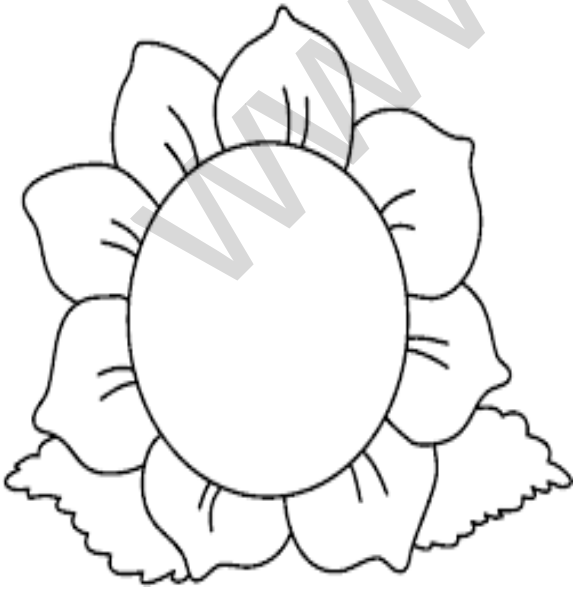
தரம் 2 மாணவர்களுக்கானது.

உளசமூக மற்றும் உடலியக்கத் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள்.

1. பின்வரும் உருக்களுக்கு நிறந்தீட்டுங்கள். (30 நிமிடங்கள்)

