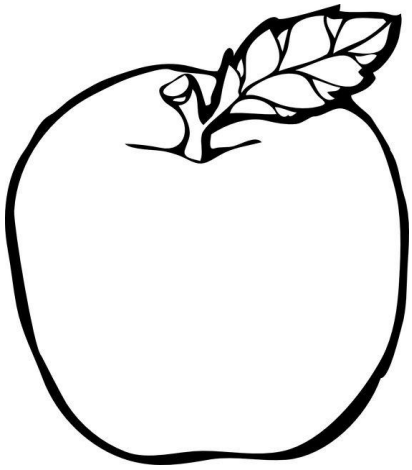
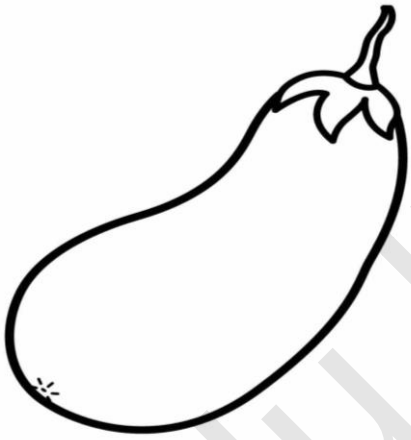
LEARN EASY
KNOWLEDGE IS POWER
Study Materials
www.lkedu.lk
76667 4945
Online Classes
www.learneasy.lk


தரம் 1 மாணவர்களுக்கானது.

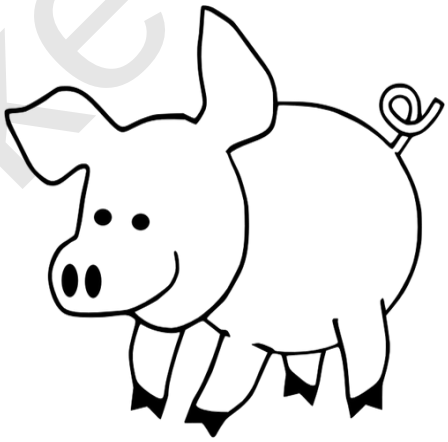
உளசமூக மற்றும் உடலியக்கத் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள்.

1. படங்களுக்கு நிறந்தீட்டுங்கள். (20 நிமிடம்)

