சுற்றாடல் சார் செயற்பாடுகள்

அலகு - 1

எமது நல்வாழ்வு

1) பேச்சு

☞ **ஒரு விடயத்தை நாம் கூறும் பேச்சுப் பாங்கு, வெளிப்படுத்தும் பாங்கு சிலவேளை முரண்பாடுகளுக்கு வழிலோலலாம்.**

- சரியான மெய்ந்நிலையைக் கடைப்பிடித்து ஒரு விடயத்தைக் கூறும் போது உடன் பாடான நிலை ஏற்படும்.
- அதே விடயத்தைப் பொருத்தமற்ற பேச்சுப்பாங்கு மூலம் வெளிப்படுத்தும் போது முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

விடயம்	பேச்சுப்பாங்கு	ஏற்படுத்தும் தாக்கம்
• இங்கே வா	அதிகாரத்தொனியுடன் குரலை உயர்த்தி அழைத்தல். (ஆக்கிரமிப்பு நடத்தை)	முரண்பாட்டுக்கு வழி கோலும்.
• இங்கே வா	சாந்தமாக, குரலைத் தாழ்த்தி அழைத்தல். (நடுநிலையான நடத்தை)	உடன்பாடான நடத்தைக்கு வழிகாட்டும்.
• இதோ எடுங்கள்.	அதிகாரத்தொனியுடன் குரலை உயர்த் திக் கூறுதல். (ஆக்கிரமிப்பு நடத்தை)	முரண்பாட்டுக்கு வழி கோலும்.
• இதோ எடுங்கள்.	சாந்தமாக, குரலைத் தாழ்த்திக் கூறுதல். (நடுநிலையான நடத்தை)	உடன்பாடான நடத்தைக்கு வழிகாட்டும்.
• என்ன வேண்டும்?	அதிகாரத்தொனியுடன், உரத்த குரலில் வினாவுதல். (ஆக்கிரமிப்பு நடத்தை)	முரண்பாட்டுக்கு வழி கோலும்.
• என்ன வேண்டும்?	சாந்தமாக, குரலைத் தாழ்த்தி வினாவு தல். (நடுநிலையான நடத்தை)	உடன்பாடான நடத்தைக்கு வழிகாட்டும்.
• வர வேண்டாம்.	அதிகாரத்தொனியுடன், உரத்த தொனி யில் உத்தரவிடுதல். (ஆக்கிரமிப்பு நடத்	முரண்பாட்டுக்கு வழி கோலும்.
• வர வேண்டாம்.	சாந்தமாக, குரலைத் தாழ்த்தி கனிவாகக் கூறுதல். (நடுநிலையான நடத்தை)	உடன்பாடான நடத்தைக்கு வழிகாட்டும்.
• எங்கே போகின்றீர் கள்?	அதிகாரத்தொனியுடன் குரலை உரத்த குரலில் வினாவுதல். (ஆக்கிரமிப்பு நடத்தை)	முரண்பாட்டுக்கு வழி கோலும்.
• எங்கே போகின்றீர் கள்?	அக்கறையுடன் கனிவாக வினாவுதல். (நடுநிலையான நடத்தை)	உடன்பாடான நடத்தைக்கு வழிகாட்டும்.
• நீங்கள் யார்?	அதிகாரத்தொனியுடன் வினாவுதல். (ஆக்கிரமிப்பு நடத்தை)	முரண்பாட்டுக்கு வழி கோலும்.
• நீங்கள் யார்?	கனிவாக விசாரித்தல். (நடுநிலையான நடத்தை)	உடன்பாடான நடத்தைக்கு வழிகாட்டும்.

www.tkeet.lk

✪ **ஒருவரின் ஆக்கிரமிப்பு / தாழ்வான நடத்தைகள் காரணமாக முரண் பாடுகள் தோன்றலாம். அவையாவன.**

- கோபம் ஏற்படுதல்
- கவலை ஏற்படுதல்.
- பழிவாங்கும் உணர்வு ஏற்படுதல்.
- அருவருப்பு ஏற்படுதல்.
- பணிந்து போக நேரிடலாம்.
- மனவருத்தம் ஏற்படலாம்.
- வெறுப்பு ஏற்படலாம்.

