை சாயாதவாறு மையத்தில் வைக்க வேண்டும். அரைமீட்டர் நீளமுள்ள குச்சியின் ஒரு



முனையில் நூலுடன் இணைந்த கொட்டாங்குச்சியைப் படத்தில் காட்டியபடி இணைக்க வேண்டும். கொட்டாங்குச்சியுடன் இணைந்த குச்சியைப் பக்கவாட்டில் நகராதவாறு இணைக்க வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

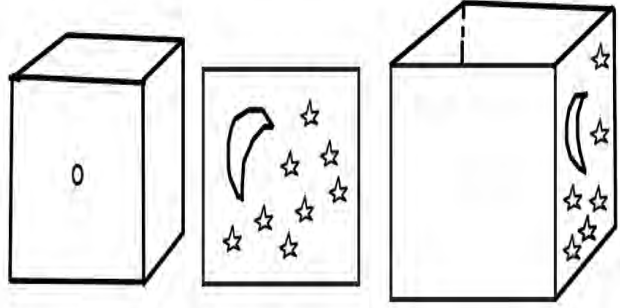
வகுப்பறையில் மாணவர்கள் முன்பு நெம்புகோலின் முக்கியத்துவத்தை கூறிவிட்டு, அது நமக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை விளக்க, படத்தில் உள்ளவாறு ஓரளவு கடினமான பொருளை கொட்டாங்குச்சியில் வைத்து மறுமுனையை அழுத்த வேண்டும். அப்பொழுது அப்பொருள் மிக எளிதாக மேலே வருவதை விளக்கலாம். இதை மாணவர்கள் தாங்களாகவே செய்து பார்க்கும்படியும் கூறலாம்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் அறிவியலில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் நெம்புகோலின் பயனை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

3. இயங்கா கோளாங்கம்

செய்முறை

படத்தில் உள்ளவாறு அட்டைப் பெட்டியின் அகலமான பகுதியின் ஒரு புறத்தை வெட்டி எடுத்துவிட வேண்டும். கார்பன் தாளில் நிலா, விண்மீன்கள் போன்ற வடிவங்களை வெட்டி எடுத்து விட வேண்டும். இதைப் பெட்டியின் வெட்டி எடுக்கப்பட்ட பகுதியில் ஒட்ட வேண்டும். இதற்குப் பின்புறம் வெள்ளைத் தாளை ஒட்ட வேண்டும். பெட்டியின் முன்புறம் சிறு துளையிட வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

வகுப்பறையில் வானத்தில் தெரியும் நிலா, விண்மீன்கள் போன்றவை இரவு நேரத்தில் இப்பெட்டியில் உள்ளது போல் தெரியும் என்று கூறி அனைத்து மாணவர்களையும் பார்க்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் அறிவியலில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் இரவில் வானில் தெரிபவைகளின் பெயரைத் தெரிந்துகொள்கின்றனர்.

4. இரப்பர் படகு

செய்முறை

காலி உஜாலா நீல டப்பாவின் நடுப்புறத்தை வெட்டி, படகு போல செய்ய வேண்டும். பின்பு வெட்டிய பகுதியைத் துடுப்பாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். உஜாலா டப்பாவின் அடியில் துளைகளிட்டு

ஸ்போக்ஸ் கம்பியை 'U' வடிவில் வளைத்து அதனுள் செருகிவிட வேண்டும். அக்கம்பியின் குறுக்காக கெட்டியான ரப்பர் பேண்டை இரு மடிப்பாகச் சுற்றிவிட்டு அதில் ஏற்கனவே செய்துள்ள துடுப்பை வைக்க வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

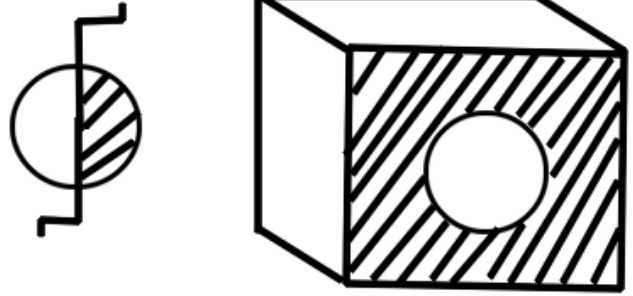
வகுப்பறையில் ஒரு தண்ணீர் பாத்திரத்தைத் தண்ணீருடன் அனைவரும் பார்க்கும்படி வைத்து அதனுள் மேலே தயாரித்த அமைப்பை தண்ணீரில் வைத்து, துடுப்பை பின்னோக்கி முறுக்கி மிதக்கவிட்டால் ரப்பர் பேண்ட் முறுக்கு விடுபட விடுபட துடுப்பு சுழலும் போது படகு முன்னோக்கிச் செல்லும். இந்த அமைப்பை அனைவரையும் செய்துபார்க்கும் படி கூறலாம்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் அறிவியலில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் இரப்பருக்கு மீட்சித்தன்மை உண்டு என்பதை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

5. பந்து சுழல் பெட்டி

செய்முறை

வெள்ளை பிளாஸ்டிக் பந்தில் அரைக்கோளத்திற்குக் கருப்பு வண்ணம் தீட்டி படத்தில் காட்டியவாறு ஸ்போக்ஸ் கம்பியை மைய அச்சாக செருகிக்கொள்ள வேண்டும். சாக்பீஸ் பெட்டியின் ஒரு புறத்தில் பந்தின் அளவிற்கேற்ப வட்ட வடிவில் வெட்டி எடுத்துவிட்டு மீதியுள்ள பகுதிக்கு கருப்பு வண்ணம் தீட்ட வேண்டும். சாக்பீஸ் பெட்டியின் உட்புறமாக அரைக்கோளம் வெளியே தெரியும்படி பொருத்த வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

பெட்டியில் உள்ள பந்தை வகுப்பறையில், மாணவர்கள் பார்க்கும்வண்ணம், மெதுவாக ஒரே திசையில் சுழற்றும் போது வளர்பிறை, பெளர்ணமி, தேய்ப்பிறை, அமாவாசை ஏற்படும் விதத்தை விளக்கலாம்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் அறிவியலில் செய்து காட்டல் முறையில் சந்திரனின் வளர்பிறை மற்றும் தேய்ப்பிறை தோன்றுவதை தெரிந்துகொள்கின்றனர்.

6. செயற்கை காந்தம்

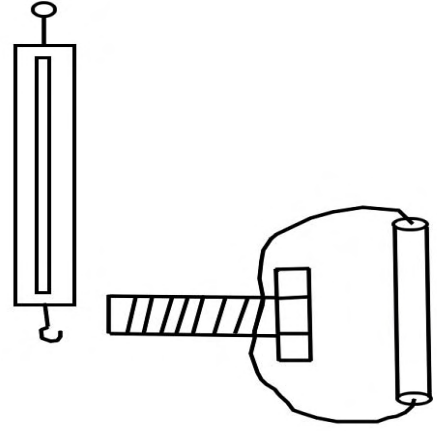
செய்முறை

10 செ.மீட்டர் நீளமும் 1 செ.மீட்டர் அகலமும் உள்ள இரும்புத்துண்டு ஒன்றின் மேல் தாமிரக்கம்பியை 150 சுற்றுகள் சுற்றி தாமிரக்கம்பியின் இரு முனைகளை உலர் மின்கலத்தின் நேர் மற்றும் எதிர் முனைகளுடன் இணைக்கவும். அப்பொழுது இரும்புத் தண்டு காந்தமாக மாறும்.

பயன்படுத்துதல்

வகுப்பறையில், மாணவர்களில் ஒருவரை அழைத்து, அவரிடம் வில் தராசைக் கொடுத்து, காந்தமாக மாறிய இரும்புத் தண்டின் அருகே கொண்டு செல்லச் சொல்ல வேண்டும். அப்போது வில்தராசின் கீழ்நுனி ஈர்க்கப்படுவதை மாணவர்களே நேரில் அறிந்து கொள்ளலாம். அதே போல் மற்றொரு மாணவரிடம் காந்த ஊசிப் பெட்டியைக் கொடுத்து மேற்கண்டவாறு செய்யும்படி கூறவேண்டும். இப்பொழுது இரும்புத் தண்டின் அருகே காந்த சிப் பெட்டியைக் கொண்டு வந்தால் மின்காந்தத்தால் காந்த ஊசி விலக்கமடையும்.

இரும்புத்துண்டின் மேல் தாமிர கம்பியை 250, 350 சுற்றுகள் சுற்றி சோதனையை மீண்டும் செய்தால் ஒவ்வொரு முறையும் வில்தராசை பிரித்து எடுக்கத் தேவைப்படும் விசை அதிகரிப்பதையும், ஊசி விலகல் அதிகரிப்பதையும் காணலாம்.



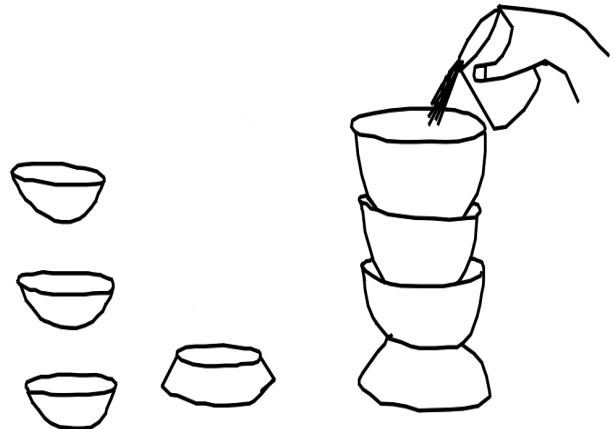
இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் அறிவியலில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் இரும்புத்துண்டை மின்னூட்டம் அடையச்செய்தும், மின்காந்தம் தயாரிக்கும் முறையையும் தெரிந்துகொள்கின்றனர்.

7. மணல் வடிப்பான்

செய்முறை

ஒரே அளவுள்ள மூன்று தேங்காய்த் தொட்டிகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றில் துளையுள்ள ஓடுகள் இரண்டும், துளையில்லாத ஓடு ஒன்றும் இருக்க வேண்டும். ஒரு ஓட்டில் கரித்தூளும், மணலும் போட வேண்டும். மற்றொரு ஓட்டில் கூழாங்கற்களையும், மணலையும் போட வேண்டும்.

தேங்காய்த் ஓட்டினாலான தாங்கியின் மேல் துளையில்லாத ஓட்டினை வைக்க வேண்டும். அதன் மேல் கூழாங்கற்களும் மணலும் உள்ள ஓட்டினை வைக்க வேண்டும். அதற்கு மேல்



கரித்தூளும் மணலும் உள்ள ஓட்டினை வைக்க வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

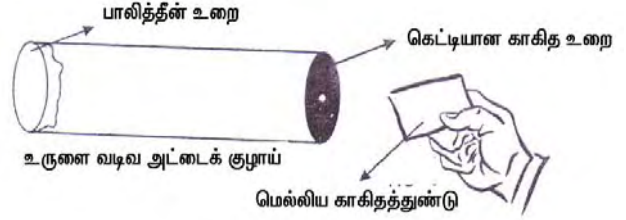
வகுப்பறையில் அனைவரும் பார்க்கும்படி இந்த அமைப்பை வைத்து அசுத்தமான நீரை மேற்புறத்தில் ஊற்றினால், மணல் வடிப்பானால் தூய்மையாக்கப்பட்டு தூயநீர் துளையில்லாத ஓட்டில் சேகரமாவதை அனைவரும் அறியலாம்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் அறிவியலில் செய்து காட்டல் முறையில் தூய்மையற்ற நீரை எவ்வாறு வடிகலன் மூலம் தூய்மையாக்கலாம் என்பதை தெரிந்துகொள்கின்றனர்.

8. ஒலித்துப்பாக்கி

செய்முறை

காலியான 30 செ.மீட்டர் உள்ள ஒரு ஊதுபத்தி குழலை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன் ஒரு முனையை மெல்லிய பிளாஸ்டிக் காகிதத்தால் மூடவேண்டும். மறுமுனையை கெட்டியான காகிதத்துண்டு வைத்து அடைத்து, ஒரு சிறுதுளை இடவேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

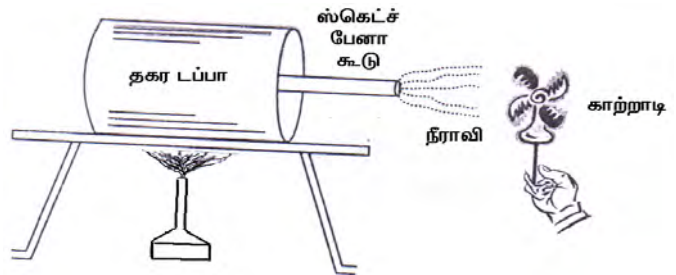
வகுப்பறையில் மாணவர்களை அழைத்து, மேற்கண்ட உருளையைக் கொடுத்து, பாலித்தீன் உறையால் மூடப்பட்ட முனையை விரலால் மெதுவாக தட்டச் சொல்ல வேண்டும். அவ்வாறு தட்டும் போது ஒலி அலை ஏற்பட்டு, உருளையின் மறுமுனையில் படத்தில் காட்டியபடி வைக்கப்பட்டுள்ள மெல்லிய காகிதத்துண்டை அசைக்கும். இதன் மூலம் ஒலி அலைகள் ஓரிடத்திலிருந்து, மறு இடத்திற்கு செல்கின்றன, அவை பொருள்களை அதிர்வடைய வைக்கின்றன என்பதை உணரச் செய்யலாம்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் அறிவியலில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் அதிர்வுகளே ஒலியை ஏற்படுத்தும் மூலங்கள் எனவும், ஒலி அலை பொருள்களை அதிர்வடையச் செய்கின்றன என்பதையும் தெரிந்துகொள்கின்றனர்.

9. நீராவி காற்றாடி

செய்முறை

காலியான தகரடப்பா ஒன்றில் சிறிதளவு தண்ணீரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்த டப்பாவின் மூடியில் ஒரு துளையிட வேண்டும். அத்துளையில் துவாரம் உள்ள ஸ்கெட்ச் பேனா மூடியைப் பொருத்தவும். இந்த மூடிக்கு நேராக



படத்தில் உள்ளவாறு ஒரு பிளாஸ்டிக் காற்றாடியை வைக்க வேண்டும். இப்பொழுது நீரை வெப்பப்படுத்த வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

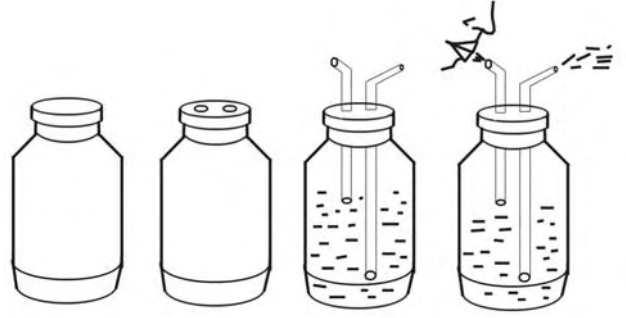
மாணவர்கள் முன்னிலையில், நீரை வெப்பப் படுத்தும் போது, ஸ்கெட்ச் பேனா மூடி வழியாக நீராவி வெளியேறும். அப்பொழுது அவ்விடத்தில் உள்ள பிளாஸ்டிக் காற்றாடி சுழலும். இதன் மூலம் நீராவிமானது காற்றாடியைச் சுழலச் செய்கிறது என்பதை உணர்த்தலாம்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் அறிவியலில் செய்து காட்டல் முறையில் வெப்ப ஆற்றல், இயக்க ஆற்றலாக மாறுகிறது என்பதை தெரிந்துகொள்கின்றனர்.

10. காற்றழுத்தக் கருவி

செய்முறை

காலியான ஹார்லிக்ஸ் சீசா ஒன்றை மூடியுடன் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூடியின் மத்தியில் 3 செ.மீட்டர் இடைவெளி விட்டு இரு துளைகளை இடவேண்டும். பின்பு சீசாவில் பாதியளவு நீரை நிரப்ப வேண்டும். பின்பு படத்தில் உள்ளவாறு இரண்டு பிளாஸ்டிக் குழாய்களை மூடியிலுள்ள துளைகளில் பொருத்த வேண்டும். ஒரு குழாயை சீசாவின் அடிவரை செல்லும்படி அமைக்க வேண்டும். மற்றொரு குழாயை நீர் மட்டத்திற்கு மேல் இருக்கும்படி அமைக்க வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

வகுப்பறையில், இந்த அமைப்பை வைத்து படத்தில் உள்ளவாறு வாயினால் சிறிய குழாயில் காற்றை உட்செலுத்தினால் பெரிய குழாய் வழியே நீர் வெளியேறுவதைக் காணலாம்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் அறிவியலில் செய்து காட்டல் முறையில் காற்றுக்கு அழுத்தம் உண்டு என்பதை தெரிந்துகொள்கின்றனர்.

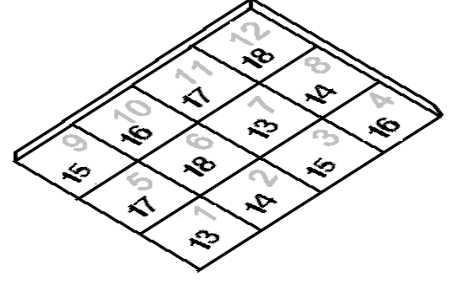
சமூக அறிவியல் – கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்

1. ஒட்டுபோடும் தகுதி அட்டை

செய்முறை

பழைய காலண்டர் அட்டையை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவற்றின் மீது ஒரு

வெள்ளைத்தாளை ஒட்டி, அவற்றின் மீது 60 கட்டங்கள் வரையவும். கட்டங்களுக்குள் 1 முதல் 60 வரை எழுதிக் கொள்ளவும். பின்பு அவற்றிற்கு அடியில் 13 முதல் 18 வரை படத்தில் உள்ளவாறு (திரும்பத்திரும்ப) 60 கட்டங்களிலும் எழுதவும். பின்பு கணிதப் பாடத்திற்கு தயார் செய்த பகடையை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.



பயன்படுத்துதல்

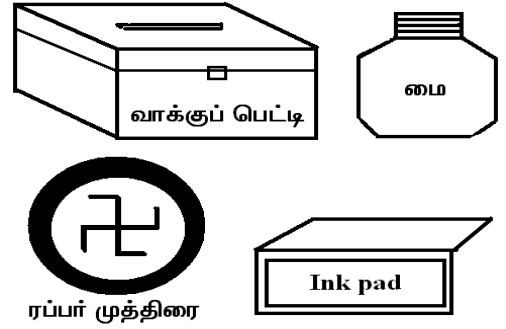
வகுப்பறை மேஜை மீது மேலே தயாரித்த அட்டையை வைத்து, மாணவர்களை இரு குழுவாக பிரித்து, முதல் குழுவை வரச் சொல்லி, பகடையை உருட்டச் சொல்ல வேண்டும். பகடையில் 6 என்று வந்தால் 6 வது கட்டத்தில் உள்ள எண் 18 என்றால் அவர் ஒட்டுப்போடும் தகுதி உடையவர் என்றும், பிற எண்கள் இருந்தால் அவர் ஒட்டுப்போட தகுதியற்ற வயதுடையவர் என்றும் பிரிக்க வேண்டும். இறுதியில் எக்குழுவில் ஒட்டுப்போடும் தகுதியுடையவர்கள் அதிகம் உள்ளார்களோ அவர்கள் வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்பட வேண்டும்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் சமூக அறிவியலில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் ஒட்டுப்போடும் தகுதியுடைய வயதை தெரிந்துகொள்கின்றனர்.

2. வாக்குப் பெட்டி

செய்முறை

பயன்படாத அட்டைப் பெட்டி ஒன்றை 30 X 30 செ.மீட்டர் கன அளவில் தயாரிக்க வேண்டும். பின்பு அவற்றில் மேல் பகுதியில் நீள் செவ்வக வடிவில் துவாரம் இடவேண்டும். பின்பு வாக்காளர் பட்டியல் ஒன்றை படத்தில் உள்ளவாறு வகுப்பறையில் உள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு தகுந்தாற்போல் தயாரிக்க வேண்டும் அல்லது இதையே தேவையான எண்ணிக்கைக்கு நகல் எடுத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் பழைய இரப்பர் பட்டையில் இருந்து முத்திரையிடும் கட்டை ஒன்றை 1 X 1 செ.மீட்டர் அளவில் தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும். முத்திரையை பதிவுசெய்ய மையில் நனைத்த பஞ்சை ஒரு சிறிய டப்பாவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

வகுப்பில் மாணவத் தலைவனுக்கான தேர்தல் ஒன்றை நடத்த வேண்டும். வகுப்புத் தலைவர் பதவிக்கு வேட்பாளராகப் பலரைப் போட்டியிடச் சொல்ல வேண்டும். வேட்பாளரை மற்ற மாணவர்களிடம் ஒட்டுக் கேட்கச் சொல்லவேண்டும். ஐந்தாம் வகுப்பு வருகைப் பதிவேட்டை வாக்காளர் பட்டியலாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேசையின் மீது வாக்குப் பெட்டி, மை, குறியிடும் கட்டை முதலியவற்றை வைக்க வேண்டும். வருகைப் பதிவின்படி பெயர்களை அழைத்து,

சின்னம்	பெயர்
	நாட்காட்டி
	பென்சீல்
	மை குவளை
	கடிகாரம்
	அலைபேசி
	மின்கலம்
	மணி

மறைவான இடத்திற்குச் சென்று வாக்களிக்கும்படி கூறவேண்டும். முடிவில் வாக்குகளை எண்ணி வெற்றி பெற்றவரின் பெயரை அறிவிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் சமூக அறிவியலில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் வாக்கு அளிப்பதன் முக்கியத்துவத்தையும், நாம் எப்படிப்பட்ட வேட்பாளரைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்கின்றனர்.

3. நூல் ரேகைகள்

செய்முறை

இரண்டு காலியான ஐஸ்கிரீம் பந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு அதன்மீது வெள்ளை நூலைக் கொண்டும் வண்ண நூலைக் கொண்டும். அட்ச ரேகைகள் மற்றும் தீர்க்க ரேகைகள் போன்றவற்றை பசையைக் கொண்டு ஒட்டி உருவாக்கவும். மற்றொரு பந்தில் வண்ண நூல்களைக் கொண்டு நிலநடுக்கோடு, கடக, மகர ரேகைகளை உருவாக்க வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

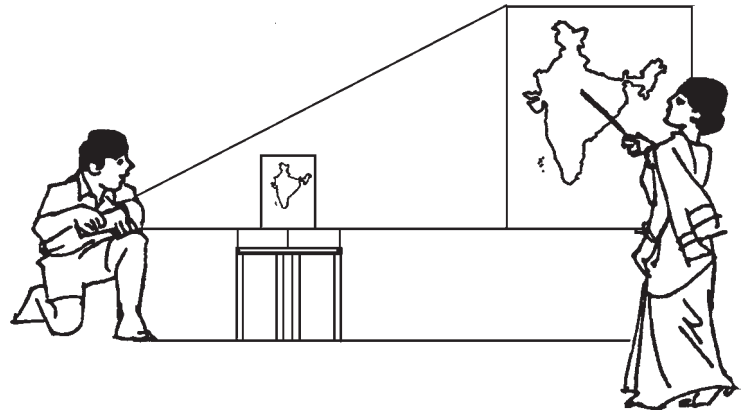
மாணவர்களை இரு குழுவாகப் பிரித்து குழுவிற்கு ஒரு பந்து வீதம் கொடுத்து, அதில் உள்ள கோடுகளின் பெயர்களை, கூறும்படி சொல்லவேண்டும். எந்தக் குழு முதலில் அனைத்தையும் கூறுகிறதோ அக்குழு வெற்றிபெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் சமூக அறிவியலில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் தீர்க்க, அட்ச, கடக, மகர மற்றும் கிரீன்வீச் ரேகைகளை தெரிந்துகொள்கின்றனர்.

4. கண்ணாடி பிம்பம்

செய்முறை

தலைக்கு மேல் பிம்பம் வீழ்த்தி கண்ணாடி காகிதத்தை அல்லது ஒளி புகும் தாளை (Over Head Projector Film) 29 செ.மீ X 21 செ.மீட்டர் (A4) அளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு தேவையான படத்தினை அக்கண்ணாடி காகிதத்தைக் கொண்டு கருப்பு மையினால் படி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் ஒரு டார்ச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

மேலே படிஎடுத்த படத்தை, வரைபடத்தாளில் வரையவேண்டுமெனில் அத்தாளை சுவரில் அல்லது பலகையில் ஓட்டும் நாடாக் கொண்டு ஓட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு முன்புறம் படம் வரைந்த கண்ணாடி காகிதத்தை செங்குத்தாக வைக்க வேண்டும். கண்ணாடி காகிதத்தின் மறுபக்கம் இருந்து டார்ச் ஒளியை கண்ணாடி காகிதத்தின் மீது படச் செய்யவேண்டும். இப்பொழுது வரைபடத்தாளில், படத்தில் உள்ளதுபோல் படம் பெரிதாகத் தெரியும். டார்ச்சினை முன்னே, பின்னே நகர்த்தி படத்தை பெரியதாகவோ, சிறியதாகவோ மாற்றிக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு படங்களை எளிதாக வரைய மாணவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்கலாம்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் சமூக அறிவியலில் செயல்வழிக் கற்றல் முறையில் கடினமான படங்களை எளிதாக வரையக் கற்றுக்கொள்வதோடு, படம் வரைவதில் ஆர்வத்தையும் பெறுகின்றனர்.

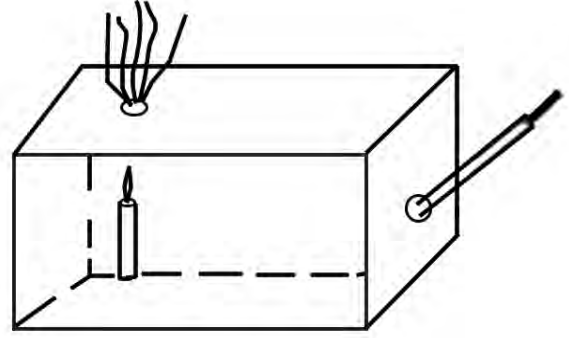
5. காற்றழுத்தப் பெட்டி

செய்முறை

படத்தில் உள்ளவாறு ஓர் அட்டைப் பெட்டியை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அதன் மேல் பகுதியிலும் பக்கவாட்டிலும் துளையிட வேண்டும். பின்பு எளிகிற மெழுகுவர்த்தியையும், ஒரு ஊதுபத்தியையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி அட்டைப் பெட்டியினுள் படத்தில் உள்ளபடி பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டும். பின்பு ஊதுபத்தியை ஏற்றி அட்டைப் பெட்டியின் வெளியே பக்கவாட்டுத் துளை அருகே படத்தில் உள்ளவாறு பிடிக்க வேண்டும். அப்பொழுது புகை அட்டைப் பெட்டியினுள் சென்று மேல்புறத்துளை வழியாக வெளிவருவதை மாணவர்கள் பார்க்கும்படி கூறவேண்டும். இதற்கு காரணம் வெப்பம் அதிகமாக உள்ள இடத்தில் காற்றழுத்தக் குறைவு ஏற்படுவதாகும். இதனால்தான் ஊதுபத்தி புகை மேல்துவாரம் வழி வந்தது என்பதை எடுத்துக் கூறவேண்டும்.



இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் சமூக அறிவியலில் செய்து காட்டுதல் முறையில் காற்று அழுத்தம் அதிகம் உள்ள பகுதியில் இருந்து அழுத்தக் குறைவுள்ள பகுதியை நோக்கிக் காற்று வீசுகின்றது என்பதை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

6. அட்டை மாநிலங்கள்

செய்முறை

பழைய நாள்காட்டி அட்டைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு அவற்றை

இந்தியாவில் உள்ள 28 மாநிலங்களின் வடிவங்களில் வெட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதில் மாநிலங்களின் பெயர்களை எழுத வேண்டும்.

பயன்படுத்துதல்

மேலே தயாரித்த தனித்தனி மாநிலங்களை, மாணவர்களிடம் கொடுத்து இந்திய வரைபடத்தைப் பார்த்து, அட்டைகளில் உள்ள மாநிலங்களைச் சேர்த்து முழு இந்தியப் படத்தை உருவாக்க வேண்டும்.



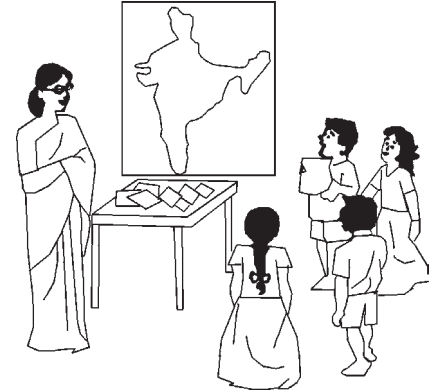
இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் சமூக அறிவியலில் செய்து காட்டுதல் முறையில் "மாநிலங்கள் அனைத்தும் இணைந்து செயல்படுவதே வலுவான இந்திய அரசு" என்பதை உணர்ந்து கொள்கின்றனர்.

7. தானியப் பைகள்

செய்முறை

பழைய நாள்காட்டி அட்டையில் இந்திய வரைபடத்த வரைந்து, அவற்றில் இந்தியாவில் உள்ள 28 மாநிலங்களின் புறவரிப்படத்தை வரைய வேண்டும். பின்பு ஒவ்வொரு மாநிலத்தின் மையத்திலும் ஒரு சிறு ஆணியை அடிக்க வேண்டும்.

இதை ஒரு ஆணியில் மாணவர்கள் அனைவரும் பார்க்கும்படி சுவரில் தொங்கவிட வேண்டும். பின்பு ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் விளையும் தானியங்களை தனித்தனியாக ஒரு சிறு கண்ணாடிப் பையில் போட்டு, அதை ஆணியில் தொங்கவிடுவதற்கு ஏதுவாக ஒரு நூலினை இணைத்துத் தைக்க வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

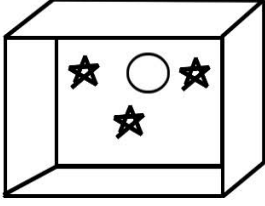
மேலே தயாரித்த தானியப் பைகளை மேஜைமீது வைத்து, மாணவர்களை இரு குழுவாகப் பிரித்து, பிரிக்கப்பட்ட ஒரு குழுவிலிருந்து ஒரு மாணவனை அழைத்துப் பெட்டியிலிருந்து ஒரு தானியப் பையை எடுத்து, அந்த தானியம் எந்த மாநிலத்தில் விளைகிறதோ அந்த மாநிலத்தின் படத்தின் மீது உள்ள ஆணியில் தொங்கவிடும்படிக் கூறவேண்டும். குறைந்த நேரத்தில் எந்த குழு விரைவில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அவர்கள் வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப் படுவார்கள்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் சமூக அறிவியலில் எந்தெந்த மாநிலங்களில் என்னென்ன தானியங்கள் விளைகின்றன என்பதை அறிந்துகொள்கின்றனர்.

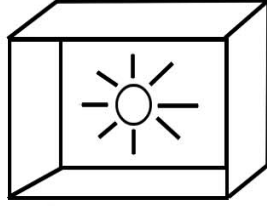
8. தீப்பெட்டி வாழிடங்கள்

செய்முறை

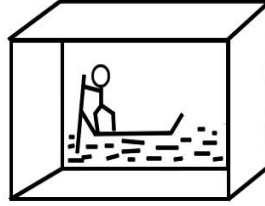
காலித்தீப்பெட்டிகள் பெரிய அளவில் நான்கு சேகரித்து, அதன் வெளிஉறையை அகற்றிவிட்டு, தீக்குச்சிகள் வைக்கப்படும் நழுவும் தட்டுக்களைமட்டும் எடுத்து, படத்தில் காட்டியவாறு அதன் உட்பகுதியில், இரவு, பகல், நிலம் மற்றும் நீர் போன்றவற்றை சித்தரிக்கும் படங்களை சேகரித்து ஒட்டி அதை கண்ணாடித்தாளால் மூடிவிடவேண்டும்.



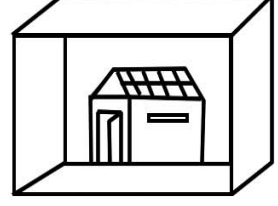
இரவு



பகல்



நீர்



நிலம்

பயன்படுத்துதல்

மேற்கண்ட முறையில் தயாரித்த படப் பெட்டிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்தி, காலநிலைகளையும், வாழிடங்களையும் மாணவர்களை அறியச் செய்யலாம்.

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் சமூக அறிவியலில் உற்றுநோக்கல் முறையில் காலநிலைகளையும், வாழிடங்களையும் அறிந்துகொள்கின்றனர்.

9. வண்ண நூல் நதிகள்

செய்முறை

பழைய நாள்காட்டி அட்டையில் இந்திய வரைபடத்தை நூலால் பசைகொண்டு ஒட்டி வரைய வேண்டும். பின்பு இந்தியாவில் ஓடும் பல்வேறு நதிகளை வண்ண நூல்களால் உருவாக்க வேண்டும். பின்பு அட்டையின் ஒரு பகுதியில் அவற்றின் பெயர்களை அதே வண்ணத்தால் எழுத வேண்டும்.



பயன்படுத்துதல்

வகுப்பறையில், வண்ண நூல்களால் உருவாக்கப்பட்ட நதிகளின் பெயர்களை கூறவேண்டும். பின்பு அவர்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து அவற்றை தொட்டுணரும்படி செய்து அவற்றின் பெயர்களை கூறும்படி

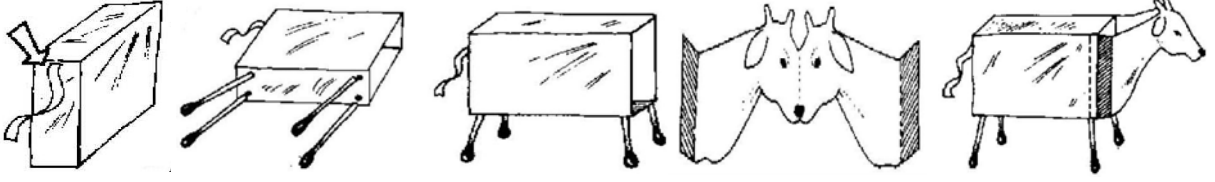
இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் சமூக அறிவியலில் உற்றுநோக்கல் முறையில் இந்தியாவில் ஓடும் நதிகளையும் அவற்றின் முக்கியத்துவத்தையும் அறிந்துகொள்கின்றனர்.

செய்யலாம்.

10. கதைசொல்லும் பொம்மைகள்

செய்முறை

ஒரு தீப்பெட்டியை எடுத்து படத்தில் உள்ளவாறு காகிதம் கொண்டு பசையால் தீப்பெட்டியைச் சுற்றி ஒட்டி, அதே காகிதத்தில் ஒரு வால் ஒன்று செய்து படத்தில் உள்ளவாறு தீப்பெட்டியின் பின்புறம் ஒட்ட வேண்டும். பின்பு 4 தீக்குச்சிகளை படத்தில் உள்ளவாறு 4 மூலைகளிலும் பொருத்தவேண்டும். பின்பு படத்தில் உள்ள இரு தலைகள் கொண்ட படத்தை ஒரே வெள்ளை தாளில் வரைந்து தீப்பெட்டியின் இருபக்கமும் ஒட்டிவிடவேண்டும். இவ்வாறு தீப்பெட்டியில்



விலங்குகளைச் செய்யலாம்.

பயன்படுத்துதல்

இவ்வாறு, மேற்கண்ட கற்பித்தல் துணைக்கருவிகளை வகுப்பறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்கள் சமூக அறிவியலில் உற்றுநோக்கல் முறையில் பாடப் பகுதிகளில் வரும் பொருள்களை செய்யவும் அதை பயன்படுத்தவும் அறிந்துகொள்கின்றனர்.

மேற்கண்ட முறையில் பல பொம்மைகள் தயார்செய்து, பாடத்தில் வரும் கதைகளை மாணவர்களின் ஆர்வத்தைத் தூண்டும் வகையில் கற்பிக்கலாம்.

வ.எண்	பாடங்கள்	கற்பித்தல் பொருள்கள்	மதிப்பெண்கள்
1	தமிழ்	8	20
2	ஆங்கிலம்	8	20
3	கணிதம்	8	20
4	அறிவியல்	8	20
5	சமூக அறிவியல்	8	20
மொத்தம்		40	100

படிவம் – 9

மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

**கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள் அகமதிப்பீட்டுப் படிவம்
(தமிழ், ஆங்கிலம், கணிதம், அறிவியல் மற்றும் சமூக அறிவியல்)**

வ.எண்	பதிவு எண்	பெயர்	கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்								மொத்தம் (8 X 2½ = 20)
			1	2	3	4	5	6	7	8	

குறிப்பு : ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் தனித்தனியாக படிவம் தயார்செய்ய மேற்கண்ட அட்டவணையைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும்.

படிவம் – 10

மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

CONSOLIDATED MARK SHEET FOR TLM

வ.எண்	பதிவு எண்	பெயர்	பாடம்				மொத்தம்		தரவரிசை
			தமிழ்	ஆங்கிலம்	கணிதம்	அறிவியல்	சமூக அறிவியல்	மொத்தம்	
			20	20	20	20	100		

அலகு - 3

உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி, யோகா (Physical Education, Health Education, Yoga)

உடற்கல்வி, உடல்நலக் கல்வி, யோகா ஆகிய மூன்று பிரிவுகளில் பயிற்சி மாணவர்கள் ஆசிரியப் பயிற்றுநரின் உதவியுடன் பயிற்சிகளை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பாடத்திட்டத்தில் இந்த அலகிற்கு 40 பாட வேளைகள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. இதில் 20 பாடவேளைகளை உடற்கல்விக்கும் 10 பாடவேளைகளை உடல்நலக் கல்விக்கும் 10 பாடவேளைகளை யோகாவிற்கும் ஒதுக்கி கொள்ள வேண்டும். இந்த அலகிற்கு பாடத்திட்டத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள 100 மதிப்பெண்களில் 50 மதிப்பெண்களை உடற்கல்விக்கும், 25 மதிப்பெண்களை உடல்நலக் கல்விக்கும், 25 மதிப்பெண்களை யோகாவிற்கும் ஒதுக்கீடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

உடற்கல்வி, உடல்நலக் கல்வி மற்றும் யோகா வசதியற்றோருக்கு ஒரு சொத்தாகவும், வசதி படைத்தோருக்கு அணிகளானாகவும், இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டியாகவும், முதியோருக்கு ஆதரவாகவும் திகழ்கிறது. சமுதாயத்தின் முன்னேற்றத்திற்கும் உடல் மற்றும் உள்ள வலிமைக்கும் ஊன்றுகோலாக இருப்பது உடற்கல்வி உடல் நலக் கல்வி மற்றும் யோகாவாகும்.

இரண்டாமாண்டு பயிற்சி மாணவர்கள் பின் வரும் செயல்பாடுகளை ஆசிரியப் பயிற்றுநரின் உதவியுடன் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியப் பயிற்றுநர் மாணவர்களை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

A. உடற்கல்வி

உயிர் வாழினங்களுள்மனிதன் தனிச் சிறப்பு பெற்றவன். அறிவும், ஆற்றலும் கொண்டு புதுமைகளைக் கண்டு சூழலுக்கேற்றவாறு வாழ்ந்து வருகிறான். அறிவியல் புதுமைகளையும் பயன்களையும் அன்றாட வாழ்வில் அனுபவிப்பதால் உடல் உழைப்பைக் குறைத்து வருகிறான். அவ்வுடல் உழைப்பினால் பெறப்பட்ட பயன்களையும் இழந்து வருகிறான். அதை ஈடுகட்டவும் உடல் நலத்தைப் பேணவும் சீரான உடற்பயிற்சிகள், விளையாட்டுக்கள் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள், தேவைப்படுகின்றன. அதை நிவர்த்தி செய்ய உடற்கல்வி, உடல் நலக்கல்வி இன்றைய சூழ்நிலையில் இன்றியமையாததாகுகிறது.

ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது என்பது முதுமொழி. ஒரு முழுமையான மனிதனை உருவாக்க வேண்டுமானால் அவன் சிறு வயது முதல் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் எந்த வயதிலும் பயிற்சிகளை செய்யலாம் என்றாலும் குறித்த வயதில் குறித்த பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் சிறந்த பயன்கள் விளையும்.எளிதாக வாழ்வை வாழ வழி வகுக்கும். அதற்கு பள்ளிகளில் பணிபுரியும் ஆசிரியர்கள் பெரிதும் உதவுதல் வேண்டும்.

குழவிப் பருவம் புலப் பயிற்சிக்கு பொருத்தமான நிலையாகும். புலப் பயிற்சி அறிவு வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையாகும். படுத்துக் கிடக்கும் குழந்தை தவழ்ந்து, பின்னர் நடக்கத் தொடங்கிய பின்னரே அதன் சமூகச் சூழ்நிலை வட்டம் பெரிதாகின்றது. ஆதலில் இப்பருவத்தில் எற்படும் உடல் வளர்ச்சியும், அசைவுகளுமே அவன் ஆளுமைத் திறனுக்கு வித்து என்றால் மிகையாகாது. அவ்வளர்ச்சி எப்பருவத்தில் என்னென்ன நிலைகள் அடைகின்றன என்று சில ஆராய்ச்சி முடிவுகள் காட்டுகின்றன.

இவற்றை ஆசிரிய மாணவர்கள் மனதிற்கொண்டு தொடர்ந்து வரும் பாடப் பகுதிகளில் வயதுக்கும், இயல்பான வளர்ச்சிக்கும் ஏற்ற வகையில் கற்பித்தல் மிக்க பயன் தரும்.