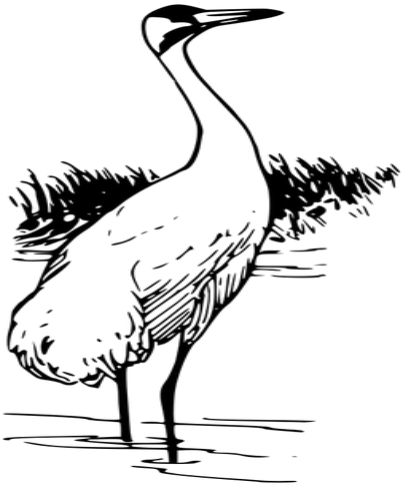




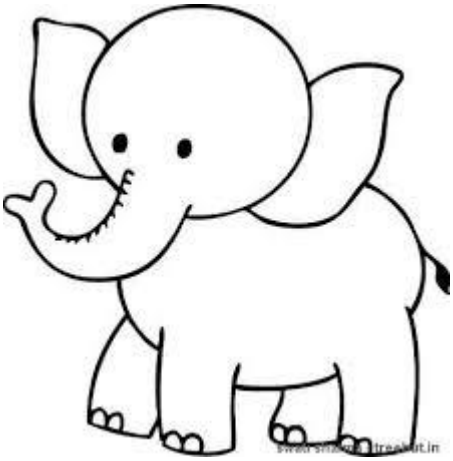


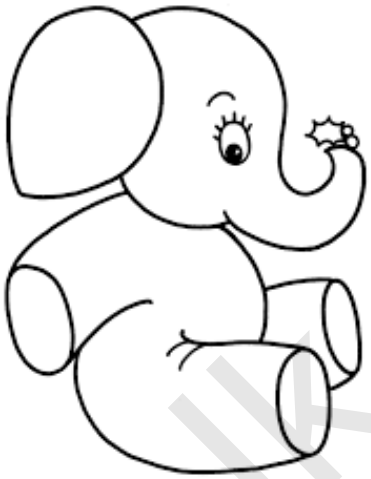






www.lkedu.lk

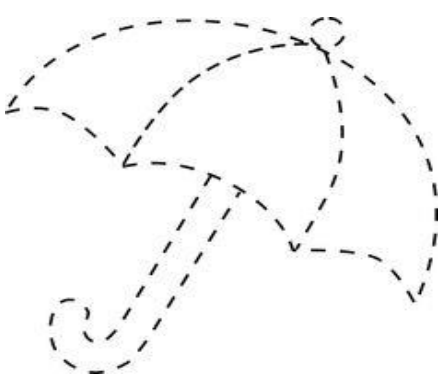
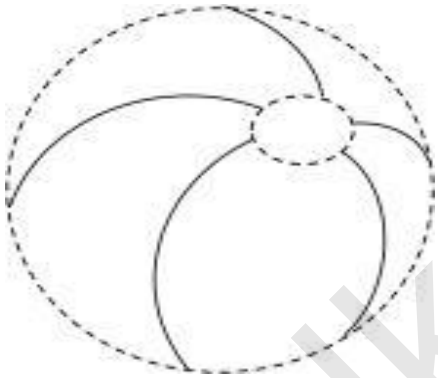
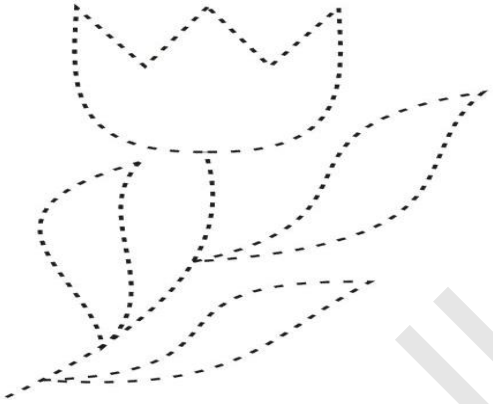


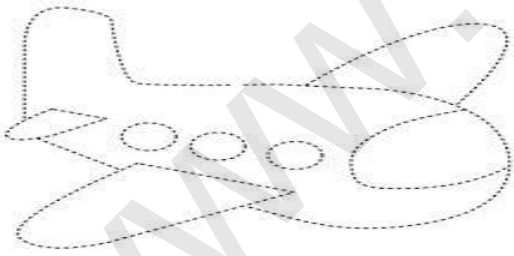
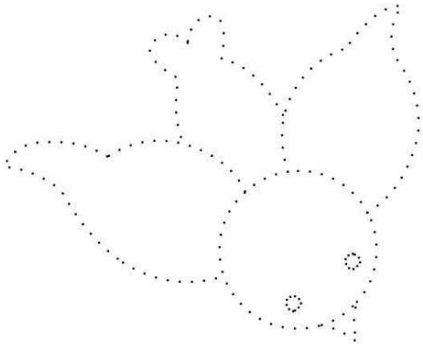


- பிள்ளைகளே நிறந்தீட்விட்டீர்களா?
- முதல் பார்த்ததற்கும் இப்பொழுது பார்த்ததுக்கும் வேறுபாடு உண்டா?
- எது நன்றாக இருக்கின்றது?
- இதற்குக் காரணமானவர் யார்?
- இப்படி உங்களிலும் மாற்றம் ஏற்படுத்தலாமா?
- எப்படி என்றால்....
- சாப்பிட முதலும், சாப்பிட்ட பின்பும் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? (கைகழுவுதல்)
- சரி, அதை இன்னும் கொஞ்சம் கூட்டுவோமா?
- எப்படி என்று நீங்களே சொல்லுங்கள்.
- நல்லது.
- வெளியில் சென்று வரும் ஒவ்வொரு தடவையும் என்ன செய்ய வேண்டும்.
- வீட்டில் உள்ள ஏனையோருக்கும் இதைச் சொல்வீர்களா?
- மிகவும் நல்லது.
- உங்களது முயற்சிக்குப் பாராட்டுக்கள்.

www.lkedu.lk

2. **புள்ளிக் கோடுகளை இணையுங்கள். அந்த உருவத்துக்கு நிறம் தீட்டுங்கள். உருவத்தின் பெயரைக் கூறுங்கள். (20 நிமிடம்)**