✪ **எனவேதான் நாம் ஆக்கிரமிப்பு மற்றும் தாழ்வான நடத்தைகளைப் புறம் தள்ளி விட்டு, நடுநிலையான நடத்தைப் பண்புகளை வெளிப்படுத்துவோம். அவையாவன.**

- மரியாதையான சொற்களைப் பயன்படுத்துவோம்.
  (உ+ம்) தயவுசெய்து, எனக்கு உதவி செய்ய முடியுமா?
- மனதைப் புண்படுத்தும் சொற்களைத் தவிர்ப்போம்.
- புன்னகை / மகிழ்ச்சியான முகபாவனையை வெளிக்காட்டுவோம்.
- பட்டப் பெயர் சொல்லி அழைப்பதைத் தவிர்ப்போம்.
- பிறருடன் கனிவாக / அன்பாகப் பேசுவோம்.
- பிறருக்கு எதிராக குற்றம் சாட்டுவதைத் தவிர்ப்போம்.
- பிறருக்கு முன்மாதிரியாக நடப்போம்.
- நேர்மையாக நடப்போம்.

2) முன்மாதிரியாக செயற்பட்டோர். (வாழ்க்கைப் பண்புகள்)

அன்பின் அடையாளம்.



- பிறர் மீது அளவற்ற கருணை கொண்டவர்.
- பிறர் மீது எல்லையில்லா அன்பு கொண்டவர்.
- ஆதரவற்றோரை நேசிக்கும் பண்பு கொண்டவர்.
- தன்னலம் கருதாத பொதுநலவாதி.
- ஏழை எளிய மக்களின் வாழ்க்கைக்காக தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்தவர்.

அஹிம்சைவாதி



- மிகவும் எளிமையான வாழ்க்கை வாழ்ந்தவர்.
- உயிர்கள் மீது அன்பும், கருணையும் உடையவர்.
- பிறர் துன்பத்தில் பங்கு கொண்டவர்.
- தாய் நாட்டை நேசித்தவர்.
- வாய்மை, நேர்மை தவறாதவர்.

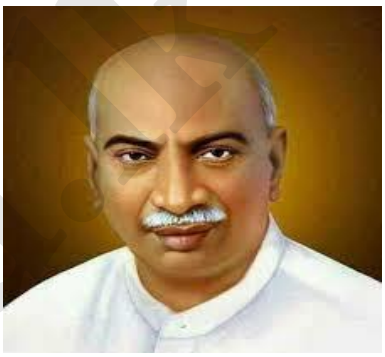
"நல்ல நண்பனை விரும்பினால் நல்ல நண்பனாக இரு"

விந்தைமிகு மனிதர்



- மாணவர் சமுதாயத்தின் வழிகாட்டி.
- மிகவும் நேர்மையானவர்.
- எளிமையான ஆடை எளிமையான உணவுப் பழக்கம் உடையவர்.
- ஜனாதிபதியாக இருந்த போதும் எளிமையாக இருந்தார்.

கர்மவீரர்



- மிகவும் எளிமையான ஆடை அணிபவர்.
- ஏழை மக்கள் மீது அளவற்ற அன்பு கொண்டவர்.
- அரசியலில் தூய்மையாக வாழ்ந்தவர்.
- நேர்மையான நெஞ்சம் கொண்டவர்.
- பிறர் நலனில் அதிக அக்கறை கொண்டவர்.

முன்மாதிரியான ஆட்களின் வாழ்க்கை அனுபவத்திலிருந்து எமது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான நற்பண்புகளைத் தெரிவு செய்து கடைப் பிடிப்போம்.

- எளிமையான வாழ்க்கை வாழ்வோம்.
- எளிமையான ஆடை அணிகலன்களை அணிவோம்.
- வீட்டில் சமைக்கும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்போம்.
- ஏழை எளிய மக்களுக்கு சேவை செய்வோம்.
- எப்போதும் நேர்மை தவறாது வாழ்வோம்.
- ஏனையோர் மீது அன்பும் கருணையும் கொள்வோம்.
- தன்னலம் கருதாது பொது நலத்துடன் வாழ்வோம்.

கிராமப்புற மக்களின் எளிமையான வாழ்க்கை முறை.

1. எளிமையான அழகான வீடு.
2. எளிமையான உடைகள் மற்றும் அணிகலன்கள்.
3. நச்சுத்தன்மை இல்லாத ஆரோக்கியமான உணவு.
4. எளிமையான போக்குவரத்துச் சாதனங்கள்.
5. மகிழ்ச்சிகரமான பொழுது போக்கு.
6. உறவினர்களுடன் ஒன்றாக இணைந்து வாழுதல்.

www.lkedu.lk

ஆடம்பரமான வாழ்க்கையின் பண்புகள்.