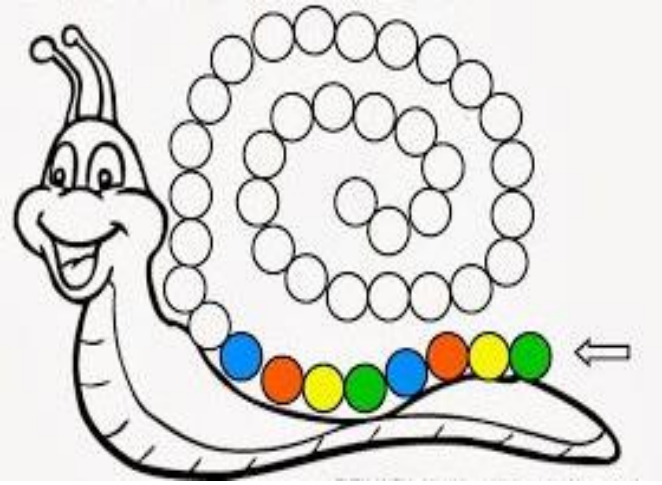


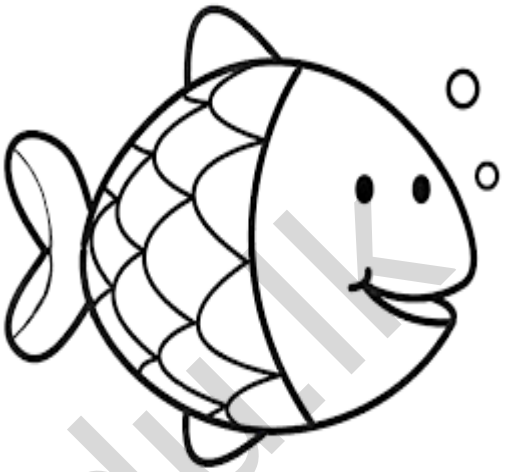


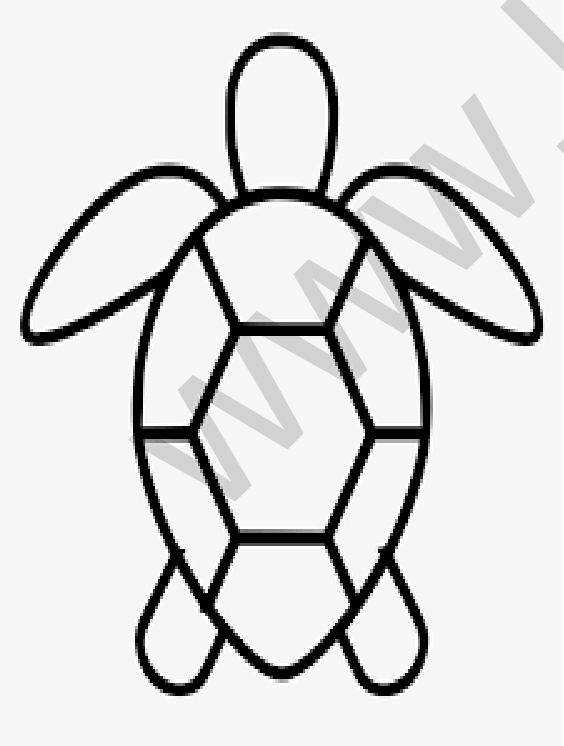


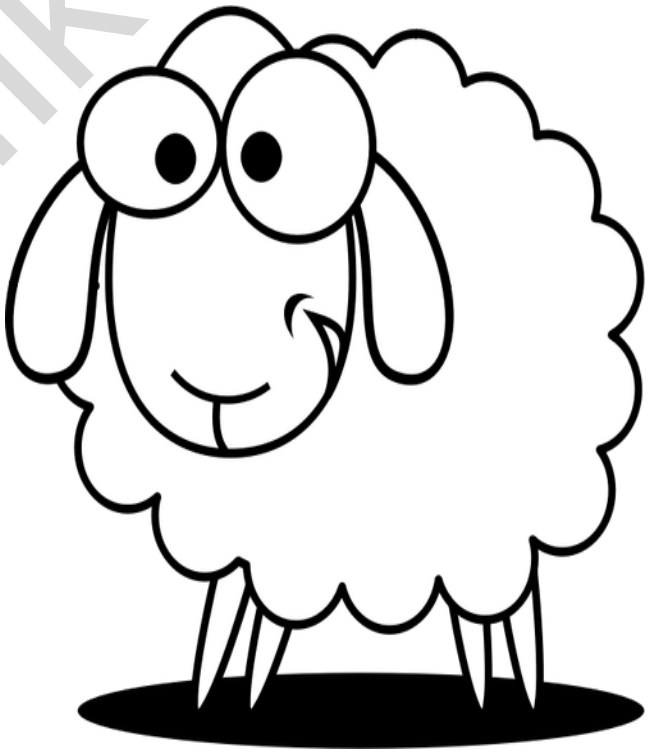


www.lkedu.lk

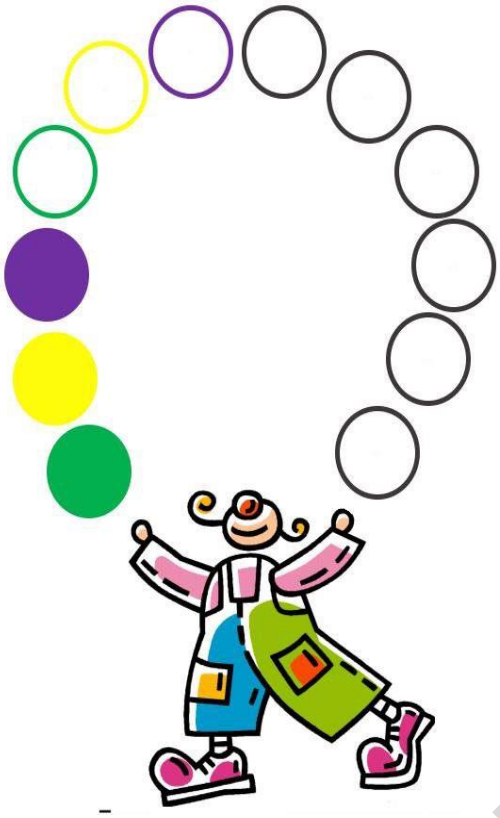


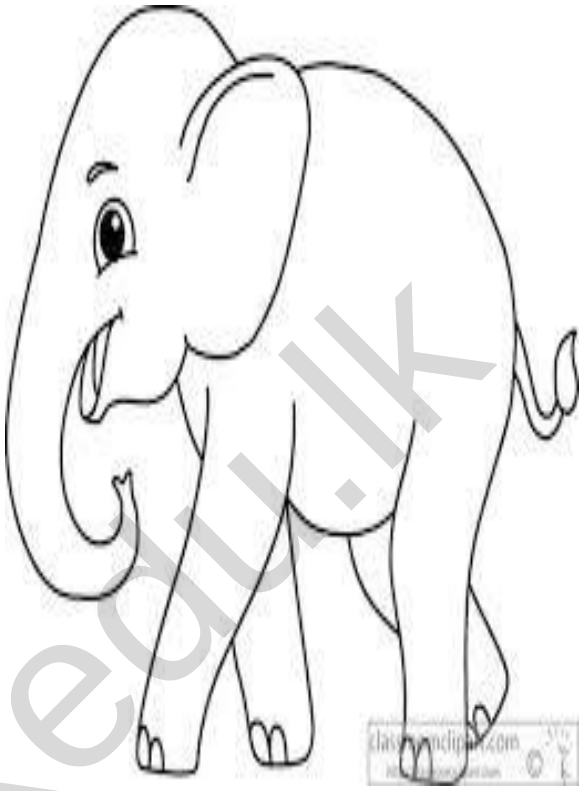






www.lkedu.lk



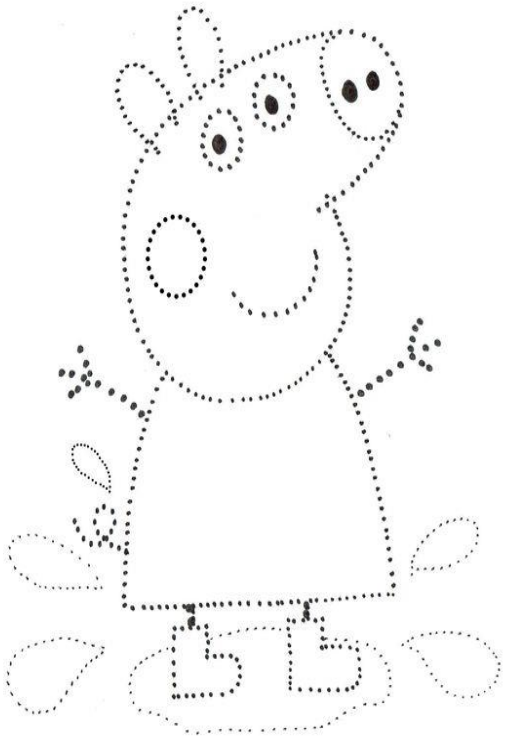