பருவம் பிறந்தது முதல் நான்கு மாதம் வரை	இயல்பான செயல்களும் வளர்ச்சியும், சிறிய நான்கு அளவிலான – கால், கை, விரல், தலை அசைவு
நான்கு மாதம் முதல் ஒரு வயது வரை	மேற்கண்ட அசைவுகள் வலுப்படுதல்
ஒரு வயது முதல் இரண்டு வயது வரை	குறிப்பிட்ட திசைக்கு நுட்பமாக அசைதல், நடத்தல், குதித்தல்
இரண்டு வயது முதல் ஏழு வயது வரை	அடிப்படை செயல்களான – நடத்தல், ஓடுதல், தாண்டுதல், குதித்தல், எறிதல், உதைத்தல் போன்ற திறன்கள் படிப்படியாக வளர்தல்
ஏழு வயது முதல் பத்து வயது வரை	மேற்கண்ட செயல்கள் திறம்படல்
11 வயது முதல் 13 வயது வரை	குறிப்பிட்ட அடிப்படைத் திறன்கள் வளர்தல்
14 வயதுக்கு மேல்	வளர்ந்த அடிப்படைத் திறன்களைச் சாதனைச் செயல்களாக மாற்றுதல்

1. அடிப்படைச் செயல்கள்
2. அணிநடைப் பயிற்சி
3. இலகு கருவிப் பயிற்சிகள்
4. தடகளப் பயிற்சிகள்
5. முதன்மை விளையாட்டுகள்
6. புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுகள்
7. சீருடல் பயிற்சிகள்
8. உடற்கூறியல் பயிற்சி
9. செயல்திட்டம்
10. பாடம் நடத்தும் முறை

1. அடிப்படைச் செயல்கள் (Fundamental skills)

எறிதல்

மட்டைக் பந்தை (கிரிக்கெட் பந்து) நின்ற இடத்திலிருந்து எறியச் செய்தல். மட்டைப் பந்தை ஓடி வந்து எறியச் செய்தல்.

உதைத்தல்

கால் பந்தினை நின்ற இடத்திலிருந்து பாதத்தின் உட்பகுதியால் (instead of the in foot kick) உதைக்கச் செய்தல். கால் பந்தினை ஓடி வந்து பாதத்தின் உட்பகுதியால் உதைக்கச் செய்தல்.

அபிநயச் செயல்கள்

பறவைகள், மிருகங்கள், வாகனங்கள், போல் அபிநயம் செய்ய வேண்டும். பாடப் பகுதியில் உள்ள கதைகளை வசனம் இல்லாமல் நடத்து காட்டல்.

சமநிலைச் சீர்படுத்துதல்

ஒரு காலில் கீழே விழாமல் நிற்பது. உதாரணம் a. இடது காலை ஊன்றி வலது கால் கட்டை விரலைப் பிடித்துக் கொண்டு முழுங்கால் மடக்கி நிற்பது. b. கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி ஒருகாலை பின் பக்கம் முழுங்கால் மடங்காமல் உயர்த்தி உடலை முன்பக்கம் வளைத்து நிற்பது.

ஆயத்தப்பயிற்சி (Warming of Exercise)

1. உடம்பைச் சூடேற்றும் வகையில் மெல்ல ஓடுதல், பக்கவாட்டில் ஓடுதல், பின்னோக்கிஓடுதல், சற்று தூரம் விரைவாக ஓடுதல்.
2. ஓடியபின் மூச்சை நன்கு உள்ளே இழுத்த சற்று நேரம் கழித்து மெதுவாக விடுதல்.
3. இடுப்பில் கையை வைத்து தலையை வலது பக்கமாகவும், இடது பக்கமாகவும் சுழற்றுதல்.
4. கைகளை நீட்டி சற்று நேரம் விரல்களை மூடி திறத்தல், நின்ற இடத்திலேயே ஓடுதல்.
5. கைகளை முன்னோக்கி சுழற்றுதல், பின்னோக்கி சுழற்றுதல், கைகளை மடக்கி நீட்டுதல்.
6. குனிந்து முழுங்காலை மடக்காமல் கால் பெருவிரலைத் தொட்டு எழுதுதல்.
7. இடுப்பில் கையை வைத்து குனிந்து வலது பக்கமாகச் சுற்றுதல், இடது பக்கமாகச் சுற்றுதல்.
8. கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்து குனிந்து வலது கால் பெருவிரலை இடது கையாலும், இடது கால் பெருவிரலை வலது கையாலும் மாறி மாறித் தொடுதல்.
9. முழுங்காலை மடக்காது வலது காலை முன்னோக்கி தோள்பட்டை அளவிற்கு உயர்த்தி இடது கையாலும், பின் இடது காலை தூக்கி, வலது கையாலும் மாறி, மாறித் தொடுதல்.
10. குதித்து கால்களையும், கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டுதல், பின் குதித்து கைகளையும், காலையும் ஒன்றாகச் சேர்த்தல்.

2. அணி நடைப் பயிற்சி (Marching)

- I. வலமிருந்து இடமாக உயர்ப்படி ஒரு வரிசையில் நிற்பது
- II. ஒருவர் பின் ஒருவராக உயர்ப்படி நிற்பது
- III. ஒருவரிசையைப் பல வரிசைகளாகப் பிரித்தல்
- IV. வலப்புறம், இடப்புறம் மற்றும் முதுகுப்புறமாக நடந்து கொண்டே திரும்புதல்

அணி நடைப்பயிற்சிகளை மாணவர்களுக்கு செய்து காண்பித்து பிறகு அவர்களை செய்யச் சொல்ல வேண்டும்.

3. இலகு கருவிப் பயிற்சிகள் (Light Apparatus Activities)

உருளைக் கட்டைப் பயிற்சி (Dumb bells)

ஆரம்பநிலை உருளைக் கட்டைகளை இரு கைகளிலும் பிடித்து நேர் நிலைநிலையில் நிற்கவும்.

1. தலைக்கு மேல் தட்டு.
2. உடல் வளையாமல் கைகளை கீழே கொண்டுவந்து கால்களுக்கு முன் தட்டவும்
3. மீண்டும் தலைக்கு மேல் தட்டு
4. ஆரம்ப நிலைக்கு வா.
- 1 தலைக்கு மேல் தட்டு
2. பின்பக்கம் புட்டத்திற்கு பின் தட்டு
3. மீண்டும் தலைக்கு மேல் தட்டு
4. ஆரம்ப நிலைக்கு வா

1. தலைக்கு மேல்தட்டு.
 2. முழங்காலை மடக்காது குனிந்து கால் பெரு விரல்களுக்கு அருகில் தட்டு.
 3. மீண்டும் தலைக்கு மேல் தட்டு.
 4. ஆரம்ப நிலைக்கு வா.
1. தலைக்கு மேல் தட்டு
 2. இடதுகாலை தூக்கி, இடது கால் தொடைக்குக் கீழ் தட்டு.
 3. மீண்டும் தலைக்கு மேல் தட்டு
 4. ஆரம்ப நிலைக்கு வா.
1. தலைக்கு மேல் தட்டு
 2. வலது காலைத் தூக்கி, வலது கால் தொடைக்குக் கீழ்தட்டு.
 3. மீண்டும் தலைக்கு மேல் தட்டு
 4. ஆரம்ப நிலைக்கு வா.

கொடிப்பயிற்சி (Flag Drills)

ஆரம்ப நிலை நேர்நில் நிலையில் கொடிகளைக் கையில் பிடித்துக் கால்களை ஓட்டினாற்போல் கீழே தொங்கவிட்டு நில்.

1. முழங்கையை மடக்காது கைகளை முன்னால் நீட்டு. கொடிகள் படுக்கை வசத்தில் முன் இருக்கட்டும்.
 2. கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்து.
 3. மீண்டும் கைகளை முன்னால் நீட்டு.
 4. ஆரம்ப நிலைக்கு செல்.
1. முழங்கையை மடக்காது கைகளை முன்னால் நீட்டு.
 2. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டு கொடிகள் பக்கவாட்டில் படுக்கை வசத்திர்ல.
 3. மீண்டும் கைகளை முன்னால் நீட்டு
 4. ஆரம்ப நிலைக்கு செல்.
1. கைகளை முன்னால் நீட்டு. அதே நேரத்தில் இடது முன்னங்காலை (Toe) 1 அடி முன்னால் வை.
 2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டு. அதே நேரத்தில் இடது முன்னங்காவை (Toe) 1 அடி பக்கவாட்டில் வை.
 3. முதல் நிலைக்கு வா
 4. ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்.
1. கைகளை முன்னால் நீட்டு
 2. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டு. அதே நேரத்தில் முழங்கால்களை மடக்கு (Half-squat).
 3. கால்களை நிமிர்த்தி கைகளை முன்னால் நீட்டு (முதல் நிலை)
 4. ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்.

பிரம்பு வளையப் பயிற்சி (Hoops)

ஆரம்பநிலை நேர்நில் நிலையில் நின்று வளையத்தை இரு கைகளாலும் பிடித்து கைகளை கீழே தொங்கவிட வேண்டும். வளையம் தொடையில் படும்படி இருத்தல் வேண்டும்.

1. கைகளை முன்னால் நீட்டு
 2. கைகளை தலைக்குமேல் உயர்த்திப்பிடி
 3. முதல் நிலைக்கு வா
 4. ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்.
1. கைகளை முன்னால் நீட்டி, இடதுகாலை முன்னால் வை.

2. கைகளை தலைக்குமேல் உயர்த்திப் பிடி.
 3. முதல் நிலைக்கு வா.
 4. ஆரம்பநிலைக்குச் செல்.
1. கைகளை முன்னால் நீட்டி, வலது காலை முன்னால் வை.
 2. கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்திப் பிடி.
 3. முதல் நிலைக்கு வா.
 4. ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்.
1. இடது காலை முன்னால் வைத்து கைகளை முன்னால் நீட்டு.
 2. இடது காலை பக்கவாட்டில் வைத்து கைகளை இடது பக்கவாட்டில் நீட்டு.
 3. முதல் நிலைக்கு வா
 4. ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்.
1. வல காலை முன்னால் வைத்து கைகளை முன்னால் நீட்டு.
 2. வலது காலை பக்கவாட்டில் வைத்து கைகளை வலது பக்கவாட்டில் நீட்டு.
 3. முதல்நிலைக்கு வா.
 4. ஆரம்பநிலைக்குச் செல்.
1. கைகளை முன்னால் நீட்டு
 2. கைகள் அப்படியே நீட்டியவண்ணம் முழங்கால்களை மடக்கு
 3. முதல்நிலைக்கு வா.
 4. ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்.

கம்புப் பயிற்சி (Wand Drill)

ஆரம்பநிலை கம்பை இரு கைகளாலும் பிடித்து முழங்கையை மடக்காது, கையை நெஞ்சுக்கு முன்னால் நீட்டவும்.

1. கையை மடக்கி கம்பை நெஞ்சுக்கு அருகில் கொண்டு வா.
 2. கம்பை தலைக்கு மேல் உயர்த்து.
 3. முதல் நிலைக்கு வா.
 4. ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்.
1. கம்பைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்து.
 2. முழங்கையை மடக்காது கம்பை கீழே தொடைக்கு அருகில் கொண்டு வா.
 3. முதல் நிலைக்கு வா.
 4. ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்.
1. கம்பைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்து.
 2. முழங்காலை மடக்காது குனிநது கம்பை கணுக்காலுக்கு அருகில் கொண்டு வா.
 3. முதல் நிலைக்கு வா.
 4. ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்.
1. முழங்காலை மடக்காது குனிந்து கம்பை கணுக்காலுக்கு அருகில் கொண்டு வா.
 2. முழங்காலை மடக்கி (half-squat) கம்பை நெஞ்சுக்கு முன்னால் நீட்டு.
 3. முதல் நிலைக்கு வா.
 4. ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்.
1. கையை மடக்கி நெஞ்சுக்கு அருகில் கொண்டு வா
 2. இடது பக்கம் கம்பை நீட்டு
 3. வலது பக்கம் கம்பை நீட்டு.
 4. ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்.

4. தடகளப் பயிற்சிகள் (Athletics)

அ. ஓட்டப் பயிற்சிகள்

விரைவு ஓட்டம்

1. தொடக்கம் முதல் முடிவு வரை அவர் அவருக்கு ஒதுக்கப்பட்ட ஓட்டப்பாதையில் தான் (டுயநேள்) ஓட வேண்டும்.
2. ஒதுக்கப்பட்ட ஓட்டப்பாதையை விட்டு வெளியே வந்தால் தவறு செய்தவராகக் கருதப்படுவார்.
3. உடன் ஓடி வருபவர்களைத் தடுக்கவோ, மடக்கவோ, காலால் மறைக்கவோ கூடாது.
4. மதுபானமோ, போதை மாத்திரைகளோ உட்கொண்டு ஓடக்கூடாது.
5. இரண்டுமுறை தவறான தொடக்கம் எடுப்பவர்கள் போட்டியிலிருந்து உடனே நீக்கப்படுவார்.

தொடர் ஓட்டங்கள்

1. தொடர் ஓட்டங்கள் இரண்டு வகைப்படும். அவை 4 x 100 மீட்டர் தொடர் ஓட்டம், 4 x 400 மீட்டர் தொடர் ஓட்டம்.
2. தொடர் ஓட்டத்திற்கு ஒரு குழுவிற்கு நான்கு ஓட்டக்காரர்கள் மாறி மாறி ஓட வேண்டும்.

ஆ. களப்போட்டிகள்- தாண்டும் போட்டிகள் (Field Events - Jumps)

நீளம் தாண்டுதல்

1. போட்டியாளர்கள் எட்டு மற்றும் அதற்குக் கீழ் இருந்தால் ஆறுமுறை தாண்டுவதற்கு வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.
2. போட்டியாளர்கள் எட்டு பேருக்கு மேல் இருந்தால் முதலில் மூன்றுமுறை தாண்டுவதற்கு வாய்ப்புகள் தரப்பட்டு அதில் முதல் எட்டு நபர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அவர்களுக்கு மட்டும் மேலும் மூன்று முறை தாண்ட வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.
3. தாண்டும் பலகைக்கு முன்னால் கால் வைத்து தாண்டக்கூடாது.
4. தாண்டும் பலகைக்கு பக்கவாட்டில் கால்வைத்துத் தாண்டக்கூடாது.
5. தாண்டியபின்பு தாண்டும் பலகையை நோக்கி பின் நடந்து வருதல் கூடாது.
6. தாண்டிய பின்பு தரையில்பட்ட உடலின் எப்பகுதி தாண்டும் பலகைக்கு அருகில் இருக்கின்றதோ அதில் இருந்து அளவு குறிக்கப்படும்.
7. தாண்டும் பலகைக்கும் தாண்டும் பரப்பிற்கும் இடையில் உள்ள தூரம் குறைந்தது 1 மீட்டர் இருத்தல் வேண்டும்.
8. ஓட்டப்பாதையின் அகலம் 1.22 மீட்டர் முதல் 1.25 மீட்டர் வரை இருத்தல் வேண்டும்.
9. ஓட்டப்பாதையின் நீளம் குறைந்தது 40 மீட்டர் இருத்தல் வேண்டும்.
10. எண் அல்லது பெயர் கூப்பிட்ட பின்பு 11/2 நிமிடத்திற்கு மேல் தாமதம் செய்யாமல் தாண்ட வேண்டும்.
11. தாண்டி விழும் பரப்பின் அகலம் குறைந்தது 2.75 மீட்டர் இருத்தல் வேண்டும்.

உயரம் தாண்டுதல் (High Jump)

1. ஓடிவந்து ஒரு காலில் மட்டுமே தரையை உதைத்து எம்பி குறுக்குக் குச்சியைத் தாண்ட வேண்டும்.
2. தாண்டும்பொழுது குறுக்குச் குச்சியைக் கீழே தள்ளி விடக்கூடாது.
3. ஒவ்வொரு உயரத்தையும் தாண்டுவதற்கு மூன்று வாய்ப்புகள் தரப்படும்.
4. ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தை ஒருவர் மூன்று முறையும் தாண்டவில்லை என்றால் அவர் அப்போட்டியில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.

5. தாண்டும்பொழுது குறுக்குக் குச்சியில் அவர் உடல்பட்டு குச்சி கீழே விழவில்லை என்றால் அவர் தாண்டியதாகக் கருதப்படும்.
6. ஒருவர் தாண்டாமல் குறுக்குக் குச்சிக்கு கீழே நுழைந்து ஓடிவிட்டால் அது ஒரு வாய்ப்பாகக் கருதப்படும்.
7. ஓட்டப்பாதை குறைந்தது 15 மீட்டர் இருத்தல் வேண்டும்.
8. இரண்டு கம்பங்களுக்கும் இடையில் உள்ள தூரம் 4.00 மீட்டர் முதல் 4.04 மீட்டருக்குள் இருக்க வேண்டும்.
9. எண் அல்லது பெயரைக் கூப்பிட்ட பின் 1 1/2 நிமிடத்திற்கு மேல் தாமதம் செய்யாமல் தாண்ட வேண்டும்.
10. குறுக்குக் கம்பம் 2 கிலோ எடைக்கு மிகாமல் இருத்தல் வேண்டும்.
11. விழும் பரப்பு குறைந்தது 5 மீட்டர் அகலமும் 3 மீட்டர் நீளமும் இருத்தல் வேண்டும்.

மும்முறை தாண்டுதல்

1. ஓட்டம் தொடங்கும் இடம் குறித்தலும், ஓடுதலும், கட்டையில் காலான்றுதலும் உயர எழும்புதலும் நீளத்தாண்டலில் செய்தது போலவே.
2. நொண்டுதலில் (அதாவது கட்டையில் ஊன்றிய காலே மீண்டும் மீண்டும் தரையைத் தொட வேண்டும். 8 அடி தூரமும் நீள் நடையில் 6 அடித் தூரமும் தாண்டலில் 7 அடித் தூரமும் தாண்டி பயில் அந்த இடங்களில் ஒரு குறியீட்டை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
3. ஆறு அல்லது ஏழு முறைத் தாண்டிப் பயிற்சி பெற்றதும் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
4. இதில் குதிகால் – முன்னங்கால் முறை கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். அனைத்து இயக்கங்களும் ஒரே நேர் கோட்டில் அமைய வேண்டும்.
5. உடம்பை மிக உயர்த்தாமல் செயல்பாடுகளை செய்வது சாலச்சிறந்தது.
6. நொண்டியடித்தலின்போது உடம்பை உயர்த்துவது மிகவும் குறைவாகவும் இருத்தல் நல்லது. மேலும் இதனால் கணுக்காலில் பழுது ஏற்படாது. தாண்டலில் ஈடுபடாத அடுத்த கால் உந்து விசையைப் பெற முழங்காலை மடித்து பின்னால் உதைக்க வேண்டும். கைகள் உடல் நிலைத்தானம் பெற உதவுமாறு அசைக்கப்படும்.
7. நீள் உடை
8. தாண்டும் கால் தரையிலிருக்க அடுத்த கால் பின்னாலிருந்து முன்னே உந்தப்படும். உடம்பு தரையிலிருந்து மேலே உயர்த்தப்படும்.
9. உடம்பு முன் நோக்கியவாறு இருக்கும். கைகள் பின்நோக்கித் தள்ளப்படும். தரையிறங்குதல் மென்மையாக இருக்க வேண்டும்.

தாண்டல்

நொண்டியடித்த காலும் கைகளும் பின்னல் இருக்கும். இவை முன்னோக்கி உந்தப்பட வேண்டும். காற்றில் உடம்பை உயர்த்தியவுடன் காற்றுத்தடையை (air resistance) குறைக்க உடம்பை முன்னோக்கி வளர்ப்பது நலம். பின் தரையிறங்குவது நீளத்தாண்டலில் செய்தது போலவே செய்தல் சிறந்தது. கால்கள் ஒன்றை ஒன்று விலகி தரையிறங்குதல்.

தொலைவு விகிதம்

நொண்டி – நீள் நடை – தாண்டுதல் 10 7 10

வெளியேறுதல்

நீளத்தாண்டலில் செய்தது போலவே.

எறியும் போட்டிகள்

குண்டு எறிதல்

1. குண்டு எறிபவர் 7 அடி விட்டமுள்ள வட்டத்தில் நின்று கொண்டு பேட வேண்டும்.

2. ஒரு கையினால்தான் குண்டினை எறிய வேண்டும்.
3. தோளுக்குப்பின் புறம் குண்டைக்கொண்டுபோய் அங்கிருந்து குண்டினை எறியக்கூடாது.
4. குறிக்கப்பட்டிருக்கும் 40 டிகிரி எறிபரப்பிற்குள் குண்டினை எறிய வேண்டும்.
5. குண்டினை எறியும்பொழுதோ, அல்லது எறிந்த பின்போ வட்டத்திற்கு வெளியே உள்ள பகுதியை தொடக்கூடாது. மேலும் நிறுத்தப் பலகையின் மேல் பலகையையும் தொடக்கூடாது.
6. எறிந்த குண்டு தரையில் விழுந்தபிறகு, வட்டத்தின் பின்பகுதி வழியாக வெளியே வர வேண்டும்.

தட்டு எறிதல்

1. எறிபவர் 2.50 மீட்டர் விட்டம் உள்ள வட்டக்கோட்டின் உள் இருந்து எறிதல் வேண்டும்.
2. தட்டை ஒரு கையில் பிடித்துக்கொண்டு நின்று கொண்டோ அல்லது சுற்றியோ எறியலாம்.
3. குறிக்கப்பட்டிருக்கும் 40 டிகிரி எறிபரப்பிற்குள் தட்டினை எறிதல் வேண்டும்.
4. எறியும்போது உடலின் எப்பகுதியும் வட்டத்திற்கு வெளியே உள்ள தரையைத் தொடக்கூடாது.
5. எறிந்த தட்டு தரையில் விழுந்த பின்பு வட்டத்தின் பின் பாதி வழியாக வெளியே செல்ல வேண்டும்.
6. எண் அல்லது பெயரைக் கூப்பிட்ட பின் 1 1/2 நிமிடத்திற்கு மேல் தாமதம் செய்யாமல் எறிதல் வேண்டும்.

ஈட்டி எறிதல்

1. ஒரு கையால் ஈட்டியில் சுற்றப்பட்டிருக்கும் நூல் பிடியினை பிடித்துக் கொண்டு ஈட்டியை எறிதல் வேண்டும்.
2. ஈட்டியைத் தோளுக்கு மேல் கொண்டு வந்து எறிதல் வேண்டும்.
3. ஈட்டியின் முன் பகுதி முதலில் தரையில் படும்படி எறிதல் வேண்டும்.
4. எறியும் ஈட்டி குறிக்கப்பட்டுள்ள எறியும் பரப்பிற்கு உள்ளே விடழ வேண்டும்.
5. ஈட்டி எறிபவர் எறிவதற்கு என்று குறிக்கப்பட்டுள்ள கோட்டினைத் தொடவோ தாண்டவோ கூடாது.
6. ஓட்டப்பாதையின் அகலம் 4 மீட்டர் இருத்தல் வேண்டும்.
7. ஓட்டப்பாதை குறைந்தது 30 மீட்டர் நீளம் இருத்தல் வேண்டும்.
8. எண் அல்லது பெயரைக் கூப்பிட்டபின் 1 1/2 நிமிடத்திற்கு மேல் தாமதம் செய்யாமல் எறிதல் வேண்டும்.

5. முதன்மை விளையாட்டுகள்

கோ-கோ (Kho-Koh)

1. ஆடுகளம் கோ-கோ ஆடுகளம் ஒரு செவ்வக வடிவ அமைப்பாகும். இதன் நீளம் 29 மீட்டர் அகலம் 16 மீட்டர். இதன் உள்ளே 8 உட்காரும் சதுரக்கட்டங்கள் உண்டு, அச்சதுரக்கட்டங்களின் நீளம், அகலம் 30 செ.மீ. x 30 செ.மீ.
2. கம்பம் கம்பங்களின் உயரம் தரையிலிருந்து 120 செ.மீ ஆகும். அதன் சுற்றளவு 31 செ.மீ. முதல் 34 செ.மீ. வரை இருக்க வேண்டும்.
3. ஆட்டக்காரர்கள் ஒரு குழுவிற்கு விளையாடும் ஆட்டக்காரர்கள் 9 பேர், மாற்றாட்டக்காரர்கள் 3 பேர். ஆட்டக்காரர்களுக்கு காயம் ஏற்பட்டு ஆட முடியாத நிலையில்தான் மாற்றாட்டக்காரரை ஆட நடுவர் அனுமதிப்பார்.
4. ஆட்ட நேரம் ஒரு போட்டி ஆட்டத்திற்கு இரண்டு முறை ஆட்டங்கள் (Innings) உண்டு.

முதல் முறை ஆட்டம் (First Innings)

ஓட 9 நிமிடம்

ஓய்வு 5 மிடம்

விரட்ட 9 நிமிடம்

ஓய்வு 9 நிமிடம்

இரண்டாம் முறை ஆட்டம் (Second Innings)

ஓட 9 நிமிடம்

ஓய்வு 5 மிடம்

விரட்ட 9 நிமிடம்

ஆட்ட முடிவில் எந்தக் குழு, அதிக எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்களைத் தொட்டு வெளியேற்றி இருக்கின்றதோ, அது வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

நடுநிலையாளர்கள்: 1. நடுவர் (Referee), 2. துணை நடுவர்கள் (Umpires), 1 நேரக்கணக்கர் (Timer), 1 குறிப்பாளர் (Scorer)

ஆட்டத்தின் அடிப்படத் திறன்கள்: 1. ஓடுதல் (Running), 2. ஏமாற்றி ஓடுதல் (Dodging), 3. விரட்டித் தொடுதல் (Chasing), 4. கோ கொடுத்தல் (Giving Kho).

சில முக்கிய விதிகள்

1. விரட்டித் தொடுபவரின் முகமும், தோள்களும் எந்தத்திசையில் இருக்கின்றதோ, அந்தத் திசையில்தான் துரத்தி ஓட வேண்டும். திசை மாறி ஓட வேண்டுமானால் கம்பத்தைத் தொட்டோ, செவ்வகத்தை மிதித்தோ திசை மாறி ஓடலாம்.
2. விரட்டித் தொடுபவர் (Chaser) மையக் கோட்டைத் தொடவோ, தாண்டவோ கூடாது.
3. விரட்டித் தொடுபவர் தன் அணியில் உள்ள இன்னொருவரைத் தொட்டு, விரட்டித் தொட எழும்பும்போது அவருக்கு பின்புறமாக அவரைத் தொட்டு, கோ கொடுக்க வேண்டும்.
4. உட்கார்ந்து இருப்பவரைத் தாண்டிச் சென்று கோ கொடுக்கக்கூடாது. ஒரு காலாவது அந்தக் கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.
5. ஓடுபவர்கள் ஆடுகளத்தில் எங்கு வேண்டுமானாலும் ஓடலாம்.
6. ஓடுபவர்களின் இரண்டு கால்களும் ஆடுகளக் கோட்டிற்கு வெளியே சென்றால் அவர்கள் அவுட் என அறிவிக்கப்படுவார்.
7. ஓடுபவர்கள் விரட்டித்தொட உட்கார்ந்து இருப்பவர்களைத் தொடக்கூடாது. அவ்வாறு தொட்டால் ஒரு முறை மன்னிக்கப் படுவார், மறுமுறை செய்தால் அவுட் என அறிவிக்கப்படுவார்.
8. ஓடுபவர்கள் ஒவ்வொரு முறையும் மூன்று, மூன்று பேராக ஒரு பக்கத்தில் இருந்து உள்ளே நுழைய வேண்டும்.
9. முதல் மூவர் அவுட் ஆன உடன் அடுத்த கோ கொடுப்பதற்குள் அடுத்துள்ள மூவர் ஆடுகளத்தின் உள் சென்று விட வேண்டும்.

வளையப்பந்து (Tennicoit)

1. ஆடுகளம் வளையப் பந்தத் திடல் ஒரு செவ்வக வடிவ அமைப்பாகும். இதன் நீளம் 40 அடி, அகலம் 18 அடி மையக்கோட்டின் இருபுறமும் 3 அடி அகலத்தில் பொத இடம் குறிக்கப்பட வேண்டும். தரையில் இருந்து வளையின் உயரம் 6 அடியாகும்.
2. ஆட்டக்காரர்கள் ஒரு குழுவில் ஒருவர் இருந்து ஆடினால் அது ஒற்றையர் ஆட்டம் எனவும், இருவர் இருந்து ஆடினால் அது இரட்டையர் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.
3. வெற்றிப் புள்ளிகள் முதலில் எந்த அணி 21 வெற்றிப் புள்ளிகள் எடுக்கின்றதோ அந்த அணி அந்த ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும். இதுபோல் மொத்தம் மூன்று ஆட்டங்கள் ஆட வேண்டும். அதில் இரண்டு ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றவர்கள்

அப்போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்களாகக் கருதப்படுவர். இரு அணிகளும் 20-20 என்ற புள்ளிகள் சமமாக இருந்தால் எவ்வணி அதிகப்படியாக 2 புள்ளிகள் எடுக்கின்றதோ அவ்வணி அந்த ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றதாக கருதப்படும்.

4. நடுநிலையாளர்கள் 1. ஒரு நடுவர் (Referee), 2. ஒரு வெற்றிப் புள்ளி குறிப்பாளர் (Score), 3. இரு கோடு கண்காணிப்பாளர்கள் (Linesmen).

ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் திறன்கள்

1. ஆரம்ப எறி (Service)
2. வளையப் பந்தைப் பிடித்தல் (Receiving)
3. பந்தை திருப்பி அனுப்ப்தல் (Returning)

சில முக்கிய விதிகள்

1. ஆரம்ப சர்வீஸ் ஆடுகளத்தின் வலது பக்கம் கடைக்கோட்டிற்கு வெளியே நின்று மூலை விட்டவாக்கில் வீச வேண்டும்.
2. ஒவ்வொருவரும் வலது பக்கம் ஆரம்பித்து வலது, இடது பக்கம் என மாறி, மாறி ஐந்து முறை சர்வீஸ் வீச வேண்டும்.
3. சர்வீஸ் போடுகின்ற போதும், வளையத்தைப் பிடித்துப் போடுகின்றபோதும், வளையடாராடசு சுழுவடிவடமமெப (Wobbling) நடுங்கவிட்டோ (Shaking) வீசக்கூடாது.
4. எதிர் ஆட்டக்காரர் தயாராக இருக்கும் நிலையில் சர்வீஸ் வீசப்பட வேண்டும்.
5. வளையத்தை ஒரு கையால்தான் பிடிக்க வேண்டும். மேலும் அதே கையால்தான் திரும்ப வீச வேண்டும்.
6. சர்வீஸ் போட்ட வளையத்தைப் பிடித்த பிறகு எதிர் குழு ஆடுகளப்பகுதியில் எங்கு வேண்டுமானாலும் வீசலாம்.
7. வளையத்தைப் பிடித்தவுடனே வீசி விட வேண்டும். ஒரு நொடி கூட வளையத்தை வைத்திருக்கக்கூடாது.
8. வீசுகின்ற வளையம் பொது இடத்தில் விழுந்தாலும், ஆட்ட நேரத்தில் பொது இடத்தை மிதித்தாலும் அது தவறாகும்.
9. பொது இடத்தைக் குறிக்கின்ற கோட்டைத் தவிர வளையம் எந்தக் கோட்டின் மீது விழுந்தாலும் அது சரியானதென்று ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.
10. வளையப் பந்தை தூக்கி வீசும்போது முழங்கை தோள் உயரத்துக்கு மேல் கை போகக்கூடாது.
11. வளையம் கையை விட்டுச் செல்லும்போது குறைந்தது 6 அங்குலம் உயர்ந்து செல்ல வேண்டும்.

கபாடி (Kabaddi)

ஆடுகளம் (ஆண்கள்)

கபாடித்திடல் ஒரு செவ்வக வடிவ அமைப்பாகும். இதன் நீளம் 12.50 மீட்டர் அகலம் 10 மீட்டர், அகலக் கோட்டின் இரண்டு பக்கங்களிலும் உள்பக்கம் ஒரு மீட்டர். அகலத்திற்கு தொடரிடம் (Lobby) குறிக்கப்பட வேண்டும். மையக்கோட்டில் இருந்து இரண்டு பக்கமும் 3.75 மீட்டர் தூரத்திற்கு தாண்டும் கோடு (balk line) குறிக்கப்பட வேண்டும். அதற்குப் பின் 1 மீட்டர் தொலைவில் போனஸ் கோடு (bonus line) குறிக்கப்பட வேண்டும்.

ஆடுகளம் (பெண்கள், சிறுவர்கள்)

நீளம் 11 மீட்டர், அகலம் 8 மீட்டர், அகலக் கோட்டின் இரண்டு பக்கங்களிலும் உள்பக்கமாக ஒரு மீட்டர் அகலத்திற்கு தொடரிடம் (lobby) குறிக்கப்பட வேண்டும். மையக்கோட்டில் இருந்து

இரண்டு பக்கங்களிலும் 3 மீட்டர் தூரத்திற்கு பாடித் தொடும் கோடு (balk line) குறிக்கப்பட வேண்டும். அதற்கு பின் 1 மீட்டர் தொலைவில் போனஸ் கோடு (bonus line) குறிக்கப்பட வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர்கள்

கபாடிக் குழுவின்கு விளையாடும் ஆட்டக்காரர்கள் 7 பேர், மாற்று ஆட்டக்காரர்கள், 5 பேர் போட்டியின்போது அதிகபட்சம் 5 பேரை ஓய்வு நேரங்களில் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

ஆட்ட நேரம்

ஆண்கள்

முதல் பாதி 20 நிமிடம்

ஓய்வு 5 நிமிடம்

இரண்டாம் பாதி 20 நிமிடம்

பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள்

முதல் பாதி 15 நிமிடம்

ஓய்வு 5 நிமிடம்

இரண்டாம் பாதி 15 நிமிடம்

சில முக்கிய விதிகள்

1. ஒவ்வொரு அணியிலும் 7 ஆட்டக்காரர்களை கொண்டதான் போட்டி துவங்க வேண்டும்.
2. பாடிச் செல்பவர் எதிர் ஆடுகளத்தில் நுழைவதற்கு முன்பே பாடத் தொடங்கி விட வேண்டும்.
3. கபாடி, கபாடி என்று இடைவிடாமல் ஒரே மூச்சில் சத்தமாகவும் தெளிவாகவும் பாடிச் செல்ல வேண்டும்.
4. ஒரு நேரத்தில் ஒருவர்தான் பாடிச்செல்ல வேண்டும்.
5. பாடிச் செல்பவர் தாண்டும் கோட்டை (balk line) கடந்து வர வேண்டும். அவ்வாறு கடக்காமல் வந்தால் அவர் வெளியேற்றப்படுவார். எதிர் அணிக்கு ஒரு புள்ளி (point) கொடுக்கப்படும்.
6. எதிர் அணியில் குறைந்தது 6 வீரர்கள் இருக்கும் வரை பாடிச் செல்பவர் போனஸ் கோட்டை கடந்து வந்தால் அவர் அணிக்கு ஒரு போனஸ் புள்ளி கொடுக்கப்படும்
7. எதிர் ஆடுகளத்தில் பாடிக்கொண்டிருக்கும்போது மூச்சு விட்டால் வெளியேற்றப்படுவார். எதிர் அணிக்கு ஒரு புள்ளி கொடுக்கப்படும்.
8. பாடிச்செல்லும்போது பாடுபவர் ஆடுகளத்தை விட்டு, வெளியே சென்றால் அவர் வெளியேற்றப்படுவாடர்.
9. பாடிச் செல்பவரை எதிர் அணியினடர் பிடித்தால் அவர் மையக்கோட்டினைத் தொடும்வரை பாட வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாமல் பாடுவதை மையக் கோட்டைத் தொடும் முன் நிறுத்திவிட்டால் அவர் வெளியேற்றப்படுவார்.
10. ஆட்டக்காரர்களின் நகங்கள் வெட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
11. மோடதிரம், டாலர் போன்ற கூர்மையான பொருளை உடம்பில் அணிந்திருக்கக்கூடாது.
12. ஒரு குழுவில் உள்ள ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவர் வெளியேற்றப்பட்டால், எதிர் அணிக்கு ஒரு புள்ளி (ஞடிவை) வழங்கப்படும். மேலும் எதிர் அணியில் வெளியேற்றப்பட்டிருக்கும் ஒருவர் வரிசைப்படி திரும்ப ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ளலாம்.
13. ஒரு குழுவில் உள்ள 7 நபர்களையும் அவுட் செய்து விட்டால் அவ்வாறு அவுட் செய்த குழுவின்கு அதிகப்படியாக 2 புள்ளிகள் தரப்படும். அதற்கு 'லோனா' என்று பெயர்.
14. ஆட்டக்காரர்கள் எவரும் ஆடுகளத்தின் எல்லைக்கோட்டைத் தொடக்கூடாது. அவ்வாறு தொட்டால் வெளியேற்றப்படுவார்.
15. போராட்டம் நடக்கும்போது மட்டுமே தொடரிடத்தைப் பயன்படுத்தலாம் (Lobby) போராட்டம் நடக்காதிருக்கும்போது தொடரிடத்தை (lobby) தொடுபவர் வெளியேற்றப்படுவார்.

16. ஆட்டத்தின்போது வெளியேற்றப்பட்டவர்கள் வெளியே சென்று அவர்கள் உட்கார வேண்டிய இடத்தில் வரிசைப்படி உட்கார வேண்டும். எதிர் ஆட்டக்காரர் வெளியேற்றப்பட்ட பின் வெளியில் உட்கார்ந்திருக்கும் இவ் அணியினர் வரிசைப்படி ஒருவர் உள்ளே சென்று ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.
17. ஆட்ட இறுதியில் எந்தக் குழு அதிகப் புள்ளிகள் எடுத்துள்ளதோ அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும். இரண்டு குழுக்களும் சமமான புள்ளிகள் பெற்றிருந்தால் மேலும் 10 நிமிடம் ஆட அனுமதிக்கப்படும். இப்பொழுதும் சமமான புள்ளிகள் பெற்றிருந்தால் ஒவ்வொரு அணிக்கும் 5 ரெய்டுகள் வெவ்வேறு வீரர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். இந்த சமயத்தில் இரண்டு அணிகளும் 'படலக் லைன்' விளையாட்டுத் தான் விளையாட வேண்டும். ரெய்டர் படலக் லைனைத் தாண்டினாலே அவர் அணிக்கு ஒரு புள்ளி தரப்படும். இதன் பிறகும் சமநிலை ஏற்பட்டால் Sudden death முறை பின்பற்றப்படும்.
18. ஒரு ரெய்டர் பாடிக்கொண்டிருக்கும் போது அவரது அணியைச் சேர்ந்த யாராவது ஒருவர் ஏதாவது ஒரு வழியில் சொல்லிக் கொடுத்தால் நடுவர்களாலோ, தலைமை நடுவராலோ ஒரு புள்ளியை எதிரணிக்கு வழங்குவார்.
19. ஒவ்வொரு அணிக்கும் ஒவ்வொரு ஆட்ட நேர பகுதியிலும் இரண்டிரண்டு 'டைம் அவுட் (30 விநாடிகள்) கொடுக்கப்படும். இந்த டைம் அவுட் கேப்டன் அல்லது கோச் மூலம் தலைமை நடுவரின் அனுமதியுடன் கேட்க வேண்டும். டைம் அவுட் நேரத்தில் எந்த அணியும் திடலை விட்டு வெளியேறக்கூடாது.
20. ஒரு வீரருக்கு பலமான காயம் ஏற்பட்டால் தலைமை நடுவர் பார்த்து டீக்கை உடையட கூட அந் டீரவ (2 நிமிடம்) கொடுப்பார்.
21. டைம் அவுட் நேரத்தில்தான் மாற்று ஆட்டக்காரர்களை மாற்ற வேண்டும். ஒரு முறை வெளியே வந்த ஆட்டக்காரர் அடுத்த முறை மாற்றி உள்ளே அனுப்பலாம்.
22. எந்த ஒரு விளையாட்டு வீரரும் தகாத முறையில் ஆட்டத்தை மேற்கொண்டால் நடுவரால் தற்காலிக வெளியேற்றம் செய்யப்பட்டு 2 நிமிட நேரம் வெளியேற்றப்படுவார். தொடர்ந்தாற்போல் தகாத முறையில் விளையாட்டில் ஈடுபட்டால் அந்த விளையாட்டில் நிரந்தரமாக நீக்கப்படுவார். இந்த நீக்கத்திற்கு மாற்று ஆட்டக்காரர் அனுமதிக்கப்படமாட்டார்.

மேசைப்பந்தாட்டம் (Table Tennis)

ஆடுகளம்

மேசையின் நீளம்	–	274 செ.மீ. (9 அடி)
மேசையின் அகலம்	–	152.5 செ.மீ. (5 அடி)
மேசையின் உயரம்	–	75 செ.மீ. (2 அடி 6 அங்குலம்)
வலையின் நீளம்	–	183 செ.மீ. (6 அடி)
வலையின் உயரம்	–	15.25 செ.மீ. (6 அங்குலம்)
வலைக் கம்பத்தின் உயரம்	–	15.25 செ.மீ. (6 அங்குலம்)
பந்தின் விட்டம்	–	40 அஅ

ஆட்டக்காரர்கள்

ஒற்றையர் மற்றும் இரட்டையர் என்று இரு விதமான போட்டிகள் விளையாடப்படுகின்றன.

புள்ளிகள்

ஒரு ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற 11 புள்ளிகள் எடுக்க வேண்டும்.

போட்டி

ஒரு போட்டியில் வெற்றி பெற ஐந்து ஆட்டங்களில் மூன்றில் வெற்றி பெற வேண்டும்.

ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் திறன்

1. சர்வீஸ் (Service)
2. சர்வீஸ் போடும் பந்தை எடுத்தாடுதல் (Returning the Service)
3. விரைந்து அடித்தல் (Smash)
4. விரைந்து வரும் பந்தை எடுத்தல் (Returning the Smash)
5. சுழல்பந்து அடித்தல் (Spinning the ball)
6. சுழல் பந்தை திருப்பி அனுப்புதல் (Returning the spin ball)

சில முக்கிய விதிகள்

1. மேசைக்குப் பின் பக்கம், மேசைக்கு வெளியே நன்றாக விரிக்கப்பட்ட உள்ளங்கையில் பந்தை வைத்து தூக்கிப் போட்டு சர்வீஸ் போட வேண்டும்.
2. ஒவ்வொருவரும் 2 முறை சர்வீஸ் போட வேண்டும்.
3. சர்வீஸ் போடும் பந்து முதலில் தமது ஆடுகள மேசையில் பட்டு வலையைத் தொடாமல் எதிர் ஆடுகள மேசையில் விழ வேண்டும்.
4. தம் மேசையின் மீது விழும் சர்வீஸ் மற்றும் பிற பந்துகளை எடுத்து ஆடும்போது தன் பக்க மேசையில் பந்து படாது எதிர்பக்க மேசை மீது விழுடம வண்ணம் ஆட வேண்டும்.
5. ஒற்றையர் போட்டியில் எங்கிருந்தும் சர்வீஸ் போடலாம். இரட்டையர் போட்டியில் எப்பொழுதும் வலது பக்கம் இருந்து மூலை விட்டமாக சர்வீஸ் போட வேண்டும்.
6. சர்வீஸ் போடும் பந்து வலையில் பட்டு மேசையில் சரியான இடத்தில் விழுந்தால் நடுவ திரும்ப சர்வீஸ் போட வேண்டும்.
7. விளையாடும்போது மேசையை தெரியாமல் தொடலாம். ஆனால் கையை ஊண்டக்கூடாது.
8. இருவரும் 10-10 என்ற புள்ளியில் சமமாக இருந்தால் முதலில் யார் அதிகப்படியாக 2 புள்ளிகள் எடுக்கின்றார்களோ அவரே அவ்வாட்டத்தில் வெற்றி பெற்றவராக கருதப்படுவர்.

இறகுப் பந்து (Shuttle badminton)

ஒற்றையர் ஆடுகளம்

நீளம் 13.40 மீட்டர், அகலம் 5.18 மீட்டர். மையக்கோட்டில் இருந்து ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 1.98 மீட்டர் நீளத்திற்கு சார்ட் சர்வீஸ்லைன் இருக்க வேண்டும். தரையில் இருந்து நெட்டின் உயரம் நடுவில் 5 அடி இரண்டு பக்கங்களிலும் 5 அடி 1 அங்குலம் இருக்க வேண்டும்.

இரட்டையர் ஆடுகளம்

நீளம் 13.40 மீட்டர், அகலம் 6.10 மீட்டர். மையக்கோட்டில் இருந்து ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 1.98 மீட்டர் நீளத்திற்கு சார்ட் சர்வீஸ் லைன் இருக்க வேண்டும். இரண்டு பக்கங்களின் பின் கோட்டிற்கு உட்புறம் 76 செ.மீட்டருக்கு இரட்டையருக்கான லாங்சர்வீ லைன் இருக்க வேண்டும். (பக்கக் கோட்டிற்கு உட்புறம் இரண்டு பக்கங்களிலும் 46 செ.மீ.க்கு ஒற்றையருக்கான பக்கக்கோடு இருக்க வேண்டும்). (அனைத்துக் கோடுகளும் 4 செ.மீ. அகலத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.)

பந்து (Shuttle-cock)

எடை: 4.73 கிராம் முதல் 5.50 கிராம் வரை. இறகுகள் 14 முதல் 16 வரை, பந்தின் விட்டம் 1 முதல் 1 1/18 அங்குலம் கார்க்கின் மேல் இருக்கும் இறகுகளின் நீளம் 2 1/2 முதல் 2 3/4 அங்குலம்.

மட்டையின் உயரம்: 26 முதல் 27 அங்குலம் மட்டையின் விட்டம் 8 முதல் 9 அங்குலம்.

ஆட்டத்தின் முக்கிய விதிகள்

1. டாஸ் வென்றவர் a. சர்வீஸ் b. Receiving, c. Side இம்மூன்றில் ஒன்றை தேர்ந்து எடுக்கலாம் (எதிர் அணியின் அடுத்த இரண்டில் ஒன்றை தேர்ந்து எடுக்கலாம்.)
2. ஒரு குழு வெற்றி பெற மூன்றில் இரண்டு ஆட்டங்களை வென்றாக வேண்டும். முதலில் 15 புள்ளிகள் எடுக்கும் குழு அந்த ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.
3. மூன்றாவது ஆட்டத்தில் 8 புள்ளிகளில் ஆடுகளத்தின் பக்கங்களை மாற்றி கொள்ள வேண்டும்.
4. ஆட்டத்தின் துவக்கத்தில் சர்வீஸ் வலது பக்கத்தில் இருந்து மூலை விட்டமாக போட வேண்டும்.
5. ஒற்றையர் போட்டியில் சர்வீஸ் போடும் பந்து மூலைவிட்டவாக்கில் சார்ட் சர்வீஸ் லைனுக்கும், பின்கோட்டிற்கும் (back boundary line) இடையில் விழுக வேண்டும்.
6. இரட்டையர் போட்டியில் சர்வீஸ் போடும் பந்து சார்ட்சர்வீஸ் லைனுக்கும் இரட்டையடுக்கான லாங் சர்வீஸ் லைனுக்கும் (Long service line for doubles) இடையில் விழுக வேண்டும்.
7. முதல் ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றவர்கள் அடுத்த ஆட்டத்தில் இடத்தை (Side) மாற்றிக் கொள்வதோடு முதலில் சர்வீஸ் செய்ய வேண்டும்.
8. மூன்று ஆட்டம் முடியும் வரை எக்காரணம் கொண்டும் ஆட்டக்காரரை மாற்றக்கூடாது (Substitution is not allowed)
9. இடுப்புக்குக் கீழாக இறகை டாஸ் செய்து தான் சர்வீஸ் போட வேண்டும்.
10. சர்வீஸ் போடும்போது இரண்டு கால்களும் தரையை தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.
11. ஆட்டத்தின் போது இறகு உடலைத் தொடுதல் கூடாது.
12. ஆட்டத்தின்போது வலையை மட்டையாலும், உடம்பாலும் தொடுதல் கூடாது. வலையைத் தாண்டி எதிர் அணியினரின் இடத்திற்கு மட்டையை கொண்டு செல்லக்கூடாது.
13. ஆட்டத்தின் போது இறகு வலையை தொட்டுக் கொண்டு செல்லலாம்.
14. சர்வீஸ் போடும் பந்து வலையை தொட்டு சர்வீஸ் விழ வேண்டிய சரியான இடத்தில் விழுந்தால் மறுபடியும் Reservice (let) போட வேண்டும்.
15. ஒற்றையர் போட்டியில் 0, 2, 4, 6 போன்ற இரட்டைப் படை பாயிண்டுகள் வரும்போது வலது பக்கத்தில் இருந்து தான் சர்வீஸ் தொடங்க வேண்டும். 1, 3, 5 போன்ற ஒற்றைப்படை பாயிண்டுகள் வரும்போது இடது பக்கத்தில் இருந்துதான் சர்வீஸ் துவங்க வேண்டும்.
16. இரட்டையர் போட்டியில் முதலில் ஆரம்பிக்கும்போது அல்லது side out வாங்கும்போது முதலில் வலது பக்கத்தில் இருந்து சர்வீஸ் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதன்பின் எங்கு நின்று முடிக்கின்றார்களோ எங்கு நின்று இருக்கிறார்களோ அங்கு இருந்து சர்வீஸ் போட வேண்டும்.
17. இரட்டையர் போட்டியில் முதலில் ஆரம்பிக்கும்போது அல்லது Side out வாங்கும்போது முதலில் வலது பக்கத்தில் இருந்து சர்வீஸ் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதன்பின் எங்கு நின்று முடிக்கின்றார்களோ எங்கு நின்று இருக்கிறார்களோ அங்கு இருந்தும் சர்வீஸ் போட வேண்டும்.
18. வெளியில் செல்லும் பந்தை யவநருவ செய்யலாம், தவறு இல்லை.
19. சர்வீஸ் உட்பட நேரடியாக கோட்டில் விழும் பந்துகள் அனைத்தும் சரியே.
20. விளையாட இருக்கும் இறகு நன்றாக இருக்கிறதா என்று பரிசோதிக்க ஆட்டக்காரர் கடைசிக் கோட்டில் இருந்து சர்வீஸ் போட்டால் அவ் இறகு எதிர் அணியில் கடைசிக் கோட்டிற்கு 1 அடி 6 அங்குலம் முதல் 2 அடி 6 அங்குலத்திற்கு முன்பாக விழ வேண்டும்.

21. 15 புள்ளிக்கான ஆட்டத்தில் 13-13 என்றால் முதலில் 13 புள்ளிகள் எடுத்தவர் ஆட்டத்தை 15 புள்ளிகளிலோ அல்லது வடி எநவ 5 ருடிவேள என ஆட்டத்தை முடிக்கவோ முடிவு செய்ய வேண்டும்.
22. 14-14 என்றால் முதலில் 14 புள்ளிகள் எடுத்தவர் ஆட்டத்தை 15 புள்ளிகளிலோ அல்லது to set 3 Points என முடிக்கவோ முடிவு செய்ய வேண்டும்.
23. சர்வீஸ் போடும்போது எதிர் அணியினர் நகரக்கூடாது. சர்வீஸ் போடும்போது பந்து மட்டையில் படாமல் கீழே விழுந்தால் மறு படியும் சர்வீஸ் போட வேண்டும் (let)

6. புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுகள்

- I. பாடத்திறன் சார்ந்த விளையாட்டுகள் (Competency based minor games)
- II. சிந்தனை விளையாட்டுகள் (Kims games)
- III. படைப்பாற்றல் திறன் விளையாட்டுக்கள் (Creativity games)
- IV. ஆளுமைதிறன் சார்ந்து விளையாட்டுக்கள் (Personolity development games)
- V. அஞ்சல் ஓட்ட விளையாட்டுக்கள் (Relay games)

குறைவான இடத்தில் அதிக உபகரணங்கள் இல்லாமல் பள்ளிக்கூட சூழ்நிலைக்கேற்பவும் சட்டத்திட்டங்களை நம் விருப்பத்திற்கு மாற்றி அமைத்து கொள்ள கூடிய வகையிலும் புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுக்களை நடத்தலாம்.

புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுக்கள் எடுத்துக்காட்டு

பலானும் சட்டையும்

உடல் ஒருங்கிணைப்பு (Body Co-ordination) பலானை மேலே தட்டிக் கொண்டே சட்டை பட்டன்களை போட வேண்டும்.

மேலும் கீழும் (Quick Reaction) பிரதிபலித்தல்

மாணவர்கள் இரண்டு குழுவாக வரிசையாக நிற்க வேண்டும். குழுவிடம் Top மற்றும் Bot- tom என்றும் பெயரிட வேண்டும். ஆசிரியர் நடுவில் நின்று கொண்டு ஒரு பேப்பர் தட்டை மேலே தூக்கி எறிய வேண்டும். கீழே விழும் தட்டு மேல்பகுதி (top) தெரிவது போல விழுந்தால் Top என்ற குழு சிரிக்க வேண்டும். கீழ்ப்பக்கம் விழுந்தால் Bottom என்ற குழு சிரிக்க வேண்டும் மாற்றி சிரித்தால் அவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற வேண்டும்.

சிற்பத்தின் வடிவத்தை மாற்றி அமைத்தல்

படைப்பாற்றல் திறன் (Creativity) உள்வட்டம் வெளிவட்டம் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்து நிற்பது வெளிவட்டத்தில் இருப்பவர் உள் வட்டத்தில் இருப்பரை சிலை போல அமைத்தல் பிறகு வெளிவட்டத்தில் உள்ளவர் நகர்ந்து மற்றவரை வடிவமைத்து மாற்றி அமைத்தல்.

அபிநயம் (Non verbal communication)

இருவர் இருவராக பிரிந்து மற்றவர்களுக்கு ஏதாவது ஒரு செயலை அபிநயம் செய்து காட்ட வேண்டும். மற்ற அணி அந்த அபிநயம் என்ன என்று சொல்ல வேண்டும். இது போன்ற திறன்களை வளர்க்கக் கூடிய புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுக்களை நடத்தலாம்.

அஞ்சல் ஓட்டம் (உதாரணம்)

நிழல் தொடு ஓட்டம்

குறிப்பிட்ட இடத்திற்குள் மாணவர்களை நிற்க வைத்து ஆசிரியர் ஒரு மாணவர்களை ஓடி பிடிக்க தோர்வு செய்ய வேண்டும். படிக்கும் மாணவர்கள் மற்ற மாணவர்களில் யாரேனும் ஒருவரின் நிழலைத் தொட வேண்டும் நிழலுக்குரியவர் மற்றவர்களை தொட வேண்டும்.

எஸ்கிமோரேஸ் (அஞ்சல் ஓட்டம்)

சம எண்ணிக்கையில் இரண்டு குழுக்கள் பிரிக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட இடத்தில் இரண்டு மாணவர்களை நிற்க வைத்த வேண்டும். குழுவில் உள்ள மாணவர்களை கைகளை பின்புறம் கட்டிக் கொண்டு குதித்து குதித்து ஓடி குறிப்பிட்ட தூரத்தில் நிற்கும் மாணவர்களை சுற்றி வந்து தன் குழுவில் அடுத்த மாணவரைத் தொடவேண்டும். அந்த தொடர்ந்து குதித்து ஓடும் மாணவன் எந்த குழுவில் முதலில் முடிக்கிறதோ அந்த குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.

கோழி தவளை ஓட்டம் (அஞ்சல் ஓட்டம்)

இரண்டு சம எண்ணிக்கையில் உள்ள குழுக்களாக மாணவர்களை பரித்துக் கொள்ள வேண்டாம். குழுக்களின் முதல் மாணவர்கள் பந்தினை இரண்டு கால் முடிகளுக்கிடையில் வைத்துக் கொண்டு பந்து கீழே விழாமல் குறிப்பிட்ட தூரம் வரை சென்று வந்து தன் குழு மாணவனைத் தொட வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து விளையாட வேண்டும். எந்த குழு முதலில் முடிக்கிறதோ அந்த குழு வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.

பாட்டிடை மாற்றி ஒரு ஆட்டம் (அஞ்சல் ஓட்டம்)

இரண்டு சம எண்ணிக்கை உள்ள குழுக்களாக மாணவர்களை பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். குழுக்களின் முதல் மாணவன் இரண்டாவது மாணவனுக்கு கைகளால் தொடாமல் முழங்கால்களுக்கு இடையே உள்ள பிளாஸ்டிக் புட்டி அல்லது கண்ணாடி புட்டி (Pet Bottle) பயன்படுத்தக் கூடாது. தன் குழு சக மாணவனுக்கு கொடுக்க வேண்டும். சக மாணவன் கைகளைத் தொடாமல் பெட் பாட்டிடை கால்களுக்கிடையில் பெற்று தன் குழு மாணவனுக்கு அதே முறையில் கொடுக்க வேண்டும். எந்த குழு முதலில் முடிக்கிறதோ அந்த குழு வெற்றி பெற்றதாக கருதப்படும் பந்தை முந்து

வட்ட அஞ்சல் ஓட்டம்

மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் வட்டத்தின் நடுவில் நிற்க வேண்டும். மாணவர்களை சரிபாதியாக வட்டத்திலேயே இரண்டு குழுவாக பிரித்துக் கொண்டு ஒரு பாதியில் முதல் மாணவியும் மற்ற குழு பாதியில் உள்ள முதல் மாணவியும் வட்டத்தை சுற்றி ஓடி அவர்களுக்கு பக்கத்தில் உள்ளவர்களை தொட வேண்டும். எந்த குழு முதலில் முடிக்கிறதோ அந்த குழு வெற்றி பெற்றதாக கருத வேண்டாம்.

அட்டைமேல் ஓட்டம் (அஞ்சல் ஓட்டம்)

மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாக சம எண்ணிக்கையில் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். குழுவில் மதல் மாணவனிடம் ஏ4 அளவு பேப்பரில் மொத்தமான அட்டைகளை கொடுக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் ஆரம்பிக்கலாம் என்று கட்டளையிட்டவுடன் கையில் உள்ள அட்டைகளில் தன் காலை வைத்து கெகண்டு அட்டையுடன் நடக்கவோ அல்லது ஓடவோ வேண்டாம். குறிப்பிட்ட தூரம் ஓடி திரும்பி வந்து அடுத்த மாணவனிடம் கொடுக்க வேண்டும். எந்த குழு முதலில் முடிக்கிறதோ அந்த குழு வெற்றி பெற்றதாக கருதப்படும்

குறில் நெடில் விளையாட்டு

மாணவர்களை வட்டத்தில் நிற்க வைக்க வேண்டும். ஆசிரியர் நடுவில் நிற்க வேண்டும். ஆசிரியர் யாராவது ஒரு மாணவனைப் பார்த்து நான் கும்பகோணம் போகிறேன். எனக்கு மூன்று பொருள் வாங்கி வருகிறேன். என்ன பொருள் வேண்டும் என்று கேட்க வேண்டும். அதற்கு மாணவன் ஆசிரியர் சொன்ன ஊரில் முதல் எழுத்தில் மூன்று பொருட்கள் சொல்ல வேண்டும். சரியாக சொன்னால் அனைத்து மாணவர்களும் கைதட்டி உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து விளையாடலாம்.

7. சீருடல் பயிற்சிகள் (Gymnastics boys)

செய்குன்றம் (Pyramid)

செய்குன்றம் – ஆண்கள்

இரண்டுபேர் செய்யும் செய்குன்றம்

1. ஒருவன் முட்டிகளையும், கைகளையும் தரையில் நன்றாக ஊன்றிக் குனிந்திருக்க வேண்டும். எடை குறைவாகவும், தைரியசாலியாகவும் உள்ள மற்றொருவர் அவர் முதுகில் ஏறி அசையாமல் நிற்க வேண்டும்.
2. ஒருவர் கைகளைத் தரையில் ஊன்றி இரு கால்களையும் உதைத்து மேலே எழும்பி தலைகீழாக நிற்க வேண்டும். மற்றொருவர் அவனது கால்களைக் கைத்தாங்கலாகப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும்.
3. ஒருவர் மண்டியிட்டுத் தரையில் உட்கார வேண்டும். அடுத்தவர் உட்கார்ந்திருப்பவர் தோளில் தன் இரு கால்களைக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். மண்டியிட்டு உட்கார்ந்திருப்பவர் தோள் மீது நிற்பவனது காலை நன்றாக பிடித்துக் கொண்டு நிதானமாக எழுந்திருக்க வேண்டும். தோளில் நிற்பவர் அசையாமல் வணக்கம் செய்ய வேண்டும்.

மூன்றுபேர் செய்யும் செய்குன்றம்

1. இருவர் முட்டிகளையும் தரையில் நன்றாக ஊன்றிக் குனிந்திருக்க வேண்டும். மூன்றாவது நபர் இருவரது முதுகில் ஏறி நின்று வணக்கம் செய்ய வேண்டும்.
2. ஒருவர் நடுவில் நிற்க வேண்டும். இருவர் அவருடைய இரு பக்கங்களிலும் கைகளைத் தரையில் ஊன்றி இரு கால்களையும் உதைத்து மேலெழும்பி தலைகீழாக நிற்க வேண்டும். (Hand stand Position) நடுவில் நிற்பவர் அவ்விருவருடைய கால்களைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும்.
3. இருவர் (குள்ளமானவர் முன்னால், உயரமானவர் பின்னால்) 3 அல்லது 4 அடி இடைவெளியில் ஒரே திசையில் மண்டியிட்டு உட்கார வேண்டும். மூன்றாவது நபர் (எடை குறைவாக உள்ளவர்) தன் கைகளை முன்னால் குள்ளமாய் இருப்பவருடைய தோள்களில் வைத்து கால்களைப் பின்னால் உயரமாய் இருப்பவருடைய தோள்களில் போட்டுப் படுத்துக் கொண்டு சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து இருக்கும் இருவர் நிதானமாக எழுந்து அசையாமல் இருக்க வேண்டும்.

செய்குன்றம் – பெண்கள் (Gymnastics - Girls)

உயரமாக இருத்தல், குள்ளமாக இருத்தல்

விசாலமான தைதானத்தில் விசில் சத்தம் கேட்டவுடன் மாணவிகள், எந்த திசையிலும் ஓடலாம். மறுமுறை விசில் சத்தம் கேட்டவுடன் அந்த இடத்திலேயே நிற்க வேண்டும். மேலும் குதிகால்களை உயர்த்தி முன் பாதத்தில் எவ்வளவு உயரமாக நிற்க முடியுமோ அவ்வளவு உயரமாக நிற்க வேண்டும்.

மறுமுறை விசில் சத்தம் கேட்டவுடன் முட்டியை மடக்கி எந்த அளவு குள்ளமாக உட்கார முடியுமோ அந்த அளவு குள்ளமாக உட்கார வேண்டும். இவ்வாறு பலமுறை ஆடி மகிழலாம்.

கிளைகளைப் போல கையை வீசுதல்

விசில் சத்தம் கேட்டவுடன் மாணவியர் எந்தத் திசையில் வேண்டுமானாலும் ஓடலாம். மறுமுறை விசில் சத்தம் கேட்டவுடன் அந்த இடத்திலேயே நின்று கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி மரக்கிளைகள் அசைந்தாடுவது போல் இடுப்பை வளைத்து கைகளை வீசி ஆட்ட வேண்டும். இவ்வாறு பலமுறை ஆடி மகிழலாம்.

நீண்ட பலகையில் சமநிலைப் பயிற்சி (balancing on the beam)

மிகக் குறுகிய உறுதியான மரப்பலகையின் மேல் சமநிலை (பெய்யவேண்டி) செய்து, ஒரு காலை அதன் மீது பதிய வைத்து மறுகாலை முன்னே, பின்னே எடுத்து வைக்க வேண்டும். பின் காலை மாற்றி செய்ய வேண்டும். பின் நடக்க வேண்டும்.

8. உடற்கூறியல் பயிற்சி

உடல்களைப்பு என்பது ஒவ்வொருவரின் (இதயம், நுரையீரல்) உடல் உள் உறுப்புகளின் திறனைப் பொறுத்து அமைகின்றன. இவ்வுள்ளுறுப்புகளின் வெளிப்படு திறனாக வேகம், வளமை, பொறுதித்திறன் (Endurance), நெகிழ்வுத்திறன் (Flexibility), சமநிலை காத்தல் (balance) அமைகின்றன.

வலிமை (Strength)

தடைக்கு எதிராகச் செலுத்தப்படும் விசையே வலிமை எனப்படும். எ.கா. ஒரு கற்பாறை (தடை)யை நகர்த்த ஒரு மனிதன் பிரயோகிக்கும் அவனின் தசையின் விசையே வலிமை அல்லது சக்தி எனப்படும்.

இவை பொதுவாக தசை வளமை எனக் கருதப்படுகிறது. இச்சக்தியை பயனுள்ள வகையில் வாழ்நாள் முழுவதும் பல்வேறு செயல்களுக்கு பயன்படுத்த வேண்டியுள்ளது. இவற்றை வலுப்படுத்த செய்யப்படும் சில பயிற்சிகள் ஆவ

1. சுழற்று முறைப் பயிற்சி
2. இடைப் பயிற்சி
3. மலைமேல் ஏறுதல்
4. தசை நீளா பயிற்சி
5. தசை நீள் பயிற்சி

போன்ற பயிற்சிகளைத் தரலாம்.

வேகம் (Speed)

குறைந்தகால அளவில் அதிக அளவில் செய்யும் உடல் இயக்க செயலை வேகம் என்று சொல்கிறோம். வேகம் என்பதில் இரண்டு அடிப்படைக் கூறுகள் உண்டு.

1. எதிர்வினை நேரம் (Reaction Time)
2. இயக்க நேரம் (Moveent time)

செயல்பாடுகள்

வேகத் திறனைப் பெற துரித நடை, குறு ஓட்டம், கயிறு கொண்டு குதித்தல்.

சிட் அப்ஸ் போன்ற பயிற்சிகளை தரலாம். ஒரே செயலை தொடர்ந்து பயிற்சி அளித்தல் மூலம் மேற்காண் உடற்தகுதி கூறை மேம்படுத்தலாம்.

பொறுதித்திறன் (Endurance)

உடற்களைப்பு அடையாமல் கூடுதலாக எவ்வளவு நேரத்திற்கு ஒரு பணியைச் செய்கின்றோம் என்பதே பொறுதித்திறன் ஆகும். உடற்தகுதி கூறுவின் மிகவும் முக்கியமான அங்கமாக இது கருதப்படுகிறது.

விளையாட்டு வீரர்களுக்கு தேவையான குறி தவறாமை, திருத்தமான, நுட்பமான, இலயம்மிக்க திறன்களைப் போலவே பொறுதித்திறனும் முக்கியமாக கருதப்படுகிறது.

மேலும் மனிதர்களின் அன்றாட செயல்களில் கவனம், விழிப்புணர்வு போன்றவற்றிற்கு பொறுதித்திறன் தேவைப்படுகிறது.

இரத்தச் சுழற்சி மண்டலம், சுவாச மண்டலம் ஆகிய இரண்டு மண்டலங்களின் கூட்டு பணிகளின் மூலமே ஒருவர் பொறுதித்திறனை பெற முடியும்.

செயல்பாடுகள்

கால் நீட்டி அமர்ந்து முன் சாய்ந்து எழுதல் (Sit ups)

1. இந்த உடற்பயிற்சியைச் செய்யும்பொழுது கைகள் கோர்க்கப்பட்ட நிலையில் கழுத்துக்கும் (பிடரிக்குப்) பின்புறம் இருக்க வேண்டும்.
2. பயிற்சியின்போது முழங்கால் தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும். முழங்காலை முழங்கையால் தொடும்பொழுது சிறிது மடங்கலாம்.
3. இரண்டாவது முறை செய்யுமுன் ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும்.

கையூன்றி உடலை மேலுயர்த்தல் (Push-ups)

ஆரம்ப நிலை

உள்ளங்கைகளும், முன் பாதங்களும் தரையில் ஊன்றி உடல் நேராக இருக்கும்படி நிற்க வேண்டும். பின் முழங்கால்களை மடக்கி திரும்பவும் ஆரம்ப நிலைக்கு வர வேண்டும்.

செய்முறை

கைகளும், பாதங்களும், உடல் பளுவை தாங்கிய நிலையில் முழங்கைகளையும் மடக்கி, மார்பும், உடலும் தரைக்கு இணையாக வரும் நிலைக்கு கொண்டு வரவும். முழங்கைகளை நிமிர்த்தி, தலையை உயர்த்தி முதுகு நன்கு வளையும் நிலைக்கு வரவும். இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர் அசைவாகச் செய்ய வேண்டும்.

கரடு முரடுப் பாதை ஓட்டம் (Cross Country Race)

அடிப்படை நுணுக்கங்கள் அறிவியல் ரீதியாகத் தெரிய வராத கால கட்டத்தில் தடகளப் போட்டி வீரர்கள் தங்களுக்கு போட்டியில்லாக் காலங்களில் தங்களின் பொறுதித்திறனை (Endurance) சீராக வைத்துக்கொள்ள கரடு முரடு பாதைகளில் ஓடினர்.

இம்முறையில் பயிற்சி பெறும்போது குழுவாக இணைந்து ஓடுவதால் மனச்சலிப்பு களைப்பு என்பது ஏற்படா. இன்று இதுபல நாடுகளில் மற்ற தடகளப் போட்டிகளைப் போலவே நடத்தப்படுகின்றது.

இப்போட்டிகளைப் பல்வேறு நாடுகள் வெவ்வேறு காலங்களில் தட்ப வெப்ப நிலைகளில், தூரங்களில் நடத்துவதால் கடினமான அகில உலக விதிகளை வகுத்திட இயலவில்லை. ஓடுபாதை உழுத வயல்வெளி, புல்வெளி, சமவெளி, தோட்டங்கள், காடுகள் முதலியவை. ஓடுபாதை அடையாளம் 125 மீட்டர் இடைவெளியில்.

அடையாளத்திற்கு சிவப்புக் கொடிகளை இடப்பக்கமும் வெள்ளைக் கொடிகளை வலப்பக்கமும் கட்டியிருக்க வேண்டும். கடினமான தடைகள் எதுவும் ஓடுபாதையில் இருக்கக் கூடாது.

9. செயல்திட்டம்

இரண்டாமாண்டு மாணவர்கள் செயல்திட்டத்திற்காக முதலாமாண்டு மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப்பிரித்து அவர்களுக்குள்ளே முதன்மை விளையாட்டுகள் மற்றும் தடகளப் போட்டிகளை உடற்கல்வி விரிவுரையாளர் வழிகாட்டுதலின்படி நடத்த வேண்டும். வெற்றிபெற்ற மாணவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கி பாராட்டலாம் நடத்தப்படும் போட்டிகளுக்கு கீழ்கண்டவாறு இரண்டாமாண்டு மாணவர்களுக்கு பணிகளை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

- I. வரவேற்பு குழு
- II. ஓடும் போட்டிகள் நடத்தும் குழு
- III. தாண்டும் போட்டிகள் நடத்தும் குழு
- IV. எறியும் போட்டிகள் நடத்தும் குழு
- V. உபகரணங்கள் வழங்கும் குழு
- VI. மேடை அலங்காரக் குழு
- VII. சான்றிதழ் வழங்கும் குழு
- VIII. அறிக்கை தயாரிக்கும் குழு

இவ்வாறு குழுக்கள் பிரித்து போட்டிகளை நடத்தி ஒவ்வொரு மாணவனும் செயல்திட்ட விளையாட்டுப் போட்டியின் அறிக்கை சமர்ப்பித்தல் வேண்டும்.

10. பாடம் நடத்தும் முறை

உடற்கல்வி பாடங்கள் வகுப்பறைப்பாடங்கள் போல் அல்லாமல் மாணவர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்து வந்து நடத்தக்கூடிய நிகழ்வதாக உள்ளது.

ஆகவே உடற்கல்வி செயல்பாட்டிற்குத் தக்கவாறு வகுப்பு அமைப்பையும் பாடம் நடத்தும் முறையையும் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பாடம் நடத்தும் முறையைப் பயன்படுத்தி உடற்கல்வி பாடங்களை நடத்த வேண்டும்.

- I. பகுதி பகுதியாக நடத்தல் (Part by part method)
பாடம் – அடிப்படை திறன்கள்/ கூட்டுடற் பயிற்சிகள்
- II. செய்து காட்டல் முறை (Demonstration method)
பாடம் – உடற்பயிற்சி யோகாசனங்கள்
- III. கட்டளை முறை (Oral-woal method)
பாடம் – பயன்கள், சட்டதிட்டங்கள்
- IV. முழுமையாக நடத்தல் (Whole part whole method)
பாடம் – முதன்மை விளையாட்டுக்கள், தடகளப் பயிற்சிகள்
- V. முயன்று தவறி கற்றல் (Trail and Error method)
பாடம் – உள்ளரங்கப் பயிற்சிகள்
- VI. உற்று நோக்கல் முறை (Observation method)
பாடம் – அனைத்தப் பாடங்களும்
- VII. தன்னாட்சி முறை (Self organisation method)
பாடம் – விளையாட்டுப் போட்டிகள், புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுக்கள்

குறிப்பு: மாறுபட்ட ஆற்றலுடைய (Physically Challenged) மாணவர்களின் தன்மையை உணர்ந்து, அதற்குத் தக்கவாறு உடற்கல்விச் செயல்பாடுகளை உடற்கல்வி விரிவுரையாளர்கள் அல்லது ஆசிரியப் பயிற்றுநர்கள் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

B.உடல் நலக் கல்வி (Health Education)

ஒருவன் உடலில் உணரும் உடல் நலம், மனதில் உணரும் மனநலம், மற்றவர் உறவில் உணரும் சமூக உணர்வு நலம், இறைவனோடு உறவு கொள்ளும் இறை உணர்வு நலம் என இந்நான்கும் சேர்ந்தது தான் உடல்நலம் ஆகும்.

நல்ல உடல் வளர்ச்சி, உடல் வலிமை போன்றவற்றை மாணாக்கர் பெற உதவுவதும், உடல் நோய்களின்றும் தம்மை காத்துக் கொள்ள தேவைப்படும் அறிவையும், பயிற்சியையும் அளிப்பதே உடல் நலக் கல்வியின் இலக்காகும். உடல்நலம் குறித்த புதிய கருத்துக்களைக் கூறி அறிவியல் ரீதியாக உணரவைத்து அதன்மூலம் தனிநபர் குடும்பம் மற்றும் சமூகம் போன்றவற்றின் நல் வாழ்வுக்கு வித்திடுவதே உடல் நலக் கல்வியின் நோக்கமாகும்.

ஒளி படைத்த கண்களும், உறுதி உள்ள நெஞ்சமும் கொண்ட இளைய பாரதத்தினர் நாட்டின் வளமான வருங்காலத்திற்கு இன்றியமையாதவர்கள். இவர்கள் எவ்வித உடல், மன குறைகளின்றி ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் ஆக்கபூர்வமான திட்டங்கள் வெற்றி பெற பெரும் பங்காற்ற முடியும். பள்ளியில் சுகாதார வசதிகளை அளிப்பதன் மூலம் மாணவர்கள் அதைப் பயன்படுத்தி சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ள உதவுதல் வேண்டும்.

சுகாதாரப் பழக்கங்கள் இளம் வயதிலேயே கடைப்பிடிக்க பள்ளியிலேயே சுகாதாரக் கல்வி அளித்து மாணவர்களுக்கு உதவி செய்தல் வேண்டும். இச்சுகாதாரப் பழக்கங்கள் பள்ளி மாணவர்கள் மூலமாகக் குடும்பத்திற்கும் சமுதாயத்திற்கும் சென்றடைய வழிகோலுதல் வேண்டும்.

பின்வரும் உடல்நலக் கல்வி சம்பந்தமான செயல்பாடுகளை பயிற்சி மாணவர்கள் ஆசிரியப் பயிற்றுநர் உதவியுடன் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

1. உடல் நலக்கல்வி சுவரொட்டி

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஐந்து அட்டைகளை ஆசிரியப் பயிற்றுநர் தயாரிக்க வேண்டும். பயிற்சி மாணவர்களை 10 பேர் கொண்ட ஐந்து குழுக்களாக பிரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஓர் அட்டையைக் கொடுத்து அதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பிரச்சனைக்குத் தீர்வைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் தங்கள் பிரச்சனைகளை தீர்வுகளை வரைபட அட்டையில் வண்ணப்பேனா கொண்டு படம் வரைந்தும் எழுதியும் சுவரொட்டி தயாரிக்க வேண்டும். பின் குழுத் தலைவர் சுவரொட்டியை காண்பித்து தங்கள் தீர்வுகளை அனைவர் முன்னிலையில் எடுத்துரைக்க வேண்டும். பின்னர் அந்தக் குழுவினரின் செயல்பாடுகளுக்கு ஏற்ப ஆசிரியப் பயிற்றுநர் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும். சுவரொட்டியை அகமதிப்பீட்டுக்கு ஒப்படைக்க வேண்டும்.

அட்டை - 1

60 குழந்தைகள் உள்ள ஒரு பள்ளி. ஒரு நாள் திடீரென்று காலை 11.00 மணிக்கு ஐந்து குழந்தைகள் வாந்தி பேதியால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அன்று அந்த ஐந்து குழந்தைகளின் பெற்றோர்களும் வீட்டில் இல்லை. வேலைக்குச் சென்றுள்ளனர். அந்தப் பள்ளியின் தலைமையாசிரியர் எப்படியோ குழந்தைகளைக் காப்பாற்றி விட்டார். அவர் யார் யாரிடமிருந்து உதவி பெற்றிருப்பார்? எவ்வாறு பெற்றிருப்பார்?

பயிற்சி மாணவர்கள் காரணங்களையும், தீர்வுகளையும் படம் வரைந்து சுவரொட்டி தயார் செய்து விளக்க வேண்டும்.

அட்டை - 2

ஒரு குக்கிராமத்தில் அமைந்துள்ள பள்ளியில் ஓர் ஆசிரியர் பணியில் சேருகிறார். ஆங்காங்கே உடைந்த ஒட்டுக் கூரை. தரை குழிக்குழியாக உள்ளது. வாசலுக்கு நேராக ஒரு சாக்கடைக் கால்வாய். இந்நிலை கண்டு வருத்தமுறுகிறார் ஆசிரியர்.

பள்ளியைச் சீர் செய்ய ஆசிரியர் என்ன நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும் ? யாரையெல்லாம் அணுகினால் பள்ளியை மேம்படுத்தலாம் ? விவாதிக்க, தீர்வு காண்க.

அட்டை - 3

உயர் தொடக்கப் பள்ளி வளாகத்தில் உள்ள ஓர் அங்கன்வாடி மையம். பள்ளிக்குக் கழிப்பறை வசதி உள்ளது. ஆனால் மையத்திற்குக் கிடையாது. மையத்திற்காகக் கழிப்பறை கட்ட இட வசதி இல்லை. பள்ளிக் கழிப்பறையை மையக் குழந்தைகள் பயன்படுத்த அனுமதி இல்லை. குழந்தைகள் மையத்தைச் சுற்றியுள்ள வெட்டவெளியையே கழிப்பிடமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். பள்ளிக் கழிப்பறையை மையக் குழந்தைகள் பயன்படுத்த ஆவன செய்ய வேண்டுமானால் பணியாளர் யாரை அணுக வேண்டும் ? என்ன நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும் ? விவாதிக்க, முடிவெடுக்க.

அட்டை - 4

ஓர் அங்கன்வாடி மையத்தில் 30 குழந்தைகள், பணியாளர் ஒருவர். அவரால் 30 குழந்தைகளிடமும் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. மேற்பார்வையாளர் அவருக்கு ஒரு யோசனை கூறுகிறார். ஊரில் படித்துவிட்டு வீட்டிலுள்ள இளம் பெண்களைக் குழந்தைகளின் கல்வி முன்னேற்றத்திற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பதுதான் அந்த யோசனை.

மேற்பார்வையாளரின் யோசனையை நடைமுறைப்படுத்துவது சாத்தியமா ? ஆம் எனில் பணியாளர் என்ன நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் ? இல்லையெனில் ஏற்படும் இடர்ப்பாடுகள் எவையெவை எனக் கருதுகிறீர்கள் ? விவாதிக்க, தீர்வு காண்க.

அட்டை-5

பள்ளி ஒன்றில் பயிலும் ஐந்து வயதுக் குழந்தைக்கு உடல் முழுவதும் சொறி, சிரங்கு காணப்படுகிறது. சொறி, சிரங்கு ஏன் ஏற்பட்டது ? மற்ற குழந்தைகளுக்கும் சொறி, சிரங்கு பரவாமல் தடுக்க ஆசிரியர் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் யாவை ? விவாதிக்க, தீர்வு காண்க.

2. முழு நலக்கல்வி கருத்தரங்கம்

ஆசிரியப் பயிற்றுநர் பின் வரும் தலைப்புகளை ஐம்பது சிறிய வெள்ளை துண்டுச்சீட்டுகளில் எழுதி சுருட்டி ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு வகுப்பிலுள்ள ஒவ்வொரு பயிற்சி மாணவரையும் அழைத்து ஒரு துண்டுச்சீட்டை எடுக்கச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் வந்த தலைப்பை ஒட்டிய கருத்துக்களையும், தகவல்களையும் சேகரித்து கருத்தரங்கத்தில் கலந்துகொள்ளச் சொல்ல வேண்டும். கருத்தரங்கத்தில் பயிற்சி மாணவர் கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொண்ட விதம் மற்றும் கருத்துத் தெளிவு போன்றவற்றை ஆசிரியப் பயிற்றுநர் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும். முடிவில் அவர்களது கருத்துக்களை கருத்தரங்க கட்டுரைகளாகச் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

1. தொழில்மயமாக்கலும் நலவாழ்வும்
2. மரபு வழி நோய்கள்
3. உணவுப் பொருட்களில் தொழில்நுட்பம்
4. இன்றைய உலகில் வன்முறைகள்
5. வீடுகள் தோறும் கழிவறைகள் அமைத்தல்.
6. தானாக முன்வந்து இரத்ததானம் செய்தல்
7. உடல் உறுப்பு தானத்தால் மறுவாழ்வு பெறுதல்.
8. இதய நோய்களும் பாதுகாப்பு முறைகளும்
9. சுற்றுப்புறச் சூழல் மேம்பாட்டுத் திட்டம்
10. ஆதரவற்ற முதியோர், மன நோயாளிகள் மீட்புத் திட்டம்
11. எய்ட்ஸ் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு திட்டம்

12. சுனாமி மறுவாழ்வுத் திட்டம்
13. கால்நடை பராமரிப்புத் திட்டம்
14. இயற்கை வேளாண்மை
15. தாய் சேய் நலத்திட்டம்
16. குடும்ப நலத்திட்டம்.
17. தீயிலிருந்து பாதுகாப்பு
18. தேசியப் பெண் குழந்தைகள் பாதுகாப்புத் திட்டம்
19. தேசிய மகப்பேறு நிதி உதவித் திட்டம்
20. மனநோயாளிகளுக்கான மறுவாழ்வு மையங்கள்
21. நலவாழ்வு மையங்கள்
22. குழந்தைகள் காப்பகம்
23. நம்பிக்கை மையங்கள்
24. காசநோய்த் தடுப்புத் திட்டம்
25. தொழுநோய்த் தடுப்புத் திட்டம்
26. பள்ளிச் சிறார் நலத் திட்டம்
27. மின்சாரத்திலிருந்து பாதுகாப்பு
28. உணவுப் பாதுகாப்பு
29. நுகர்வோர் பாதுகாப்பு
30. தன் சுத்தம் பேணுதல்
31. சுற்றுப்புறமும், சுகாதாரமும்
32. நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள்
33. குழந்தைகள் நலம் பேணுதலில் சமுதாயப் பங்கேற்பு
34. சுற்றுச்சூழல் பராமரிப்பு
35. ஆயுர்வேத மருத்துவமுறை
36. இயற்கை மருத்துவமுறை
37. யுனானி மருத்துவமுறை
38. சித்த மருத்துவமுறை
39. ஹோமியோபதி மருத்துவமுறை
40. அலோபதி மருத்துவமுறை
41. சுகாதாரமும் விளம்பரமும்
42. மது அருந்துதல் மற்றும் புகை பிடித்தல்
43. குழந்தைகளின் அசாதாரண நடவடிக்கை
44. வீட்டில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள்
45. சாலையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள்
46. பள்ளியில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள்
47. விளையாட்டு மைதானத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள்
48. சத்துணவும் சரிவிகித உணவும்
49. முதலுதவி
50. கிராம சுகாதாரம்

3. தன் சுத்தம் அறியும் செயல்திட்டம்

பயிற்சி மாணவர்கள் பின்வரும் வினா நிரலை பத்து நகலெடுத்து கற்பித்தல் பயிற்சியின் போது 5ம் வகுப்பு மாணவர்கள் 10 பேருக்கு கொடுத்து வினாநிரலை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். பின் அவர்களுடைய பதில்களை பின்வரும் பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1. வாய் மற்றும் பல் சுத்தம் பேணுதல்
2. தோல் சுத்தம் பேணுதல்

3. தூய ஆடை அணிதல்
4. தலை சுத்தம் பேணுதல்
5. கைகால் சுத்தம் பேணுதல்
6. பிறப்புறுப்பு சுத்தம் பேணுதல்
7. கண் சுத்தம் பேணுதல்
8. காது சுத்தம் பேணுதல்
9. மூக்குத் தூய்மை பேணுதல்
10. உறக்கமும், ஓய்வும்

ஒவ்வொரு தலைப்பிலும் மாணவர்களின் விழிப்புணர்வு எதில் அதிகம் உள்ளது? எதில் குறைவாக உள்ளது? என்பதை பகுப்பாய்வு செய்து தங்கள் ஆலோசனைகளையும், தன் சுத்தம் பற்றி உற்றுநோக்கிய விவரங்களையும் இந்த வினாநிரலுடன் சேர்த்து தொகுப்பறிக்கையாக சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

தன் சுத்தம் அறியும் வினாநிரல்

வ.எண்	செயல்பாடுகள்	ஆம்	இல்லை
1	சுத்தத்திற்கும் சுகாதாரத்திற்கும் சம்பந்தமில்லை.		
2	ஆரோக்கிய வாழ்விற்குச் சுத்தமாக இருப்பது நல்லது.		
3	காலையில் மட்டும் பல் துலக்கினால் போதுமானது.		
4	உப்பு கலந்த நீரைக் கொண்டு வாய்க்கொப்பளித்தல் நல்லது.		
5	பல் துலக்கும் போது நாக்கைச் சுத்தம் செய்யத் தேவையில்லை.		
6	தினமும் குளிப்பது நன்று.		
7	ஒரு முறை உபயோகித்த ஆடையைத் துவைக்காமல் பலமுறை உபயோகிப்பது தவறில்லை.		
8	சிறு குழந்தைகள் வெளியிடங்களில் மலம் கழிக்கலாம்.		
9	சிறுநீர் கழித்த பின்பு பிறப்பு உறுப்புகளைச் சுத்தம் செய்யத் தேவையில்லை.		
10	ஒரு குழந்தை குடித்த மீதி நீரை இன்னொரு குழந்தை பருகினால் தவறில்லை.		
11	தினமும் கீரையைச் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.		
12	விளையாடிய பின்பு முகத்தையும் கைகளையும் மட்டும் கழுவினால் போதுமானது.		
13	ஆடைகளைத் துவைத்து வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும்.		
14	தினமும் இரு வேளை பல் துலக்க வேண்டும்.		
15	பல் துலக்கப் பற்பசையை உபயோகிப்பது தவறு.		