1. சொகுசு வீடுகள்.
2. விலையுயர்ந்த ஆடைகள், விலையுயர்ந்த அணிகலன்கள்.
3. உடன் உணவுகள் (கொத்து, பீட்ஸா, நூடில்ஸ்)
4. சொகுசு வாகனங்கள்.
5. களியாட்டங்கள்.
6. தனித்து வாழ்தல்.

ஆடம்பர வாழ்க்கையால் ஏற்படும் விளைவுகள்.

1. ஓய்வின்றி உழைக்க வேண்டியுள்ளமை.
2. கடன் தொல்லை அதிகரித்தல்.
3. திருடர்களிடம் இருந்து பாதுகாப்பு இன்மை.
4. உறவினர்களிடம் இருந்து விலகியிருத்தல்.
5. ஆரோக்கியமற்ற உணவும் நோய்களும்.
6. மன உளைச்சலுக்கு உள்ளாதல்.

✓ **எனவே நாம் வாழ்க்கையுடன் எளிமையானவற்றையும், அத்தியாவசியமானவற்றையும் மாத்திரம் தெரிவு செய்வோம். எனையோரால் பாடசாலையில் எமக்கு ஏற்படும் அசௌகரியங்கள் சில.**

1. வகுப்பறையில் தேவையில்லாமல் சத்தமிடுதல்.
2. வகுப்பறைத் தளபாடங்களை உடைத்தல்.
3. வகுப்பறையில் விளையாடுதல்.
4. வகுப்பறைக்கு வெளியில் செல்லும் போது ஒழுங்கின்றிச் செல்தல்.

www.ikedu.lk

பொது இடங்களில் எமக்கு ஏற்படும் அசௌகரியங்களும் அதனைத் தவிர்க்கும் வழிகளும்.

அசௌகரியங்கள்	தடுக்கும் வழிகள்
1. பேருந்தினுள் புகைப்பிடித்தல்.	பேருந்தினுள் புகைப்பிடித்தலைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
2. பேருந்தினுள் உரத்த சத்தத்துடன் பாடல்கள் ஒலித்தல்	சாரதி/நடத்துநரிடம் பாடலை மெதுவாக ஒலிக்க விடுமாறு வேண்டுதல்.
3. பொது இடங்களில் கைபேசியில் சத்தமாக உரையாடுதல்.	சத்தமாக உரையாடுவதைத் தவிர்த்தல்.
4. வங்கி/ பேருந்து நிலையம்/ புகையிரத நிலையத்தில் மக்கள் வரிசையாகக் காத்திருக்க இறுதியாக வந்தவர் நேரடியாக கருமபீடத்திற்குச் சென்று தமது காரியத்தை முடிக்க முயற்சி செய்தல்.	தாமதித்து வந்தவர் வரிசையில் காத்திருந்து தனது வேலையை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. வீதிகளில் விளையாடுதல்.	மைதானத்தில் மட்டும் விளையாடுதல்.
6. வீதியைக் கடக்கும் போது மஞ்சள்/ வெள்ளைக் கோட்டில் கடக்காமை.	பாதசாரிகள் கடவையூடாக மட்டும் வீதியைக் கடத்தல்.
7. அழுக்கான ஆடைகளுடன் சனநெரிசல் உள்ள இடங்களில் நடமாடுதல்.	எப்போதும் சுத்தமான ஆடைகளை அணிதல்.
8. பொது இடங்களில் தும்மும் போது வாய், மூக்கைப் பொத்தாதிருத்தல்.	எப்போதும் தும்மும் போது வாய், மூக்கை கைக்குட்டையால் பொத்துதல்.
9. மதுபோதையில் பொது இடங்களில் குழப்பம் விளைவித்தல்.	மது அருந்நக் கூடாது/ அருந்திவிட்டு பொது இடங்களில் நடமாக்கூடாது.
10. தமது கருமத்தை நிறைவேற்ற இலஞ்சம் கொடுத்தல்.	இலஞ்சம் கொடுத்தல்/வாங்குதல் தவிர்த்தல்.

www.ikeau.lk

வகுப்பறையில் ஏற்படக் கூடிய அசௌகரியங்களும் அவற்றைத் தவிர்க்கும் முறைகளும்.