மேலுள்ள படங்கள் பற்றிய பின்வரும் விடயங்களைப் பகிருங்கள்.

- நிறந்தீட்டும்போது நீங்கள் என்ன நினைத்தீர்கள்?
- நிறந்தீட்டும்போது ஏற்பட்ட உணர்வு யாது?
- நிறந்தீட்டிய பின் எப்படி இருந்தது?
- எது மிகவும் பிடித்திருந்தது?
- பிடிக்காதது எது?
- வேறு ..

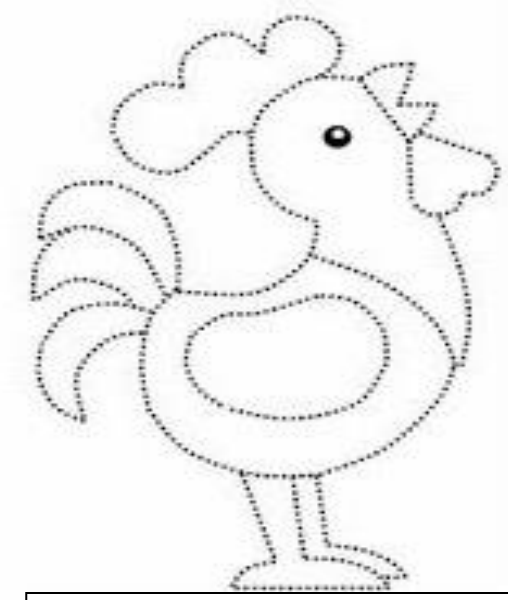
www.lkedu.lk

2. **புள்ளிக்கோடுகளை இணைத்து உருவங்களை உருவாக்குங்கள்.** (20 நிமிடம்)