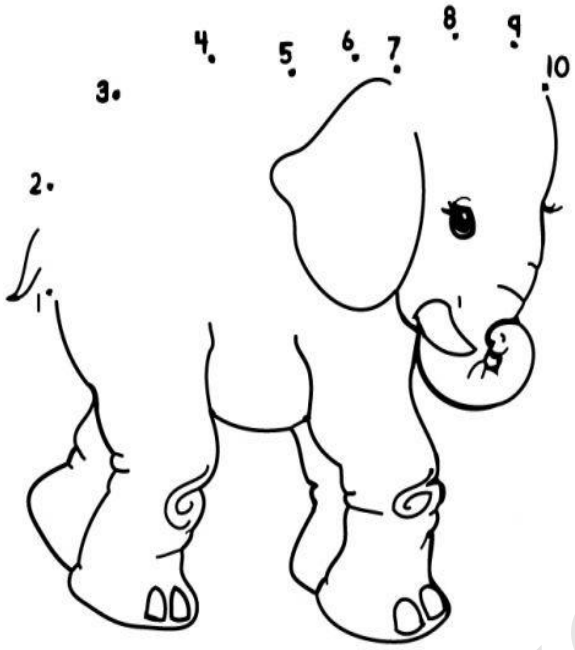




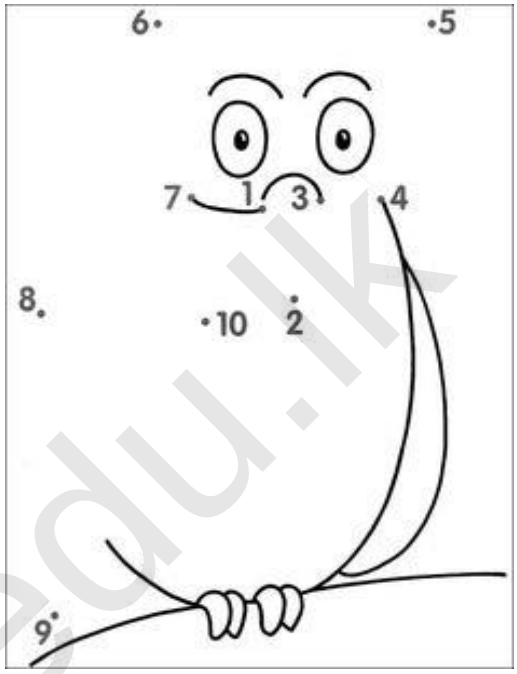



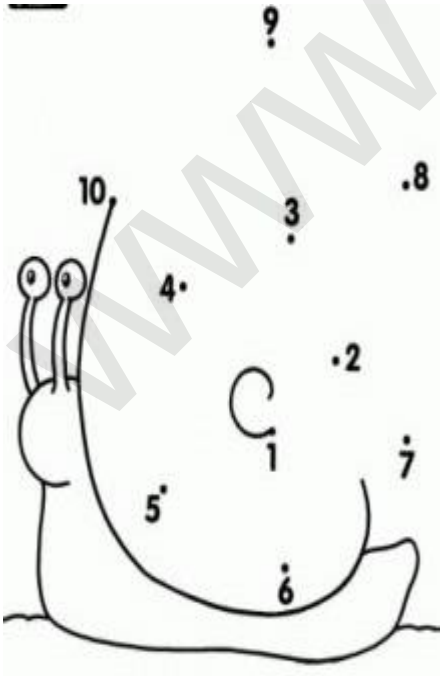
www.lkedu.lk

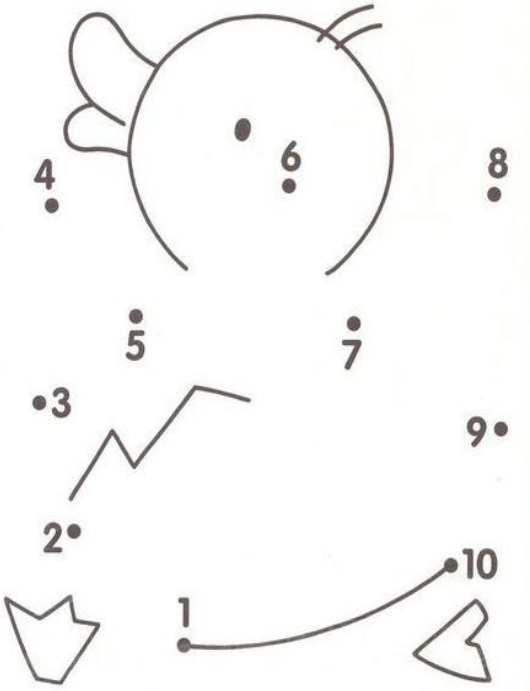
- வரைந்து முடிந்ததா?
- எது நன்றாக இருக்கின்றது?
- எது உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கின்றது?
- பள்ளிகளை இணைத்ததால் அதன் உருவம் தெரிந்தது அல்லவா?
- அது போலத்தான், வீட்டில் உள்ள அனைவரும் சேர்ந்து ஒற்றுமையாக இருந்தால் .....
- ம்... நல்லது. நீங்கள் எல்லோரிடமும் எப்படி இருப்பீர்கள்?
- மிகவும் நன்று. உங்களுக்குப் பாராட்டுக்கள்.

