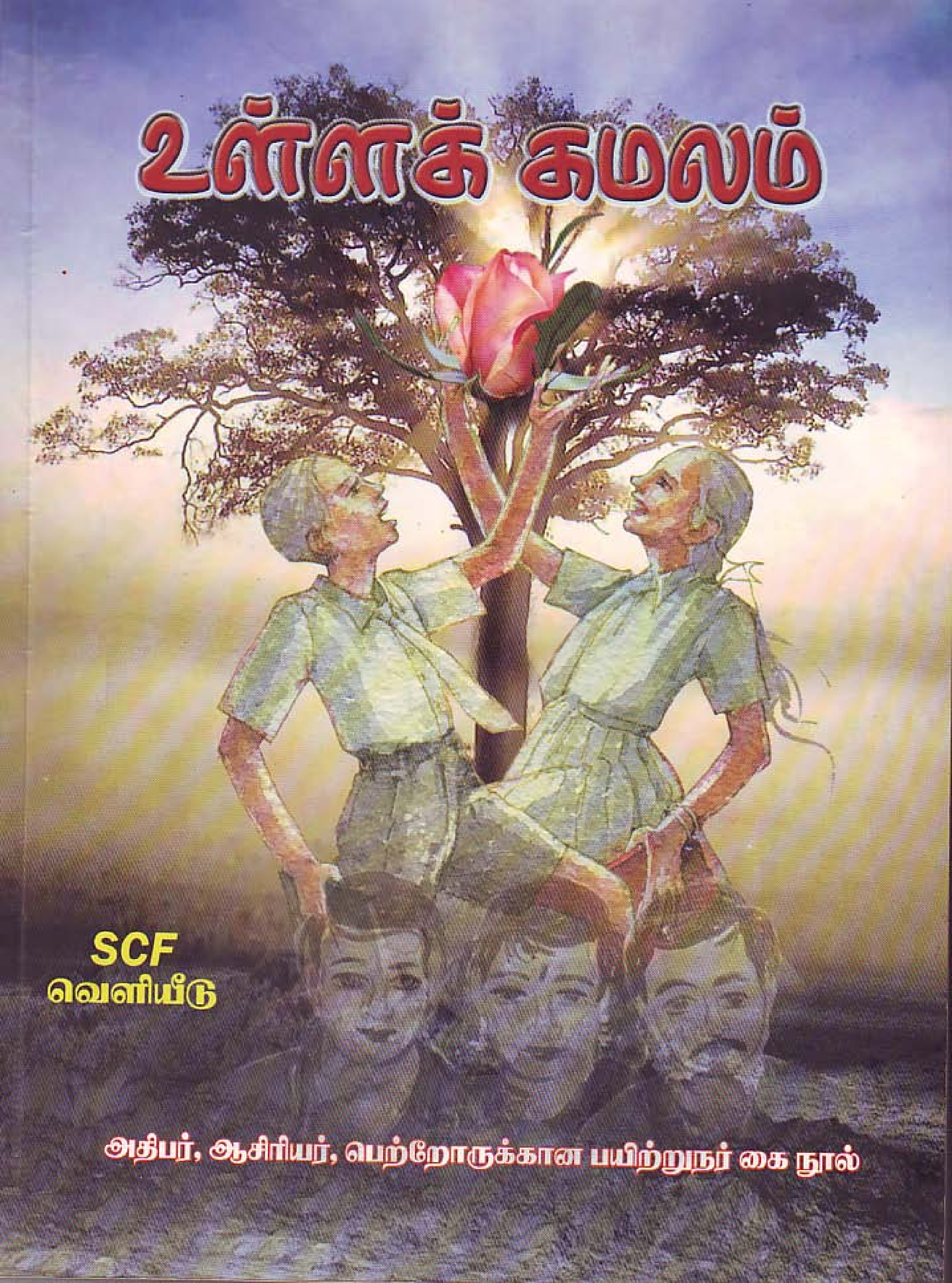
உள்ளக் கமலம்



SCF
வெளியீடு

அதிபர், ஆசிரியர், பெற்றோருக்கான பயிற்றுநர் கை நூல்

உள்ளக் கமலம்

சிறுவர்களுக்கு உதவும் அதிபர் ஆசிரியர்
பெற்றோருக்கான பயிற்றுநர் கைந்நூல்

பிரதம ஆசிரியர்
திருமதி.கோகிலா மகேந்திரன்

நிர்வாக மேற்பார்வை
திரு.ப.விக்னேஸ்வரன்
வலிகாமம் கல்வி வலயம்

துறைசார் மேற்பார்வை
பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்

வெளியீடு
சிறுவர் பாதுகாப்பு நிதியம் - இலங்கை
2006

முதல் பதிப்பு	:	ஜனவரி 2006
உரிமை	:	சிறுவர் பாதுகாப்பு நிதியம் – இலங்கை
எழுத்தாளர் குழு	:	**திரு.த.சிவகுமாரன்** முகாமையாளர், வலிகாமம் வலய ஆசிரியர் நிலையம்
	:	**திரு.எஸ்.கிருபானந்தன்** ஆசிரியர், அருணோதயக் கல்லூரி
	:	**செல்வி.சி.உதயகலா** பிரதி அதிபர், ஏழாலை மேற்கு சைவ சன்மார்க்க வித்தியாசாலை
	:	**திருமதி.ப.கணேசதுரை** ஆசிரியர், மகாஜனக் கல்லூரி.
	:	**திருமதி.க.கிருபானந்தன்** ஆசிரியர், மல்லாகம் மகா வித்தியாலயம்
	:	**திருமதி.த.சத்தியதாசன்** ஆசிரியர், ஆனைக்கோட்டை றோ.க.த.பாடசாலை
நூல்வடிவமைப்பு	:	**திரு.த.சிவகுமாரன்**
கணனி எழுத்தமைப்பு நூற்பதிப்பு அட்டைப்பட வடிவமைப்பு	:	**கரிகணன் பிறிண்டேர்ஸ்,** **இல.424, காங்கேசன்துறை சாலை, யாழ்ப்பாணம்**

இக்கைந்நூல் சிறுவர் பாதுகாப்பு நிதியம்– இலங்கையின் உதவியுடன் வலிகாமக் கல்வி வலயத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது.

Fore Word

Mr. P. Vigneswaran
Zonal Director - Valikamam

There are a lot of indicators to show that a child is healthy. Liveliness, light heartiness, good humour, full of fun and high spirits, faith, hope, confidence, ability, broad- mindedness, open-mindedness, acceptance, patience, easiness, happiness, experiencing joy and pleasure are some of them.

But at present, incidents of violence at schools are a recurrent complaint by children, teachers, principals and parents. It is rare to see strong friend ships with peers.

Long term exposure to stressful and traumatic conditions may be the reason. The exposure has a negative impact on a persons mental health, behaviour and ability to function. Tsunami disaster also has left serious marks in terms of psychological damage in many children.