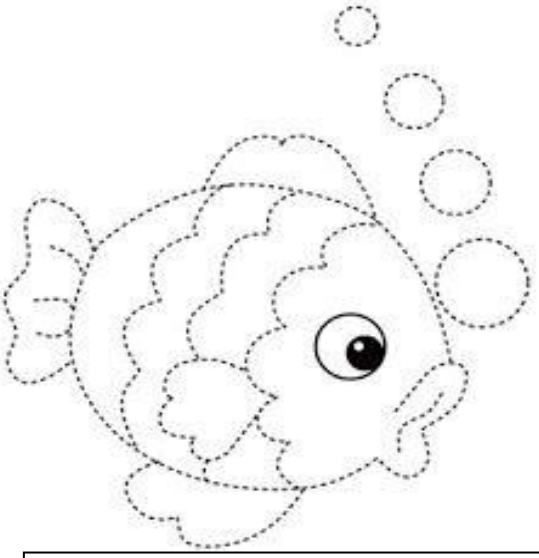








www.ikedu.lk

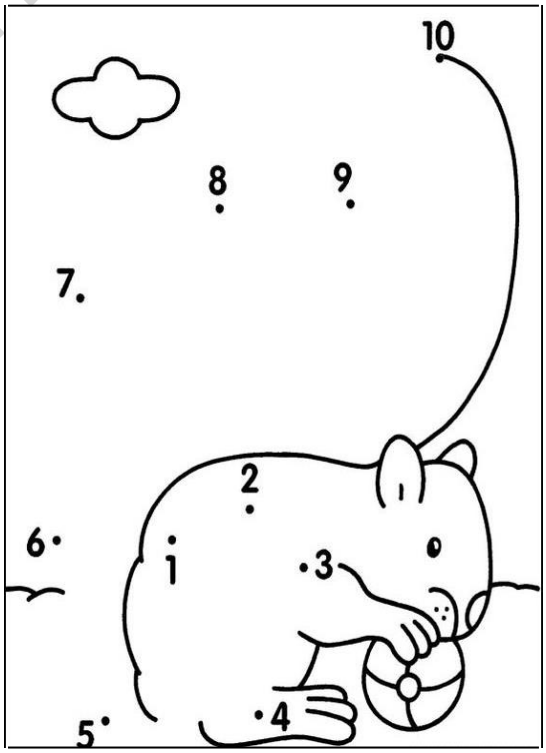




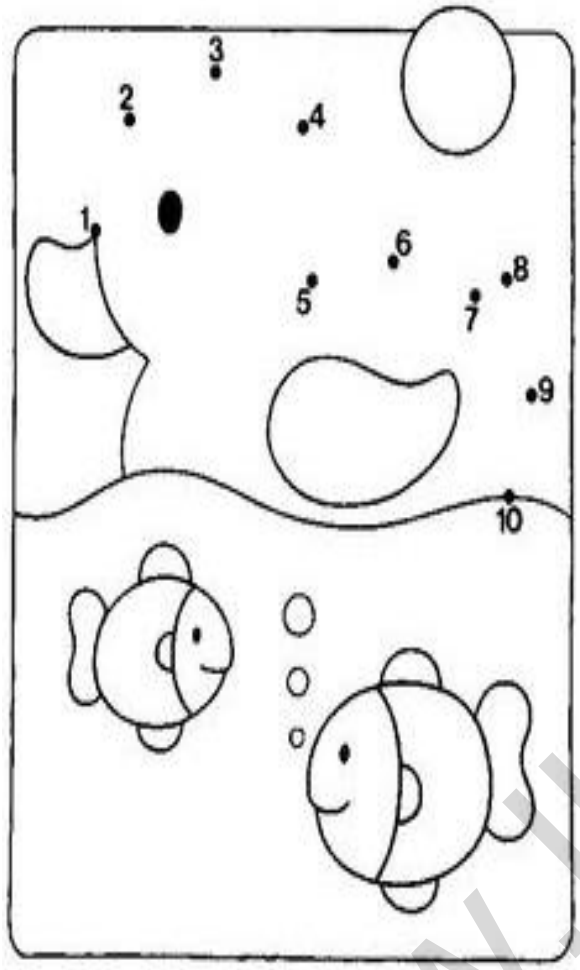
- உருவங்களுக்கு ஏற்ற நிறம் தீட்டுங்கள்.
- உருவங்களின் கீழ் அவற்றின் பெயர்களை எழுதுங்கள்.
- இவை பற்றி அருகில் உள்ளவருடன் கதையுங்கள்.

3. இலக்கங்களை இணைத்துப் படங்களை ஆக்குங்கள். (30 நிமிடங்கள்)





www.lkedu.lk





விரும்பினால் நிறந்தீட்டுங்கள். யாரிடமாவது அக்கதையைக் கூறுங்கள்.

பின்வரும் அம்சங்களின் அடிப்படையில் இப்படங்களில் உள்ள உருவங்கள் பற்றிய கதையை உருவாக்குங்கள்.