எமது செயல்கள் காரணமாக பிறருக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்திய சந்தர்ப்பங்கள்	அதனைத் தவிர்க்கக்கூடிய பிரேரணைகள் (தீர்வு வழிகள்)
1. வகுப்பறையில் உரத்துப் பேசுவதால், ஆசிரியர் கூறுபவற்றை ஏனையோர் செவிமடுக்க முடியாமற் போதல்.	★ எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அடக்கமாகக் குரலைத் தாழ்த்திப் பேசுதல்.
2. வகுப்பில் உரத்தப் பேசுவதால், அடுத்து உள்ள வகுப்புகளில் ஆசிரியர்கள் பாடத்தைக் கற்பிக்க முடியாமல் போதல்.	★ வகுப்பில் ஆசிரியர் இல்லாத வேளைகளில், ஏனையோருக்கு தொந்தரவு ஏற்படாதவாறு அமைதியாக இருத்தல்.
3. பென்சில் கொண்டு வராத போது நண்பனிடம் பென்சில் தருமாறு கேட்ப்தால், நண்பனின் வகுப்பு வேலைகளுக்கு தடங்கல் ஏற்படுதல்.	★ தமக்குத் தேவையான உபகரணங்களைத் தாமே கொண்டு வருதல்.
4. அழிறப்பர், பென்சில் தருமாறு ஒவ்வொரு நாளும் நண்பனுக்குத் தொல்லை கொடுப்பதால், நண்பனின் வகுப்பு வேலை தாமதமாதல்.	★ பாடத்திற்குத் தேவையான பொருட்களைத் தாமே கொண்டு வருதல்.
5. ஆசிரியர் கேள்வி கேட்கும் போது, ஏனையோருக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்காது, தாமே எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் விடையளிக்க முந்துதல்.	★ உங்களுக்குரிய சந்தர்ப்பம் வரும் வரைக் காத்திருந்து விடை அளித்தல்.

www.ikedu.lk

நாம் செய்யக் கூடியவை செய்யக் கூடாதவை

செய்யக் கூடியவை	செய்யக் கூடாதவை
★ உணவு உண்ண முன்பு இரு கைகளையும் நன்றாகக் கழுவுதல்.	★ சப்பை கொட்டியவாறு உண்ணுதல் / இரு கைகளினாலும் உண்ணுதல்.
★ மூத்தோரின் முன்னிலையில் எழுந்து நிற்றல்.	★ மூத்தோரை எதிர்த்துப் பேசுதல்.
★ தாய், தந்தையரின் காலில் விழுந்து வணங்குதல் (சிங்களவர்)	★ தாய், தந்தையரை அவமானப்படுத்தல்.
★ தாய், தந்தையரின் சொற்படி நடத்தல்.	★ தாய், தந்தையரின் வார்த்தைக்கு கீழ்ப் படியாதிருத்தல்.
★ உணவு உட்கொள்ள முன்பு இறைவனுக்கு நன்றி கூறுதல். (கிறிஸ்தவர்கள், இஸ்லாமியர்)	★ உணவு உட்கொள்ள முன்பு இறைவனுக்கு நன்றி கூறாது அவசரமாக உண்ணுதல்.
★ வலது பக்கமாகவே நித்திரை கொள்ள வேண்டும். (இஸ்லாம்)	★ மல்லாந்து நித்திரை கொள்ளுதல்.
★ பிராணிகள் மீது அன்பு காட்டுதல்.	★ பிராணிகளுக்கு தொந்தரவு செய்தல்.
★ தினமும் குளித்து, சுத்தமான ஆடை அணிதல்.	★ தினமும் குளிக்காதிருத்தலும், அழுக்கான ஆடைகளை அணிதலும்.
★ எப்போதும் உண்மையே பேச வேண்டும்.	★ அருவருக்கத்தக்க வார்த்தை பேசுதல் / பொய் பேசுதல்.
★ ஏழை எளிய மக்களுக்கு தர்மம் செய்ய வேண்டும்.	★ ஏனையோரின் பொருட்களைத் திருடுதல் / ஏமாற்றிப் பொருள் சம்பாதித்தல்.

www.ikeau.lk

அலகு- 01 எமது நல்வாழ்வு

☯ சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக?