The problems faced by large group of people in the last two decades are characterised by loss of opportunity to generate in come, of social cohesion, of human dignity, of trust and safety, of positive self image and of a perspective of the future.

Children are naturally more vulnerable to disasters. It is our duty to reduce the vulnerability of the school children at least in the future. At the same time the capacity of parents, principals, teachers and local community should be built up.

To achieve these objectives with the greatest possible effective ness, school based psycholsocial programmes are ideal. This trainers manual is written to be used to train the school community including the principal, teachers and parents so that they will inturn have work shops with the children. We have to support the children to enhance their resilience and we have to protect their psycho social well being.

The work shops will be carried out after school for an hour by the teachers and parents who are trained. Local professionals will be used to train the principals, teachers and parents.

The children would learn to solve problems and resolve conflicts in a more scientific way in the work shops. They would also learn as to how to communicate with others more effectively and how to develop better inter relationship skills. They also would learn some creative skills so that it would be easy to come out with some of their bad memories.

The activities of the manual are developed to suit our own culture and traditions. They are more suitable for the secondary school children. I hope that the training manual provides support as well as training for personnel who care for children. In another way it is a self help model and it focuses on primary care and prevention of further harm in the healing of children's psychological wounds.

We are thankful that the supervision and support is given by SCF- Sri Lanka, so that our burden is shared a lot.

We hope that the program thus get a greater chance of sustain ability.

I wish the programme to be successful.