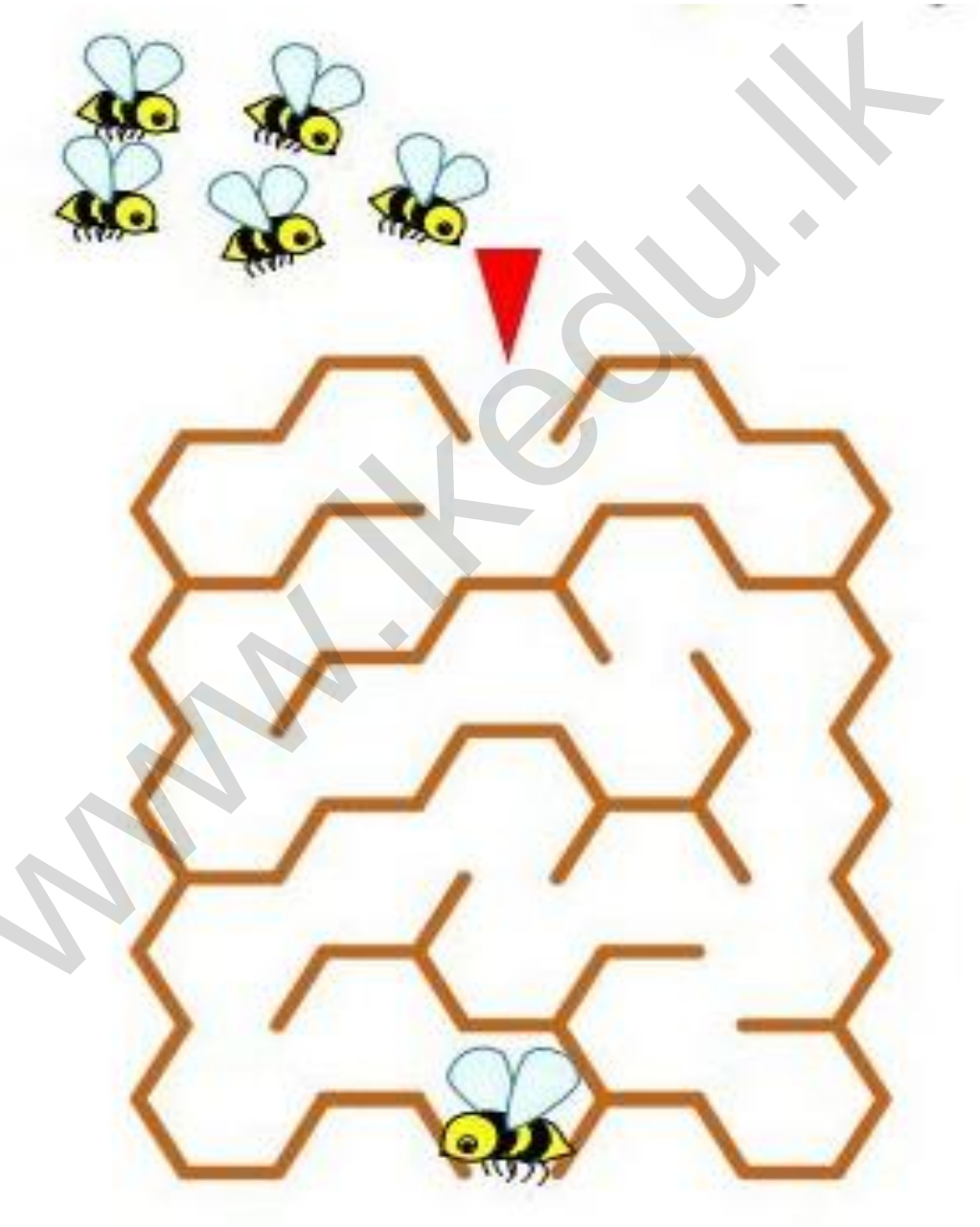
- படத்தில் இருக்கும் உருவங்கள்
- அவை இருக்கும் விதம்
- செய்யும் செயல்
- அவற்றின் பார்வை
- இருக்கும் இடம்
- ஒவ்வொன்றையும் பார்க்கும்போது ஏற்படும் எண்ணம் மற்றும் உணர்வு
- உங்களுக்கு மிகவும் பரிச்சயமானது

www.ikedu.lk

4. வழி காட்டுங்கள். (30 நிமிடங்கள்)