1) பாடசாலைகளில் சீருடை அணிவதற்கான காரணம்?
   1. அழகிற்காக
   2. மலிவானதால்
   3. எளிமையான வாழ்க்கை அனுபவத்தை வழங்க
   4. தூய்மை பேண

2) பின்வருவனவற்றில் அநாவசியச் செலவாக அமைவது?.
   1. காலை உணவுச் செலவு
   2. வாசனைத்திரவியங்களுக்கான செலவு
   3. பாதணிகளுக்கான செலவு
   4. கல்விச் செலவு

3) மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாட்டில் முதலில் செய்யவேண்டிய செயற்பாடு எது?
   1. உடலைத் தளர்த்துதல்
   2. திடசித்தம்
   3. உள்ளத்தைத் தளர்த்துதல்
   4. பிரார்த்தனை

4) எமது ஆன்மீக நல்வாழ்வுக்காக நாம் செய்யக் கூடியது?
   1. விளையாடுதல்
   2. பத்திரிகை வாசித்தல்
   3. தியானம் செய்தல்
   4. மாமிசம் உண்பதைத் தவிர்த்தல்

5) மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாட்டில் இறுதிப் படிமுறை எது?
   1. பிரார்த்தனை 2. உதிப்பு 3. திடசித்தம் 4. உள்ளத்தைத் தளர்த்துதல்

6) மாணவர்கள் சுயமாகச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டிய ஒன்று?
   1. துணி துவைத்தல்
   2. பல்துலக்குதல்
   3. குளித்தல்
   4. குளத்தில் நீராடல்

7) மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகளின் எண்ணிக்கை?
   1. மூன்று 2. ஐந்து 3. நான்கு 4. ஆறு

8)  படத்திலுள்ள சூரியநமஸ்காரத்தின் எத்தனையாம் படிமுறை?
   1. 1ம் படிமுறை
   2. 2ம் படிமுறை
   3. 3ம் படிமுறை
   4. 4ம் படிமுறை

9) சூரியநமஸ்காரத்தின் நான்காம் படிமுறையைக் காட்டும் படம் எது?

1. 
2. 
3. 
4. 

10) நாம் பின்வரும் எந்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்?
   1. தானியங்கள் 2. பொரித்த உணவுகள் 3. முட்டை 4. மரக்கறிகள்

www.lkedu.lk

11) நாம் அதிக இனிப்புச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பு எது?

1. உடல் அழகு கெடும்
2. பற்சொத்தை ஏற்படும்
3. தலைவலி ஏற்படும்
4. வயிற்றுவலி ஏற்படும்

12) நாம் உடல் ஆரோக்கியம் பேணச் செய்யவேண்டியது?

1. விளையாட்டுச் செயற்பாடு
2. பிறருக்கு உதவுதல்
3. நன்றாகப் படித்தல்
4. தியானம் செய்தல்

13) முன்மாதிரியான மனிதரொருவருக்கு இருக்கவேண்டிய பழக்கமொன்று

1. நடுநிலை பேணுதல்
2. அவசரப்படல்
3. முரண்படுதல்
4. புன்னகைத்தல்

14) குறைவாக நீர் அருந்தும் ஒருவர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளில் ஒன்று

1. வயிற்றுப் போக்கு
2. பல்வலி
3. தோல் உலர்தல்
4. வியர்த்தல்

15) பின்வருவனவற்றில் செய்யத்தகாத வழக்ககாறு ஒன்று?

1. மூத்தோரை எதிர்த்துப் பேசுதல்
4. சப்புக்கொட்டி உண்ணுதல்
3. கண்ட கண்ட இடங்களில் துப்புதல்
4. மூத்தோர் முன்னிலையில் எழுந்து நிற்றல்

☯ பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு இடைவெளி நிரப்புக?

உதிப்பு , 2ம் படிமுறை, காலைவேளை, விற்றமின் D , 1ம் படிமுறை உடலாரோக்கியம், உள ஆரோக்கியம்

1. காலை வெய்யிலில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் உடலுக்கு

   ..... கிடைக்கும்.

2. தியானத்தில் ஈடுபட ..... சிறந்தது.

3. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் ..... அதிகரிக்கும்

4. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாட்டில் ..... இறுதிச் செயற்பாடாகும்.

5. உடலைத் தளர்த்துதல் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாட்டில்

   ..... ஆகும்.

www.ikedu.lk

☯ சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடையாளமிடுக?

1. சூரிய நமஸ்காரம் உடல் உள ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது. ( )
2. நாம் தேவையான அளவு நீரருந்தாவிட்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும் ( )
3. நாம் விருப்பிற்குரியனவற்றை நாடிச் செல்வதால் எளிமையான வாழ்வை வாழலாம் ( )
4. இன்றைய போட்டி உலகில் ஓய்வின்மை, பாதுகாப்பின்மை போன்றன ஏற்படுகின்றன. ( )
5. பண்டைய கிராம மக்கள் சிக்கலான வாழ்க்கை வாழ்ந்தனர். ( )

www.lkedu.lk