3. இலக்கங்களை இணையுங்கள் (20 நிமிடம்)









www.lkedu.lk

- உருவைக் கண்டுபிடித்துவிட்டீர்களா?
- என்னென்ன உருவங்கள் உள்ளன?
- நல்லது.
- எதை நீங்கள் வீட்டில் அல்லது வெளியே பார்த்திருக்கின்றீர்கள்?
- அதைப் பார்த்தால் உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்? பயமா? சந்தோசமா?
- எதற்காவது பயந்திருக்கின்றீர்கள?
- அதைப்பற்றிச் சொல்லுங்கள்?
- இப்ப எதற்காவது பயமாய் உள்ளதா?
- அது என்ன?

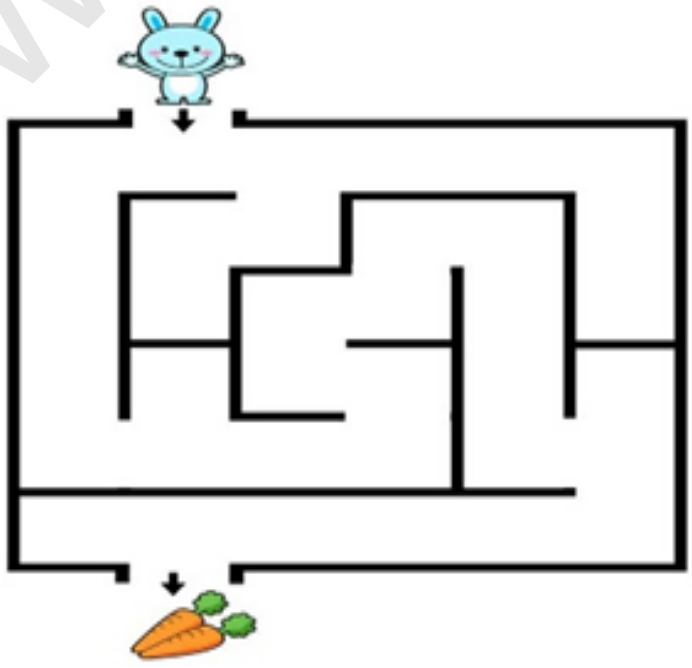
உடனிருப்பவர்களுக்கான குறிப்புக்கள்:

- உங்களுக்கு நாங்கள் இருக்கிறோம்.
- உங்களுக்கு என்ன தோன்றினாலும் எங்களுக்குச் சொல்லுங்கள். (அரவணைத்துக் கொள்ளுங்கள்)
- ஆசுவாசப்படுத்துங்கள்.
- துணிவுடன் வெற்றிபெற்ற ஒரு சிறிய கதை சொல்லுங்கள்.
- பயம் நீங்கி மகிழ்வுடன் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

4. வழியைக் காட்டுங்கள். (20 நிமிடம்)