படம்: 1

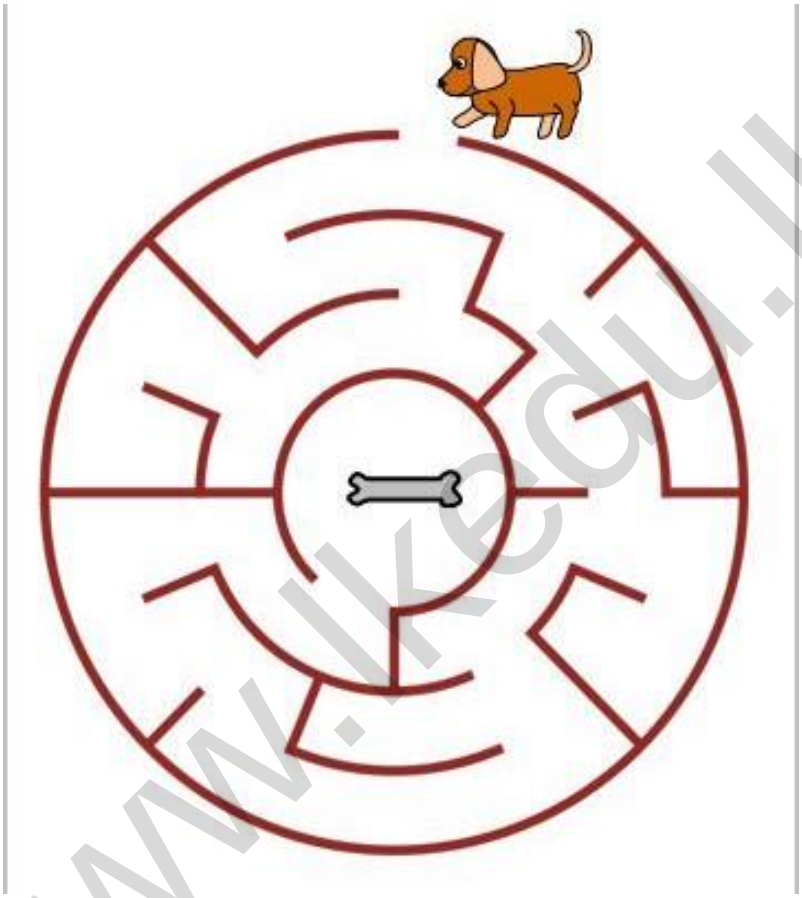
கூட்டில் தேனீ ஒன்று தனித்திருக்கின்றது. அதற்கு உணவு தேவை. அதை விரைந்து கொடுப்பதற்கு உங்கள் உதவி தேவை. தேனீக்கள் செல்லும் வழிக்கு நிறைந்தீட்டுங்கள். 5 தேனீக்களும் அவ்வழியில் செல்ல அது உதவும்.



www.lkedu.lk

படம்: 2

நாய் ஒன்று பசித்திருக்கின்றது. அது உணவு தேடி அலைகின்றது. அதற்கு உணவு இருக்கும் இடம் தெரியவில்லை. உங்களுக்குத் தெரியும் அல்லவா? செல்லும் இடத்தை நிறந்தீட்டிக் காட்டுங்கள். நாய் உங்களுக்கு நன்றியுள்ளதாக இருக்கும். ஆரம்பியுங்கள்.



www.ikedu.lk

- தேனீக்களுக்கும் நாய்க்கும் நீங்கள் வழிகாட்டியது எப்படி இருந்தது?
- எப்போதாவது நீங்களும் இவ்வாறான நிலையில் இருந்துள்ளீர்களா?
- அந்த நேரம் நீங்கள் என்ன நினைத்தீர்கள்?
- நீங்கள் உதவியதைப் போல, உங்களுக்கும் யாராவது உதவி செய்தார்களா?
- அந்த உதவி பற்றிச் சொல்லுங்கள்.
- இவ்வாறான நிலைமையில் வேறு யாராவது இருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?
- நல்லது. உங்களுக்கு எமது பாராட்டுக்கள்.

5. **சிந்தியுங்கள்; செயற்படுங்கள். (60 நிமிடங்கள்)**

- வீட்டில் இருக்கும் போது நீங்கள் செய்யக் கூடிய வேலை என்ன?
- உங்களுக்கென்று உள்ள பொருட்கள் எவை?
- அவை பயன்படுத்திய பின் உரிய இடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளனவா?
- இல்லை என்றால், அந்த இடத்தைப் பார்ப்பதற்கு எப்படி இருக்கின்றது?
- அவற்றை உரிய இடங்களில் வைப்போமா?
- அப் பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்துங்கள். (உதாரணம்: உடை, செருப்பு, புத்தகங்கள்...)
- இப்போது அந்த இடத்தைப் பார்ப்பதற்கு எப்படி இருக்கின்றது?
- அது நீங்கள் உங்கள் அம்மாவுக்கோ அல்லது பாதுகாவலருக்கோ செய்யும் உதவியாகும்.
- இன்றிலிருந்து வேறு எவ்வகையான உதவி செய்யலாம் என்று சிந்தித்துச் செயற்படுங்கள்.

நல்லது, உங்களை நீங்களே பாராட்டுங்கள். இதற்குப் பின்வருமாறு செய்யுங்கள்.