வ.எண்	செயல்பாடுகள்	ஆம்	இல்லை
16	இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிட்டவுடன் வாய் கொப்பளிப்பது நல்லது.		
17	பல் துலக்கும் போது ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் கசிந்தால் கவலைப்படத் தேவையில்லை.		
18	வீட்டில் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியான சீப்பைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.		
19	குழந்தைகள் உள்ளாடைகளை ஒருவருக்கொருவர் மாற்றி மாற்றி அணிந்து கொள்ளலாம்.		
20	மாதத்திற்கு ஒரு முறை தலைக்குக் குளித்தால் போதும்.		
21	கை நகங்களை வளரவிடாமல் வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.		
22	சாப்பிட்டபின் மட்டும் கைகளைக் கழுவினால் போதும்.		
23	கால் நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாக வைக்கத் தேவையில்லை.		
24	ஓடும் வாகனங்களில் செல்லும்போது படிக்கலாம்.		
25	படிக்கும்பொழுது புத்தகத்தை ஓர் அடி தூரத்தில் வைத்துப் படிக்க வேண்டும்.		
26	கண்களில் தூசு விழும்போது சிறிது எண்ணெய்த் துளிகளைக் கண்களில் ஊற்றினால் தூசு வெளியே வந்துவிடும்.		
27	காதை மெல்லிய துணி, பஞ்சு சுற்றிய மெல்லிய குச்சியினால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.		
28	சளி பிடித்துள்ள பொழுது இரு நாசித் துவாரங்களையும் சேர்ந்தாற்போல் ஒரே நேரத்தில் சிந்த வேண்டும்.		
29	குளிக்கும்பொழுதும் முகம் கழுவும் பொழுதும் மட்டுமே மூக்குத் துவாரங்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.		
30	செங்கற்பொடி கொண்டு பற்களைச் சுத்தம் செய்யக்கூடாது.		

4. நலவாழ்வு நாள் அறிக்கை

பயிற்சி மாணவர்கள் 5 பேர் கொண்ட 10 குழுக்களாக பிரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவினரும் கீழ்க்கண்ட நல வாழ்வுத் தொடர்புடைய நாள்களில் ஏதாவது ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு குழுவினர் தேர்ந்தெடுத்த நாளை மற்றொரு குழுவினர் தேர்ந்தெடுக்கக்கூடாது. குறிப்பிட்ட அந்த நாளில் விழிப்புணர்வு ஊர்வலம் அல்லது விழிப்புணர்வு விழா நடத்த வேண்டும். அதற்கான அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் முதல்வர் மற்றும் ஆசிரியப் பயிற்றுநரிடம் முன் அனுமதி பெற்று அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் அந்த குழுவினர் பொறுப்பேற்று நடத்த வேண்டும்.

பின் அந்த நாளில் நடைபெற்ற அனைத்து செயல்பாடுகளையும் அறிக்கையாக சமர்ப்பிக்க வேண்டும். அந்த அறிக்கையில் முன் திட்டமிடல், ஊர்வலம் அல்லது விழா மேற்கொண்ட விதம், ஐந்து உறுப்பினர்களின் தனித்தனி பங்கு, விழா மற்றும் ஊர்வலத்தில் கலந்து கொண்டவர்கள் பட்டியல், புகைப்படம் போன்றவை இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

நலவாழ்வுத் தொடர்புடைய நாள்களின் பட்டியல்

ஜனவரி	30	தொழுநோய் ஒழிப்பு நாள்
பிப்ரவரி	14	மத நல்லிணக்க நாள்
பிப்ரவரி	15	உலக நுகர்வோர் உரிமை நாள்
பிப்ரவரி	25	காசநோய் நாள்
மார்ச்	8	அனைத்துலக மகளிர் நாள்
மார்ச்	18	உலக ஊனமுற்றோர் நாள்
மார்ச்	20	உலக காடு வளர்ப்பு நாள்
ஏப்ரல்	7	உலக நலவாழ்வு நாள்
ஏப்ரல்	22	பூவுலக நாள்
மே	1	தொழிலாளர் நாள்
மே	2ம் ஞாயிறு	அன்னையர் நாள்
மே	12	அனைத்து நாடுகளின் செவிலியர் நாள்
மே	31	உலகப் புகையிலை மறுப்பு நாள்
ஜூன்	1	அனைத்துலகக் குழந்தைகள் நாள்
ஜூன்	5	உலகச் சுற்றுச்சூழல் நாள்
ஜூன்	3ம் ஞாயிறு	தந்தையர் நாள்
ஜூன்	26	போதைப் பொருள் ஒழிப்பு நாள்
ஜூன்	27	நீரிழிவு நோய் நாள்
ஜூலை	11	உலக மக்கள்தொகை நாள்
ஆகஸ்ட்	1	உலக தாய்ப்பாலூட்டு நாள்
செப்டம்பர்	1	அனைத்துலக அமைதி நாள்
செப்டம்பர்	5	ஆசிரியர் நாள்
செப்டம்பர்	8	உலக எழுத்தறிவு நாள்
செப்டம்பர்	30	உலக இதய நாள்
அக்டோபர்	1	அனைத்து நாடுகளின் முதியோர் நாள்
அக்டோபர்	2	நோய்த்தடுப்பு நாள்
அக்டோபர்	3	உயிர்களின் இயற்கைச் சூழல் பாதுகாப்பு நாள்

5. முழுநலக் கல்வித்திட்ட வினாடிவினா

பயிற்சி மாணவர்களுக்கு பின்வரும் பள்ளி முழுநலக் கல்வித்திட்ட தலைப்புகளில் வினாடிவினா நடத்தப்பட வேண்டும். மாணவர்கள் ஐந்து பேர் கொண்ட 10 குழுக்களாகப் பிரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் தனித்தனியாகப் பெயர் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கீழ்க்கண்ட தலைப்புகளில் ஆசிரியப் பயிற்றுநர் வினாக்களை தயாரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவினரும் பெற்ற மதிப்பெண்கள் அடிப்படையில் ஒவ்வொருவரையும் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நலவாழ்வு

- ஆபத்தான பொருட்களிடமிருந்து பாதுகாத்தல்
- பள்ளிப் பாதுகாப்பு விதிகள்
- பாதுகாப்பாக விளையாடுதல்
- முதலுதவியின் அவசியம்
- மின்சாதனங்களைக் கையாளுதலும், பயன்படுத்துதலும்
- பாதுகாப்புச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- விபத்துகளைப் பற்றிய தகவல் சேகரித்தல்
- பள்ளிப் பாதுகாப்புக் குழு அமைத்தல்

நலவாழ்வும் பொறுப்புணர்ச்சியும்

- நலம் தரும் உணவுப் பழக்கங்கள்
- நலமான கழிப்பறைப் பழக்கங்கள்
- வேற்றுமையில் ஒற்றுமையை அறிதல்
- தன் மதிப்பை வளர்த்தல்
- சரியான மனப்போக்குகளை வளர்த்தல்
- பெண் குழந்தையின் உரிமைகள்
- முரண்பாடுகளுக்குத் தீர்வு காணுதல்
- முடிவெடுப்பதன் இன்றியமையாமை
- சமூகப் பாதுகாப்பு உரிமை
- காலத்தை ஆளுமை செய்தல்
- எதிர்காலத்திற்கானவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

நுகர்வோர் நலவாழ்வு

- உடல் நலத்தில் மருத்துவர் மற்றும் செவிலியரின் பங்கு
- எளிய வீட்டு மருத்துவம்
- செஞ்சிலுவை சங்கத்தின் வேலைகள்
- சமுதாயத்தில் நலவாழ்வு மையங்களின் பங்கு
- பல் பாதுகாப்பின் இன்றியமையாமை அறிதல்
- பல்வகை நலவாழ்வுக் கவனிப்பு முறைகள்
- உள்ளூர் நல மையங்கள் பற்றிய மனப்பான்மைகள்
- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி தரும் திட்டங்களை ஊக்குவித்தல்
- மருந்துப் பொருள்களின் தரப்பாடுகளை அறிதல்
- நல மேம்பாட்டில் சிறப்பு உத்திகள்

சத்துணவு

- நாம் உண்ணும் பல வகை உணவுகள்
- நம் உடலுக்கு நன்மை தரும் உணவைத் தெரிந்தெடுத்தல்

- உணவைக் கெடாமல் பாதுகாத்தல்
- உணவு விடுதிகளில் நல நிலையின் தேவை
- உணவு குறித்தத் தவறான கருத்துக்களைக் கல்வியின் மூலம் களைதல்
- உணவையும் நல வாழ்வையும் பற்றிய தவறான கருத்துக்கள்
- சிறு குழந்தைகளின் உணவுத் தேவைகள்
- உணவைப் பாதுகாத்தல்

மனிதனின் முழு உடலியல்

- அன்றாட உடற்பயிற்சியும், விளையாட்டுப் பயிற்சியும்
- உடலின் முதன்மையான உறுப்புகளை பேணுதல்
- உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் காரணிகள்
- வீட்டிலோ, பள்ளியிலோ ஒரு சிறு தோட்டத்தைப் பராமரித்தல்
- ஆன்மீக வளர்ச்சி
- உடலின் மண்டலங்களைப் பற்றிய மீள் பார்வை

சமூக நலவாழ்வு

- குடும்பம், தாவரங்கள், விலங்குகளிடம் அன்பு செலுத்துதல்
- நட்பை நிலைநாட்டுதல்
- பல்வேறு வகையான குடும்ப அமைப்புகள்
- ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினர்களின் பொறுப்புகள்
- நாமாக முன்வந்து ஒழுக்கமான நடத்தையை மேற்கொள்ளுதல்
- பல்வேறு நிலைமைகளை எதிர்கொள்ள, மன நிலைகளையும் உணர்வுகளையும் தகவமைத்துக் கொள்ளுதல்
- தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல்
- சகிப்புத் தன்மையைக் கற்றல்

சுற்றுச்சூழல் நலவாழ்வு

- நீரைப் பாதுகாத்தல்
- மரங்கள், காடுகள் வளர்ப்பின் அவசியம்
- நம்மை சுற்றிக் கேட்கும் அனைத்து வகை ஓசைகள்
- பல்வகைப் புவியியல் மூலங்கள்
- சூழ்நிலைக் கூளங்களின் பயனுறு மீள் சுழற்சி.
- வீட்டுச் சூழலை மேம்படுத்துதல்.
- தொற்றுநோய்களின் மூலங்கள்
- மக்கள் தொகை வெடிப்பைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- தனிமனிதப் பொறுப்பு – HIV / AIDS
- மனிதனின் நோய் தவிர்க்கும் முறைகள்

போதைப் பொருள்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல்

- போதை மருந்துகளை கையாளுவதை தவிர்த்தல்
- புகை பிடிப்பதால் உடலில் ஏற்படும் விளைவுகள்
- மருந்துகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்
- மதுவினால் நம் உடலில் ஏற்படும் விளைவுகள்
- புகைத்தலுக்கும் குடித்தலுக்கும் எதிரான மாற்று முறைகள்
- தன் மதிப்பும், தனி மனிதத் தேர்வும்
- போதையினால் ஏற்படும் உளவியல் விளைவுகள்

C. யோகா (Yoga)

ஆசனம் ஓர் அறிமுகம்

இந்திய கலைகளில் யோகக்கலை பழம்பெரும் கலையாகப் போற்றப்படுகிறது. பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் தோன்றிய இக்கலைக்கு எழுத்து வடிவம் கொடுத்து, யோக சூத்திரம் அமைத்து உயிரூட்டி நிலை பெறச் செய்தவர் ஐந்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த பதஞ்சலி முனிவர் ஆவார். எனவே அவர் யோகத்தின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுகிறார். யோகக்கலை பதஞ்சலி யோகம் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

‘யோகா’ என்ற வடமொழிச்சொல்லுக்கு இணைத்தல், ஒன்று சேர்த்தல் என்று பொருள். உடலோடு உயிர் இணைந்து நிற்க வேண்டும். உயிரோடு மனம் ஒன்றுபட வேண்டும். மனத்தை இறை நிலையோடு இணைப்பதே யோகம் என்பது அறிஞர்களின் விளக்கமாகும். இறைநிலை தெளிவில் இருந்து கொண்டு, இறை நியதிகளை உணர்ந்து அவற்றிற்கு முரண்படாது, அவற்றை மதித்து, அவற்றிற்கு இசைவாக வாழ்ந்தலே யோகம் என்பது சிறப்பு விளக்கம் ஆகும். யோகத்தில் வெற்றி பெறுவதற்கு ஆசனப் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

யோகக்கலையை எட்டுப் பிரிவுகளாகப் பதஞ்சலி முனிவர் வகுத்தார். அவை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரா, தாரணா, தியானம், சமாதி எனப்படும். அதில் மூன்றாவது அங்கமே உடலை சரி செய்யும் யோகாசனம். இது தியானம் செய்ய உடலை தயார் செய்வதுடன் நோய் அணுகாமல் காக்கிறது.

இந்நூலில் எல்லா வயதினரும் எளிதில் செய்யும் ஆசனங்கள் மட்டும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த ஆசனங்கள் உடலை இறுக்கமின்றி வைக்க உதவுகிறது. மேலும் இந்த ஆசனங்களை செய்துவிட்டு தியானம் செய்யும் பொழுது மனம் எளிதில் ஓர்மைப்படும்.

யோகாசனத்தின் பொதுவான நன்மைகள்

1. நம் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு எந்த வயதிலும் உடலை வளைக்கும் தன்மையை இப்பயிற்சியின் மூலம் பெறலாம்.
2. மன அமைதி, தன்னம்பிக்கை மற்றும் வாழ்வில் வெற்றி பெற ஆசனங்கள் உதவுகின்றன.
3. நோய் வராமல் தடுக்கவும் வந்த நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் ஆசனங்கள் உதவுகின்றன.
4. சுவாச மண்டலம், இரத்த ஓட்ட மண்டலம், சீரண மண்டலம், நரம்பு மண்டலம் சீராக இயங்க உதவுகிறது.
5. உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் அதிக ஆற்றலைக் கொடுத்து உறுதியையும் புத்துணர்ச்சியையும் அளிக்கிறது.
6. நமது நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் (Endocrine glands) செயல்பாடுகளைச் சீரமைத்தும் நரம்புகளை ஊக்கப்படுத்தியும் இளமை நீடிக்க உதவுகிறது.
7. உடலுக்கு அழகான வடிவத்தைக் கொடுக்கிறது.
8. இளமைகாத்து வயோதிகத்தைத் தள்ளிப்போட உதவுகிறது.
9. உடலுக்கும், உயிருக்கும், மனத்திற்கும் நல்லிணக்கம் (Co-ordination) உண்டாக உறுதுணை புரிகிறது.

ஆசன விதிமுறைகள்

காலம்

அதிகாலை வெறும் வயிற்றிலும், மாலை நேரங்களில் உணவு உண்ட பின் நான்கு மணி நேரம் கழித்தும் ஆசனங்களைச் செய்யலாம். (அதிகாலை செய்வதே சிறப்பாகும்) நீர், காபி, டீ குடித்தால் ½ மணி நேரம் கழித்துச் செய்ய வேண்டும்.

இடம்

சுத்தமான, அமைதியான இடம், ஆசனம் செய்ய ஏற்றது. திறந்தவெளி மற்றும் நல்ல காற்றோட்டமான இடமாக இருத்தல் நலம். ஆசனங்களை ஏதாவது ஒரு விரிப்பின் மீது இருந்து செய்ய வேண்டும்.

ஆடைகள்

ஆசனம் செய்யும்பொழுது ஆடைகள் தளர்வாகவும், வசதியாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ஆண்கள் அரை நிக்கர் மற்றும் பனியன்களை உபயோகிக்கலாம். பெண்கள் சல்வார்கமீஸ், சுடிதார் அணிந்து கொண்டு செய்யலாம். பருத்தி ஆடையாக இருப்பது நலம்.

வயது

8 வயதிலிருந்து 80 வயதிற்கு மேலும் ஆசனங்கள் செய்யலாம். மனதை ஒருநிலைப்படுத்திச் செய்ய வேண்டும். கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்கள் கடினமான ஆசனங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். மாதவிடாய் காலங்களில் மூன்று தினங்கள் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதய பலவீனம், இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் சர்வாங்காசனம், ஹாலாசனம் போன்ற அழுத்தம் உள்ள ஆசனங்களைச் செய்யக்கூடாது.

உணவு

உணவு சத்துள்ளதாகவும், சாத்வீக உணவாகவும் இருத்தல் நலம்.

சுவாசம்

யோக ஆசனங்களில் முன்னோக்கிக் குனியும்போது சுவாசத்தை வெளியேற்றியும், பின்னோக்கி வளையும்போது சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்தும் செய்ய வேண்டும். இது ஆசனங்களுக்குப் பொதுவான விதிமுறையாகும். இதய நோய், இடுப்பு வலி உள்ளவர்கள் பின்னோக்கி வளைய வேண்டாம். கழுத்துவலி, முதுகுவலி உள்ளவர்கள் முன்னோக்கி வளைய வேண்டாம். எந்த ஆசனத்தைச் செய்யும்போதும் மூக்கின் வழியாக மட்டும் சுவாசிக்க வேண்டும்.

பார்வை

ஆரம்ப காலத்தில் ஆசனங்களைக் கற்றுக்கொள்ளும்போது கண்களைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு செய்யலாம். பிறகு மனதை ஒருநிலைப்படுத்திக் கண்களை மூடிச் செய்ய வேண்டும்.

மனம்

பயிற்சியின்போது மனதை ஒருமுகப்படுத்திச் செய்தால் ஆசனத்தில் முழுப்பலன் கிட்டும்.

உடலை தயார்படுத்துதல்

ஆசனங்கள் செய்யும் முன்பு உடலைத் தயார் நிலைக்கு கொண்டு வரச் சூரிய நமஸ்காரம் மற்றும் எளிய முறை கைப்பயிற்சி, கால் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

வழிமுறைகள்

சில ஆசனங்கள் ஒரு பக்கம் மட்டும் செய்யாமல் இரண்டு பக்கமும் செய்தல் வேண்டும். புதிதாக யோகாசனம் செய்பவர்களுக்கு தசைகளிலும், மூட்டுகளிலும் வலி இருக்கும். விடாமல் தொடர்ந்து செய்தால் வலி தானாகக் குறைந்து விடும். படுத்து செய்யும் ஆசனங்கள் செய்த பிறகு, இடது பக்கம் திரும்பி வலது கையை ஊன்றி எழுந்திருக்க வேண்டும்.

மாற்று ஆசனம்

யோகாசனத்தில் எந்த ஒரு ஆசனம் செய்தாலும் அதற்கான மாற்று ஆசனத்தைச் செய்தல் அவசியம். ஒரு ஆசனம் செய்யும்போது நரம்பு மற்றும் தசைகளில் விறைப்பு மற்றும் இறுக்கம் ஏற்படும். மேலும் ஒரு பகுதிக்கு அதிகமாகப் பாயும் இரத்த, வெப்ப, காற்றோட்டம் அந்த

ஆசனத்திற்கான மாற்று ஆசனத்தைச் செய்யும்போது சமன் ஆகிறது. இடது காலுக்கு செய்தால் அதே ஆசனத்தை வலது காலுக்கும் மாற்றிச் செய்தல் வேண்டும்.

முழுமை பெற

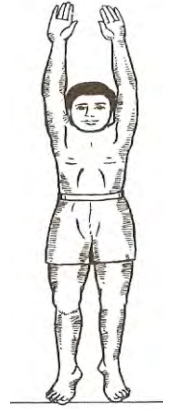
இந்நூலில் எளிமையாகச் செய்யும் ஆசனங்களே இடம் பெற்றுள்ளன. இதில் ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும் தேவையான மாற்று ஆசனமும் அமையப் பெற்றுள்ளது. இவற்றைச் செய்தாலே உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஒவ்வொரு ஆசனங்களையும் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை செய்வதால் பலன்கள் அதிகரிக்கிறது.

1. ஆசனங்கள்

I. நின்ற நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள்

தாடாசனம்

இரு கால்களையும் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு நிமிர்ந்து நிற்கவும். குதிகால்களை உயர்த்தி நின்று கொண்டு, மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தலைக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டும். இந்நிலையில் 5 அல்லது 6 நொடி நேரம் இருந்து பிறகு மூச்சை விட்டுக்கொண்டே கைகளை பக்கவாட்டில் இறக்கி விடவும். குதிகால்களையும் தரையில் படைய வைத்து விடவும்.

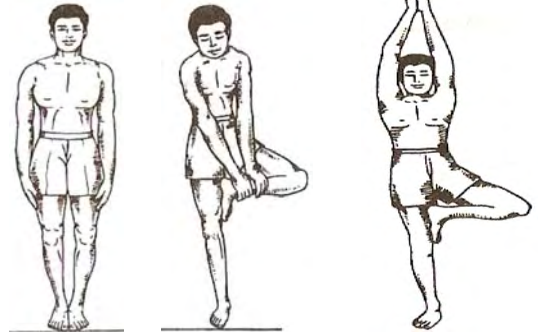


நன்மைகள்

நுரையீரல் நன்கு விரிவடைகிறது. மார்புப் பகுதி தசைகள் வலுப்பெறுகின்றன. சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவுகிறது. தொடை மற்றும் குதிகால் தசைகள் வலுப்பெறுகின்றன.

விருச்சாசனம் (ஏக பாதாசனம்)

நேராக நிற்கவும். இடது காலை கைகளின் உதவியால் தூக்கி வலது தொடையின் உள்புறத்தில் வைக்கவும். கால் விரல்கள் கீழ் நோக்கி இருத்தல் வேண்டும். மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் கூப்பிய நிலையில் வைக்கவும். பிறகு மூச்சை விடவும். அசையாமல் ஐந்து இயல்பான சுவாச காலம் வரை நிற்கவும். பின்னர் நிலை ஒன்றுக்குத் திரும்பவும். இதேபோன்று வலது காலுக்குச் செய்யவும்.

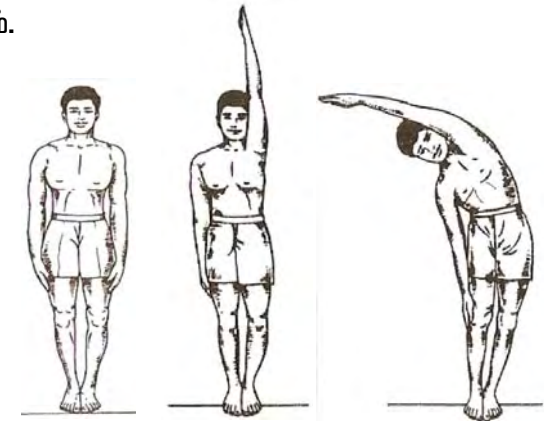


நன்மைகள்

மன ஒருமைப்பாடும், திட சிந்தனையும் உண்டாகும். வாத நோய், நரம்புத்தளர்ச்சி போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்)

நேராக நிற்கவும். மூச்சை இழுத்தபடி இடது கையை மெதுவாக உயர்த்தித் தலைக்கு இணையாக வைக்க வேண்டும். உள்ளங்கை உட்புறமாகத் திரும்பி இருக்க வேண்டும். மூச்சை வெளிவிட்டபடி வலது புறமாக உடலை வளைக்கவும். ஐந்து சுவாச நேரம் இருந்த பின்னர் முன் நிலைக்கு வரவும். இதேபோன்று வலது கைக்கும் செய்ய வேண்டும்.



நன்மைகள்

முதுகுத்தண்டு வளையும் தன்மை பெறுகிறது. கல்லீரல், மண்ணீரல் இயக்கம் சீராகிறது.

உத்கடாசனம்

கால்களின் பாதங்கள் பூமியில் பதிய வைத்து, குதிகால்கள் இணைந்து தொடையின் அடிப்பகுதியில் இருக்குமாறு உட்காரவும். இரண்டு கைகளையும் முழங்காலின் மேல் வைக்கவும். முழங்கால்கள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் விரிந்திருக்க வேண்டும்.



நன்மைகள்

பிரம்மச்சரியத்திற்கு உபயோகமானது. மூல வியாதியை சரி செய்கிறது.

திரிகோணாசனம்

இரண்டு கால்களையும் 2 அடி தூரம் இருக்குமாறு அகற்றி நிற்கவும். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் மேலே உயர்த்தி தோள்களுக்கு மட்டமாக வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை விட்டுக்கொண்டு இடது பக்கம் வளைந்து இடது கை விரல்களை இடது பாதத்தின் வெளிப்புறத்தை தொடுமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த நிலையில் சில விநாடிகள் இருக்கவும். இந்நிலையில் முகமானது மேல்புறமாகத் திருப்பப் பட்டு வலது கை விரல் நுனியைப் பார்க்க வேண்டும். பிறகு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே உடலை நேராக நிமிர்த்தி பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும். வலது கை விரல் நுனியால் வலது பாதத்தின் வெளிப்புறத்தைத் தொடுமாறு வலப்புறமாக வளைய வேண்டும். வளையும்போது மூச்சை விட்டுக்கொண்டே வளைய வேண்டும். இந்நிலையில் சில விநாடிகள் இருந்து மீண்டும் மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே நிமிர வேண்டும். இம்மாதிரி மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம்.



நன்மைகள்

முதுகெலும்பு நன்றாக வளைந்து செயல்படுவதால் இளமையோடு இருக்க உதவுகிறது. முதுகுத் தசைகள், நரம்புகள் வலுப்படுகின்றன. விலாப்புறத்தில் மடிப்பு விழுந்து இருக்கும் ஊளைச்சதை கரையும். கழுத்துத் தசையும், கழுத்தெலும்பும் வலுவடையும். அட்ரீனல் சுரப்பிகள் நன்கு செயல்படும். தொந்தி குறையும்.

II. உட்கார்ந்த நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள்

தண்டாசனம்

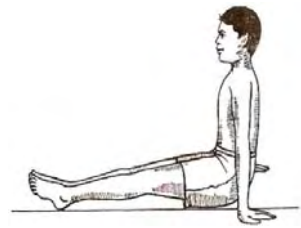
இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து முன்னோக்கி நீட்டிக் கொள்ளவும். இடுப்பின் இருபுறமும் உள்ளங்கைகள் பூமியில் படும்படி விரல்கள் பின்னோக்கி இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளும், இடுப்பும் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

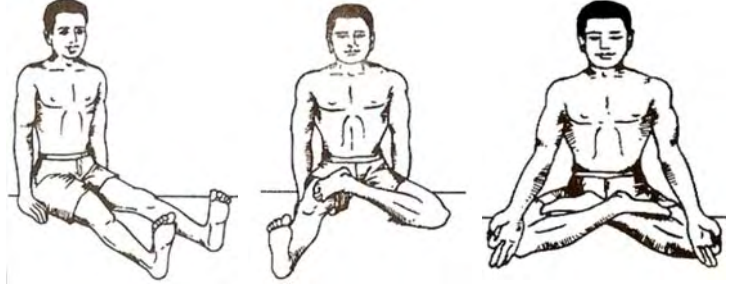
உட்கார்ந்து செய்யும் ஆசனங்கள் அனைத்தும் தண்டாசனத்தில் துவங்க வேண்டும்.

பத்மாசனம்

அமர்ந்த நிலையில் கால்கள் இரண்டையும் நீட்டிக்கொள்ளவும். பாதங்களுக்கு இடையே ஓர் அடி இடைவெளி இருக்க வேண்டும். இடது கால் பாதத்தை மடக்கி வலது தொடை மீதும், வலது



கால் பாதத்தை மடக்கி இடது தொடை மீதும் வைக்கவும். இரண்டு குதிகால்களும் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக் கொண்டு இருத்தல் வேண்டும். தலை, கழுத்து, முதுகுத்தண்டு, ஆகிய மூன்றும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். அக நோக்காகப் புருவ மையத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் முழங்கால் மூட்டுகளின் மீது சின் முத்திரையில் வைக்கவும். ஐந்து இயல்பான மூச்சு விடும் நேரம் இருந்த பின், முன் நிலைக்கு வரவும். கால்களை மாற்றியமைத்து இதுபோல் செய்யவும்.

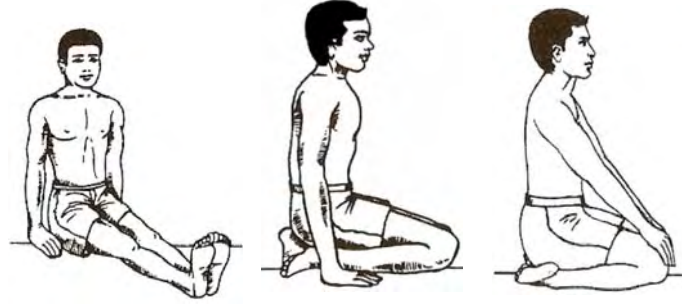


நன்மைகள்

தியானம், பிராணாயாமம், நாகசுத்தி போன்ற பயிற்சிகளுக்கு ஏற்ற ஆசனம். இது மன ஒருமைப்பாட்டிற்குச் சிறந்த ஆசனம். முதுகுத்தண்டு நேராக அமைவதால் அடிவயிறு மற்றும் உள்ளூறுப்புகளின் இயக்கம் சீர்படுகிறது.

வஜ்ராசனம்

இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அமரவும். வலது குதிகாலை மடித்து வலது புட்டத்தின் அடியில் வைத்துக் கொள்ளவும். இடது குதிகாலை மடித்து இடது புட்டத்தின் அடியில் வைக்கவும். முழங்கால்கள் இணைந்து இருக்க வேண்டும். இரு உள்ளங்கைகளையும் முழங்கால் மீது வைத்து, ஐந்து இயல்பான மூச்சு விடவும்.



நன்மைகள்

அசீரணத் தொல்லைகள், வாயுக் கோளாறுகளைத் தீர்க்கும். சாப்பிட்டவுடன் செய்யக்கூடிய ஒரே ஆசனம் இது. தியானத்திற்கு ஏற்ற ஆசனம். தண்டுவடம் நேராக இருக்கவும். இடுப்பு முழங்கால்கள், கணுக்கால்கள் வலுப்பெறவும் உதவுகிறது.

சுகாசனம்

சமமான தரையின்மீது விரிப்பினை போட்டு அமர்ந்து கொள்ளவும். இடது காலை மடக்கி இடது குதிகால் பால் குறிக்கு கீழே அமையுமாறு நெருக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு வலது காலை மடக்கி இடது காலின் கெண்டைக் காலில் படையும் வகையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். முழங்கால்கள், தொடை ஆகியன தரையில் படந்திருக்க வேண்டும். முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும். கைகளை முழங்கால்மேல் சின்முத்திரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கண்களை இலேசாக மூடிய வகையில் வைத்துக் கொண்டு புருவ மத்தியில் தியானம் செய்யலாம். நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம் ஆகியவற்றையும் இந்த ஆசனத்தில் அமர்ந்து செய்யலாம்.



நன்மைகள்

விந்தாற்றல் கெட்டிப்படுகிறது. பாலுணர்வு சமன்பாடு அடைகிறது. மனம் அமைதி நிலையடைகிறது. நினைவாற்றல் ஓங்குகிறது. முகப்பொலிவு அதிகரிக்கிறது.

சித்தாசனம்

தண்டாசனத்தில் அமர்ந்து இடது காலை மடித்து குதிகாலை குதத்தை ஓட்டி நெருக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். வலது காலை மடித்து இடது காலின் மீது வைத்து, வலது குதிகால் பால்குறியை ஓட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இடது கெண்டைக்கால் மீது வலது கெண்டைக்கால் அமைந்திருக்க வேண்டும். தொடை, முழங்கால் ஆகியவை தரையில் படியுமாறு இருக்க வேண்டும். நிமிர்ந்து அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். கண்களை மூடி புருவ மத்தியில் நினைவைச் செலுத்தி தியானம் செய்யலாம்.



நன்மைகள்

மனம் அமைதிநிலை அடைகிறது. இறையுணர்வு மேலோங்குகிறது. விந்து சக்தி கெட்டிப்படுகிறது.

பர்வதாசனம்

பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளவும். பிறகு இரண்டு கைகளின் உதவியுடன் முழங்கால்கள் இரண்டும் தரையில் இருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டு பிட்டத்தை உயர்த்தி முழங்காலில் நிற்க வேண்டும். பிறகு இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த நிலையில் நாற்பது முதல் அறுபது விநாடி வரை இருக்கலாம். மூச்சை இயல்பாக இழுத்து விடலாம்.

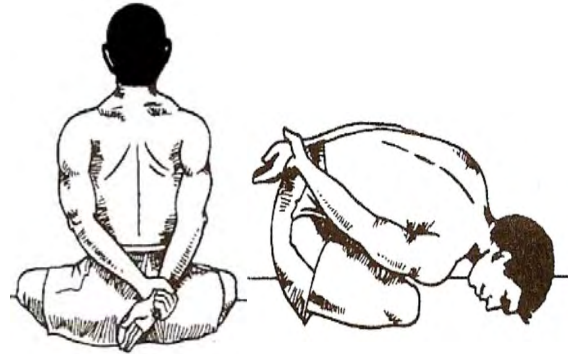


நன்மைகள்

முழங்கால்கள் உறுதி பெறுகின்றது. மூச்சு ஓட்டம் சீர்மையடைகிறது. விலாத் தசைகள் உறுதி பெறுகின்றன.

யோகமுத்ரா

பத்மாசன நிலைக்கு வரவும். மூச்சை இழுத்தபடி இரு கைகளையும் முதுகுக்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து வலது கை மணிக்கட்டை இடது கையால் பிடிக்கவும். மூச்சை விட்டுக் கொண்டே நெற்றிப் பகுதி தரையில் தொடும்படி குனியவும். இந்த நிலையில் ஐந்து இயல்பான மூச்சு நேரம் இருந்து பிறகு பத்மாசன நிலைக்கு வரவும். இதுபோன்று கால்களை மாற்றியமைத்துச் செய்யவும்.

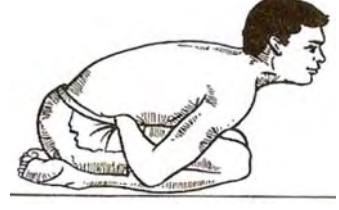


நன்மைகள்

பெண்களின் மாதவிடாய்ப் பிரச்சனைகள் தீர் சிறந்த ஆசனம். கல்லீரல், மண்ணீரல் சீராக இயங்க உதவுகிறது. மஞ்சள் காமாலை நோயைக் குணப்படுத்துகிறது. தொந்தி கரையும். மலச்சிக்கல், அசீரணம் போக்கும், மூலாதாரப் பகுதி பலம் பெறும்.

மண்டுகாசனம்

வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்துகொண்டு இரண்டு கைவிரல்களையும் மூடிக் கொண்டு, இரு கை முட்டிகளையும் கவிழ்த்து எதிரெதிரே சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். முட்டிகள் இரண்டையும் தொப்புளை ஒட்டி வைத்துக் கொண்டு, மூச்சை வெளியேற்றியபடி முன்னோக்கிக் குனியவும். பார்வை முன்னோக்கி இருக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் இதே நிலையில் இருக்க வேண்டும். பிறகு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே நிமிர வேண்டும். இம்மாதிரி மூன்று அல்லது ஐந்து முறை செய்யலாம்.



நன்மைகள்

கணையத்தை ஊக்குவிக்கிறது. இதனால் சர்க்கரை வியாதி குணமாக வாய்ப்புண்டாகிறது. வயிறு சார்ந்த நோய்கள் தீர வழியுண்டாகும். இதயம் நல்ல முறையில் செயல்படும்.

மகாமுத்ரா

இரு கால்களையும் நீட்டி தரையில் அமர்ந்து கொள்ளவும். இடது காலை மடக்கி குதிகால் பால் குறிக்கு கீழ் குதப் பகுதியை ஒட்டிய வகையில் வைத்துக் கொள்ளவும். இடது கால் பாதமும், கட்டைவிரலும் வலது தொடையோடு ஒட்டியிருக்க வேண்டும். கைகளை முன் நீட்டி வலது காலின் கட்டை விரலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கைகளுக்கும் இடையில் தாடை இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளவும். முதுகுத் தண்டெலும்பு நேராக இருக்க வேண்டும். மூச்சை நன்றாக இழுத்து விடவும். இந்த நிலையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடம் இருக்கவும். பிறகு காலை மாற்றி இதே போல் செய்யவும்.

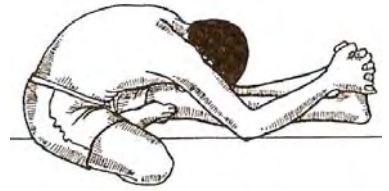


நன்மைகள்

வயிற்று உறுப்புகளும் அடீனல் சுரப்பிகளும் மேன்மை அடைகின்றன. பெண்களுக்குக் கருப்பை இறக்கம் உண்டாகாமல் இருக்க உதவுகிறது. உணவு சீரணத்தை மேம்படுத்துகிறது.

ஜானுசிராசனம்

தண்டாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு வலது காலை மடக்கி குதிகால் பால் குறியை ஒட்டி இருக்கும் வகையில், பாதம் இடது தொடையோடு இருக்குமாறு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரு கைகளாலும், இடது பாதத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை வெளியே விட்டபடி குனிந்து, தலை முழங்கால் முட்டியின் மீது படுமாறு வைத்துக் கொள்ளவும். ஐந்து அல்லது பத்து நொடி நேரம் இந்த நிலையில் இருந்தபின் மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே கைகளை எடுத்து விட்டு நிமிர்ந்து அமர்ந்து கொள்ளவும். இதேபோல் அடுத்த காலுக்கும் செய்யவும்.

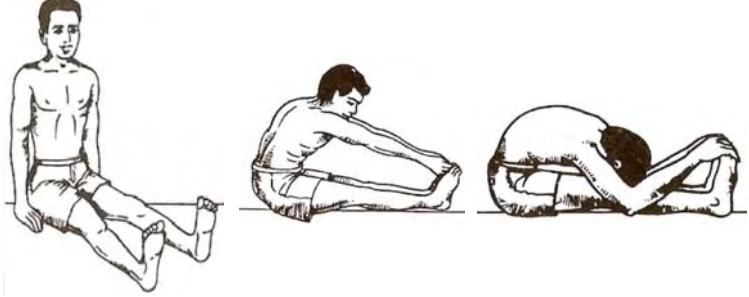


நன்மைகள்

வயிற்றுத் தசைகள் வலுப்பெறுகின்றன. சீரண உறுப்புகள் மேம்படுகின்றன. இடுப்புத் தசைகள் வலுப் பெறுகின்றன.

பச்சி மோத்தாசனம்

கால்களை நீட்டி அமரவும். கைகள் பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும். மூச்சை இழுத்தபடி இரண்டு கைகளையும் பின்பக்கமாகக் கொண்டு வந்து நேராக தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும். மூச்சை வெளிவிட்டபடி மெதுவாக முன்னால் குனிந்து கால்முட்டிகளை மடக்காமல் கால் பெருவிரல்களை பிடிக்கவும். பிறகு நெற்றிப் பகுதி முழங்கால்களைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் இயல்பான ஐந்து மூச்சு நேரம் இருந்து பிறகு நிலை ஒன்றுக்கு வரவும்.