படம்: 1

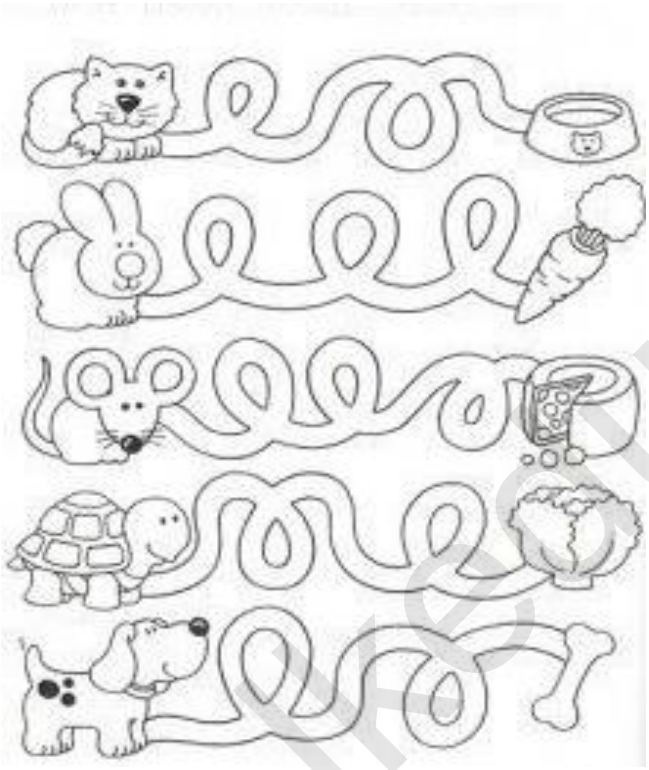
- இங்கு முயல் பசியாக உள்ளது. கரட் உள்ள இடத்துக்குச் செல்ல உதவுங்கள். பாதையை நிறந்தீட்டி அதற்கு வழிகாட்டுங்கள்.



www.lkedu.lk

படம்: 2

- இங்குள்ள விலங்குகள் தமது உணவைத் தேடிச் செல்ல உதவுங்கள்.
- பாதைக்கு நிறந்தீட்டுங்கள்.



- உணவைத் தேடிச் செல்ல உதவினீர்கள்?
- உதவி செய்தால் அவற்றுக்கு எப்படி இருக்கும்?
- உங்களுக்கு உணவு தேடித் தருவது யாவர்?
- அதைச் சமைத்துத் தருவது யாவர்?
- ஏன் அவ்வாறு தருகின்றார்கள்?
- தருகின்ற உணவை வீணாக்கலாமா?
- அப்படியானால், நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- நல்லது.
- உங்களுக்கு எமது பாராட்டுக்கள்.

உடனிருப்பவர்களுக்கான குறிப்புக்கள்.

பிள்ளை கூறும் பதிலிலிருந்து அடுத்த பதிலளிப்புக்கான கேள்விகளைக் கேட்டு ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

www.ikeu.lk

5. உங்களுக்கு விரும்பிய படங்களை வரைந்து நிறந் தீட்டுங்கள்.

அதைப் பற்றி உங்கள் உடனிருப்பவருடன் பேசுங்கள். (20 நிமிடம்)

படம்:1

படம்

- இப்படங்களில் இருப்பதைப் பற்றிப் பேசுவோமா?
- படத்தில் உள்ள விடயம் எனக்குப் புரியவில்லை. நீங்கள் எனக்குச் சொன்னால் புரிந்து கொள்வேன்.
- என்ன வரைந்துள்ளீர்கள்?
- இருப்பவை என்ன?
- அவற்றில் நீங்களும் இருக்கின்றீர்களா?
- ஆம் எனில், அங்குள்ள நீங்கள் ஏதாவது சொல்ல விரும்புகின்றீர்களா,
- சொல்லுங்கள்.
- இல்லை எனின், அதில் உள்ள முக்கியமான உரு எது?
- அதை ஏன் வரைந்துள்ளீர்கள்?
- அது என்ன சொல்ல விரும்புகின்றது?
- நல்லது, எங்களால் முடிந்தால் செயற்படுத்துவோம்.

www.lkedu.lk

6. **உங்களுக்கு விரும்பிய பாடலைப் பாடிக் காட்டுங்கள். அல்லது ஒரு பொருளைப் பற்றி நீங்களாகவே பாடலை உருவாக்கிப் பாடுங்கள்.** (10 நிமிடம்)

உதாரணம்:

வீட்டுக்கு உள்ளே இருந்து

வீட்டுப் பாடம் செய்தேன்

அப்பா உடன் சேர்ந்து

அட்டைப் படம் செய்தேன்.

7. **விரும்பிய விடயத்தை நடித்துக் காட்டுங்கள். (10 நிமிடம்)**

உதாரணம்: பூனைக் குட்டிகள் தமது தாயுடன் என்ன கதைக்கின்றன என்பதை நடத்துக் காட்டல்.