- உங்களுக்கு விரும்பிய பூ ஒன்றைக் காம்புடன் வரைந்து நிறந்தீட்டி வெட்டி எடுங்கள்.
- ஒரு வெற்றுப் பேணி அல்லது கடதாசிப் பெட்டியை அழகுபடுத்தி வையுங்கள்.
- நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு உதவிக்கும் ஒரு பூ வீதம் அப்பெட்டியில் இட்டு உங்களைப் பாராட்டுங்கள்.
- உறங்குவதற்கு முன் உங்கள் பெட்டியில் இருக்கும் பூக்களை எண்ணிப்பாருங்கள்.



- உங்களால் உதவ முடியும் என்ற பெருமையுடனும், மகிழ்வுடனும் உறங்குங்கள்.

www.ikedu.lk

6. உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் பகிருங்கள். (30 நிமிடங்கள்)

- உங்கள் வீட்டில் இருப்பவர்கள் ஒன்று கூடும் நேரம். (அம்மா, அப்பா, சகோதரர்கள், பாட்டி, தாத்தா, வேறு)
- அவர்களின் அருகில் அமருங்கள்.
- இப்போது இருக்கும் சூழலில் என்ன நினைக்கின்றீர்கள்? என்ன உணர்கின்றீர்கள் என்பதை அவர்களிடம் கூறுங்கள்.
- உதாரணம்: எனக்குப் பயமாயிருக்கு....

உடனிருப்பவர்களுக்கான குறிப்புக்கள்:

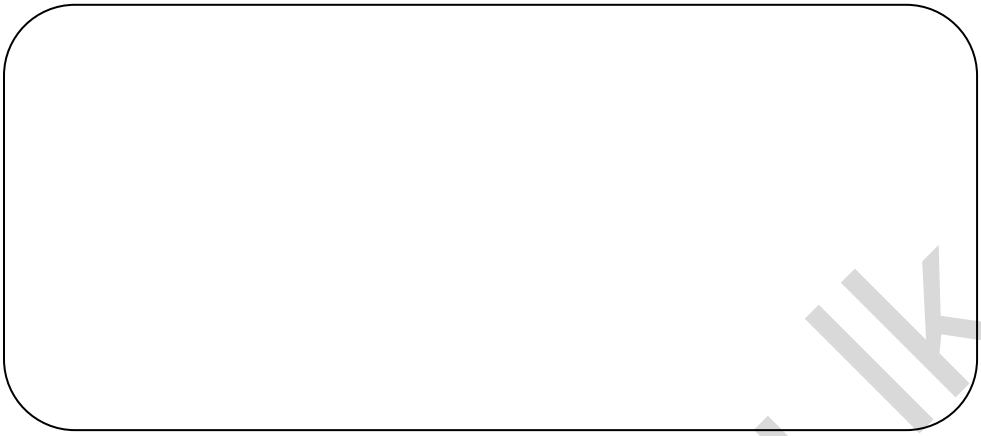
பிள்ளையின் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்துவதற்கான தூண்டல்களை வழங்க வேண்டும்.

- உதாரணம்: எதைப் பற்றிப் பயமாயிருக்குது? .....
- எதனால் அப்படிப் பயம் வந்தது? ..... இவ்வாறு ஒவ்வொன்றாகக் கேட்டுப் பதில் கிடைத்ததும் அது தொடர்பான ஏனைய எண்ணங்களையும் சொல்ல ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- பிள்ளையின் பயத்தைப் போக்குவதற்கான உங்கள் ஆதரவான பதிலைக் கூறுங்கள். உதாரணம்: கொரோனா எனக்கும் வந்திடுமோ என்று பயமாயிருக்கு என்று பிள்ளை பதிலளிக்குமாயின்,
- நாங்கள் வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்கிறோம்.
- அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுகின்றோம்.
- சுத்தமாயிருக்கிறோம்.
- அதனால், உங்களுக்கு வராது. எனக் கூறி அரவணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் எப்போதும் பிள்ளையுடன் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- இறை நம்பிக்கையுடன் இருங்கள்.
- ஆசுவாசப்படுத்துங்கள்.
- சேர்ந்து விளையாடுங்கள்.

www.lkedu.lk

7. வரைந்து நிறந்தீட்டுங்கள்: அதைப்பற்றிக் கதையுங்கள். (60 நிமிடங்கள்)

உங்கள் மனதிலுள்ள விடயத்தை வரைதல்



வரைந்து நிறந்தீட்டி முடிந்ததும் அது பற்றி உங்கள் அருகில் இருப்பவருடன் கதையுங்கள்.