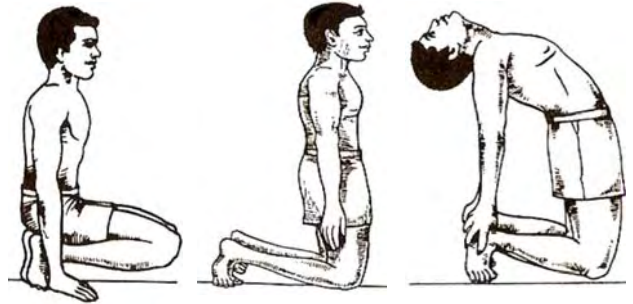


நன்மைகள்

சர்க்கரை நோய் மற்றும் சிறுநீரகப் பிரச்சனைகளைச் சரி செய்கிறது. பெண்கள் பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் அடிவயிற்றுப் பெருக்கத்தைக் குறைக்கிறது. இடுப்பு வலி, மூல வியாதியைச் சரிசெய்கிறது.

உஸ்ட்ராசனம்

வஜ்ராசனத்தில் அமரவும். மண்டியிட்டு நின்று கொள்ளவும். மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே முதுகை பின்னோக்கி வளைத்து இரு கைகளினால் கணுக்கால்களைப் பிடிக்கவும். இந்நிலையில் இயல்பான ஐந்து மூச்சு நேரம் இருந்த பிறகு வஜ்ராசன நிலைக்கு வரவும்.



நன்மைகள்

சளி, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் நீங்கும். தைராப்டு சுரப்பிகள் நன்கு வேலை செய்யும். கழுத்து, முதுகு, இடுப்பு வலிகளைப் போக்குகிறது.

வக்கராசனம்

கால்களை நீட்டி அமரவும். இடது காலை மடித்து, பாதம் வலது முழங்கால்களை தொடும்படி வைக்கவும். மூச்சை இழுத்தபடி வலது கையை இடது முழங்காலுக்கு மேல் கொண்டு வந்து இடது கணுக்காலைப் பிடிக்க வேண்டும். இடது கை முதுகின் பின்புறம் தரையில் இருக்க வேண்டும். மூச்சை வெளிவிட்டபடி உடலை இடது புறம் திருப்பி பின் நோக்கி பார்க்கவும். இயல்பான ஐந்து மூச்சிற்குப் பின் முதல் நிலைக்கு வரவும். இதுபோன்று வலது பக்கமும் செய்ய வேண்டும்.

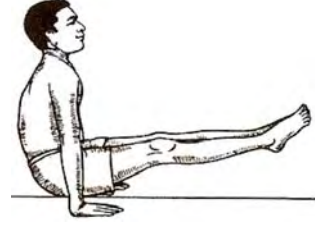
நன்மைகள்

சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும். சிறுநீரக நோய்களுக்கு இது சிறந்த ஆசனம். மலச்சிக்கல், அசீரணம் நீங்கும். முதுகு வலி, இடுப்பு வலி நீங்கும்.



தோலாங்குலாசனம்

தண்டாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு இரு கைகளையும் உடலின் இருபுறமும் ஒட்டினாற்போல் வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளைத் தரையில் ஊன்றி உடலின் முழு சுமையும் இரு கைகளிலும் வருமாறு வைத்துக் கொண்டு, நீட்டிய இரு கால்களையும், உடலையும் தரைக்கு மேல் உயர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்நிலையில் சுமார் ஒரு நிமிடம் இருக்கலாம்.



நன்மைகள்

கை தசைகள், நரம்புகள், வயிற்றுத் தசைகள் ஆகியன வலுப்பெறுகின்றன. சீரண உறுப்புகள் மேம்படுகின்றன.

கோமுகாசனம்

தண்டாசனத்தில் அமர்ந்து இடது காலை மடக்கி குதிகாலை வலது தொடை அருகில் வைக்கவும். வலது காலை மடக்கி இடது கால் முட்டியின் மேல் ஒன்றையொன்றை தொடுமாறு வைக்கவும். வலது கையை மேல்புறம் தூக்கி முதுகுப்புறமாக மடக்கி வைத்துக் கொண்டு இடது கையை முதுகுப்புறம் கீழ் நோக்கி மடக்கி இரண்டு கைகளின் விரல்களையும் மடக்கிப் பற்றிக் கொள்ளவேண்டும். கழுத்து மற்றும் முதுகை நேராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒருபுறம் இதை ஒரு நிமிடம் செய்தபின், மற்றொரு புறமும் செய்யவும்.



நன்மைகள்

இது வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள உறுப்புகளுக்கு நன்மை செய்யும். கால்களில் ஏற்படும் பிடிப்புகளை நீக்கும். நெஞ்சுப் பகுதி நன்கு விரிவடைந்து சுவாச ஓட்டம் நன்கு நடைபெறும். தோள்மூட்டு வலி நீங்கி நல்ல முறையில் செயல்படும்.

III. குப்புறப்படுத்த நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள்

புஜங்காசனம்

கவிழ்ந்துபடுத்த நிலையில் கால்கள் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். கைகளை மடக்கி உள்ளங்கைகளை மார்புக்கு அருகில் இருபுறத்திலும் வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே தலை, கழுத்து, மார்புப் பகுதியை தொப்புள்வரை மேலே உயர்த்தி பின் நோக்கி வளைக்க வேண்டும். அடி வயிறு தரையில் பதிந்து இருக்க வேண்டும். மூச்சை வெளியே விட்டு ஐந்து இயல்பான மூச்சு நேரம் இருந்து ஆரம்ப நிலைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

நன்மைகள்

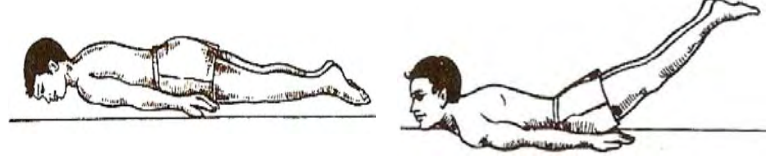
முதுகு எலும்பை பின்நோக்கி வளைப்பதால் கூன் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. முதுகு வலி நீங்குகிறது. நுரையீரல் மார்பு பகுதிகளின் பலவீனத்தைப் போக்குகிறது.

சலபாசனம்

கவிழ்ந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தாடையை தரையில் படும்படி வைத்து இரண்டு கைகளையும் உடம்போடு ஒட்டி தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். பெருவிரலை உள்வைத்து விரல்களை



மடக்கி, ஆதிமுத்திரையில் கைகளை தொடைக்கு அடியில் வைத்து மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே முழங்கால்கள் மடங்காமல் இரு கால்களையும் முடிந்தவரை மேலே உயர்த்தவும். மூச்சை அடக்கி அந்த நிலையில் சிறிது நேரம் இருக்கவும். பிறகு மூச்சை விட்டபடி முதல் நிலைக்கு வரவும்.



நன்மைகள்

கல்லீரல், கணையம், சிறுநீர்ப்பை போன்ற உறுப்புகள் வலிமை அடைகின்றன. சிறுநீரகம் நன்கு செயல்படுகிறது. இடுப்புத் தசைகள் வலுவடைகின்றன. தொந்தி குறைகிறது.

குறிப்பு: கர்ப்பமான பெண்கள், இதய நோய், இரத்த அழுத்தம், வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் இதை செய்யக்கூடாது.

தனூராசனம்

கவிழ்ந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு கால்களையும், முதுகை நோக்கி பின்னால் மடிக்க வேண்டும். கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கொண்டு சென்று கணுக்கால்களை பிடிக்க வேண்டும். மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே தலை, மார்பு, தொடை மற்றும் கால் பகுதிகளை ஒரு சேர உயர்த்தி உடலை வில் போல் வளைக்கவும். மூச்சை வெளிவிடவும். இந்த நிலையில் ஐந்து இயல்பான மூச்சு நேரம் இருந்து முன் நிலைக்கு வரவும்.



நன்மைகள்

முதுகெலும்பின் இறுக்கம் தளர்த்தப்பட்டு, வளையும் தன்மை ஏற்படுகிறது. கூன் முதுகு சரிசெய்யப்படுகிறது. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் சீராகின்றன. வயிற்றின் உள்ளூறுப்புகள் பலம் பெறுகின்றன.

குறிப்பு: கருவுற்ற பெண்கள் இதனைச் செய்யக்கூடாது. இதய நோய் உள்ளவர்களும் செய்யக்கூடாது.

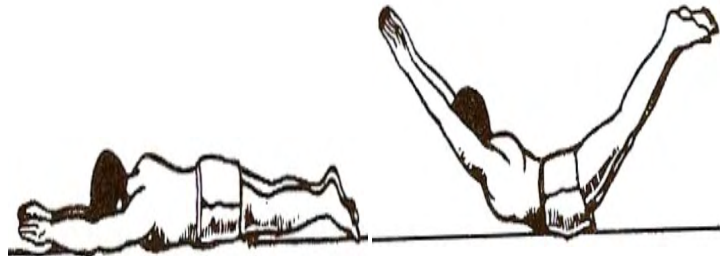
நவக்காசனம்

கவிழ்ந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கைகளை நேராக நீட்டி உள்ளங்கை தரையில் படும்படி வைக்கவும். மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே கைகளையும், கால்களையும் முட்டி மடங்காமல் ஒரே நேரத்தில் மேல்நோக்கி உயர்த்தவும். ஐந்து இயல்பான மூச்சுகள் செய்தபின்பு, முதல் நிலைக்கு வரவும்.

நன்மைகள்

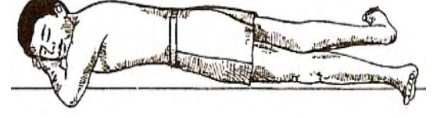
நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும்.

வயிற்றுப் பகுதியின் உள்ளூறுப்புகள் பலம்பெறுகின்றன. அசீரணத்தைப் போக்கும்.



மக்கராசனம்

கவிழ்ந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு கால்களுக்கு இடையில் ஒரு அடி இடைவெளி விட்டு குதிகால்கள் உள்பக்கமாகவும் விரல் பகுதிகள் வெளிப்பக்கமாகவும் இருக்கும்படி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் முகத்திற்கு முன்பாக கொண்டு வந்து இடது கை மீது வலது உள்ளங்கை இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இடது தாடை கைகளின்மேல் இருக்குமாறு கண்களை மூடிப்படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடலையும், மனதையும் தளர்த்திக்கொண்டு சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்த பின் பழைய நிலைக்கு வரவும்.



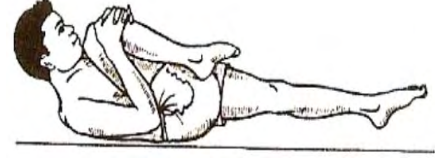
நன்மைகள்

உடல் உறுப்புகளைத் தளர்த்துவதற்கும், மனதை அமைதிப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது. மன அழுத்தம், தூக்கமின்மையைப் போக்கவல்லது. இதய பலவீனம், இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு ஓய்வைத் தருகிறது.

IV.மல்லாந்து படுத்த நிலையில் செய்யப்படும் ஆசனங்கள்

அர்த்தபவன் முக்தாசனம்

விரிப்பின்மீது மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ளவும். கைகளை உடலோடு சேர்த்து நீட்டியபடி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வலது முழங்காலை மடித்து, இரு கைவிரல்களைக் கோர்த்த வண்ணம் முழங்காலை இழுத்துப் பிடித்து, காலும் தொடையும் வயிற்றில் படையும் வண்ணம் பிடிக்க வேண்டும். அதோடு தலையையும் முன்னோக்கி வளைத்து மூக்கு முழங்காலைத் தொடும் வகையில் வைத்துக் கொள்ளவும். காலை மடக்கி வயிற்றோடு இறுக்கி வைக்கும்போது மூச்சை வெளியேற்றவும். இடதுகால் நீட்டியபடியே தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் ஐந்து அல்லது ஆறு விநாடிகள் வைத்திருந்து பிறகு கைகளை அவிழ்த்துக் காலை நீட்டவும். கால்களை மாற்றிச் செய்யவும்.

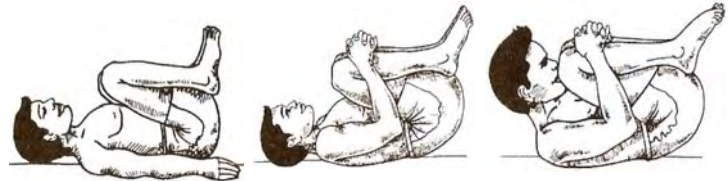


பவன முக்தாசனம்

மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு முழங்கால்களை மடக்கி உடலோடு ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மூச்சை இழுத்துக்கொண்டு இரண்டு கால்களையும் கைகளால் இறுக்கமாகக் கட்டிக் கொள்ளவும். மூச்சை விட்டுக் கொண்டே தலையையும் மார்பையும் உயர்த்தி முகவாய்க்கட்டை முழங்கால்களை தொடும்படி செய்ய வேண்டும். இந்த நிலையில் இருந்து ஐந்து மூச்சுகள் விட்டபின்பு முன்பு இருந்த நிலைக்கு வரவும்.

நன்மைகள்

வயிற்றுப் பகுதி, நுரையீரல் பகுதிகள் நன்கு சுருங்கி விரிகின்றன. உள்ளுறுப்புகள் பலம் பெறுகின்றன. பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் நீங்கும். குடல் இறக்கம் வராமல் தடுக்கிறது.



சுப்த வஜ்ராசனம்

வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்து அதன் உதவியோடு உடலை பின்னோக்கிச் சாய்த்துத் தலை, முதுகு ஆகியவை தரையில் படியுமாறு வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் இரண்டும் உடம்போடு சேர்த்து தொடையின் மீது வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த நிலையில் இயல்பாக மூச்சு இழுத்து விடலாம். 30 முதல் 40 விநாடிகள் வரை இந்த நிலையில் இருந்து விட்டுப் பிறகு கைகளை ஊன்றி மெதுவாக நிமிர்ந்து வஜ்ராசனத்திற்கு வந்து முடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.



நன்மைகள்

மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகள் மேம்படுகின்றன. இடுப்புத் தசைகள் உறுதி பெறுகின்றன.

மத்ஸ்யாசனம் (மச்சாசனம்)

பத்மாசன நிலையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். காலிற்கு பக்கத்தில் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் தரையில் பதித்து, கழுத்து, மார்பு இவற்றை உயர்த்தி முதுகை வளைக்கவும். மூச்சை உள் இழுத்துத் தலையைப் பின்பக்கம் வளைத்து உச்சந்தலையை தரையில் பதிய வைக்கவும். கைகளால் இரு கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்துக்கொண்டு மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். ஐந்து மூச்சுகள் விட்ட பின்பு முதல் நிலைக்கு வரவும்.

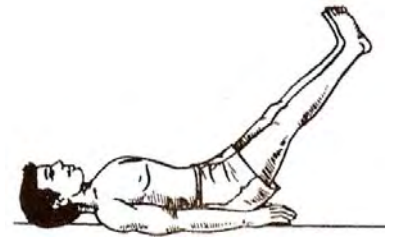


நன்மைகள்

கழுத்து வலிக்குச் சிறந்த ஆசனம். குரல்வளை நன்கு விரிவடைந்து ஆழ்ந்து சுவாசிக்க உதவும்.

உத்தான பாதாசனம்

மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூச்சை இழுத்தபடியே இரு பாதங்களையும் சேர்த்துத் தரைக்கு மேலே ஒரு அடி உயரத்தில் தூக்கி நிறுத்தவும். ஐந்து இயல்பான மூச்சுகள் விட்ட பின்பு மூச்சை விட்டுக்கொண்டே மெதுவாக இரு பாதங்களையும் இறக்கி தரையில் வைக்க வேண்டும்.

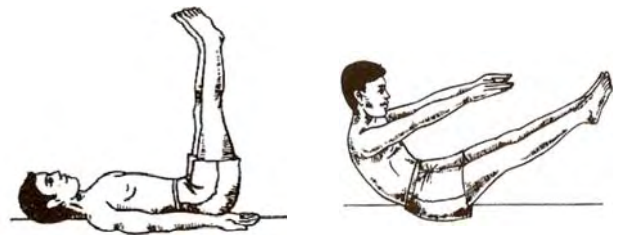


நன்மைகள்

வயிற்றுப் பகுதி வலுப்பெறுகிறது. பெண்களுக்குப் பிரசவம் முடிந்ததும் வயிறு சுருங்க உதவுகிறது. தொடைப் பகுதியில் உள்ள அதிகத் தசைகளைக் குறைக்கும்.

நவாசனம்

மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்கள் இரண்டையும் மூச்சை இழுத்தபடி முட்டி மடங்காமல் தரையிலிருந்து 45 டிகிரி உயர்த்தவும். புட்டம் மட்டும் தரையில் இருக்குமாறு அமைத்துக் கொண்டு தலை,



மாப்பு, கை, முதுகுப் பகுதிகளை உயர்த்தவும். கைகள் இரண்டும் முட்டிக்கு மேல் இணையாக இருக்க வேண்டும். ஐந்து இயல்பான மூச்சுகள் விட்ட பின்பு முன்பு இருந்த நிலைக்கு வரவும்.

நன்மைகள்

அசீரணக் கோளாறு நீங்கும். தொப்பை குறையும். பெண்களுக்கு சுகப்பிரசவம் ஆவதற்கு இப்பயிற்சி பயன்படுகிறது.

சர்வாங்காசனம்

மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூச்சை இழுத்தபடி இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து 90° டிகிரி மேலே தூக்கவும். முதுகையும், பிட்டத்தையும் உயர்த்திக் கால்களைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். இரு முழங்கைகளையும் தரையில் ஊன்றி உள்ளங்கைகளால் இடுப்பைப் பிடித்து உடம்பும், கால்களும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் வரும்படிச் செய்யவும். கண்கள் கால் பெருவிரலைப் பார்க்க வேண்டும். இந்த நிலையில் ஐந்து மூச்சு விடும் நேரம் இருந்து இயல்பு நிலைக்கு வரவும்.



நன்மைகள்

தலைப்பகுதிக்கு அதிக இரத்தம் பாய்கிறது. ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். மன ஒருமைப்பாடு உண்டாகும். தைராய்டு சுரப்பி சீராக இயங்கும். இரத்த நாளங்கள் சுத்தமடையும்.

ஹாலாசனம்

மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூச்சை இழுத்தபடி இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து 90 டிகிரி மேலே உயர்த்தவும். இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் விரிப்பில் அழுத்தி வைக்க வேண்டும். தலைக்கு மேல் கால்களைக் கொண்டு சென்று முதுகை வளைத்துப் பாதத்தைத் தலைக்கு பின்புறம் தரையில் வைக்க முயற்சி செய்யவும். ஐந்து இயல்பான மூச்சு விடும் நேரம் இருந்து, பின்பு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.



நன்மைகள்

வயிற்றுப் பகுதிகள் அழுத்தப்படுவதால் உள்ளுறுப்புகள் அனைத்தும் ஊக்கம் பெறுகின்றன. நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் அனைத்தும் ஊக்கம் பெற்று இயக்கம் சீரடைகிறது. சர்வாங்காசனத்தில் கிடைக்கும் நன்மைகள் அனைத்தும் இதிலும் கிடைக்கும்.

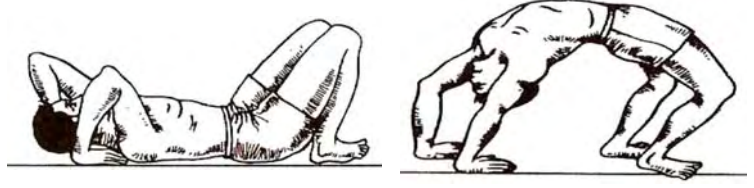
குறிப்பு: இருதய நோய் உள்ளவர்கள் செய்யக்கூடாது.

சக்கராசனம்

மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சை இழுத்தபடி கால்களை மடக்கி பாதங்களை புட்டத்தின் அருகில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரு முழங்கைகளையும் மடித்து உள்ளங்கை காதுகளுக்கு அருகில் உள்நோக்கி தரையில் படுமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கைகளையும், கால்களையும் தரையில் நன்றாக ஊன்றி மூச்சை வெளியில் விட்டபடி உடலை மேலே தூக்கவும். இயல்பான ஐந்து மூச்சுகள் விட்டபின்பு மெதுவாக முன் நிலைக்கு வரவும்.

நன்மைகள்

கூன் முதுகு நிமிர்ந்து முதுமை வராமல் தடுக்கும். முதுகு எலும்புகளைப் பயன்படுத்துவதால் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது. மார்பு மற்றும் சிறுநீரகப் பகுதிகளின் இயக்கம் சீராகிறது.

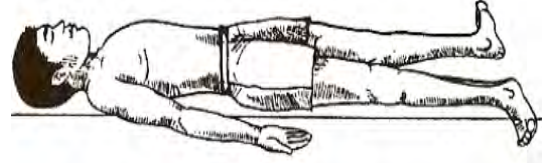


சவாசனம் எனும் சாந்தி ஆசனம்

மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கால்களுக்கு இடையே இரண்டு அடி இடைவெளி இருக்க வேண்டும். கால் விரல்கள் வெளிநோக்கி இருக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் 45 டிகிரி வைக்கவும். உள்ளங்கை மேல்நோக்கி இருக்க வேண்டும். கண்களை மூடி இயல்பான மூச்சைக் கவனிக்கவும். கால்களில் இருந்து தலை வரை ஒவ்வொரு பகுதியாக தளர்த்தி வரவும்.

நன்மைகள்

உடலும், மனமும் பூரண ஓய்வு பெறுகின்றன. உடல் களைப்பு நீங்குகிறது. உடல்செல்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. உறக்கம் வராதவர்களுக்கு ஆழ்ந்த உறக்கம் வரும்.



2. பிராணாயாமம்

மனித உடல் பஞ்சபூதங்களால் ஆக்கப்பட்டது என்பதை அறிவோம். அவை 1. ஆகாயம், 2. வாயு (காற்று), 3. நெருப்பு, 4. நீர், 5. கெட்டிப் பொருள் (நிலம்) இவ்வவைந்து பூதங்களில் வாயு எனப்படும் காற்று மிக முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. ஏனெனில் மூச்சு என்னும் செயலின் வழியாகவே மற்ற பூதங்களும் உயிரோட்டமுள்ளதாக இயங்குகிறது.

உணவு மற்றும் நீர் இல்லாமல் பல நாட்கள் வாழ முடியும். ஆனால் காற்றின்றி சில நிமிடங்கள் கூட சீவன்கள் வாழ முடியாது. உயிரானது காற்றை நம்பி உள்ளது. காற்றே உயிர்க்கு ஆதாரமான சக்தியை வழங்குகிறது. இதயம், நுரையீரல், மூளை, முதுகுதண்டு போன்ற அனைத்து உடல் உறுப்புகளுக்கும் இயக்க சக்தி அளிப்பது காற்றே ஆகும்.

பித்தம், கபம் மற்றும் உடலின் உறுப்புகள் அனைத்தும் தன்னிச்சையாக இடம்பெயர இயலாதவை. மேகமானது காற்றினால் இடம் மாறுவது போன்று மற்ற உடல் தத்துவங்கள் அனைத்தும் காற்றாலேயே இடமாற்றம் பெறுகின்றன. சவாசக் காற்றை ஒழுங்குபடுத்துவதே பிராணாயாமப் பயிற்சியின் நோக்கமாகும். முகத்திற்கு வசீகரமும், மனத்திற்குத் திறனும், உடலுக்கு உணவை ஏற்றுக்கொள்ளும் சீரண சக்தியும் காற்றால்தான் ஏற்படுகிறது. காற்றினுடைய இயற்கையான குணமே “அசைதல்” ஆகும்.

காற்றை அதன் செயல்பாட்டின் அடிப்படையில் ஐந்து வகையாக பிரித்திருக்கிறார்கள். அவை பிராணன், அபானன், உதாரணன், சமானன், வியானன் ஆகும். மேலும் ஐந்து உப பிராணன்களும் உள்ளன. இவ்வனைத்து பிராணன்களும் சூச்சும உடலான பிராணாமய கோசத்தைச் சேர்ந்தவைகளாகும்.

நாடி சக்தி

பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் அமரவும். இடது கையை சின்முத்திரையுடன் இடது முழங்காலில் வைத்துக் கொள்ளவும். வலது கையை நாசாகி முத்திரையில் (ஆள் காட்டி விரல் மற்றும் நடுவிரல் மடக்கி இருத்தல்) வைக்கவும். வலது கை கட்டை விரலை வலது முக்கில் வைத்து

அடைத்துக் கொள்ளவும். இடது மூக்கு வழியாகக் காற்றைச் சீராக இழுக்கவும். பிறகு இடது மூக்கை மோதிர விரலால் அடைத்துக் கொண்டு வலது மூக்கு வழியாகக் காற்றைச் சீராக வெளிவிடவும். பிறகு அதே மூக்கு வழியாகக் காற்றை இழுத்து இடது மூக்கு வழியாக வெளிவிடவும். இது ஒரு சுற்றாகும். உள் மூச்சும். வெளிமூச்சும் சமநேரத்திற்கு இருக்குமாறு பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதே போன்று 5லிருந்து 20 சுற்றுகள் வரை செய்யலாம். விடியற்காலையும், மாலையும் பயிற்சிக்கு உகந்த நேரங்களாகும்.

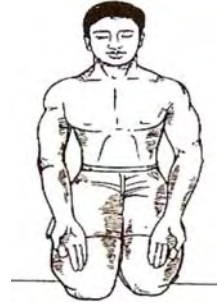


நன்மைகள்

உடல் மற்றும் மூளைச் செல்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. நாடி சுத்தியாவதால் தியானம் செய்ய ஏற்றதாகிறது. நாடிகள் தூய்மையடையும்போது உடல் இலேசாகிறது. கண்கள் ஒளி பெறுகின்றன. சீரண சக்தி அதிகரிக்கிறது.

உஜ்ஜயி (உஸ் என்ற ஒலியுடன் பிராணாயாமம்)

தியான ஆசனத்தில் அமரவும். மூச்சை முழுவதும் வெளியிடவும். பிறகு இரு மூக்குகள் வழியாக மெல்ல மூச்சை உள் இழுக்கவும். உள் வரும் காற்றை மேல்வாய் அன்னத்தால் உணர்ந்து வரவும். கிளாட்டிஸ் பாதிமூடினால் “உஸ்” என்ற ஒலி தொண்டையில் உண்டாகும். சிறிது நேரம் கழித்துத் தலைப்பகுதியை தளர்த்தி மூச்சை வெளிவிடவும். இது ஒரு சுற்றாகும். இதுபோன்று 10 சுற்றுகள் செய்யவும்.



நன்மைகள்

தைராய்டு சுரப்பியைத் தூண்டுகிறது. சுவாச மண்டலம் சீராகிறது.

சிட்டாலி (மூக்கு, நாக்கு பிராணாயாமம்)

தியான ஆசனத்தில் அமரவும். கைகள் இரண்டையும் சின் முத்திரையில் முழங்கால் மேல்வைக்கவும். நாக்கின் ஒரு பகுதி வெளியே நீட்டி நீளவாக்கில் மடித்து நீண்ட குறுகலான குழாய் போன்று செய்யவும். மூச்சை உள் இழுத்து, உட்புறத்தை ஈரக் காற்று குளிர வைப்பதைக் கவனிக்கவும். பிறகு நாக்கை உள் இழுத்து வாயை மூட வேண்டும். ஜலந்திர பந்தா (5 வினாடி) செய்த பிறகு இரண்டு மூக்குகள் வழியாக மூச்சை வெளியிட வேண்டும். இரு மூக்குகளிலும் சூடான காற்று வெளியேறுவதைக் கவனிக்கவும். இதேபோன்று ஐந்து முதல் இருபது சுற்றுகள் வரை செய்யவும்.



நன்மைகள்

உடலைக் குளிர்ச்சியாக்கக்கூடியது. தாகத்தைப் போக்குகிறது. பித்த நீர் சுரப்பியைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

சித்காரி (நாக்கைக் கீழ் வளைத்துச் செய்யும் பிராணாயாமம்)

தியான ஆசனத்தில் அமரவும். வாயை சிறிது திறந்து நாக்கின் நுனியை முன்வரிசை கீழ் பற்களைத் தொடுமாறு மடக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காற்றை வாயினால் உள்ளே இழுக்க வேண்டும். ஸ்ஸ்ஸ் என்ற சத்தம் உண்டாகும். ஜலந்திர பந்தா செய்த பின்பு காற்றை இரண்டு மூக்குகள் வழியாக வெளியிட வேண்டும். ஐந்து முதல் இருபது சுற்றுகள் வரை செய்யவும்.



நன்மைகள்

உடலில் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடியது. பசி, தாகம், சோம்பலைப் போக்குகிறது.

கபாலபதி

பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் அமரவும். மூலபந்தம் செய்து கொள்ளவும். இரு மூக்குகள் வழியாக மூச்சைச் சாதாரணமாக உள்ளே இழுக்க வேண்டும். மூச்சை வெளியே விடுதல் மிக வேகமாகவும், கவனமாகவும் செய்ய வேண்டும். மூச்சை வெளியிடும் போது மணிப்பூரகம், சுவாதி ஸ்டானம் மற்றும் மூலாதாரச் சக்கரத்தில் தேவையான அளவு வேகத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும்போது வயிற்றுப் பகுதியானது மேல்நோக்கி வேகமாகச் செல்லும். இந்தப் பிராணயாமத்தை தினமும் ஐந்திலிருந்து பத்து நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம்.



நன்மைகள்

நுரையீரல், மூச்சுக் குழாய்கள் சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது. மூச்சுத் தொந்தரவு, ஆஸ்துமா சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களும் நீங்குகிறது. மூளையில் உள்ள உயிரணுக்களை ஊக்குவிக்கிறது. நரம்பு மண்டலம் உறுதிப்படுகிறது.

3. முத்திரைகள்

நம் உடலில் மறைந்திருக்கும் சக்தியை வெளிக்கொண்டு வருவதே முத்திரையாகும். நரம்புகளுடன் சம்பந்தமுள்ள உடல் உறுப்புகளை முத்திரை ஆளுகிறது. பிரபஞ்சமானது பஞ்ச பூதங்களினால் உண்டாக்கப்பட்டது. நம் உடலும், பஞ்ச பூதங்களின் கூடே ஆகும். அதைப்போல நம் உடலில் உள்ள கை விரல்கள் ஐந்து தத்துவங்களாகச் செயல்படுகின்றன.

- | | | | |
|----|-----------------|---|--------|
| 1. | கட்டைவிரல் | - | அக்னி |
| 2. | ஆள்காட்டி விரல் | - | காற்று |
| 3. | நடுவிரல் | - | விண் |
| 4. | மோதிர விரல் | - | நிலம் |
| 5. | சிறுவிரல் | - | நீர் |



இவ்வைந்து பூதங்களும் உடலில் சம நிலையில் இருக்கும்போது உடல் ஆரோக்கியமானதாகவும், நிலை குலையும்போது நோயுள்ளதாகவும் இருக்கிறது. ஐந்து பூதங்களின் ஒருங்கிணைப்பால் உடலின் உள் கட்டுகள், உறுப்புகள் மற்றும் அவைகளின் செயல்பாடுகள் சீரமைக்கப்படுகின்றன.

இம்முத்திரைகளை நிற்கும்போதோ, நடக்கும்போதோ, அமரும்போதோ செய்யலாம். வஜ்ராசனம், பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து செய்வது அதிக நன்மை பயக்கும். இம்முத்திரைகள் தினந்தோறும் 10 நிமிடம் முதல் 45 நிமிடங்கள் வரை செய்தால் அதிகப் பலன்களை அளிக்கும்.

சின் முத்திரை (அ) ஞான முத்திரை

கட்டைவிரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல் நுனிகள் இரண்டும் தொட்டுக்கொண்டு இருத்தல் வேண்டும். மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

தியானத்தில் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உதவுகிறது. மூளைச் செல்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. தலைவலி, தூக்கமின்மை மற்றும் கவலை, கோபம் ஆகியவற்றை போக்குகிறது.



வாயு முத்திரை

ஆள்காட்டி விரலைக் கட்டை விரலின் அடிப்பகுதியில் வைத்துக் கட்டை விரலால் சிறிது அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

வாயு சம்பந்தமான நோய்களை போக்குகிறது. இரத்த ஓட்டம் சீராக இயங்கும்.



சூன்ய முத்திரை

நடுவிரலை, கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் வைத்துக் கட்டை விரலால் அழுத்த வேண்டும். மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

காது கேளாமை, நீர் வடிதல், காது வலி, காது அடைத்தல் போன்றவைகளைச் சரி செய்கிறது. எலும்புகளின் தளர்ச்சி மற்றும் இதய நோய் தடுக்கப்படும். தசைகள் வலுவடைகின்றன. கழுத்து மற்றும் தைராய்டு நோயிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.



ப்ருதிவி முத்திரை

பெருவிரல் மற்றும் மோதிர விரலின் நுனிப் பாகம் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

உடல் மற்றும் மூளைச் செல்களை ஊக்குவிக்கிறது.



பிராண முத்திரை

மோதிர விரல், சுண்டுவிரல் இரண்டையும் மடக்கிக் கட்டை விரலின் நுனியை தொட்டுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

கண் கோளாறுகளை நீக்கி ஒளியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. உடல் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கூட்டுகிறது.



அபான முத்திரை

மோதிர விரல், நடுவிரல் இரண்டையும் மடக்கிக் கட்டை விரலின் நுனியை தொட்டுக் கொண்டிருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

மலச்சிக்கல், மூல நோய் மற்றும் வாயுத் தொல்லையை போக்குகிறது. உடலில் தேவையற்ற பொருட்களை வெளியேற்றுகிறது.



அபான வாயு முத்திரை

மோதிர விரல், நடுவிரல் இரண்டும் கட்டைவிரல் நுனியை தொட்டுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். ஆள்காட்டி விரல் கட்டை விரலின் அடிப்பகுத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். சுண்டுவிரல் நேராக இருக்க வேண்டும்.



நன்மைகள்

இதய நோய்களைச் சரிசெய்கிறது. இரத்த ஓட்ட மண்டலம் சீராகிறது.

சூரிய முத்திரை

மோதிர விரலைக் கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தில் வைத்து மெதுவாக அழுத்த வேண்டும். மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளை சரி செய்கிறது. உடலில் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தி, சீரண சக்திக்கு உதவுகிறது.



வருண முத்திரை

சுண்டுவிரலின் நுனியை கட்டைவிரலின் நுனி தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

தோல் சம்பந்தமான வியாதிகளை குணமாக்குகிறது. தோல் வறட்சி முகப்பருக்கள் வராமல் தடுக்கிறது.



லிங்க முத்திரை

இரண்டு கைகளையும் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு இடது கட்டை விரலை மட்டும் நிமிர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும்.

நன்மைகள்

உடலில் உள்ள அதிகமான வெப்பத்தைச் சமப்படுத்துகிறது. கபத்தை அகற்றுகிறது. ஜலதோசம், ஆஸ்துமாப் பிரச்சனையை சரிசெய்கிறது. வறட்டு இருமல், நீர்க்கட்டு பிரச்சனையையும் சரி செய்கிறது.



ஆதி முத்திரை

கட்டை விரலை உள்ளங்கை நோக்கி மடித்து மற்ற விரல்களால் மூடி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த முத்திரையினால் உயிரோட்டம் மேம்பட்டு முறைப்படுத்தப்படுகிறது.



கேசரி முத்திரை

இப்பயிற்சியில் நாக்கை உள்மடித்து மேல் அன்னத்தில் வைத்து செய்யும் முறையாகும். இதனை நேரடியாக குருவின் மூலம்தான் பயில வேண்டும்.

நன்மைகள்

மூலாதாரத்திலுள்ள விந்தாற்றலை உச்சிக்கு ஏற்றுவதற்கு உதவுகிறது.

அஸ்வினி முத்திரை

செயல்முறை

பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனம் அல்லது சுகாசனம் போன்ற ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு குதத்தைச் சுருக்கி விரிவடையச் செய்வதே அஸ்வினி முத்திரையாகும். இப்பயிற்சியைப் படுத்துக் கொண்டும் செய்யலாம். ஆரம்ப காலத்தில் பத்து முதல் இருபது தடவை செய்யலாம். பிறகு முப்பது முதல் ஐம்பது வரை செய்யலாம்.

நன்மைகள்

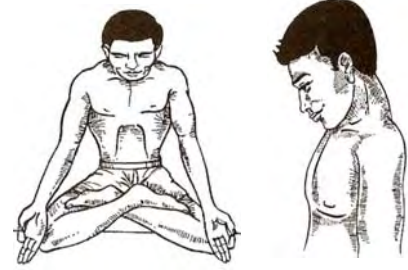
இது நரம்பு மண்டலத்தை ஊக்குவிக்கும். விந்தாற்றல் கெட்டிப்படும். வாயுத்தொல்லை, மலச்சிக்கல், மூலநோய் ஆகியவை நீங்க வாய்ப்புண்டாகிறது. பெண்களுக்குக் கருப்பை வலுப்பெறுகிறது. பிரசவ காலத்தில் இயல்பான குழந்தைப்பேறு உண்டாகும்.

4. பந்தம்

பந்தங்கள் என்பவை மூச்சை அடக்கும் சூம்பகப் பயிற்சியின் போது போடப்படும் பாதுகாப்புப் பூட்டுகளாகும். பந்தங்களும், முத்திரைகளும் ஹட யோகத்தில் உயர் நிலை யோகப்பயிற்சிகளாகும். இவை உணர்ச்சிகளைப் பண்படுத்தவும், மனதை அமைதிப்படுத்தவும் பயன்படுகின்றன.

ஜலந்தரபந்தம்

தியான ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொள்ளவும். கைகள் இரண்டையும் முழங்கால்களின் மீது மடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு மூக்குகளின் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். தலையை குனிந்து தாடையை நெஞ்சின் மீது வைத்து மூச்சை வெளியே விடாமல் ஐந்து வினாடி கட்டவும். பார்வை புருவ மத்தியில் இருக்க வேண்டும். உடலைத் தளர்த்தி தலையை நேராக தூக்கி மூச்சை மூக்கின் வழியே வெளியே விடவும்.



நன்மைகள்

குரல் இனிமையாகும். கழுத்துச் சுருக்கப்படுவதால் இட, பிங்கல நாடிகளில் சுருக்கம் ஏற்பட்டு பிராணனானது குண்டலினி இருப்பிடமான சுழு முனைக்குத் திரும்புகிறது.

உட்டியான பந்தம்

நேராக நின்று கால்களுக்கு இடையே ஒரு அடி இடைவெளி விட்டுக்கொண்டு, முன்னோக்கி சிறிதளவு குனிந்து உள்ளங்கைகளை முழங்கால் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி, வயிற்றின் தசைகளைத் தளர விடவும். நெஞ்சுப் பகுதியைச் சிறிதளவு மேல்நோக்கி விரியச் செய்யவும். வயிற்றுப் பகுதியைப் பின்னோக்கித் தள்ள முயற்சி செய்யவும். இதன் மூலம் வயிற்றுப் பகுதி உள்நோக்கி செல்லும். அந்நிலையில் எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் இருக்கவும். பிறகு மூச்சை மூக்கின் வழியாக உள்ளே இழுக்கவும். சமநிலைக்கு வந்து சிறிது ஓய்விற்குப் பின் மீண்டும் செய்யவும். ஆரம்ப காலத்தில் இந்தப் பயிற்சியை மூன்று முறை செய்யவும். அதன் பிறகு எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்தவும்.



நன்மைகள்

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களையும் சீரண உறுப்புகளில் வரும் நோய்களையும் சரி செய்கிறது. மணிப்பூரகச் சக்கரத்தை தூய்மைப்படுத்த உதவுகிறது.

மூலபந்தம்

செயல்முறை

பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் அமரவும். மூச்சை நன்றாக உள்ளே இழுத்து ஜலந்தர பந்தம் செய்யவும். ஆசன வாயைச் சுருக்கி உள் இழுக்கவும். பிறகு மூச்சை வெளியே விடவும். அப்பொழுது மூல பந்தத்தையும் விட்டு விடவும்.

நன்மைகள்

குண்டலினி சக்தியை விழிப்படையச் செய்கிறது. மலச்சிக்கலை நீக்கி மூல வியாதியைப் போக்குகிறது. பிரம்மச்சர்யத்தை கடைப்பிடிக்க உதவுகிறது.



5.தியானம் (Meditation)

மனம் எங்கிருந்து புறப்படுகின்றதோ, அது புறப்படுகின்ற இடத்திலேயே மனதைக் கொண்டு வந்த நிலை நிறுத்தப் பழகுவது என்பதுதான் தியானம். மனம் என்பது வேறு ஒன்றுமில்லை, நம்முடைய உயிராற்றல் தான். உயிர்ச்சக்தியினுடைய படர்க்கை நிலை தான் மனமாக இருக்கின்றது. அந்த மனதை உயிர் மேலேயே லயிக்கச் செய்வதுதான் தியானம் ஆகும்.

ஆக்கினை தவம்

சாதாரணமாக மூலாதாரத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் உயிர்ச் சக்தியை குருவிடம் மனவளக்கலை ஆசிரியராக பயின்றவர் துணை கொண்டு புருவ மையமான ஆக்கினைக்குக் கொண்டு வரப்படுகிறது. உயிர்ச் சக்தி புருவ மத்தியில் இயங்கும்பொழுது மென்மையான ஒரு உணர்வு தோன்றும். அந்த மென்மையான உணர்வு மனதைக் கொண்டுதான் உணரப்படுகிறது. இதனால், மனம் உயிரில் ஒன்றும்நிலை உருவாகிறது. மனதால் உயிரின் செயல்பாட்டைத் தொடர்ந்து கவனிக்கும் பொழுது அது ஒரு இன்பமான உணர்வாகவே அமையும். இதுவே ஆக்கினைத் தவம் ஆகும்.



சாந்தி தவம்

ஆக்கினை தவத்தினால் பெருகும் உயிர் ஆற்றலானது புருவ மத்தியில் அழுத்த உணர்வை அதிகரிக்கும். அதனைச் சமப்படுத்தி, இயல்பு நிலை அடைவதற்குப் புருவ மத்திக்கு ஏற்றப்பட்ட உயிராற்றல் மீண்டும் மூலாதாரத்திற்கே கொண்டு வரப்படுகிறது. மூலாதாரத்தில் உயிர்ச்சக்தியை உணர்வாகப் பெற்று அதை மனதால் கவனிப்பது சாந்தி தவம்.