8. **இயற்கையை இரசியுங்கள். (20 நிமிடம்)**

(பூ மலர்தல், பறவைகள் பறத்தல், மரஞ்செடி கொடிகள் காற்றில் அசைதல், வான்வெளியில் முகில்கள் பரவுதல், பறவைகளில் ஒலிகள், பூனை, நாய் நடந்துகொள்ளும் முறைகள்...)





9. **விளையாடுங்கள். அல்லது உருவங்களைச் செய்யுங்கள். (30 நிமிடம்)**

(பந்தடித்தல், உருவங்களைப் பொருத்துதல், கெந்துதல், துள்ளுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல்)

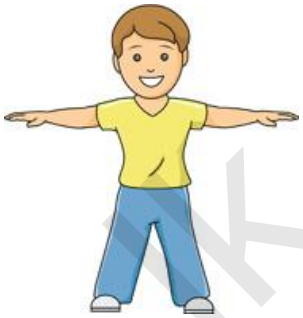





www.ikon.lk

10. சுவாசப்பயிற்சி செய்யுங்கள் (10 நிமிடம்)

- எழுந்து நில்லுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்யும் வகையில் சிறிது கால்களை விரித்து நில்லுங்கள்.
- கைகளைப் பக்கவாட்டில் வையுங்கள்.
- நிமிர்ந்து நேராகப் பார்த்து நில்லுங்கள்.
- மூச்சை உள்ளிளுங்கள்.
- அப்போது உங்கள் கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்மூட்டுவரை தூக்குங்கள்.
- மூச்சை வெளிவிடுங்கள்.
- அப்போது கைகளைக் கீழே விடுங்கள்.
- இவ்வாறு 15 தடவைகள் செய்யுங்கள்.
- இதனைக் கண்களை மூடியவாறு மீண்டும் செய்யுங்கள்.



11. படம் பார்த்துக் கதை கூறுங்கள். (10 நிமிடங்கள்)

படம்:1

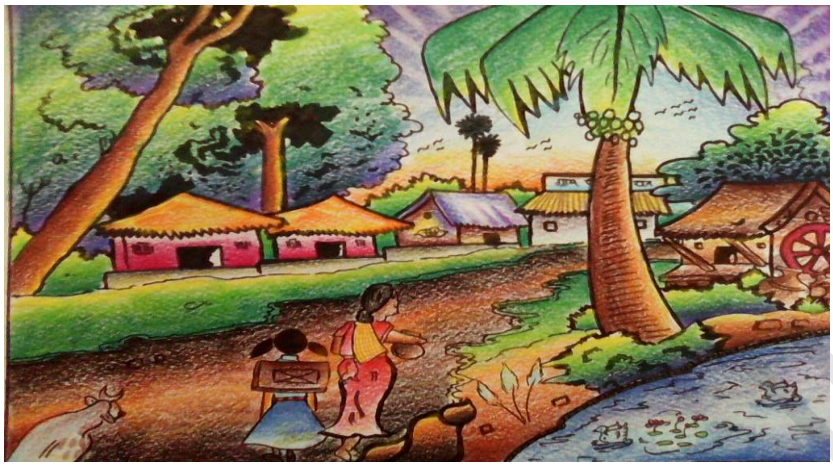


படம்:2



www.kalvi.lk

படம்:3



- ஒவ்வொரு படங்களையும் காட்டிப் பின்வரும் வினாக்களைக் கேட்டுப் பதிலளிப்பதற்குத் தூண்டுங்கள்.
- படத்தில் தெரியும் காட்சி யாது?
- அங்கு என்ன நடக்கின்றது?
- என்ன காரணமாக இருக்கும்?
- அவற்றுக்கு அல்லது அவர்களுக்கு என்ன தேவை?
- உங்களுக்கும் அவ்வாறான தேவை உள்ளதா?
- அதைப் பற்றிச் சொல்லுங்கள்.
- உடனிருப்பவருக்கான குறிப்பு:
- உங்களுக்காக நாம் இருக்கிறோம்.
- வீட்டில் இருக்கும் இக்காலத்தில் எங்களால் முடிந்ததைச் செய்கின்றோம்.
- முடியாதவற்றைத் தருவதாக உறுதி செய்ய வேண்டாம்.
- பாடசாலை செல்ல வேண்டும் என அடம்பிடித்தால், நிலைமையைப் புரிய வையுங்கள்.
- வீட்டிலிருந்து கற்பதற்கு ஊக்குவியுங்கள்.

www.lkedu.lk