உடனிருப்பவர்களுக்கான குறிப்புக்கள்:

பிள்ளை தன் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஊக்குவிப்புக்களை வழங்குவது நன்று.

உதாரணம்:

- இது என்ன காட்சி, ...
- இங்கு என்ன நடக்கின்றது?.....
- யார் யாரெல்லாம் இருக்கின்றார்கள்? .....
- இதில நீங்களும் இருக்கின்றீர்களா? .....
- எது என்று தொட்டுக் காட்டுங்கள்.
- எனக்கு ஏதும் சொல்ல விரும்புகின்றீர்களா? .....
- சொல்லுங்கள். .....

இவ்வாறு சொல்லுகின்ற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பிள்ளையின் உணர்வுகளையும் அவதானியுங்கள். உங்கள் செயல்களுக்கான பதிலளிப்பாகவும் அவை இருக்கலாம். உங்களது நடத்தையை மாற்றுவதற்கான குறிப்புக்களாகவும் அமையலாம். தேவையான இடத்தில் ஆதரவாக இருங்கள், தட்டிக்கொடுங்கள்.

www.lkedu.lk

8. நாடகம் நடித்தல் (60 நிமிடங்கள்)

வீட்டின் ஒரு பகுதியில் திரைச்சீலை கட்டி அரங்கு ஒன்றை உருவாக்குங்கள்.



அதில் உங்களுக்கு விரும்பிய காட்சியை நடித்துக் காட்டுங்கள்.

உடனிருப்பவர்களுக்கான குறிப்புக்கள்:

- இந்நாடகத்தை நடாத்துவதற்கான ஒழுங்குகளை ஏற்படுத்துங்கள். (திரையிடல், அலங்கரித்தல்)
- தேவை எனின் வீட்டில் இருக்கின்ற அங்கத்தவர்களும் இணைந்து நடிக்கலாம்.
- நடிக்கும்போது கைதட்டல், பாராட்டுதல் மூலம் ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- இதன் மூலம் வெளிப்படுத்தும் குறிப்புக்களை அவதானியுங்கள்.
- தேவையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துங்கள்.
- இவை பிள்ளையின் கற்பனைத் திறனையும், ஞாபக சக்தியையும், சமூகத்துடனான ஊடாட்டத்தையும் அதிகரிக்கும்.
- தினமும் இவ்வாறான செயலைச் செய்வதற்குரிய நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

www.ikdi.lk

9. இயற்கையை இரசித்தல் (20 நிமிடங்கள்)

உங்கள் வீட்டின் எல்லைக்குள் இருந்து இதனைச் செயற்படுத்துங்கள்.

வானத்தின் மாற்றங்களை அவதானித்தல்.(காலை, மாலைப்பொழுதுகள், இரவுக் காட்சிகள்)

தாவரங்கள், பறவைகள், விலங்குகள், பூச்சிகள், மரக்கறி வகைகள் போன்றவை





10. விளையாடுதல் உடற்பயிற்சி செய்தல் மற்றும் சுவாசப்பயிற்சி செய்தல். (30 நிமிடங்கள்)

வீட்டில் உள்ளவர்களுடன் இடைவெளி விட்டு நின்றவாறு செய்யக் கூடிய விளையாட்டுக்களைச் செய்தல். உதாரணம் கயிறடித்தல், கொக்கான, இவை உடலிற்றிறன்களை அதிகரிக்கக் கூடியன.



சுவாசப்பயிற்சி



- தரையில் துணி ஒன்றை விரியுங்கள்.
- அதன் மீது சம்மணங்கொட்டி அமருங்கள்.
- முகம் மலர்ந்து சிரித்தவாறு கைகளைக் குவித்து வணங்குங்கள்.
- மெதுவாகக் கண்களை மூடுங்கள்.
- கைகளை உங்கள் தொடைகளில் படும்படி வையுங்கள்.
- மூக்கினால் நன்றாக மூச்சை உள்ளிளுங்கள். பின்னர், வெளிவிடுங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டின் போது உடம்பில் வரும் மாற்றத்தை அவதானியுங்கள். 10 நிமிடங்கள் இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்யுங்கள். பின்னர் கண்களை விழித்துக் கைகளையும் தளர்த்துங்கள். கால்களை நீட்டி அசையுங்கள்.
- இப்போது எப்படி இருக்கின்றது.?

www.lkedu.lk