மூலாதாரத்தில் தவமியற்றும்போது தவத்தால் பெருகிய உயிராற்றல் உடலாற்றலாக மாறுகிறது. மேல் நிலைகளில் தவமியற்றும் போது ஏற்படுகின்ற தவ ஆற்றல் மிகுதியைத் தணித்துக் கொள்ள சாந்தி தவமெனும் மூலாதாரதவம் உதவுகிறது. இது உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் நன்மை பயக்கும்.



தூரிய தவம்

புருவ மையத்தில் உணரப்பட்ட உயிராற்றலானது, ஆசிரியர் மூலம் தலை உச்சியாகிய தூரிய மையத்தில் இயங்க பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. தலை உச்சியில் உயிராற்றலின் இயக்கத்தைக் கவனிப்பதே தூரிய தவம் ஆகும்.



தியானம் செய்யும் முறை

கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களை மனதிற்குள் கூறவும்.

1. "நான் அமர்ந்துள்ள இடத்தைச் சுற்றிலும் நல்ல தெய்வீக ஆற்றலே நிரம்பியுள்ளது" (3 முறை)
2. "அருட்பேராற்றல் உடலிலே உயிரிலே அலை அலையாகப் பாய்வதை உணர்கிறேன்" (3 முறை)
3. "அருட்பேராற்றல் இரவும், பகலும் எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும் உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழிநடத்துவதாகவும் அமையுமாக" (1 முறை)
4. "அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசானுக்கு வணக்கம்" (1 முறை)
5. நாம் எந்த தவம் செய்கிறோமோ, அந்த தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும். உடலும், உள்ளமும் தூய்மையும், மேன்மையும் அடையட்டும்.
6. "அருட்பேராற்றல் கருணையினால் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறைசெல்வம், உயர்ஒழுக்கம், உயர்கல்வி ஒங்கி வாழ்வேன்"
7. "சகோதர, சகோதரிகள், உறவினர்கள், சக மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் அனைவரும் வளமுடன் வாழட்டும்"
8. "நம்மோடு பகைமை உணர்வு கொண்டோர் யாரேனும் இருப்பின் அவர்களும் நல்வாழ்வு பெற வாழ்த்துவோம்"
9. "நான் எனது வாழ்நாளிலே யாருடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தரமாட்டேன்"
10. "துன்பப்படும் உயிர்களுக்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன்"
11. "உலக மக்கள் போர், பகை, அச்சமின்றி அமைதியாக வாழட்டும்"
12. "நீர் நிலைகள் நீரால் நிரம்பி வழிய, மாரி அளவாய் பொழிக, மக்கள் வளமாய் வாழ்க! (3 முறை)
13. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன். ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி.

தியானப் பயிற்சிகளின் பலன்கள்

1. மன அமைதி, மன விரிவு, மன நிறைவு, சகிப்புத் தன்மை கிட்டும்.
2. ஐந்து புலன்கள் மூலம் செலவாகிற உயிர் ஆற்றல் சேமிக்கப்படும்.
3. மனதின் ஓர்மைத் தன்மை (Concentration), ஏற்புத் திறன் (Receptivity), அறிவுக் கூர்மை (Intelligence), மற்றும் நினைவுத் திறன் (Memory Power) கூடும்.
4. நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் (பிட்யூட்டரி, பீனியல்) இயக்கங்கள் சீரடைகின்றன. மனஆற்றலும், ஆழ்ந்த அமைதியும் கிட்டும்.
5. மன இறுக்கம், மனச் சோர்வு சரியாகின்றன. இரத்தம் அழுத்தம் நீங்குகிறது.
6. தேவையற்ற குழப்பம், பயம் போன்றவற்றில் இருந்து விடுபட முடியும்.
7. நிர்வாகத் திறன், முடிவெடுக்கும் திறன், செயல்திறன் கூடும்.
8. மூளைப் பகுதியில் உள்ள அனைத்துச் செல்களும் இயக்கம் பெறும்.
9. எண்ணங்களை ஆராய்ந்து, அகத்தாய்வு செய்யவும் உதவும்.
10. சாந்தி தவத்தினால் தியானத்தில் பெற்ற சக்தி உடல் ஆற்றலாகவும், மன ஆற்றலாகவும் மாற்றமடைகிறது.
11. மாணவர்களுக்கு செயல்திறனும், நினைவாற்றலும் கூடுவதால் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற உதவும்.

**அகமதிப்பீடு
(Internal Assessment)**

A. உடற்கல்வி

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1	அடிப்படைச் செயல்கள்	5
2	அணிநடைப் பயிற்சி	5
3	இலகு கருவிப் பயிற்சி	5
4	தடகளப் பயிற்சிகள்	5
5	முதன்மை விளையாட்டுகள்	5
6	புத்துணர்ச்சியூட்டும் விளையாட்டுகள்	5
7	சீருடல் பயிற்சிகள்	5
8	உடற்கூறியல் பயிற்சி	5
9	செயல் திட்டம்	5
10	பாடம் நடத்தும் முறை	5
	மொத்தம்	50

B. உடல் நலக்கல்வி

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1.	உடல் நலக்கல்வி சுவரொட்டி	5
2.	முழு நலக்கல்வி கருத்தரங்கம்	5
3.	தன் சுத்தம் அறியும் செயல்திட்டம்	5
4.	நலவாழ்வு நாள் அறிக்கை	5
5.	முழுநலக் கல்வித்திட்ட வினாடிவினா	5
	மொத்தம்	25

C. யோகா

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1	ஆசனங்கள்	10
2	பிராணாயாமம்	5
3	முத்திரை	5
4	பந்தம்	2
5	தியானம்	3
	மொத்தம்	25

படிவம் – 11
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்
A. உடற்கல்வி

வ.எண்	பதிவு எண்	பெயர்	செயல்பாடுகள்										மொத்தம்		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50

படிவம் – 12
B. உடல்நலக்கல்வி

வ.எண்	பதிவு எண்	பெயர்	செயல்பாடுகள்					மொத்தம்
			1	2	3	4	5	
			5	5	5	5	5	25

படிவம் – 13
C. யோகா

வ.எண்	பதிவு எண்	பெயர்	செயல்பாடுகள்					மொத்தம்
			1	2	3	4	5	
			10	5	5	2	3	25

படிவம் – 14
CONSOLIDATED MARK SHEET FOR A, B AND C

வ.எண்	பதிவு எண்	பெயர்	பாடம்			மொத்தம்	தரம்
			உடற்கல்வி	உடல் நலக் கல்வி	யோகா		
			50	25	25	100	

அலகு - 4 கலைக்கல்வி, பணிஅனுபவம் A. கலைக்கல்வி (Art Education)

கலை மற்றும் பணிஅனுபவக்கல்விக்காக மொத்தம் 40 மணிநேரம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த 40 மணி நேரத்திற்காக வகுப்பு கால அட்டவணையில் வாரம் ஒரு பாடவேளை ஒதுக்கப்பட வேண்டும். 20 பாடவேளைகளில் கலைக்கல்வியும் 20 பாடவேளைகளில் பணிஅனுபவக்கல்வியும் முடிக்கப்பட வேண்டும். கலைக்கல்வி ஓவியம், இசை, நாடகம் என மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே கலைக்கல்விக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள 20 மணி நேரத்தில் 10 மணி நேரத்தை ஓவியக்கலைக்காகவும் ஐந்து மணி நேரத்தை இசைக்காகவும் ஐந்து மணி நேரத்தை நாடகத்திற்காகவும் ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் பணிஅனுபவக் கல்வியை அதற்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள 20 மணி நேரத்தில் நடத்தி முடிக்க வேண்டும்.

கலை மற்றும் பணிஅனுபவக்கல்விக்காக மொத்தம் 100 மதிப்பெண்கள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த 100 மதிப்பெண்களில் 50 மதிப்பெண்களை கலைக்கல்விக்காகவும் 50 மதிப்பெண்களை பணிஅனுபவக்கல்விக்காகவும் ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். கலைக் கல்விக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள 50 மதிப்பெண்களில் ஓவியத்திற்கு 25 மதிப்பெண்களும் இசைக்கு 15 மதிப்பெண்களும் நாடகத்திற்கு 10 மதிப்பெண்களும் ஒதுக்கப்பட வேண்டும். அகமதிப்பீட்டிற்காக அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள மதிப்பெண் பகிர்விற்கேற்ப கலை மற்றும் பணிஅனுபவக் கல்விக்கு தனித்தனியாக மதிப்பெண் வழங்கி மொத்தமாக தொகுக்கப்பட வேண்டும்.

I. ஓவியம்

கோடுகளும் படங்களும்

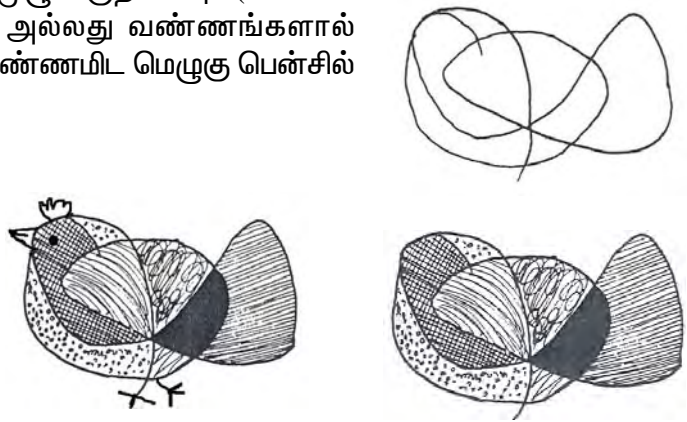
பயிற்சி மாணவர்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஓவியக்கலை செயல்பாடுகளை செய்து படைப்புகளை மதிப்பீட்டிற்காக ஆசிரியப் பயிற்றுநரிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும்.

1. கோடுகளை கிறுக்கி படம் வரைதல் (Scribble Drawing)

மாணவர்கள் முதலில் கையை எடுக்காமல் ஒரு தாளில் பென்சிலால் சில கிறுக்கல்கள் செய்ய வேண்டும்.

கிறுக்கிய பகுதியில் ஒவ்வொரு முழுப்பகுதியையும் (enclosed space) வெவ்வேறு வடிவமைப்புகள் அல்லது வண்ணங்களால் வேறுபடுத்திக் காட்டுதல் வேண்டும். வண்ணமிட மெழுகு பென்சில் (crayons) பயன்படுத்த வேண்டும்.

அதன் பின்பு வண்ணமிட்ட ஓவியத்தை மேலும் கீழும் திருப்பிப் பார்த்து அவரவர் கற்பனைக்கேற்ப கண், முகத் தோற்றம் அல்லது வேறு ஏதேனும் வடிவம் வரைந்து முழு உருவமாக மாற்ற வேண்டும். நன்கு தெரியும் வண்ணம் கோடுகளை வண்ணப் பேனாவால் (sketch) அழுத்தமாக வரைதல் வேண்டும்.



2. உருவங்களுக்கு எல்லைக் கோட்டுதல் (Outlines and Designs)

செய்தித் தாளான சிறு துண்டுகளாகக் கிழிக்க வேண்டும். கிழித்த துண்டுகளை ஒரு வெள்ளைத் தாளின் மேல் அங்குமிங்குமாக (random) ஒட்ட வேண்டும். ஒட்டப்பட்ட துண்டுகளைச் சுற்றி ஸ்கெட்ச் பேனா அல்லது வண்ண மெழுகுப் பென்சிலால் எல்லைக் கோடுகள் வரைந்து முழு உருவத்தை அமைக்க வேண்டும்.



3. நேர்க்கோடுகளைக் கொண்டு ஓவியம் அமைத்தல் (Art with Straight lines)

மாத இதழ்களில் செய்தித்தாள்களில் உள்ள வண்ணப் பக்கங்களை 1 முதல் 15 நீளத் துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த நீளத் துண்டுகளைக் கொண்டு என்னென்ன உருவங்கள் அமைக்க முடியும் என்று மேசையில்/ தரையில் அடுக்கிப் பார்க்க வேண்டும். உருவத்தை முடிவு செய்தவுடன் ஒரு பெரிய தாள் அல்லது காலண்டரின் பின் பக்கத்தில் அந்த உருவத்தை ஒட்ட வேண்டும். (படத்தில் உள்ளதுபோல் வெட்டி எடுக்கப்பட்ட கோட்டுத் துண்டுகள் ஒன்றை ஒன்று வெட்டலாம் (overlap); மேலும் கீழுமாக அமையலாம்; பக்கம் பக்கமாக அமையலாம்; குறுக்காகவும் செல்லலாம்).



4. பலவகைக் கோடுகளால் ஓவியம் வரைதல் (Composite Pictures)

மாணவர்கள் தாங்கள் இருக்கும் இடத்தை ஒரு முறை சுற்றிப் பார்க்க வேண்டும். தாம் பார்த்தவற்றிலிருந்து எத்தனை வகையான கோடுகள் வரைய முடியுமோ அத்தனை வகையான கோடுகளை வரைந்து பார்க்க வேண்டும். புள்ளிகளால் ஆன கோடுகள் (dotted) அலைஅலையான கோடுகள் (wavy), நேரான கோடுகள் (straight), திருகிய கோடுகள் (spiral), தடித்த/மெல்லிய கோடுகள் (fat/thin), வளைந்து வளைந்து செல்லும் கோடுகள் (zig zag), வளைந்த கோடுகள் (curvy), செங்குத்தான கோடுகள் (vertical), கிடைமட்டமான கோடுகள் (horizontal), மூலைவிட்ட கோடுகள் (diagonal), இணையான கோடுகள் (parallel), செங்கோணக் கோடுகள் (perpendicular), கோணக் கோடுகள் (angles) போன்றவை.



வரைந்த கோடுகளைப் பயன்படுத்தி ஒரு காட்சித் தொகுப்பு ஓவியம் (Composite Picture) வரைய வேண்டும்.

தொகுப்பு ஓவியத்தை குழு விளையாட்டின் மூலமாகவும் உருவாக்கலாம். ஒரு தாளில் பயிற்சி மாணவர்களில் ஒருவர் ஒரு கோடு/கிறுக்கல் செய்து அடுத்தவரிடம் கொடுக்க வேண்டும். அடுத்தவர் அக்கோடு/கிறுக்கலைத் தொடர்ந்து மற்றொரு கோடு/கிறுக்கல் செய்து அடுத்தவரிடம் கொடுக்க வேண்டும். ஏதேனும் ஒரு உருவமாக மாணவர்களின் கோடுகள்/ கிறுக்கல்கள் அமையும் வரை ஓவியத்தைத் தொடர வேண்டும்.

பலவகைக் கோடுகளைப் பயன்படுத்தி ஒரு கதையை உருவாக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக ஒரு மாணவர் நேர் கோடு ஒன்றை தாளில் வரைந்து ஒரு மனிதன் காட்டுக்குள் நடந்து சென்றான் என்று கூறி அடுத்த மாணவரிடம் கொடுக்க, அம் மாணவர் இணைக்கோடுகள் வரைந்து அங்கே ஒரு தண்டவாளத்தைக் கண்டான் என்று கூறலாம். அடுத்த மாணவர் வளைந்த நெளிந்த கோடு ஒன்றை வரைந்து அதை ஒரு பாம்பாக உருவகப்படுத்தி கதையைத் தொடரலாம். இவ்வாறாக ஒவ்வொருவரும் ஒரு கோடு வரைந்து அதை உருவகப்படுத்தி ஒரு வாக்கியத்தைக் கூறி முழுமையான கதையை உருவாக்க வேண்டும்.

5. ரங்கோலி கோலம் போடுதல் (Rangoli Patterns)

கோடுகளை மையமாகக் கொண்டுதான் கோலங்கள் போடப்படுகின்றன. சில கோலங்கள் புள்ளிகள் வைத்து கோடுகள் இணைக்கப்பட்டு வண்ணங்களால் அழகுப்படுத்தப்படுகின்றன. சில கோலங்கள், புள்ளிகளின்றி கோடுகளால் மட்டுமே போடப்பட்டு வண்ணங்களால் அழகுப்படுத்தப்படுகின்றன. பயிற்சி மாணவர்கள் புள்ளிக் கோலங்கள் ஐந்தும் ரங்கோலிக் கோலங்கள் ஐந்தும் வரைந்து ஒரு தொகுப்பு தயாரிக்க வேண்டும்.



6. கைகள் வரைந்து உருவம் அமைத்தல் (Hand Designs)

மாணவர்கள் ஐந்து பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



ஒவ்வொருவரும் தங்கள் கைகளை ஒரு வரைபடத் தாளில் அவரவர் விருப்பப்படி வைத்து பென்சிலால் கைகளைச் சுற்றி எல்லைக் கோடு (outline) வரைந்து கொள்ள வேண்டும். பின் வரையப்பட்ட கை வடிவங்களை வண்ண மெழுகுப் பென்சிலால் வண்ணம் தீட்டி அழகுப்படுத்த வேண்டும்.

அல்லது மருதாணி இடுதலில் பயன்படுத்தும் வடிவமைப்புகளை (Designs) கைவடிவங்களில் வரைந்து அழகுபடுத்த வேண்டும். தனியாகத் தெரியுமாறு கைவடிவங்களைச் சுற்றியுள்ள இடத்திற்கு வேறு வண்ணம் தீட்ட வேண்டும்.

7. எளிய கரும்பலகை ஓவியங்கள் (Black board drawings)

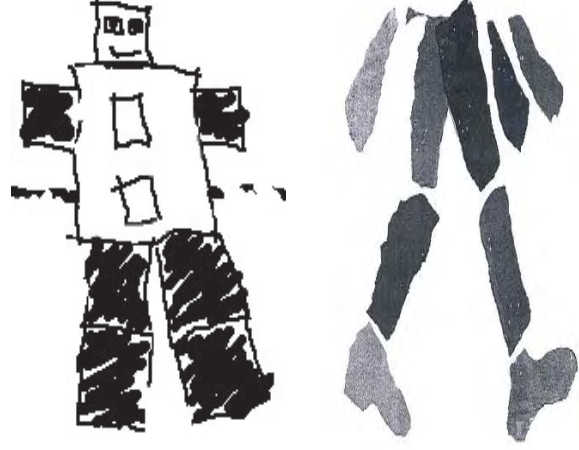
மாணவர்கள் ஏதேனும் ஒரு தலைப்பில் (விலங்குகள், பறவைகள், பழங்கள் போன்றவை). பத்து சிறிய அட்டைகளில் பத்து குச்சிப்படங்களாவது வரைந்து அவற்றின் பெயர்களையும் எழுதி ஒவ்வொரு அட்டையையும் பாலிதீன் பையில் போட்டு தைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தலைப்புகளில் ஏதேனும் ஐந்து ஓவியப்படைப்புகளை மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

வடிவங்களும் வரையிடங்களும் (Shapes and Spaces)

1. வடிவங்கள் வரைந்து உருவம் அமைத்தல்

முதலில் ஏதேனும் ஒரு வடிவத்தைத் தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக சதுரம் எனில் நம்மைச் சுற்றி சதுர வடிவில் காணப்படும் பொருள்களைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அல்லது குழுவில் ஒவ்வொருவரும் சதுர வடிவில் இருக்கும் ஒரு பொருளின் பெயரைக் கூற வேண்டும். பின் சிறியதும் பெரியதுமாக சில சதுரங்களை வரைந்துகொண்டு சதுர வடிவங்களை மட்டும் அடிப்படையாகக் கொண்ட பல படங்கள், விலங்குகள், மனிதர்கள் வரைய வேண்டும். இதே போல் செவ்வக வடிவில் அமைந்த பொருள்களையும் வட்ட வடிவில் அமைந்த பொருள்களையும் வரைதல் வேண்டும். வரைந்த படங்களை காட்சிக்கு வைக்க வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று வடிவங்களை இணைத்தும் உருவங்கள் அமைத்தல் வேண்டும்.



2. வடிவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு முகத் தோற்றம் வரைதல்

வடிவங்களைப் பயன்படுத்தி மாணவர்களை நண்பர்களின் உருவங்களை வரையுமாறு கூற வேண்டும்.

பயிற்சி மாணவர்கள் இருவர் இருவராக எதிர் எதிரில் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் அமைதியாக அமர, மற்றொருவர் அவர் முகத்தைப் பார்த்து வரைதல் வேண்டும். எல்லா மாணவர்களின் முகங்களும் வரையப்பட்ட (Portal) பின்னர் அவற்றை காட்சிக்கு வைத்து அனைவரும் பார்த்து மகிழ வேண்டும்.

3. வெட்டுப்படங்களில் உருவம் அமைத்தல்

அ. ஒரு வண்ணக் காகிதத்தில் மீன், எலி, பறவை, பழம் அல்லது ஒரு பூச்சியின் வெளி வடிவத்தை மட்டும் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். வரைந்த வடிவத்தை கத்தரிகோலால் வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெட்டி எடுக்கப்பட்ட தாளில் துளையிடும் கருவியால் தேவையான இடங்களில் (பூச்சியின் கண்கள், பழத்திலுள்ள விதைகள்) துளைகள் இட வேண்டும். இந்த உருவத்தை வேறொரு வண்ணக் காகிதத்தின் மேல் ஒட்ட வேண்டும். உருவத்திலுள்ள துளைகள் வழியே உருவத்தின் பின்னணியிலுள்ள வண்ணம் தெரிவது பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும்.



ஆ. அடர் மற்றும் வெளிர் நிறத்தில் (Dark & light colour) உள்ள இரண்டு வண்ணக் காகிதங்களை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். வெளிர் நிற (bright colour) காகிதத்தில் பாதியளவு எடுத்து ஒரு ஓரத்திலிருந்து ஏதேனும் ஒரு உருவத்தை வரைந்து வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். வெட்டாத பகுதியை பெரிய அடர் நிற காகிதத்தின் ஒரு பகுதியில்

ஒட்ட வேண்டும். வெட்டிய உருவத்தை அடர்நிற காகிதத்தின் மறுபாதியில் நேர் எதிராக ஒட்ட வேண்டும். ஒரு பாதியில் உள்ள உருவத்திற்கு அடர் வண்ண பின்னணியும் மற்றொரு பாதியில் உள்ள உருவத்திற்கு வெளிர் நிறப் பின்னணியும் இருக்கும். இந்த முறையைப் பயன்படுத்தி வாழ்த்துட்டைகள் தயாரிக்க வேண்டும்.

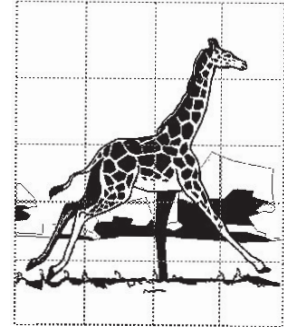
4. ஓரங்களை (Borders) அலங்கரித்தல்

வரைபடம் (chart), துணிகளின் ஓரங்களில் பலவகை வடிவங்களைப் பயன்படுத்தி வடிவமைப்புகளை (Design) வெட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ் வடிவமைப்புகளை கடிதங்கள், கட்டுரைகள், மாணவர்கள் தயார் செய்த மாத இதழ்கள் போன்றவற்றிற்கு ஓரக் கோடுகளுக்கு பதிலாக பயன்படுத்தி அலங்கரிலாம். குறைந்தது பத்து வடிவங்களை உருவாக்கி வரைதல் வேண்டும்.



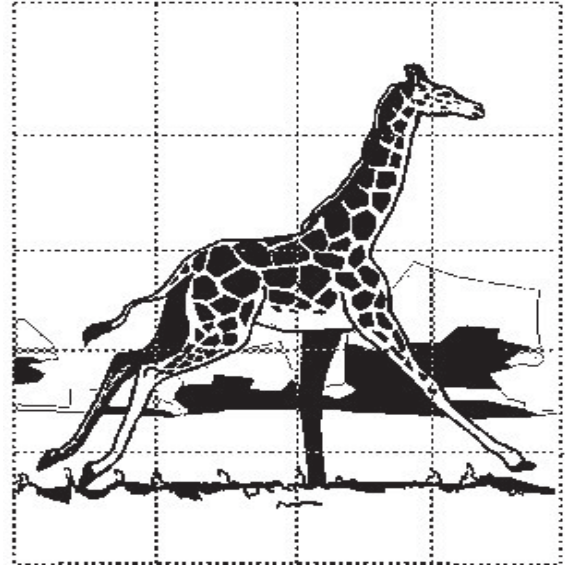
5. சிறிய உருவத்தை/படத்தை பெரியதாக்குதல்

ஒரு சிறிய படத்தை/படத்திலுள்ள உருவத்தின் மேல் கட்டங்கள் போட்டு பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பெரிய தாளில் அதே எண்ணிக்கையில் கட்டங்களை பெரிய அளவில் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். சிறிய கட்டங்களுக்குள் உள்ள உருவத்தை பார்த்து அப்படியே பெரிய கட்டங்களுக்குள் வரைதல் வேண்டும்.



6. மொசைக் வடிவங்கள் மற்றும் வடிவமைப்புகள் உருவாக்குதல் (Shapes and patterns)

அ. ஒரு வரைபட அட்டை அல்லது துணியில் ஒரு பெரிய சதுரம் வரைந்து சம அளவில் கட்டங்கள் போட்டுப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். கட்டங்களுக்கு எண்கள் இடவேண்டும். மற்றொரு வரைபட அட்டையில் அதே அளவுள்ள பெரிய சதுரம் வரைந்து சம அளவுள்ள கட்டங்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். கட்டங்களின் பின்னால் எண்கள் இட்டு அவற்றைத் தனித்தனியாக வெட்டி மாணவர்களிடம் கொடுக்க வேண்டும். அவரவர் விருப்பப்படி ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட கட்டங்களில் வண்ணம் தீட்டி வடிவமைப்புகளை வரைய வேண்டும். அனைவரும் முடித்த பிறகு எண்களின் வரிசைப்படி பெரிய வரைபட அட்டையின் மேல் பொருத்த வேண்டும்.



ஆ. மாணவர்களை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவரும் 20 முகவரி அட்டைகளின் (visiting card) பின்னால் தங்களுக்கு விருப்பமான படங்களை வரைந்து வரச் செய்தல் வேண்டும். பின் ஐந்து மாணவர்களும் வரைந்து கொண்டு வந்த படங்களை ஒரு வரைபட அட்டையின் மீது படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு பொருத்த வேண்டும்.

இ. பழங்கால கோயில் கோபுரங்கள், அரண்மனைகள், மசூதிகள், தேவாலயங்கள் ஆகியவற்றின் படங்கள் மீது கற்கள், கண்ணாடித் துண்டுகள், வண்ண ஓடுகள் (Tiles) கொண்டு பிரமிக்க வைக்கும் மொசைக் டிசைன்கள் அமைக்க வேண்டும்.

7. ரங்கோமெட்ரி- வடிவங்களைக் கொண்டு டிசைன்கள் அமைத்தல்/வரைதல்

டிசைன்கள் அமைக்கத் தேவையான வடிவத்தையும் அளவையும் தேர்வு செய்து மஞ்சள், சிவப்பு, பச்சை, நீலம் என்று பல வண்ணங்களில் கிடைக்கும் தட்டையான நுரைத் தகடுகளில் (Foam Sheet) மாதிரியை வரைந்து வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதே அளவில் பல துண்டுகளை வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த வெட்டிய துண்டுகளைக் கொண்டு வடிவமைப்புகள்/உருவங்கள்/பொருள்கள் அமைக்க வேண்டும்.



அமைத்த உருவங்களைப் பார்த்து காகிதத்தில் வரைந்து வண்ணம் தீட்ட வேண்டும். காகிதத்தில் வரைந்த (pattern) வடிவமைப்புகள் மீது 2-4 வண்ண மெழுகுப் பென்சில்களை மட்டுமே பயன்படுத்தி வண்ணம் தீட்ட வேண்டும்.

நுரைத் தகடுகளில் தேவையான வடிவமைப்புகளை வெட்டி எடுத்து, குறைந்தது ஐந்து வடிவமைப்புகளையாவது உருவாக்கி வரைந்து வண்ணம் தீட்ட வேண்டும்.

8. மணி மாலைகளில் டிசைன்கள் அமைத்தல்

கழுத்து மற்றும் கைகளில் அணியும் மணி மாலைகளிலும் பல வடிவமைப்புகளை உருவாக்க முடியும். மாணவர்கள் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு பல வகை மணிகள், பொருள்களைப் பயன்படுத்தி



கழுத்து மற்றும் கைகளில் அணியும் மணிமாலைகளில் குறைந்தது இரண்டு மாலைகளையாவது உருவாக்க வேண்டும்.

மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தலைப்புகளில் ஏதேனும் ஐந்து படைப்புகளை மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

வண்ணங்கள் (colours)

1. விரல்/கை அச்சிடுதல் (Finger/Hand Printing)

அவரவர் படைப்பாற்றலுக்கேற்றபடி விரல்கள் மற்றும் கைகளை வண்ணங்களில் தோய்த்து அச்சிட வேண்டும். இந்த அச்சுகளுக்கு சில உறுப்புகளைச் சேர்த்து உருவங்களாக மாற்ற வேண்டும். ஒரு தட்டில் சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் வண்ணங்களை தனித்தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் ஒரு விரல் அல்லது உள்ளங்கையை சிவப்பு வண்ணத்தில் தோய்த்து தாளில் அச்சிடுதல் வேண்டும். அதையொட்டி மற்றொரு விரல் அல்லது உள்ளங்கையை மஞ்சள் வண்ணத்தில் தோய்த்து

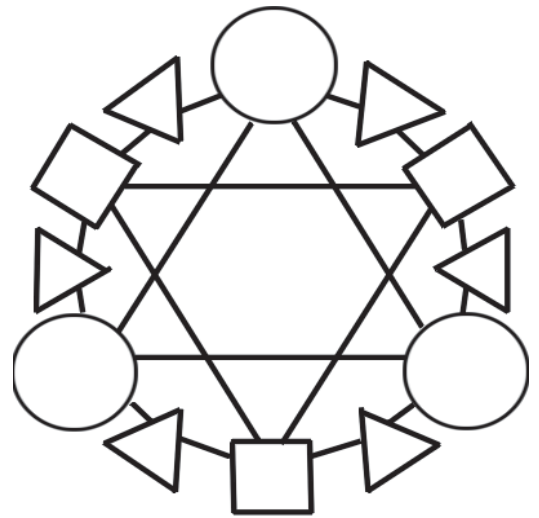


அச்சிடுதல் வேண்டும். பின் இரண்டு வண்ணங்களும் கலக்குமிடத்தில் புதிய நிறம் தோன்றும். இதே போல் நீலம், பச்சை மற்றும் சிவப்பு ஆகிய வண்ணங்களையும் அச்சிட்டு கலந்து உண்டாகும் புதிய நிறங்களைக் கொண்டு உருவங்களை உருவாக்க வேண்டும்.

2. வண்ணச் சக்கரம் உருவாக்குதல் (Making Colour Wheel)

விரல் அச்சிடுதல் முறையில் முதன்மை நிறங்களான சிவப்பு, பச்சை, நீலம் ஆகியவற்றை இரண்டிரண்டாகக் கலந்து இரண்டாம் நிலை நிறங்கள் உருவாக்கும் முறையை மாணவர்கள் அறிந்திருப்பர். முதன்மை நிறங்களிலிருந்து தான் மற்ற அனைத்து நிறங்களும் உருவாகின்றன என்பதை அறிய பின்வரும் வழிமுறையைக் கையாண்டு வண்ணச் சக்கரம் உருவாக்க வேண்டும்.

படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் ஒரு சக்கரம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். சிவப்பு, மஞ்சள், நீலம் ஆகிய வண்ணங்களை (Poster Colour) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வட்டத்திற்கு ஒரு நிறம் என்று மூன்று வட்டங்களுக்கு ஒவ்வொரு நிறமாக வண்ணம் தீட்ட வேண்டும். இரண்டு வட்டங்களில் இருக்கும் முதன்மை நிறங்களை ஒரு தட்டில் கலந்து இரண்டாம் நிலை நிறத்தை உருவாக்க வேண்டும். இரண்டாம்



நிலை நிறத்தைக் கொண்டு இரண்டு வட்டங்களுக்கு நடுவில் இருக்கும் சதுரங்களுக்கு வண்ணம் தீட்ட வேண்டும்.

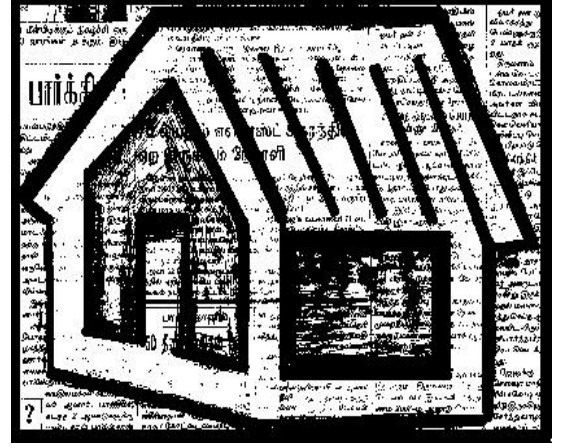
பின் ஒரு முதன்மை நிறத்தையும் ஒரு இரண்டாம் நிலை நிறத்தையும் கலந்து கிடைக்கும் இடைப்பட்ட நிறத்தைக் கொண்டு அவற்றிற்கு இடையிலுள்ள சிறிய முக்கோணங்களுக்கு வண்ணம் தீட்ட வேண்டும். இறுதியில் அனைத்து முதன்மை நிறங்களையும் (மூன்று வட்டங்களுக்குள் உள்ளவை அதாவது சிவப்பு-மஞ்சள்-நீலம்) கலந்து கிடைக்கும் நிறத்தைக் கொண்டு அந்த நிறத்தைப் பெரிய நட்சத்திர வடிவத்தின் மையத்தில் வண்ணம் தீட்ட வேண்டும்.

3. வண்ண ஓவியம் உருவாக்குதல்

மாணவர்கள் தங்களுக்கு விருப்பமான ஒரு ஓவியம் வரைய வேண்டும். ஓவியத்தில் முதன்மை, இரண்டாம் நிலை, மூன்றாம் நிலை நிறங்களையும் பயன்படுத்த வேண்டும். இந்த ஓவியத்தையும் வண்ணச் சக்கரத்தையும் வரைய வேண்டும்.

4. ஒரு வண்ணத்தை மட்டும் பயன்படுத்தி ஓவியம் வரைதல்

கருப்பு அல்லது வேறு ஒரு வண்ணத்தை மட்டும் பயன்படுத்தி இத்தகைய ஓவியத்தை உருவாக்க வேண்டும். ஒட்டும் நாடாவை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். வெட்டிய துண்டுகளை ஒரு செய்தித் தாளில் ஒட்டி ஏதேனும் ஒரு உருவத்தை அமைக்க வேண்டும். செய்தித் தாளில் எண்ணெய் தடவி ஏதேனும் ஒரு வண்ணத்தில் தோய்த்து எடுத்துக் காய வைக்க



மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தலைப்புகளில் ஏதேனும் ஐந்து படைப்புகளை மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

வேண்டும். காய்ந்தப் பிறகு மிக கவனமாக ஒட்டும் நாடா துண்டுகளை உரித்தெடுக்க வேண்டும். தோந்தெடுத்த வண்ணத்தைக் கொண்டு மீதமுள்ள ஓவியத்தை முடிக்க வேண்டும்.

5. இயற்கை பொருள்களால் வண்ணம் தீட்டுதல்

வெண்மையான தாளில் ஏதேனும் ஒரு ஓவியத்தை வரைய வேண்டும். இலைகள், பூக்கள், கனிகள், மரப் பட்டைகளைத் தாளின் மேல் தேய்த்து பொருத்தமாக வண்ணம் தீட்ட வேண்டும்.

தன்மை (Texture)

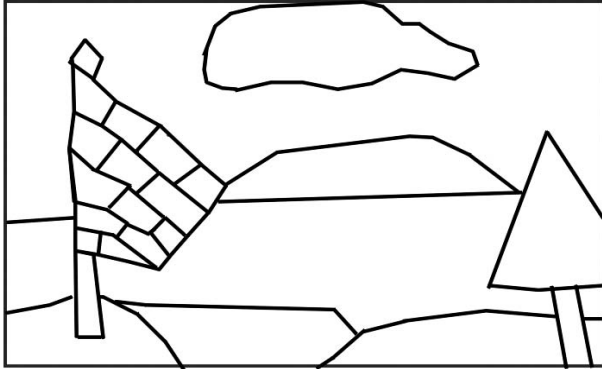
1. ஒட்டுப் படங்கள் உருவாக்குதல்

நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பொருள்களான அல்லது எளிதாக கிடைக்கும் பொருள்களான குச்சிகள், இலைகள், துண்டு துணிகள், ரிப்பன் துண்டுகள், சணல், நூல்கள், பத்திரிக்கையில் இருக்கும் வண்ண துண்டு காகிதங்கள், விதைகள், மரப்பட்டைகள், மண் போன்ற பல பொருள்களை சேகரித்தல் வேண்டும். தாள், கோணி, வெள்ளைத் துணி போன்றவற்றில் பசையைத் தடவி சேகரித்த பொருள்களை அவரவர் கற்பனைக்கு ஏற்ப ஒட்டி ஒட்டுப் படம் உருவாக்க வேண்டும்.



படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு துண்டு காகிதங்களைக் கிழித்துத் தாளில் ஒட்டியும் ஒட்டுப்படம் தயாரிக்கலாம். எஞ்சிய இடங்களில் வண்ணம் தீட்டி அழகுபடுத்த வேண்டும் (collage).

சொர சொரப்பான தன்மையுடைய வண்ணக் காகிதங்களை (crape paper and tissue paper) சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி தாளில் ஒட்டி மாணவர்கள் ஏதேனும் உருவம் அமைக்க வேண்டும்.

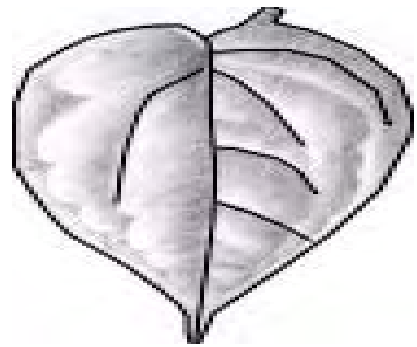


வண்ணக் காகிதத் துண்டுகளை கசக்கியோ சுருட்டியோ அல்லது தாளில் ஒட்டியோ உருவம் அமைத்து ஒட்டுப்படங்கள் தயாரிக்க வேண்டும்.

2. அச்சிடுதல் (Impression)

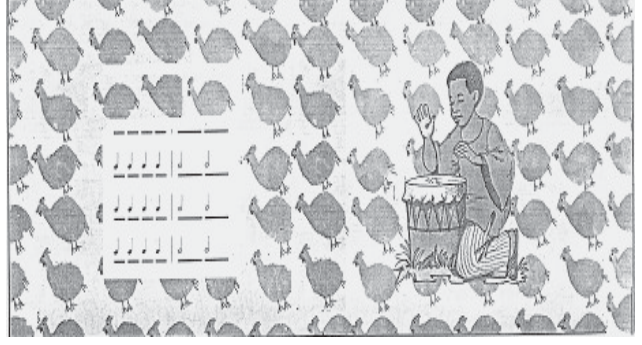
இலைகள், பாய் துண்டுகள், நாணயம் போன்ற வெவ்வேறு தன்மையுடைய (Textures) பொருள்களின் மீது தாளை வைத்து மெழுகு பென்சிலை கிடைமட்டமாக வைத்து தேய்க்க வேண்டும். பொருளுக்கு ஏற்றாற் போல் அச்சுகள் விழும்.

மாணவர்கள் வெவ்வேறு தன்மையுடைய ஏதேனும் ஐந்து பொருள்களின் அச்சுகளை தாளில் உருவாக்கி அவற்றைக் கொண்டு விருப்பமான உருவங்கள் அமைக்க வேண்டும்.



3. அச்சிடுதல் (Printing)

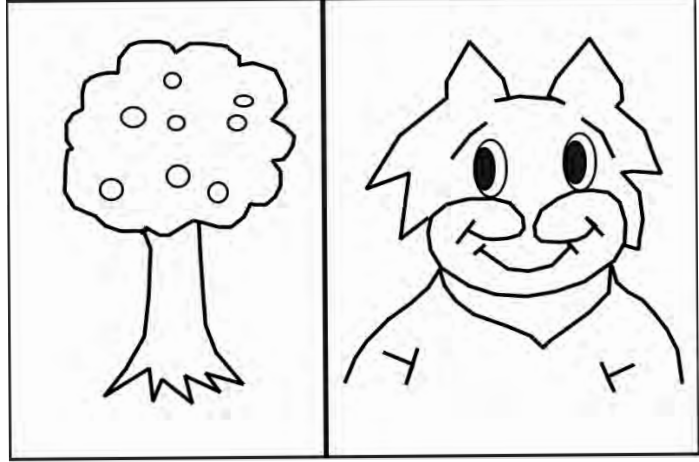
உருளைக்கிழங்கு அல்லது வேறு தட்டையான பரப்புடைய பொருள்களில் மரம், பூ, மீன் போன்ற உருவங்களை வரைந்து வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இதைத் தவிர தேவையான அச்சுகளை நாமே தயார் செய்து கொள்ளலாம் அல்லது பாட்டில் மூடி, நாணயம், இலைகள், போன்றவற்றை மையில் தோய்த்து விருப்பமான வடிவங்கள், டிசைன்களை உண்டாக்கலாம்.



மாணவர்கள் இந்த அச்சிடுதல் முறையைப் பயன்படுத்தி பரிசுப் பொருள்களை மூடப் பயன்படும் தாள் அல்லது வாழ்த்தட்டை தயாரிக்க வேண்டும்.

4. மறைந்திருக்கும் மெழுகு ஒவியத்தை கண்டறிதல்

ஒரு வெண்ணிற தாள் அல்லது வரைபட அட்டையில் வெள்ளை மெழுகுப் பென்சிலால் ஒரு படம் வரைய வேண்டும். படம் வரையப் பட்ட இடத்தில் வண்ண மை தீட்ட வேண்டும். மெழுகுப் பென்சிலால் வரையப்பட்ட இடத்தில் மட்டும் மை ஒட்டாமல் இருப்பதால் அது மாய (Magic) உருவம் போல் தோன்றும். மாணவர்கள் ஏதேனும் ஒரு மாய உருவத்தை வரைய வேண்டும்.



மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தலைப்புகளில் ஏதேனும் ஐந்து படைப்புகளை மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

உருவங்கள் (Material Forms)

1. களிமண் உருவங்கள் செய்தல்

களிமண்ணை தட்டையாகவோ உருட்டியோ உருவம் அமைக்க வேண்டும். மேலும் இலைகள், குச்சிகள் மற்றும் பொருள்களை களிமண்ணின் மேல் வைத்து அச்சு ஏற்படுத்த வேண்டும். இந்த உருவத்தை காய வைத்து வண்ணம் தீட்ட வேண்டும்.

மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஐந்து காய்கள் அல்லது ஐந்து பழங்களின் உருவங்களை தயாரித்து வண்ணம் தீட்டி ஒப்படைக்க வேண்டும்.

2. மாவு உருவங்கள் செய்தல்

250 மிலி தேங்காய் எண்ணெய், 250 மிலி சுடுநீர் மற்றும் 250 கிராம் உப்பு மூன்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். அதனுடன் 500 கிராம் மைதா மாவை சிறிது

சிறிதாகச் சேர்த்து மரக்கரண்டி அல்லது கைகளால் கிளறி பந்து வடிவில் மாலை உருட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பயிற்சி மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஐந்து விலங்குகள் அல்லது ஐந்து பறவைகளின் மாவ் உருவங்களை தயாரித்து வண்ணம் தீட்டி ஒப்படைக்க வேண்டும்.

3. வீணாகும் பொருளில் உருவம் செய்தல்

மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய வீணாகும் பொருள்களை முதலில் சேகரிக்க வேண்டும். (எ.கா. பாட்டில் மூடி, பற்பசை மூடி, ஐஸ்கிரீம் கப்) இந்த பொருள்களைக் கொண்டு என்னென்ன கற்றல் பொருள்கள் உருவாக்க முடியும் என்று பட்டியல் இட வேண்டும்.

உருவாக்கப்போகும் பொருளை முடிவு செய்தவுடன் அதை எப்படி உருவாக்குவது, உருவாக்க வேறு என்ன பொருள்கள் தேவைப்படும் எவ்வளவு காலம் இதை பாதுகாப்பாக வைக்க முடியும் போன்றவற்றை கலந்து ஆலோசித்து முடிவு செய்தபின் பயனுள்ள கற்றல் பொருளை உருவாக்க வேண்டும்.

4. காகிதம் மடித்து உருவம் செய்தல் (Origami)

பயிற்சி மாணவர்கள் ஏதேனும் ஒரு பொருளைத் தேர்வு செய்து கொண்டு அதனுடன் தொடர்புடைய அனைத்து பொருள்களையும் காகித உருவங்களாகச் செய்ய வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக ஒரு வீடு உருவாக்கினால் வீட்டோடு தொடர்புடைய வேறு என்னென்ன பொருள்கள் உருவாக்க வேண்டுமோ அவற்றை செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவரும் குறைந்தது ஐந்து காகித உருவங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

5. பானில் சாந்து உருவங்கள் செய்தல்

பிளாஸ்டிக் பொம்மைகளை இரண்டு அரைப் பகுதிகளாக சரியாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பானில் சாந்து பவுடரை தயிர் போல கெட்டியாக தயாரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெட்டி எடுக்கப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பொம்மையின் உட்புறம் முதலில் எண்ணெய் தடவ வேண்டும்.

பின்னர் அதில் பானில் சாந்து கலவையை நிரப்ப வேண்டும். இரண்டு அரைப் பகுதிகளையும் சரியாக வைத்துப் பொருத்தி நூலினால் கட்ட வேண்டும். சில மணி நேரம் கழித்து பிளாஸ்டிக் அச்சினை மெதுவாக பிரித்து எடுக்க வேண்டும். செய்த பொம்மையை நிழலில் உலர வைத்து வண்ணம் தீட்ட வேண்டும்.

6. அலங்கார உருவங்கள்

சுண்ணக்கட்டி, மெழுகு, மற்றும் சோப்பு கட்டிகளின் மீது நமக்கு தேவையான உருவங்களை குண்டுசி, சிறிய உளி, கத்திகளைக் கொண்டு செதுக்கி எடுத்து சமிக்கி, பிளாஸ்டிக் ஓயர், பிளாஸ்டிக் மணிகள், வண்ணக் காகிதங்கள் கொண்டு அலங்கார உருவங்களை விருப்பத்திற்கு ஏற்றாற்போல் தயாரிக்க வேண்டும்.

7. பொம்மை உருவங்கள்

டென்னிஸ் பந்து அளவில் செய்தித்தாள்களை உருட்டி தலையையும் உடலையும் செய்து கொண்டு ஒட்டு நாடாவால் ஒட்டி விட வேண்டும். இதன் மேல் காகிதக் கூழ் அல்லது காகிதத் துண்டுகளை 1" முதல் 2"க்கு ஒட்ட வேண்டும்.

அதற்கு மேல் படம் வரைவதற்காக ஒரு வெள்ளைத் தாளை ஒட்டி காய விட வேண்டும். காய்ந்த பின் முகத்திலுள்ள உறுப்புகளை வரைந்து ஆடை அலங்காரம் செய்ய வேண்டும்.

காகிதக் கூழ் பூசப்பட்ட பலூனைத் தலையாகவும் டிஸ்கள், கேன்கள், தண்ணீர் பாட்டில்கள் போன்றவற்றை உடலாகவும் கொண்டும் பொம்மைகள் தயாரிக்கலாம்.

8. சைனாக் களிமண் உருவங்கள்

பல வண்ணங்களை உடைய சைனாக் களிமண்ணை கெட்டியான அட்டையின் மீது ஒட்டி நமக்கு தேவையான உருவங்களை அமைக்க வேண்டும்.

பின் உருவங்களுக்கு ஏற்றவாறு நிறங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து வண்ணமிட வேண்டும். (மேலும் இதன் மூலம் இயற்கைக் காட்சிகள், சந்தைக் காட்சிகள், விலங்குகள், வாகனங்கள் போன்றவற்றையும் அமைக்கலாம்).

9. காகிதக் கூழ் உருவங்கள்

தேவையற்ற காகிதத்தை வெந்தயத்துடன் ஊற வைத்து அரைத்து காகிதக் கூழை செய்து கொள்ள வேண்டும். செய்ய வேண்டிய உருவங்களின் அச்சுகள் மீது காகிதக் கூழை பூசி காய வைத்து உருவங்களை உருவாக்க வேண்டும்.

10. இலை உருவங்கள் செய்தல்

பல விதமான இலைகளை சேகரிக்க வேண்டும். அந்த இலைகளை நூல் கொண்டு தைத்தோ அல்லது பசை கொண்டு ஒட்டியோ பல்வேறு வகையான உருவங்களை மாணவர்களது விருப்பத்திற்கு ஏற்றாற்போல் உருவாக்க வேண்டும்.

மேலே கூறப்பட்ட ஒவ்வொரு வகையான உருவங்களுக்கும் குறைந்தபட்சம் இரண்டு உருவங்களை செய்து வண்ணம் தீட்டி ஒரு காலி அட்டைப் பெட்டியில் போட்டு “உருவங்கள் வடிவமைத்தல் பெட்டி” என்று பெயரிட வேண்டும்.

மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தலைப்புகளில் ஏதேனும் ஐந்து படைப்புகளை மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

II. இசை

1. அபிநயப் பாடல்கள் பாடுதல்

தேசிய ஒருமைப்பாட்டை வளர்க்கக் கூடிய பாடல்களை சேகரித்து உணர்வு பூர்வமாக அபிநயத்துடன் பாடிக் காட்ட வேண்டும். பாடல்களை ஒலி நயத்துடன் பாடப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

2. எளிய பாடல்களைப் பாடுதல்

விலங்குகள், பறவைகள், தாவரங்கள், மலர்கள், ஆறுகள், மலைகள், சூரியன், சந்திரன் போன்றவை பற்றிய எளிய பாடல்களை உருவாக்க வேண்டும்.

பாடல்கள் 10 வரிக்கு மிகாமலும் குழந்தைகளுக்கு தெரிந்த சொற்களைக் கொண்டதாகவும் ஒலி நயம் மிக்கதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

3. இசைக் கருவிகளின் உதவியோடு பாடுதல்

பல்வேறு இசைக்கருவிகளை பயன்படுத்தி குழுவாக சேர்ந்து இசையுடன் பாடல்களை பாடவும் பாட்டிற்கு ஏற்ப இசை அமைக்கவும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

மேற்கூறிய மூன்று வகையான பாடல்களையும் ஒலிப்பதிவு நாடாவில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

4. இசையுடன் நடனம் ஆடுதல்

கரகாட்டம், கோலாட்டம், குழு நடனம், காவடியாட்டம், பரத நாட்டியம், குச்சுப்புடி போன்ற பாரம்பரியமிக்க நம் நாட்டுக் கலைகளில் ஏதாவது ஒன்றை பயிற்சி மாணவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆட்டத்திற்கும் உரிய இசையை பதிவு செய்து அதன் மூலம் இசைக்கேற்ற அசைவுகளை முறையாக கற்க வேண்டும். பயிற்சி மாணவர்களின் நடன நிகழ்ச்சியை ஒளிப்பதிவு செய்து குறுந்தகட்டை அகமதிப்பீட்டின் போது ஒப்படைக்க வேண்டும்.

நமது நிறுவன பயிற்சி மாணவர்கள் இணைந்து பங்கேற்ற நடன நிகழ்ச்சியையும் குறுந்தகட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

5. விழிப்புணர்வு பாடல்கள் பாடுதல்

கற்றுச் சூழல் மாசுபாடு, எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு, மக்கள் தொகைப் பெருக்கம் போன்ற பல முக்கிய சீர்கேடுகளைக் குறித்து விழிப்புணர்வு பாடல்கள் எழுதி குழுவாக வில்லுப் பாடல் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று நிகழ்ச்சியை ஒளிப்பதிவு செய்ய வேண்டும்.

மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தலைப்புகளில் ஒலிநாடா ஒன்றும், குறுந்தகடு ஒன்றும் தயாரித்து மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

III. நாடகம்

1. வாய் திறந்து பேசாமல் சைகைகள் மூலம் நடித்தல் (Miming)

மாணவர்களை தரையில் வட்டமாக பார்வையாளராக அமரச் செய்ய வேண்டும். மாணவரில் ஒருவர் எழுந்து ஏதாவது ஒரு பணி செய்வது போல் (ஓவியர், மருத்துவர், எழுத்தாளர்போல்) வாய் திறந்து பேசாமல் சைகைகளால் நடித்துக் காட்ட வேண்டும்.

மற்ற மாணவர்கள் அவர் செய்யும் பணியை கண்டுபிடித்துக் கூற வேண்டும். செய்து காட்டுபவர் தாம் செய்து காட்டும் பணியை மற்றவர்கள் கண்டுபிடிக்கும் வரை தொடர்ந்து பல்வேறு சைகைகளால் நடித்துக் காட்ட வேண்டும். செயல்பாட்டின் தன்மைக்கேற்ப ஆசிரியப் பயிற்றுநர் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

2. தனி நடிப்பு

பயிற்சி மாணவர்கள் வீரபாண்டிய கட்ட பொம்மன், திருப்பூர் குமரன், ஜான்சிராணி, பாரதியார் போன்றோர் பேசிய வசனங்களை பேசி உணர்ச்சிப் பூர்வமாக நடித்துக் காட்ட வேண்டும்.

3. இருவராக உரையாடி நடித்தல்

மாணவர்கள் தபால்காரர் – கிராமவாசி, மருத்துவர் – நோயாளி, நடத்துனர் – பயணி போன்று இருவராக சேர்ந்து உரையாடுவதுபோல் நடித்துக்காட்ட வேண்டும். மேலும் பலூன்,கையுறை மற்றும் முட்டை ஓட்டில் உருவம் வரைந்து கை விரல்களில் மாட்டி குடும்ப உறுப்பினர்கள் உரையாடுவது போல் செய்து காட்ட வேண்டும்.

அல்லது மாணவர்களை இருவர் இருவராக அழைத்து ஒரு வாக்கியத்தை வழங்க வேண்டும். அந்த வாக்கியத்தை முதல் வாக்கியமாகக் கொண்டு மாணவர்கள் தங்கள் விருப்பம்போல் உரையாடலைத் தொடர வேண்டும்.

4. பலகுரல் எழுப்புதல்

பறவைகள், விலங்குகள் போல குரல் எழுப்புதல் வேண்டும். அல்லது ஒரே வசனத்தை பிரபலமானவர்கள் பேசுவதுபோல் பல குரல்களில் மாற்றி மாற்றிப் பேசி நடித்துக்காட்ட வேண்டும்.

5. குழு நடிப்பு

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு பழமொழியை கொடுக்க வேண்டும். அப்பழமொழியை மையமாகக் கொண்ட நாடகம் தயாரிப்பதற்கு ஐந்து நிமிடம் கொடுக்க வேண்டும். பின் ஒவ்வொரு குழுவும் நாடகத்தை 10 நிமிடங்களுக்கு மிகாமல் நடித்துக் காட்ட வேண்டும்.

6. கதையை நடித்துக் காட்டுதல்

குழந்தைகளின் வயதுக்கு ஏற்ப கதைகளை சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். கதையில் வரும் கதாபாத்திரத்திற்கு ஏற்ப ஒப்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு முகபாவத்தோடும், குரல் ஏற்றத் தாழ்வுடனும் அங்க அசைவுகளுடனும் கதாபாத்திரத்திற்கு ஏற்றவாறு கதைகளை கூறி நடிக்க வேண்டும்.

7.வானொலி மற்றும் தொலைக் காட்சி வரைவு தயாரித்து நடித்தல்

வானொலி, தொலைக்காட்சிகளில் வரும் கல்வி ஒலி, ஒளிபரப்பை உற்றுநோக்கி அதைப்போல வரைவுகள் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். குழுவில் ஒருவர் தொகுத்து வழங்க, மற்றவர்கள் நடித்துக் காட்ட வேண்டும்.

8. பொம்மலாட்ட நாடகத்தில் நடித்தல்

விரல் பொம்மலாட்டம், குச்சி பொம்மலாட்டம், நூல் பொம்மலாட்டம் மூலமாக ஆகியவற்றில் ஏதாவதொரு பொம்மலாட்டத்தை தனியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ நடித்துக் காட்ட வேண்டும்.

9. நாட்டிய நாடகத்தில் நடித்தல்

வரலாற்று நாடகங்கள் அல்லது விழிப்புணர்வு நாடகங்களுக்கு பாடல் வசனம் எழுதி குழுவாக நாட்டிய நாடகமாக நடித்துக் காட்ட வேண்டும்.

10. ஊமை நாடகத்தில் நடித்தல்

விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தக் கூடிய நாடகங்களை வசனங்கள் பேசாமல் சைகைகளை மட்டும் பயன்படுத்தி குழுவாக நடித்துக் காட்ட வேண்டும். சில முக்கியக் கருத்துகளை வெளிப்படுத்த நாடகத்தின் நடுவில் அட்டையில் எழுதித் தயாராக வைத்துள்ள கருத்துகளை இடையிடையே காண்பிக்கலாம். முகத்திற்கு வண்ணம் பூசிக் கொண்டும் நடித்துக் காட்டலாம்.

மேலே கூறப்பட்ட நாடக வகைகளில் தனியாக ஈடுபடுவதில் ஒன்றும், இருவராக ஈடுபடுவதில் ஒன்றும், குழுவாக ஈடுபடுவதில் ஒன்றும் தேர்ந்தெடுத்து மொத்தம் மூன்று நாடக வகைகளை ஆசிரியப் பயிற்றுநர் முன்னிலையில் நடித்துக் காட்ட வேண்டும்.

B. பணி அனுபவக் கல்வி (Work Experience)

I. சமுதாயப் பணியும் தொண்டும்

1. முகாம்களில் பங்கேற்றல்

ஆரோக்கிய சமுதாயத்தை உருவாக்க அரசு பல நலத்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தி வருகிறது. இச்சமூக நலத்திட்டங்களை செயல்படுத்துவதற்காக நடத்தப்படும் விழிப்புணர்வு முகாம்களில் ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்களைப் பங்கேற்கச் செய்ய வேண்டும்.

நடைமுறைப்படுத்துதல்

❖ ஒரு வகுப்பில் உள்ள ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் அனைவரும் பத்து பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிந்து கொள்ள வேண்டும்,

- ❖ ஒவ்வொரு குழுவும் கீழ்க்காணும் முகாம்களில் ஏதாவது ஒன்றில் பங்கு கொள்ள வேண்டும்.
 - போலியோ தடுப்பு முகாம்
 - இரத்ததான முகாம்
 - கண்தான முகாம்
 - எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு முகாம்
 - சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு முகாம்
- ❖ அரசால் நடத்தப்படும் முகாமாக இருப்பின் முகாம் நடைபெறும் நாள், இடம் ஆகிய விவரங்களைச் சேகரிக்க வேண்டும். தாங்களே திட்டமிட்டு நடத்தும் முகாம்களாக இருப்பின் அதற்கான முன்னேற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ முகாம் நடைபெறுவதற்கு ஓரிரு நாட்களுக்கு முன்பே முகாமின் முக்கியத்துவத்தை அப்பகுதி மக்களிடையே எடுத்துக்கூறி முகாமில் பங்குபெறுவதற்கான விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ அப் பகுதியிலுள்ள முக்கிய பிரமுகர்களை முகாமிற்கு அழைத்தல் வேண்டும்.
- ❖ முகாம் நடைபெறும் நாளில் திட்டமிட்டபடி ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய பணியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ ஒவ்வொருவரும் தான் பங்கு கொண்ட முகாம் பற்றியும், முகாமில் தங்களுடைய பணி பற்றியும் ஒரு விரிவான அறிக்கை தயாரித்து ஒப்படைக்க வேண்டும். முகாம் பற்றிய செய்தி பத்திரிக்கைகளுக்கு அறிவிக்கப்பட்டிருந்தால், அறிக்கையில், பத்திரிக்கை செய்தியையும் முகாமில் எடுக்கப்பட்ட புகைப்படங்களில் சிலவற்றையும் இணைத்தல் வேண்டும்.

2. விழாக்களில் பங்கேற்றல்

அரசு விழாக்கள் மற்றும் பொது விழாக்களின் முக்கியத்துவத்தையும் பல்வேறு மதத்தினர் கொண்டாடும் விழாக்களைப் பற்றியும் இன்றைய மாணவர் சமுதாயம் அறிந்திருந்தல் அவசியம்.

எனவே ஒவ்வொரு விழாவையும் பள்ளிகளில் முறையாக நடத்த பற்றி ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும்.

நடைமுறைப்படுத்துதல்

- ❖ ஒரு வகுப்பில் உள்ள ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் அனைவரும் பத்து பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ ஒவ்வொரு குழுவும் கீழ்க்காணும் விழாக்களில் ஒன்றைத் தேர்ந்தேடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
 - பொங்கல் விழா
 - சுதந்திர தின விழா
 - குடியரசு தின விழா
 - ஆசிரியர் தின விழா
 - குழந்தைகள் தினம்
 - உலக எய்ட்ஸ் தினம்
 - உலக சுற்றுச்சூழல் தினம்
- ❖ ஒரு பள்ளியைத் தெரிவு செய்து அவ்விழா நடைபெறும் நாளில் குழு உறுப்பினர்கள், அப்பள்ளி ஆசிரியர்களுடன் ஒன்று கூடி விழாவை சிறப்பாக நடத்த வேண்டும்.

- ❖ மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தான் பங்கு கொண்ட விழா, நடைபெற்ற விதம் பற்றியும், அவ்விழாக்களில் தன்னுடைய செயல்பாடுகள் பற்றியும் ஒரு விரிவான அறிக்கை தயாரித்து ஒப்படைக்க வேண்டும்.
- ❖ அறிக்கையில், விழாவில் எடுக்கப்பட்ட புகைப்படங்களில் சிலவற்றையும் இணைத்தல் வேண்டும்.

II. சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மை மற்றும் பராமரிப்பு

ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு தன் சுத்தமும் சுற்றுப்புறத் தூய்மையும் இன்றியமையாதது. மாணவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் தன் பணியை தொடங்குவதற்கு முன் தன்னையும் தன்னை சுற்றியுள்ளவைகளையும் தூய்மையாக வைத்திருப்பதுடன் அழகுபடுத்தி பராமரிப்பதற்கும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

நடைமுறைப்படுத்துதல்

- ❖ ஆசிரிய மாணவர்கள் 5 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ ஒரு வாரம் முழுவதும் ஒரு குழு ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை (நிறுவன வளாகம், கட்டடம், வகுப்பறை, தோட்டம்) தூய்மைப்படுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு வாரமும் குழுவினர்கள் சுழற்சி முறையில் தூய்மைப்படுத்தப்பட வேண்டிய இடங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் அனைத்துக் குழுவினரும் அனைத்து இடங்களையும் தூய்மைப்படுத்தவும் அழகுப்படுத்தவும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்.
- ❖ நிறுவன வளாகத்தை அழகுபடுத்துதல், தோட்டமிடுதல், மரம் நடுவிழா கொண்டாடுதல், பூந்தொட்டிகளுக்கு வண்ணம் தீட்டி அழகுபடுத்துதல் போன்ற செயல்களிலும் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.
- ❖ இலைகள், சருகுகள் போன்ற மட்கும் குப்பைகளை குழிகளில் இட்டு இயற்கை உரமாக மாற்றி மரங்களுக்கு இட வேண்டும்.
- ❖ குப்பைகளை அகற்றும்பொழுது மட்கும் குப்பைகளையும் மட்காத குப்பைகளையும் பிரித்து அகற்றும் வகையில் பச்சை வண்ணக் குப்பைத் தொட்டிகளையும். சிவப்பு வண்ண குப்பைத் தொட்டிகளையும் வைத்துப் பராமரித்தல் வேண்டும்.
- ❖ குழுவினரு ஒரு மரம் நட்டு வருடம் முழுவதும் பராமரித்தல் வேண்டும். அல்லது ஏற்கனவே இருக்கும் மரங்களில் ஒன்றை தெரிவு செய்து பராமரித்தல் வேண்டும்.
- ❖ மரங்களில், அம்மரத்தின் சாதாரண மற்றும் தாவரவியல் பெயர்களை பலகைகளில் எழுதி தொங்கவிடுதல் வேண்டும்.
- ❖ வாரம் ஒருமுறை மட்காத குப்பைகளை, துப்புரவு பணியை மேற்கொள்ளும் அமைப்புகளின் உதவியோடு அகற்றுதல் வேண்டும்.
- ❖ தான் மேற்கொண்ட பணிகள் குறித்து அறிக்கை எழுதி புகைப்படங்களுடன் மாதம் ஒருமுறை ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.
- ❖ ஆசிரிய மாணவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் நிறுவனத்தில் தாங்கள் மேற்கொள்ளும் அன்றாட செயல்பாட்டை நாள் வாரியாக படிவத்தில் குறித்து மாதம் ஒருமுறை ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.

III. அன்றாட செயல்பாடுகள்

அன்றாடச் செயல்பாடுகளை திட்டமிட்டு செயல்படுத்துவதன் மூலம் மாணவர்களது ஆளுமை வளர்ச்சியடைகிறது. எனவே பயிற்சி மாணவர்கள் நிறுவனத்தில் நடைபெறும் அன்றாட நிகழ்ச்சிகளில் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும் பொழுது அவர்களுடைய ஆளுமை வளர்ச்சியடையும்.

சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மை செயல்பாடுகள் மற்றும் பராமரிப்பை நாள் வாரியாக குறிப்பிடும் படிவம்

மாணவ ஆசிரியர் பெயர்.....

வகுப்பு

மாதம்

வ.எண்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மை செயல்பாடுகள் மற்றும் பராமரிப்பு																													
2	நிறுவன வளாகத் தூய்மை																													
3	கட்டடத் தூய்மை																													
4	வகுப்பறைத் தூய்மை																													
5	தோட்டத் தூய்மை																													
6	பூந்தோட்டப் பராமரிப்பு																													
	காங்கிறித் தோட்டம் பராமரிப்பு																													

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் கையொப்பம்

அன்றாடச் செயல்களை நாள் வாரியாக குறிப்பிடும் படிவம்

மாணவ ஆசிரியர் பெயர்.....

வகுப்பு

மாதம்

வ.எண்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	அன்றாட செயல்கள்																													
2	மணியடித்தல்																													
3	காலை வழிபாட்டுக் கூட்டத்தை நடத்துதல்																													
4	கரும்பலகை பராமரிப்பு																													
5	குடிநீர் எடுத்து வைத்தல்																													
	தகவல்/செய்திப் பலகை பராமரித்தல்																													

ஆசிரியர் பயிற்றுநர் கையொப்பம்

செயல்பாடுகள்

- ❖ கொடுக்கப்பட்டுள்ள படிவத்தில், நிறுவனத்தில் அன்றாடம் நடைபெற வேண்டிய நிகழ்ச்சிகள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

IV. உணவு தயாரித்தல்

நம் அடிப்படை தேவைகளில் மிக முக்கியமானது உணவாகும். சில உணவுப் பொருள்களை சமைக்காமலும், சில உணவுப் பொருள்களை சமைத்தும், சில உணவுப் பொருள்களை பதப்படுத்தியும் தேவைக்கேற்ப நாம் உட்கொள்கிறோம். உணவு சமைத்தல் ஒரு கலையாகும். நாம் உணவுகளை சமைக்கும்பொழுது ஊட்டச் சத்துகள் கெடாமல், குறையாமல் சமைக்க வேண்டும். நாம் உண்ணும் எல்லா உணவுப் பொருள்களும் எல்லா காலங்களிலும் கிடைப்பதில்லை. சில பழங்கள், காய்கறிகள் எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைப்பதில்லை. எனவே சில பழங்களை பழச்சாறுகளாகவும், பழப்பாகுகளாகவும், சில காய்களை ஊறுகாயாகவும் பதப்படுத்தி நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் பாதுகாத்து உபயோகிக்கின்றோம். எனவே சத்துகள் வீணாகாமல் சமைக்கும் முறையையும் பதப்படுத்தும் முறையையும் அனைவரும் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்பதால் ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்களுக்கு சமையற்கலையில் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது,

நடைமுறைப்படுத்துதல்

- ❖ பயிற்சி மாணவர்கள் குழுக்களாகக் கலந்தாலோசித்து சத்து வீணாகாமல் எளிதாக தயாரிக்கக் கூடிய உணவு வகைகளான, பழச்சாறு, பழப்பாகு, பழக்கூழ், ஊறுகாய், அப்பளம், வற்றல், போன்ற நீண்ட நாட்கள் வைத்திருந்து பயன்படுத்தும் உணவு வகைகளையும் சாலட்டுகள், சான்ட்விச்சுகள், சத்துமாவு உருண்டைகள் போன்ற உடனடியாகத் தயாரித்து பயன்படுத்தக்கூடிய உணவுவகைகளையும் பட்டியலிட வேண்டும்.
- ❖ வாரம் ஒரு குழு ஒரு உணவை தயாரிக்கத் திட்டமிட வேண்டும்.
- ❖ அவற்றிற்கான செய்முறைக் குறிப்பு (Recipe) தயார் செய்ய வேண்டும். செய்முறைக் குறிப்பில் உணவைச் செய்வதற்குத் தேவையான பொருள்களைப் பட்டியலிட வேண்டும். அந்த பொருள்களின் அளவையும் சமைத்த உணவுப் பொருளில் அடங்கியுள்ள ஊட்டச்சத்தையும் குறிப்பிட வேண்டும். தேவையான பொருள்கள் வாங்க செலவு செய்யப்பட்ட தொகையையும் குறிப்பிட வேண்டும்.

V. தையற்கலை

ஆள் பாதி ஆடை பாதி என்ற முதுமொழிக்கிணங்க ஒருவருடைய தோற்றத்திற்குப் பொலிவை தருவது அவர் அணியும் ஆடைகள் ஆகும். ஆடைகளை ஒருவருடைய தோற்றத்திற்குப் பொருத்தமாக வடிவமைத்துத் தைப்பதும் ஒரு கலையாகும். சிறந்த பொழுதுபோக்கிற்கும் தனி மனித வருவாய்க்கும் அடிப்படையாகத் திகழும் ஒரு முக்கிய கலையாகவும் தையற்கலை விளங்குகிறது. ஆடைகள் மூலம் ஒரு நாட்டின் நாகரிகக் கூறுகளை அளவிடலாம். நம் நாகரிக மேம்பாட்டை மற்றவர்கள் அறிந்து கொள்ளவும் ஒரு வாய்ப்பாய் இருப்பது இத் தையற்கலையாகும். எனவே இத் தையற்கலை மூலம் துணிகளின் வகைகள், தையல் வேலைப்பாடுகள், தையல் வகைகள், பித்தான் தைக்கும் முறை, பல நாட்டுக் கொடிகள் வடிவமைத்தல் போன்றவற்றையும் ஆசிரிய மாணவர்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

நடைமுறைப்படுத்துதல்

1. சித்திரத் தையற் கலை

- ❖ பூக்கள், பழங்கள், சித்திரங்கள், இயற்கைக் காட்சிகள் போன்றவற்றை துணிகளில் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். வரைந்த படங்களின் மீது பலவித வண்ண நூல்கள் கொண்டு பின்வரும் தையல் வகைகளைப் பயன்படுத்தி தைக்க வேண்டும்.

- ❖ ஓட்டுத்தையல் (Running Stitch)
- ❖ கெட்டித் தையல் (Back Stitch)
- ❖ குத்துத் தையல் (Strap Stitch)
- ❖ இணைப்புத்தையல் (Seaming Stitch)
- ❖ மீன் எலும்புத் தையல் (Heering Bone Stitch)
- ❖ கம்பளிப் போர்வை தையல் (Blanket Stitch)
- ❖ சங்கிலித் தையல் (Chain Stitch)

ஓரே துணியில் மேற்குறிப்பிட்ட பலவித தையல் வகைகளைப் பயன்படுத்தி பூவேலைகள் செய்து மேசை விரிப்பு தயாரிக்க வேண்டும். துண்டு துணிகளில் ஒவ்வொரு தையல் வகையாக தனித்தனியாக சிறிய பூவேலைப்பாடுகள் செய்து தாளில் ஓட்டி ஆல்பம் தயாரிக்க வேண்டும். தையல் வகைக்கு ஒன்றாக குறைந்தது எட்டு பூவேலைப்பாடுகள் ஆல்பத்தில் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும். ஆசிரிய மாணவர் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தயாரிப்புகளை மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.

2. துணிவகைகள் சேகரித்தல்

பலவித துண்டு துணிகளைச் சேகரித்து கொள்ள வேண்டும். பெண்கள், ஆண்கள் குழந்தைகளின் படங்களை நாளிதழ், செய்தித்தாள், பத்திரிக்கைகளில் வெளியாகும் ஆடை விளம்பரங்களிலிருந்து சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அவர்கள் அணிந்திருக்கும் ஆடைகளில் ஏதேனும் ஒரு சிறிய பகுதியை படத்திலிருந்து வெட்டி எடுத்துவிட்டு வெட்டிய இடத்திற்கு பொருத்தமாக ஒரு துண்டு துணியை தேர்ந்தெடுத்து ஓட்டியது தெரியாதது போல் பின்புறத்திலிருந்து ஓட்டிவிட வேண்டும்.

இந்த படத்தை வரைபட தாளில் ஓட்டி ஆல்பம் தயாரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தாளிலும் ஓட்டப்பட்ட துணியின் வகையைக் குறிப்பிட வேண்டும். (பருத்தி, கம்பளி, பட்டு போன்றவை) குறைந்தது பத்துப் படங்களாவது ஆல்பத்தில் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும். ஆல்பத்தை மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

3. பித்தான்கள் தைத்தல்

பலவகை பித்தான்கள், கொக்கிகளைச் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். (ஓட்டுப்பித்தான், காசா பித்தான், பேன்ட் கொக்கி, சோளி கொக்கி போன்றவை) சேகரித்த பித்தான்களையும் அதற்குரிய பித்தான் துளையையும் கொக்கிகளையும் அதற்கான வளையங்களையும் ஒரு துணியில் எதிர் எதிராக தைக்க வேண்டும். பித்தான்கள், கொக்கிகள் தைக்கப்பட்ட துணியை மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைக்க வேண்டும்.

4. பல நாட்டு கொடிகள் வடிவமைத்தல்

ஏதேனும் ஐந்து நாட்டின் கொடிகளைத் தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். அக்கொடிகளில் இடம் பெற்றிருக்கும் நிறங்களில் துண்டு துணிகளை சேகரித்து சிறிய அளவில் கொடிகள் தைக்க வேண்டும். கொடிகளை வரைபடத் தாளில் ஓட்டி மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.

VI. பணிமனைகள் நடத்துதல்

பணிமனைகளில் ஈடுபடும்பொழுது மாணவர்களிடம் குழுமனப்பான்மை, தொழிலார்வம், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, கூட்டு முயற்சி, செய்தொழில் மேம்பாடு, கைத்தொழில் பற்றிய அறிவு போன்றவை வளர வாய்ப்புள்ளது. எனவே வேலை அனுபவத்துடன் பல நல்ல பண்புகளை பெரும் பொருட்டு ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்களுக்கு பணிமனைகள் நடத்தப்பட வேண்டும்.

நடைமுறைப்படுத்துதல்

கீழ்க்கண்ட பொருள்கள் தயாரிக்கும் பணிமனைகளில் ஏதேனும் ஐந்தினை நடத்த வேண்டும்.

1. கற்றல் கற்பித்தல் துணைக்கருவிகள் தயாரித்தல் (இருபரிமாண மற்றும் முப்பரிமாண மாதிரிகள்)
2. பொம்மலாட்ட பொம்மைகள் தயாரித்தல்
3. பயன்படுத்தி தூக்கி எறிகின்ற பொருள்களில் கைவினைப் பொருள்கள் தயாரித்தல். (பூச்சாடி, பூக்கள், கால் மிதியடி)
4. எளிய மின்சாதன நுண்பகுதிகள் பழுதுபார்த்தல்.
5. புத்தகங்களுக்கு அட்டையிடுதல் (Book Binding)
6. அலுவலகக் கோப்புகள், கடித உறைகள் தயாரித்தல்.

தயாரித்த பொருள்களைக் கொண்டு கண்காட்சி அமைக்க வேண்டும். பணிமனையில் கற்றுக் கொண்டவை பற்றிய தெளிவான அறிக்கை எழுதி தயாரித்த பொருளுடன் சேர்த்து மதிப்பீட்டிற்காக ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.

அகமதிப்பீடு (Internal Assessment)

A. கலைக்கல்வி

I. ஓவியம்

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	எண்ணிக்கை	மதிப்பெண்கள்
1.	கோடுகளும் படங்களும்	5	5
2.	வடிவங்களும் வரையிடங்களும்	5	5
3.	வண்ணங்கள்	5	5
4.	தன்மை	5	5
5.	உருவம்	5	5
மொத்தம்			25

ஓவியம் மதிப்பீடு செய்யும் முறை

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1.	சுயமாக செய்தமைக்கு	5
2.	சிறந்த படைப்புக்காக	5
3.	பயன்படுத்திய பொருளுக்கு	5
மொத்தம்		15

குறிப்பு: ஒவ்வொரு படைப்பையும் குறிப்பிட்டுள்ளபடி 15 மதிப்பெண்களுக்கு மதிப்பீடு செய்து 5 மதிப்பெண்களுக்கு மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

II. இசை

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
6.	பாடல்கள் பதிவு செய்யப்பட்ட ஒலி நாடா	5
7.	நடனங்கள் பதிவு செய்யப்பட்ட குறுந்தகடு	5
மொத்தம்		10

III. நாடகம்

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
8.	தனி நடப்பு	5
9.	குழு நடப்பு	5
10	இருவராக நடத்தல்	5
மொத்தம்		15

இசை மற்றும் நாடகம் மதிப்பிடும் முறை

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1.	குரல் நயம்	5
2.	கருத்துக்கள்	5
3.	சுய படைப்பு	5
4.	ஈடுபாடு	5
5.	ஒப்பனை/இசைக் கருவிகள்	5
மொத்தம்		25

குறிப்பு: இதே போல் இசை மற்றும் நாடகத்தின் கீழ் வரும் செயல் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனியாக ஐந்து மதிப்பெண்கள் வழங்கி இசைக்கு 10 மதிப்பெண்களுக்கும் நாடகத்திற்கு 15 மதிப்பெண்களுக்கு தொகுக்க வேண்டும்.

B. பணி அனுபவம்

வ. எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
11.	சமுதாயப் பணியும் தொண்டும் (முகாம் (5)+ விழா (5))	10
12.	சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மை மற்றும் பராமரிப்பு (செயல்கள் (5) + அறிக்கை (5))	10
13.	அன்றாட செயல்பாடுகள்	5
14.	உணவு தயாரித்தல்	10
15.	தையற்கலை	5
16.	பணிமனை	10
	மொத்தம்	50

படிவம் - 15

மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

A. கலைக்கல்வி அகமதிப்பீட்டுப் படிவம்

வ.எண்	பதிவு எண்	பெயர்	கலைக் கல்வி										மொத்தம்		
			ஒவியம்					இசை						நாடகம்	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50

படிவம் – 16
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்.....
B. பணி அனுபவம் அகமதிப்பிட்டுப் படிவம்

வ.எண்	பதிவு எண்	பெயர்	பணி அனுபவம்										மொத்தம்	
			11	12	13	14	15	16						
			10	10	5	10	5	10						50

படிவம் – 17
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்
CONSOLIDATED MARK SHEET FOR A & B

வ.எண்	பதிவு எண்	பெயர்	கலைக் கல்வி										பணி அனுபவம்				மொத்தம்	தரம்		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			15	16
			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100	

அலகு 5 கல்வியில் கணினி (Educational Computing)

கல்வித்துறையில் கணினி பல வழிகளில் பயன்படுகின்றது. கணினியைப் பயன்படுத்தி ஆசிரியர்கள் பாடங்களைத் திறமையாகக் கற்பிக்க இயலும். அதேபோல மாணவர்கள் கணினியைப் பயன்படுத்திப் பாடங்களைத் தாங்களாகவேக் கற்றுக்கொள்ளவும் இயலும். மேலும் அலுவலகப் பயன்பாட்டிற்கும் கணினி மிகவும் பயன்படுகிறது. எனவே ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்களும் கணினியின் அடிப்படைச் செயல்களைத் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்தினால் அவர்களின் கற்பித்தல் திறன் மேலும் மேம்பாடு அடையும்.

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் வளர்த்துக்கொள்ளும் கணினித் திறன்கள்

- கணினி ஓர் அறிமுகம் – வன் பொருள் (Hard Ware) பற்றி அறிதல்
- சன்னல் திரை ஓர் அறிமுகம் – உரைகள்(Documents), கோப்புகள்(Files) மற்றும் உறைகளைக் (Folders) கையாளும் திறன்
- Paint-ல் எளிய படங்களை வரையும் திறன்
- Word-ல் உரைகள், பாடத்திட்டங்கள் போன்றவற்றைத் தட்டச்சு செய்து, ஒழுங்குபடுத்தி, அச்சடித்துப் பயன்படுத்தும் திறன்
- Excel-லில் எளிய அட்டவணைகள் தயாரித்து அதன் மூலம் வரைபடங்களை உருவாக்கும் திறன்
- Power Point-ல் நடுவங்களைத் தயாரித்துப் பயன்படுத்தும் திறன்
- மின்னஞ்சல்களை உருவாக்குதல், அனுப்புதல் மற்றும் பெறுதல்.
- இணையதளங்களில் விவரங்களைத் திரட்டும் திறன்
- குறுவட்டுக்களைப் பயன்படுத்தும் திறன்
- கணினி கொண்டு பாடம் கற்பிக்கும் திறன்

I. கணினி ஓர் அறிமுகம் (Introduction To Computer)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள், தாங்கள் பயன்படுத்தும் கணினியை உற்றுநோக்கி கீழே குறிப்பிட்டுள்ளவைகளை பதிவு செய்யவும்.

- | | | |
|---|---------------------------------|-----------|
| 1. மைய அலகு (Central Processing Unit) | : | MHz / GHz |
| 2. தற்காலிக நினைவகம் (Random Access Memory) | : | MB / GB |
| 3. விசைப்பலகையில் உள்ள விசைகளின் எண்ணிக்கை | : | |
| 4. கணினித் திரை (Monitor) | : CRT / LCD / TFT | |
| 5. சுட்டெலியின் வகை (Type of Mouse) | : Ordinary / Optical / Wireless | |
| 6. வன் தட்டு (Hard Drive) | : | GB |
| 7. அச்சடிப்பான் (Printer) | : Dot Matrix / Inkjet / Laser | |
| 8. நெகிழ்வட்டு இயக்கி (Floppy Drive) | : உண்டு / இல்லை | |
| 9. குறுவட்டு இயக்கி (Compact Disk Drive) | : CD / DVD / CD&DVD | |
| 10. இணையதள இணைப்பு (Network Connectivity) | : உண்டு / இல்லை | |

II. சன்னல் திரை ஓர் அறிமுகம் (Introduction To Windows)

விண்டோஸின் முக்கிய பகுதி சன்னல் திரையாகும் (Windows Screen). கணினியில் எவ்விதச் செயலை அல்லது பயன்பாட்டைச் செய்தாலும் அது ஒரு சன்னல் திரைக்குள் காண்பிக்கப்படும். சன்னல் திரையில் பல்வேறு இடங்களில் உள்ள பொத்தான்களை அழுத்தி நாம் விரும்பிய பணிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

1. முகப்புத் திரையில் (Desktop) உள்ள பணிக் குறிகளின் (Icons) பெயர்களை எழுதுக.
2. Start Menu – வை சுட்டெலியால் சொடுக்கி அதில் உள்ளவைகளை எழுதுக
3. Start Menu-ல் உள்ள Program-ஐ சுட்டெலியால் சொடுக்கி அதனுள் உள்ளவைகளை பட்டியலிடுக.
4. Explorer – ஐ திறப்பதற்கான படிநிலைகளை எழுதுக.
5. Explorer- ஐ திறந்து, அதில் உள்ள My Documents என்கிற உறையில் உள்ளவைகளைப் பட்டியலிடுக.
6. My Documents – என்கிற உறையின் கீழ் "College" என்ற உறையை உருவாக்கி அதை உருவாக்குவதற்கான படிநிலைகளை எழுதுக.
7. Word – ல் ஓர் உரையை "Test" என்ற பெயரில் உருவாக்கி அதை "College" என்ற உறையில் சேமிப்பதற்கான (Save) படிநிலைகளை எழுதுக. பின்பு Save As கட்டளையைப் பயன்படுத்தி "Test" உரையை "Exam" என்ற பெயரில் "College" உறையினுள் சேமிப்பதற்கான படிநிலைகளை எழுதுக.
8. "Test" என்ற உரையின் பெயரை "New Test" என்று பெயர் மாற்றம் (Rename) செய்வதற்கான படிநிலைகளை எழுதுக.
9. "New Test" என்ற உரையை "College" என்ற உறையில் இருந்து "Copy" செய்து "My Documents" – ல் "Paste" செய்வதற்கான படிநிலைகளை எழுதுக. பின்பு "New Test" என்ற உரையை "My Documents" – ல் இருந்து "Cut" செய்து "Desktop" – ல் "Paste" செய்வதற்கான படிநிலைகளை எழுதுக.
10. "New Test" என்ற உரையை "College" என்ற உறையில் இருந்து அழிப்பதற்கான படிநிலைகளை எழுதுக. பின்பு அழித்த "New Test" என்ற உரையை, Recycle bin – ல் இருந்து மீண்டும் Restore செய்வதற்கான படிநிலைகளை எழுதுக.

எடுத்துக்காட்டு:

Word – ல் ஓர் உரையை "Test" என்ற பெயரில் உருவாக்கி அதை Save கட்டளையைப் பயன்படுத்தி "College" என்ற உறையில் சேமிப்பதற்கான படிநிலைகள்.











Start → All Programs → Microsoft Word → File → Save → (Save in) → My Documents → College → (File name) → Test → Save

குறிப்பு: மேற்கண்ட செயல்பாடுகள் அனைத்தையும் ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் கணினியில் நேரடியாகச் செய்த பின்பு தாங்கள் செய்ததை படிநிலைகளாக எழுதி ஒப்படைக்கவும்.

III. வண்ணச் செயலி (Paint)

வண்ணச் செயலியைப் பயன்படுத்தி, பாடம் சம்பந்தமான படங்கள் வரைந்து அவற்றிற்கு வண்ணம் கொடுக்கலாம்.

1. வண்ணச் செயலியைத் திறப்பதற்கான படிநிலைகளை எழுதுக.
2. வண்ணச் செயலியின் திரையில் காணப்படுபவைகளைப் வரிசையாகப் பட்டியலிடுக.
3. கீழ்க்கண்ட பணிக் குறிகளின் பணிகளை எழுதுக.

a.		b.	
c.		d.	
e.		f.	
g.		h.	
i.		j.	

4. தேசியக் கொடி ஒன்று வரைந்து அதற்கு வண்ணம் தீட்டவும்.

5. வண்ணம் தீட்டிய தேசியக்கொடியை அச்செடுக்கவும்.

எடுத்துக்காட்டு:

வண்ணச் செயலியின் திரையில் காணப்படுபவைகளின் பட்டியல்.

1. தலைப்புப் பட்டை (Title Bar)
2. மெனுப் பட்டை (Menu Bar)
3. கருவிப்பட்டை (Tool Bar)
4. வண்ணப் பெட்டிகள் (Colour Palette)
5. பணி நிலவரப் பட்டை (Status Bar)
6. பணிப்பரப்பு (Working Area)

IV. சொற்செயலி (Word)

சொற்செயலி. இதனைப் பயன்படுத்தித் தட்டச்சு செய்துக் கோப்புகள் மற்றும் உரைகளை உருவாக்கி சேமித்து வைக்கலாம்.

1. உரையை உருவாக்குதல் (Creating a Document)

சொற்செயலியை இயக்கி புதிய ஓர் உரையை "office" என்ற பெயரில் முன்பு உருவாக்கிய "College" என்ற உறையில் சேமிக்கவும்.

பின்பு கீழ்க்கண்ட பத்தியை கீழ்க்குறிப்பிட்ட வடிவமைப்பில் தட்டச்சு செய்து அச்செடுத்துக்கொள்ளவும் (Print). பின்பு உரையை மூடிவிடவும் (Close).

Font : Arial

Size :12

Microsoft Office XP

Microsoft Office XP is a software package that offers features for sharing data and documents, better-than-ever communication tools, Internet access and better publishing capabilities. Microsoft Office XP includes Word, Excel, PowerPoint, Access and Outlook. Office XP has added new features to all its products.

The goal of Office XP is to provide a common user interface that shares data across applications. It provides quick access from one Office application to another. For example PowerPoint slides can be imported into a Word document.

It provides sharing resources across applications and sharing information across work-groups and Web sites. Microsoft Office applications have similar customizable and operational features such as toolbars, menus and dialog boxes.

2. வார்த்தைகள் மற்றும் எழுத்துக்களை வடிவமைத்தல் (Formatting Text)

- ◆ Office என்ற உரையை மீண்டும் திறக்கவும்.
- ◆ உரையின் தலைப்பான “Microsoft Office XP” – ஐ "Times New Roman" என்ற "Font" – ற்கு மாற்றவும். பின்பு அத்தலைப்பைப் பெரிய எழுத்துக்களாக (Capital Letters) மாற்றவும்.
MICROSOFT OFFICE XP
- ◆ தலைப்பிற்கு அடிக்கோடிடவும் (Underline).
MICROSOFT OFFICE XP
- ◆ தலைப்பை தடிமனாக்கவும் (Bold).
MICROSOFT OFFICE XP
- ◆ தலைப்பில் உள்ள எழுத்துக்களின் அளவை 14 Pts – ஆக மாற்றவும்.
MICROSOFT OFFICE XP
- ◆ பின்பு அவற்றை சாய்வு எழுத்தாக மாற்றவும் (Italic).
MICROSOFT OFFICE XP
- ◆ பின்பு உரையைச் சேமித்து (Save) மேற்கண்ட அனைத்தையும் அச்செடுக்கவும். பின்பு உரையை மூடவும்.

3. பத்தியை வடிவமைத்தல் (Formatting Paragraph)

- ◆ Office என்ற உரையை மீண்டும் திறக்கவும். உரையின் தலைப்பான “Microsoft Office XP” – ஐ மையப்படுத்தவும் (Align Center)
- ◆ முதல் பத்தியை இடதுபக்கம் சீராக்கவும் (Align Left)

Microsoft Office XP is a software package that offers features for sharing data and documents, better-than-ever communication tools, Internet access and better publishing capabilities. Microsoft Office XP includes Word, Excel, PowerPoint, Access and Outlook. Office XP has added new features to all its products.

- ◆ இரண்டாவது பத்தியை வலதுபக்கம் சீராக்கவும் (Align Right)

The goal of Office XP is to provide a common user interface that shares data across applications. It provides quick access from one Office application to another. For example PowerPoint slides can be imported into a Word document.

- ◆ மூன்றாவது பத்தியை இருபக்கமும் சீராக்கவும் (Align Justify)

It provides sharing resources across applications and sharing information across work-groups and Web sites. Microsoft Office applications have similar customizable and operational features such as toolbars, menus and dialog boxes. பின்பு அனைத்தையும் அச்செடுத்துப் பின்பு சேமித்து மூடவும்.

4. கடிதம் மற்றும் சுயதகவல் தயாரித்தல் (Preparation Of Letter and Resume)

கீழ்க்கண்ட கடிதத்தை அதில் உள்ளதுபோல் தட்டச்சு செய்து "Letter" என்ற பெரில் முன்பு உருவாக்கிய "College" என்ற உரையில் சேமித்து அச்செடுக்கவும் அல்லது ஏதாவது ஒரு கடிதத்தை தமிழில் அல்லது ஆங்கிலத்தில் தட்டச்சு செய்து முன்புபோல் சேமித்து அச்செடுக்கவும்.

Letter For Charater Certificate

16 Dev Nagar
New Delhi - 110 038
Dec 08, 2009

The Principal,
Govt. Higher Secondary School,
Rajaji Garden,
New Delhi.

Respected Sir,

I beg to say that I was a student of class X of your School. I passed the *All-India Secondary School Examination*, held in March this year. My Roll Number was 1900046.

My conduct during my stay at school was good. My teachers will testify to it. **Shri Ram** was my tutor.

I wish to join a college. I am unwell and cannot come to the school personally. I, therefore, request you to send me my **character certificate** by post.

I shall be grateful to you.

Yours faithfully,
(Your name)

கீழ்க்கண்ட Resume - ல் ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் தங்களுடைய தகவல்களைத் தமிழில் அல்லது ஆங்கிலத்தில் தட்டச்சு செய்து "Resume" என்ற பெரில் முன்பு உருவாக்கிய "College" என்ற உறையில் சேமித்து அச்செடுக்கவும்.

RESUME

Name of the Canditate :
Date of Birth :
Age :
Father's Name :
Marital Status :
Permanent Address :
Temporary Address :
Educational qualification :
Experience :
Extra Curricular Activities :
Language Known :
Contact Number :

Signature of the Canditate

5. அட்டவணை உருவாக்குதல் (Creating Table)

சொற்செயலியில் கீழ்க்கண்ட அட்டவணையை அதில் உள்ளதுபோல் தட்டச்சு செய்து "Table" என்ற பெயரில் முன்பு உருவாக்கிய "College" என்ற உறையில் சேமித்து அச்செடுக்கவும்.

<i>Day / Period</i>	<i>First</i>	<i>Second</i>	<i>Third</i>	<i>Fourth</i>	<i>Fifth</i>	<i>Sixth</i>
Monday	English	Maths	Tamil	Social Science	Science	Computer
Tuesday	Maths	English	Science	Tamil	Computer	Social Science
Wednesday	Tamil	Social Science	Computer	Science	Maths	English
Thursday	Computer	Science	Social Science	Maths	English	Tamil
Friday	Social Science	Tamil	Maths	Science	Computer	English

V. அட்டவணைச் செயலி (Excel)

அட்டவணைச் செயலி மூலம் மாணவ மாணவியர்களின் சேர்க்கை விவரம், தேர்வு மதிப்பெண்கள், கட்டண விவரங்கள், வருகைக் குறிப்புகள், முன்னேற்ற அறிக்கைகள், சம்பளப் பதிவேடுகள் போன்றவைகளை உருவாக்கி சேமித்துக் கொள்ளலாம். உருவாக்கிய அட்டவணைக்கு ஏற்ற வரைபடங்களையும் உருவாக்கலாம்.

1. மதிப்பெண் பட்டியில் தயார் செய்தல் (Preparing Mark Statment)

அட்டவணை செயலியைத் திறந்து கீழ்க்கண்ட பணித்தாளை (Worksheet) உருவாக்கி "College" என்ற உறையில் "Marks" என்ற பெயரில் சேமித்து அச்செடுக்கவும்.

S.No	Names	Tamil	English	Maths	Science	Social Science	Total	Rank
1	Ram	70	80	90	80	90	410	2
2	Kumar	90	80	80	80	70	400	4
3	Chandran	70	75	90	80	90	405	3
4	Vishnu	90	80	60	80	70	380	7
5	Venket	70	80	90	80	50	370	9
6	Vignesh	90	80	40	80	70	360	11
7	Naveen	70	80	25	80	90	345	13
8	Gayathri	90	80	35	80	70	355	12
9	Ismail	70	80	90	80	68	388	6
10	Rabert	45	80	90	80	70	365	10
11	Rahim	70	80	55	80	90	375	8
12	Ganga	90	80	90	65	70	395	5
13	Kaveri	70	80	90	75	90	405	3
14	Murugan	90	80	85	80	70	405	3
15	John	70	80	95	80	90	415	1

2. வரைபடம் உருவாக்குதல் (Chart Preparation)

மேற்கண்ட அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி ஒரு வரைபடம் உருவாக்கி அச்செடுக்கவும்.

VI. நழுவுங்கள் தயார்செய்யும் செயலி (PowerPoint)

நழுவும் தயாரிக்கும் செயலியைப் பயன்படுத்தி பாடத்திற்கு தேவையான பல நழுவுங்கள் தயாரிக்கலாம். இவை ஒளிப்பட நழுவுங்களைவிட சிறந்தது. நகர்படம், நிகழ்படம் மற்றும் ஒலிகளை நழுவுத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தயாரித்த நழுவுங்களை ஒரு நெகிழ்வட்டில் பதிந்து வைக்கலாம்.

1. பணிக்குறியைப் பயன்படுத்தி நழுவும் தயாரித்தல் (Preparation Through Text)

மேற்கண்ட பணிக்குறியைப் பயன்படுத்தி, ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் கீழே கட்டத்திற்குள் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பத்தியை தமிழில் தட்டச்சு செய்து ஒரு நழுவும் தயாரிக்க வேண்டும்.

நமது தாய்நாடான இந்தியா ஆசியாக் கண்டத்தின் தென்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. நமது நாடு முதன்முதலில் கிரேக்கர்களால் "இந்தியா" என அழைக்கப்பட்டது. கிரேக்க மொழியில் "இன்டாய்" (Indoi) என்றால் "சிந்து நதிக்கரையில் வாழும் மக்கள்" எனப் பொருள்படும்.

2. பணிக்குறியைப் பயன்படுத்தி நழுவும் தயாரித்தல் (Preparation Through WordArt)

மேற்கண்ட பணிக்குறியைப் பயன்படுத்தி, ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் ஆங்கிலத்தில் உள்ள உயிரெழுத்துக்களில் (a, e, i, o, u) ஒரு வார்த்தையை உருவாக்கி தட்டச்சு செய்து ஒரு நழுவும் தயாரிக்க வேண்டும்.

3. பணிக்குறியைப் பயன்படுத்தி நழுவும் தயாரித்தல் (Preparation Through ClipArt)

மேற்கண்ட பணிக்குறியைப் பயன்படுத்தி, ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் ஏதாவது ஒரு விலங்கு, தாவரம், பழம் அல்லது பறவையின் படத்தைக்கொண்டு ஒரு நழுவும் தயாரிக்க வேண்டும்.

4. ஒலியை இணைத்து நழுவும் தயாரித்தல் (Preparation Through Sound)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் Insert Menu – ல் உள்ள Movies and Sounds என்பதை தேர்வு செய்து ஏதாவது ஒரு ஒலியை இணைத்து ஒரு நழுவும் தயாரிக்கவும்.

5. நகர்படம் இணைத்து நழுவும் தயாரித்தல் (Slide Preparation Through Movie)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் Insert Menu – ல் உள்ள Movies and Sounds என்பதை தேர்வு செய்து பாடம் சம்பந்தமாக ஏதாவது ஒரு நகர்படத்தை இணைத்து ஒரு நழுவும் தயாரிக்கவும்.

மேற்கண்ட ஐந்து நழுவுங்களை ஒரு குறுவட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

VII. மின் அஞ்சல்

ஒருவர் இந்தியாவில் இருந்தாலும் சரி, வெளிநாட்டில் இருந்தாலும் சரி அவருக்கு ஒரு மின்னஞ்சல் முகவரி இருந்தால்போதும், உள்நாட்டு செலவிலேயே அவருக்கு யார் வேண்டுமானாலும் மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம். அவரும் உலகில் எங்கிருந்தாலும் தனக்கு வந்துள்ள மின்னஞ்சலைத் திறந்து படிக்கலாம். மின்னஞ்சலைத் தயாரிப்பதும், அனுப்புவதும் மிகவும் எளிமையான செயலாகும்.

1. மின்னஞ்சல் முகவரி உருவாக்குதல் (Creating a mail Id)

இலவச மின்னஞ்சல் சேவைகள் வழங்கும் Gmail, Hotmail, Rediffmail, Yahoo mail நிறுவனத்தின் முகவரிக்கு சென்று, புதிய மின்னஞ்சல் உருவாக்குவதற்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி நமக்கென ஒரு மின்னஞ்சல் முகவரியினை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு உருவாக்கிய படிநிலைகளை எழுதவும்.

2. மின்னஞ்சல் பெறுதல் (Receiving)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் தங்களுக்கு வந்துள்ள மின்னஞ்சலை பார்ப்பதற்கான படிநிலைகளை எழுதவும். பின்பு தங்களுக்கு வந்த மின்னஞ்சலின் முகவரி, வந்த தேதி மற்றும் நேரத்தை குறிப்பிடவும்.

3. மின்னஞ்சல் பதிலளித்தல் (Replying)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் தங்களுக்கு வந்த மின்னஞ்சலுக்கு பதிலளிப்பதற்கான படிநிலைகளை எழுதவும். பின்பு தாங்கள் பதில் அனுப்பிய மின்னஞ்சலின் முகவரி, அனுப்பிய தேதி மற்றும் நேரத்தைக் குறிப்பிடவும்.

4. புதிய மின்னஞ்சல் தயாரித்து அனுப்புதல் (Compose and Send)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் புதிதாக மின்னஞ்சல் தயாரித்து அனுப்புவதற்கான படிநிலைகளை எழுதவும். பின்பு தாங்கள் தயாரித்து அனுப்பிய மின்னஞ்சலின் முகவரி, அனுப்பிய தேதி மற்றும் நேரத்தை குறிப்பிடவும்.

5. கோப்பினை இணைத்து அனுப்புதல் (Sending with Attachment)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் தாங்கள் உருவாக்கிய "New Test" என்ற உரையை மின்னஞ்சலில் இணைத்து சக ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்களுக்கு அல்லது தங்களின் நிறுவன மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு அனுப்புவதற்கான படிநிலைகளை எழுதவும்.

எடுத்துக்காட்டு:

கோப்பினை இணைத்து அனுப்புவதற்கான (Sending with Attachment) படிநிலைகள்.

Login → Compose → To → ramsundar@yahoo.com → Attach the file
→ Browse the file → Select the file → Done → Send

குறிப்பு: ஆசிரியப் பயிற்றுநர்கள் தங்களின் நிறுவனத்தின் பெயரில் ஒரு மின்னஞ்சலை உருவாக்கி, அந்த மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் தங்களின் மின்னஞ்சலை அனுப்பும்படிக் கூறலாம்.

VIII. இணையம் (Internet)

இணையம் என்பது வலையமைப்புகள் பல இணைந்த ஒரு தொகுப்பு ஆகும். இணையத்தில் பலகோடி பக்க அளவிற்குத் தகவல்கள் சேமிக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. நமக்குத் தேவையான தகவல்களை வழங்கும் இணையத்தளத்திற்குச் சென்று அத்தகவல்களைப் பெறலாம். பல்வேறு அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனங்கள் தங்களைப் பற்றிய செய்திகளையும், தாங்கள் வழங்கும் சேவைகளையும் தங்களது இணையத்தில் கொண்டுள்ளன. உலகளாவிய வலையில் (World Wide Web) இணையம் இயங்குவதால் ஒவ்வொரு இணைய தள முகவரியும் www என்றே துவங்கும். மேலும் இணையத்தில் பல இலவச மின்னஞ்சல் சேவைகளும் வழங்கப்படுகின்றன.

1. முக்கியமான தேடுபொறிகள் (Important Search Engines)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் தேடுபொறிகளின் பெயர்கள் மூன்றினை கண்டறிந்து எழுதவும்.

2. கல்வி தொடர்பான தேடுபொறிகள் (Educational Search Engines)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் கல்வி தொடர்பான தேடுபொறிகளின் பெயர்கள் மூன்றினை கண்டறிந்து எழுதவும்.

3. கல்வி தொடர்பான இணையதள முகவரிகள் (Educational Websites)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் கல்வி தொடர்பான இணையதள முகவரிகளின் பெயர்கள் மூன்றினை கண்டறிந்து எழுதவும்.

4. அறிவியல் தொடர்பான இணையதள முகவரிகள் (Science Related Websites)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் அறிவியல் தொடர்பான இணையதள முகவரிகளின் பெயர்கள் மூன்றினை கண்டறிந்து எழுதவும்.

5. கலைக் களஞ்சிய இணையதள முகவரிகள் (Websites of Encyclopedia)

ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் கலைக் களஞ்சியம் தொடர்பான இணையதள முகவரியின் பெயர் ஒன்றினை கண்டறிந்து எழுதவும்.

IX. குறுவட்டுக்கள் பயன்படுத்துதல் (Using Compact Discs)

கணினியில் நாம் சேமித்து வைத்துள்ள கோப்புகள், உறைகள், மென்பொருள்கள், படங்கள், நிகழ்படங்கள், ஒலிக் கோப்புகள் போன்ற அனைத்து வகை கோப்புகளையும் குறுவட்டுக்களில் பதிந்து வைத்துக் கொண்டால் அக்கோப்புகளை பின் ஒருகாலத்தில் வேறு ஒரு கணினியிலும் அக்கோப்புகளை பயன்படுத்த இயலும். இவ்வாறு கோப்புகளை ஒரு கணினியிலிருந்து வேறு ஒரு கணினிக்கு எடுத்துச் சென்று பயன்படுத்த குறுவட்டுக்கள் பயன்படுகின்றன.

1. ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் தாங்கள் இதுவரை தயாரித்த உறைகள், உரைகள், கோப்புகள் மற்றும் படங்களைக் குறுவட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

X. கணினி கொண்டு கற்பித்தல் (Teaching Through Computer)

தற்போது நம் அனைவருக்கும் கணினியின் பயன்பாடு முழுமையாகத் தெரியும். சொற்செயலி, அட்டவணைச் செயலி, வருடி, மின்னஞ்சல் இணையம் இவற்றின் உதவியுடன் நாம் அன்றாடம் கற்பிக்க வேண்டிய பாடங்களை புதுமையான முறையில் கணினியினைக் கொண்டு கற்பிக்கலாம்.

கணினியைப் பயன்படுத்தி கணினி மூலம் கற்பிக்க நாம் தயாரிக்கும் பாடத்திட்டத்தை Digital Lesson Plan என்று கூறுகின்றனர். கணினி மூலம் பாடங்கள் கற்பிக்கும்போது அப்பாடத்திட்டத்தில் தேவையான இடங்களில் படங்கள், நகர்படங்கள், நிகழ்படங்கள், ஒலிக்குறிப்புகள் போன்றவற்றை இணைத்து அழகுறக் கண்கவரும் வண்ணம் அமைத்து வகுப்பறையில் பாடங்களை கற்பிக்கலாம்.

1. ஆசிரியப் பயிற்சி மாணவர்கள் எதாவது ஒரு பாடத்திற்கு கணினியில் பாடத்திட்டம் தயார்செய்ய குறுவட்டில் பதியவும்.

அச்சடிப்பான்(Printer) மற்றும் வருடி (Scanner)

கணினியில் உள்ளவற்றை அச்சிட அச்சுப்பொறி பயன்படுகிறது. இதன் மூலம் நாம் தயாரித்த உரைகள், படங்கள், அட்டவணைகளை அச்சிட முடிகிறது.

புத்தகங்களில் உள்ள அரிதான படங்களை வருடி மூலம் ஸ்கேன் செய்து கணினியில் படக்கோப்புகளாய் சேர்த்து பின் பல் ஊடக வீழ்த்தி மூலம் அப்படங்களை மாணவர்களுக்கு காண்பித்தால் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

அகமதிப்பீடு
(Internal Assessment)

வ.எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1	கணினி ஓர் அறிமுகம் (10X1)	10
2	சன்னல் திரை ஓர் அறிமுகம் (10X1)	10
3	வண்ணச் செயலியின் செயல்பாடுகள் (5X2)	10
4	சொற்செயலியின் செயல்பாடுகள் (5X2)	10
5	அட்டவணைச் செயலியின் செயல்பாடுகள் (2X5)	10
6	நழுவம் தயாரிக்கும் செயலியின் செயல்பாடுகள் (5X2)	10
7	மின்னஞ்சல் செயல்பாடுகள் (5X2)	10
8	இணையதள செயல்பாடுகள் (5X2)	10
9	குறுவட்டில் பதிவு செய்தல்	10
10	ஏதாவது ஒரு பாடத்திற்கு Digital Lesson Plan தயார் செய்தல்.	10
	மொத்தம்	100

அலகு –6 செயல் திட்டம் (Project)

பயிற்சி மாணவர்கள் தனிநபர் செயல்திட்டம், குழுச் செயல்திட்டம் ஆகிய இரண்டு வகையான செயல் திட்டங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். செயல் திட்டத்திற்காக பயிற்சி மாணவர்கள் ஒவ்வொரு வகைக்கும் ஒரு தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, திட்டமிட்டு, செயல்படுத்த வேண்டும். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் தலைப்பானது பாடப்பொருள் சார்ந்ததாக அமையக் கூடாது. ஏனெனில் பாடப் பொருள் சார்ந்த செயல்திட்டத்தை அந்தந்த பாடங்களில் பயிற்சி மாணவர்கள் மேற்கொள்வார்கள். எனவே தேர்ந்தெடுக்கப்படும் செயல் திட்டங்கள் அங்கன்வாடி மையம் மற்றும் பள்ளி சார்ந்த பொதுவான தலைப்புகளாக அமைதல் வேண்டும்.

செயல் திட்டத்திற்கென எட்டு நாள்களும், (40 மணி நேரம்) 125 மதிப்பெண்களும் பாடத் திட்டத்தில் ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த எட்டு நாள்களில் தனிநபர் செயல் திட்டம் மேற்கொள்ள ஐந்து நாள்களும் குழுச் செயல்திட்டம் மேற்கொள்ள மூன்று நாள்களும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தனிநபர் செயல் திட்டம்

வகுப்பிலுள்ள ஒவ்வொரு மாணவரும் ஓர் அங்கன்வாடி மையம் / பள்ளியைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் அந்த அங்கன்வாடி மையம் / பள்ளி தொடர்பான தலைப்பைத் தெரிவு செய்து அதற்கான தகவல் சேகரிப்புப் படிவம் தயாரிக்க வேண்டும். சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்களைப் பகுப்பாய்வு செய்து, தொகுத்து, செயல்திட்ட அறிக்கையா ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.

குழுச் செயல் திட்டம்

வகுப்பிலுள்ள மாணவர்கள் ஐந்துபேர் கொண்ட 10 குழுக்களாகப் பிரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவினரும் ஓர் அங்கன்வாடி மையம் / பள்ளியைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, தகவல் சேகரிப்புப் படிவம் தயாரித்துத் தகவல்களைச் சேகரிக்க வேண்டும். சேகரித்த தகவல்களைப் பகுப்பாய்வு செய்து, தொகுத்து, செயல்திட்ட அறிக்கையாக ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.

தனிநபர் / குழுச் செயல்திட்டத் தலைப்புகளைத் தெரிவு செய்ய பரிந்துரைக்கப்படும் பகுதிகள் (Suggested Areas).

- இணை உணவு பெறும் குழந்தைகள் (6 – 36 மாதம்)
- பள்ளி முன்பருவக் கல்வி குழந்தைகள் (3–6 வயது)
- பயன்பெறும் வளரிளம் பெண்கள்
- இணை உணவு பெறும் கர்ப்பிணிகள்
- தாய்-சேய் நலம் பெறுவோர்
- மாணவர் சேர்க்கை (Student enrollment)
- மாணவர் பள்ளிக்கு வராமை (Absentism)
- சிறப்பு கவனத்திற்குரிய குழந்தைகள் (Special Children)
- படிப்பை இடையில் நிறுத்திய குழந்தைகள் (Droupout Children)
- மாற்றுத் திறன்மிக்க குழந்தைகள் (Differently Challenged Children)

பயிற்சி மாணவர்களுக்கு ஆசிரியப் பயிற்றுநர், மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பகுதிகளிலிருந்து மட்டுமின்றி, கணினி வழிக் கற்றல், கல்வி காப்புறுதித் திட்டம் (EGS) புரவலர் திட்டம், சஞ்சாய்கா, கரும்பலகைத் திட்டம் (OBB) சத்துணவுத் திட்டம், நோய்த் தடுப்பு திட்டம் போன்ற வேறு பகுதிகளிலிருந்தும் தலைப்புகளைத் தெரிவு செய்ய உதவலாம்.

செயல் திட்ட செயல்முறைகள்

- செயல் திட்டங்களுக்கான தலைப்பைத் தெரிவு செய்தபின் உரிய அலுவலர்களிடம் முன் அனுமதி பெற வேண்டும்,
- செயல் திட்டத்தை அங்கன்வாடி மையத்தில் மேற்கொள்ளும்போது, செயல் திட்டம் மேற்கொள்ளப்படும் காலத்திற்கான வருகைச் சான்றிதழில் அந்த அங்கன்வாடி மைய எந்தச் சரகத்தின் / வட்டாரத்தின் கீழ் செயல்படுகிறதோ அந்த வட்டார ஒருங்கிணைந்த மழலையர் மேம்பாட்டுத் திட்ட (ICDS) அலுவலரின் கையொப்பமும் அலுவலக முத்திரையும் பெறுதல் அவசியம்.
- செயல் திட்டத்தை பள்ளியில் மேற்கொள்ளும்போது செயல்திட்டம் மேற்கொள்ளப்படும் காலத்திற்கான வருகைச் சான்றிதழில் அப்பள்ளித் தலைமையாசிரியர் கையொப்பமும் பள்ளி முத்திரையும் பெறுதல் அவசியம்.
- தனிநபர் செயல்திட்டத் தலைப்பை தேர்ந்தெடுத்தபின் ஒவ்வொரு பயிற்சி மாணவரும் அங்கன்வாடி மையம்/ பள்ளிக்குச் சென்று தகவல்களை சேகரித்துப் பகுப்பாய்வு செய்து தொகுத்து அறிக்கை தயாரித்து ஒப்படைக்க வேண்டும்.
- குழுச் செயல் திட்டத்திற்காக தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுத்தபின் ஒரு பள்ளிக்கு ஐந்து மாணவர்கள் வீதம் செல்லவேண்டும். ஐந்து மாணவர்களும் செயல்திட்டப் பணியைப் பகிர்ந்து கொண்டு இணைந்து செயல்பட வேண்டும். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் செயல்திட்ட அறிக்கையைத் தனித்தனியே தயாரித்து ஒப்படைக்க வேண்டும்.

செயல்திட்டம் மேற்கொள்ளும் விதம்

1. தகவல் சேகரித்தல்

செயல்திட்ட தலைப்பைத் தெரிவு செய்தபின் அதற்குத் தேவையான விவரங்களைச் சேகரிக்க ஏதுவான தகவல் சேகரிப்பு படிவங்களைப் பயிற்சி மாணவர்கள் ஆசிரியப் பயிற்றுநரின் உதவியுடன் தயாரிக்க வேண்டும்; செயல்திட்டச் செயல்களை வடிவமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. களக் குறிப்பேடு எழுதுதல்

செயல்திட்டம் துவங்கிய நாள் முதல் திட்டப்பணியின் செயல்பாடுகளைத் தேதிவாரியாக களக்குறிப்பேட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும். பதிவு செய்யப்பட்ட விவரங்களுக்குத் தேதிவாரியாக உரிய அலுவலரின் கையொப்பம் பெறுதல் அவசியம். களக் குறிப்பேடானது செயல்திட்டத்தின் வளர்ச்சி நிலைகளைத் தெளிவாக விளக்குவதாக அமைய வேண்டும்.

வ.எண்	தேதி	திட்டப்பணி செயல்கள்	உரிய அலுவலர் கையொப்பம்

3. வாய்மொழிப் பகிர்தல்

செயல்திட்டம் முடிந்த நிலையில், அறிக்கை தயாரிப்பதற்கு முன்பு, வாய்மொழிப் பகிர்வாக ஒவ்வொரு பயிற்சி மாணவரும் வகுப்பில் ஆசிரியப் பயிற்றுநர் மற்ற மாணவர்கள் முன்னிலையில்

செயல்திட்ட நிகழ்வுகளை எடுத்துரைக்க வேண்டும். தனிநபர் செயல்திட்ட வாய்மொழிப் பகிர்தல் நிகழ்ச்சியில், ஒவ்வொரு மாணவரும் தாங்கள் மேற்கொண்ட செயல்களையும் பெற்ற அனுபவத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். குழுச் செயல்திட்ட வாய்மொழிப் பகிர்தல் நிகழ்ச்சியில் குழுவில் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு பகிர்ந்தளிக்கப்பட்ட செயல்களை தாங்கள் மேற்கொண்ட விதத்தையும் பெற்ற அனுபவத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பின்னர் வாய்மொழிப் பகிர்தல் விவரங்களை எழுதி ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.

வாய்மொழிப் பகிர்தல் படிவம்

I. பெயர் :

நிறுவனத்தின் பெயர் :

செயல்திட்டம் மேற்கொண்ட இடம், முகவரி :

செயல்திட்டத் தலைப்பு :

மேற்கொண்ட காலம் :

II. செயல்திட்ட செயல்முறைகள்

- செயல்திட்ட நோக்கம்
- செயல்திட்டச் செயல்கள்
- செயல்திட்டம் நடைமுறைப்படுத்தலில் எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகளும், அவற்றை மேற்கொண்ட விதமும் (இரு பக்க அளவில்)

4. அறிக்கை தயாரித்தல்

சேகரித்த தகவல்களைப் பகுப்பாய்வு செய்து கீழ்க்குறிப்பிட்டுள்ள படிநிலைகளில் செயல்திட்ட அறிக்கை தயாரித்து ஒப்படைக்க வேண்டும்.

- முன்னுரை (Introduction)
- நோக்கம் (Aim/ Objectives)
- செயல்திட்டம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதன் காரணம் (Need of the Project)
- பொருள்கள் / கருவிகள் (Materials / Tools)
- மேற்கொண்ட செயல்கள் (List of implemented activities)
- செயல்களை நடைமுறைப்படுத்திய விவரம் (Details of the activities)
- விளைவு (Outcome of the Project)
- ஆலோசனைகள் (Suggestions)
- மேற்கோள் நூல்கள் (Reference Books)

5. செயல்திட்ட அறிக்கை வடிவமைப்பு

I. முகப்பு பக்கம்

1. பெயர்
2. நிறுவனத்தின் பெயர்
3. செயல்திட்டம் மேற்கொண்ட இடம், முகவரி
4. செயல்திட்டத் தலைப்பு
5. பயிற்சி மாணவரின் கையொப்பம்
6. ஆசிரியப் பயிற்றுநர் கையொப்பம்

II. சான்றிதழ்

செல்வன் / செல்வி

..... எங்கள் அங்கன்வாடி மையத்தில் /பள்ளியில் தலைப்பில், செயல்திட்டத்தை முதல் வரை மேற்கொண்டார் எனச் சான்றளிக்கப்படுகிறது.

இடம்:

தலைமையாசிரியர் /

நாள் :

அங்கன்வாடி பணியாளர்

III. பொருளடக்கம்

IV. செயல்திட்ட அறிக்கை

V. இணைப்புகள்

- தகவல் சேகரிப்பு படிவம்
- வருகைச் சான்றிதழ்
- களக் குறிப்பேடு
- வாய்மொழிப் பகிர்தல் படிவம்
- புகைப்படங்கள்

4.1 முன்னுரை

முன்னுரையில் செயல்திட்டத்திற்காக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பள்ளி குறித்த தகவல்கள் (நிறுவனத்திலிருந்து பள்ளியின் தூரம், பள்ளிச் சூழல், பள்ளி சார்ந்த இதர தகவல்கள்) மற்றும் செயல்திட்டத் தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுக்கத் தூண்டிய சூழல் பற்றிய விளக்கங்கள் ஒரு பக்க அளவில் விரிவாக இருக்க வேண்டும்.

4.2 நோக்கம்

இப்பகுதியில் செயல்திட்டம் குறித்த நான்கு அல்லது ஐந்து நோக்கங்கள் குறிப்பிடப்படவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக இச்செயல்திட்டத்தின் மூலம் அறிந்து கொள்பவை, கண்டறிபவை, வளர்க்கப்படும் திறன்கள் மற்றும் ஏற்படும் பயன்கள் போன்றவை இடம் பெற வேண்டும்.

4.3 செயல்திட்டம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதன் காரணம்

செயல்திட்டத் தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுக்க அடிப்படையாக இருந்த சான்றுகளை இப்பகுதியில் விவரிக்க வேண்டும்.

4.4 கருவிகள்

உற்றுநோக்கல் படிவம் (Observation format) நேர்காணல் பட்டியல் (Interview schedule) வினாநிரல் (Questionnaire) தன்கருத்து வினாநிரல் (Opinionnaire) போன்ற கருவிகளில் பயன்படுத்தப்படவிருக்கும் கருவிகளின் பட்டியலை இப்பகுதியில் குறிப்பிட வேண்டும்.

4.5 திட்டமிட்தல்

இந்தப் பகுதியில் தேவைப்படும் காலம், கருத்துரு செயல்திட்டத்திற்காக செல்ல வேண்டிய இடங்கள், கலந்துரையாட வேண்டிய விவரங்கள், பயன்படுத்தப்படவிருக்கின்ற பொருள்கள் போன்றவை இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

4.6 மேற்கொண்ட செயல்கள்

செயல்திட்டத்திற்கான செயல்களை செயல் 1, செயல் 2, என்று வரிசையாக, விவரமாக, பட்டியலிட்டு எழுத வேண்டும். செயல்திட்டச் செயல்பாடுகளை திட்டமிட்டது முதல்

நடைமுறைப்படுத்தும் வரையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஒவ்வொரு செயலையும் நாள், நேரம் மற்றும் இடவாரியாக தெளிவான விளக்கங்களை இப்பகுதியில் குறிப்பிடவேண்டும்.

4.7 செயல்களை நடைமுறைப்படுத்திய விதம்

திட்டமிடப்பட்ட செயல்களை நடைமுறைப்படுத்திய வழிமுறைகளை விவரமாகக் குறிப்பிடவேண்டும். செயல்திட்ட செயல்களை நடைமுறைப்படுத்தும்போது தங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள், எதிர்கொண்ட இடர்ப்பாடுகள், செயல்திட்ட நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புடைய சான்றுகள், செயல்பாடுகளுக்கான சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுத்த மனித வளங்கள் போன்றவை குறித்து விரிவாக இப்பகுதியில் குறிப்பிட வேண்டும்.

4.8 விளைவு

எடுத்துக் கொண்ட செயல்திட்டத்திற்கான செயல்களை நடைமுறைப்படுத்திய பின் எதிர்பார்த்த விளைவுகள் ஏற்பட்டதா, நிகழ்ந்த மாற்றங்கள் என்ன என்பது குறித்து விவரமாக எழுத வேண்டும். செயல்திட்ட விளைவில், சமுதாயம், பள்ளி, தலைமையாசிரியர், ஆசிரியர், மாணவர் பங்கினைக் குறித்து தாம் கண்டறிந்த உண்மைகளை விளக்கமாக இப்பகுதியில் குறிப்பிட வேண்டும். செயல் திட்டத்தின் மூலம் பயிற்சி மாணவர்கள் பெற்ற புதிய அனுபவங்களையும் எழுத வேண்டும்.

4.9 ஆலோசனைகள்

பயிற்சி மாணவர்கள் தாங்கள் மேற்கொண்ட செயல்திட்ட விளைவினை கருத்தில் கொண்டு, அங்கன்வாடி மையம் / பள்ளி, சமுதாயம் மேம்பட மேற்கொள்ள வேண்டிய தங்களின் ஆலோசனைகளை விரிவாக இப்பகுதியில் குறிப்பிட வேண்டும்.

4.10 மேற்கோள் நூல்கள்

செயல்திட்டச் செயல்களைத் திட்டமிட உதவிய நூல்களையும், செயல்திட்ட அறிக்கை தயாரிக்க உறுதுணையாயிருந்த பல்வேறு நூல்களையும் நூல் பெயர், ஆசிரியர் பெயர், பதிப்பு, பக்க எண் போன்ற விவரங்களுடன் பட்டியலாக இப்பகுதியில் குறிப்பிட வேண்டும்.

அகமதிப்பீடு

(Internal Assessment)

தனிநபர் செயல்திட்ட மதிப்பீடு

வ.எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
1	களக் குறிப்பேடு தயாரித்தல்	20
2	வாய்மொழிப் பகிர்தல் (வாய்மொழிப் பகிர்வு 20, நிரப்பப்பட்ட வாய்மொழிப் பகிர்வு படிவம் 5)	25
3	செயல்திட்ட அறிக்கை (அறிக்கை 15, புகைப்படங்கள் 10, மேற்கோள் நூற் பட்டியல் 5)	30
மொத்தம்		75

குழுச் செயல்திட்ட மதிப்பீடு

வ.எண்	செயல்பாடுகள்	மதிப்பெண்கள்
4	களக் குறிப்பேடு	10
5	வாய்மொழிப் பகிர்தல் (வாய்மொழிப் பகிர்தல் 10, வாய்மொழிப் பகிர்தல் பகிர்வு படிவம் 5)	15
6	செயல்திட்ட அறிக்கை (அறிக்கை 10, புனைப்படங்கள் 10, மேற்கோள் நூல்கள் 5)	25
மொத்தம்		50

படிவம் - 19
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்
செயல்திட்டம் அகமதிப்பீட்டுப் படிவம்

வ.எண்	பதிவு எண்	பெயர்	தனிநபர் செயல்திட்ட மதிப்பீடு செயல்பாடுகள்						மொத்தம்	தரம்
			1	2	3	4	5	6		
			20	25	30	10	15	25	125	

மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் -
செய்முறைப் பயிற்சி அகமதிப்பீட்டுப் படிவம்

CONSOLIDATED MARK SHEET FOR PRACTICUM

வ.எண்	பதிவு எண்	பெயர்	சுயவளர்ச்சி மேம்பாட்டுப் பணிமனை		கற்றல் கற்பித்தல் பொருள்கள்		உடற்கல்வி, யோகா மற்றும் உடல்நலக் கல்வி		கலைக்கல்வி, பணி அனுபவம்		கல்வியில் கணிணி		செயல் திட்டம்		மொத்தம்	
			100	தரவரிசை	100	தரவரிசை	100	தரவரிசை	100	தரவரிசை	100	தரவரிசை	125	தரவரிசை		625