தொடர்பாடல் -1

1ஆம் நாள் 2–7

1.1 இறை வணக்கம்
1.2 நற்சிந்தனை
1.3 உடற்பயிற்சி
1.4 உச்சாடனம்
1.5 தொடர்பாடல்
1.6 செயற்பாடு – (1)
1.7 கேட்டல் – செயற்பாடு
1.8 செயற்பாடு – (2)
1.9 செயற்பாடு – (3)
1.10 செயற்பாடு – (4)
1.11 நிறைவு நிகழ்வு

2ஆம் நாள் 8–13

1.12 இறைவணக்கம்
1.13 நற்சிந்தனை
1.14 உடற்பயிற்சி
1.15 உச்சாடனம்
1.16 ஒத்துணர்வு
1.17 சுயகட்டுப்பாடு
1.18 உறுதியான வெளிப்பாடு
1.19 நிறைவு நிகழ்வு

3ஆம் நாள் 14–19

1.20 இறைவணக்கம்
1.21 நற்சிந்தனை
1.22 உடற்பயிற்சி
1.23 உச்சாடனம்
1.24 செயற்பாடு – (1)
1.25 செயற்பாடு – (2)
1.26 செயற்பாடு – (3)
1.27 செயற்பாடு – (4)
1.28 செயற்பாடு – (5)
1.29 செயற்பாடு – (6)
1.30 நிறைவுநிகழ்வு

4ஆம் நாள் 20–25

1.31 இறைவணக்கம்
1.32 நற்சிந்தனை
1.33 உடற்பயிற்சி
1.34 உச்சாடனம்
1.35 செயற்பாடு – (1)
1.36 செயற்பாடு – (2)
1.37 செயற்பாடு – (3)
1.38 செயற்பாடு – (4)
1.39 செயற்பாடு – (5)
1.40 நிறைவு நிகழ்வு

தொடர்பாடல்
1ஆம் நாள்

1.1 **இறைவணக்கம்:** **- 05 நிமிடம்**

1.2 **நற்சிந்தனை:**

மற்றவர்களோடு நல்ல உறவைக்கொள்ள முடியாதவர்களுக்கு, இப்பூமியிலுள்ள பகற்காலங்களும் இருளாகவே இருக்கும். ஏனெனில் உறவுதான் ஒளியைத் தருவது.

- 10 நிமிடம்

1.3 **உடற்பயிற்சி:**

- கைகளை நீட்டி இடைவெளி விட்டு நேர் நிரல்களில் நேராக நிற்றல்.
- இரு கைகளையும் உட்புறம் மடக்கித்தோள் பட்டையில் வைத்தல்.
- வலது பக்கம் வலது காலை நீட்டி குதிகளை ஊன்றுதல். அதே பக்கமாக உடலும் சரிதல்.
- காலைச் சேர்த்தல்
- இடது பக்கம் இடக்காலை நீட்டி குதியை ஊன்றி உடலையும் அதே பக்கம் சரித்தல்.
- நிமிர்ந்து கால் சேர்த்தல்.
- வலது காலை முன்னோக்கிக் குதியை ஊன்றும் அதேவேளை உடலும் முன்னோக்கி இடது பக்கமாகச் சரிதல்.
- கால் சேர்த்தல்.
- இடது காலை முன்னோக்கிக் குதியை ஊன்றி உடலையும் அதே பக்கம் முன்னோக்கிச் சரித்தல்.
- மீண்டும் நேராகக் கால் சேர்த்தல். தொடர்ந்து 1 - 8 இலக்கம் வரை பயிற்சி தொடரும்.

- 15 நிமிடம்

- **உச்சாடனம்**

வட்டமாகத் தரையில் அமர்தல். இலேசாக மூச்சை உள்ளெடுத்து விடுதல். பின்வரும் வரிகளை முதலில் பயிற்றுநர் கூற இசையுடன் உச்சாடனம் செய்தல். தொடர்ந்து ஏனையோர் பின்பற்றுதல். ஒருவித சீரான லயத்துடன் தொடர்ந்து சொல்லுதல்.

உடனிருப்போம்
உணர்வு பூர்வமாகச்
செவி மடுப்போம்

- **20 நிமிடம்**

1.5 தொடர்பாடல்

அறிமுகம்

தொடர்பாடல் ஒரு கலை. மனிதன் ஒரு சமூகப்பிராணி. அவன் ஏனைய அங்கத்தவர்களோடு ஆரோக்கியமான உறவைக் கட்டியெழுப்பி அமைதியான ஆனந்தமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதற்கு இந்தத் தொடர்பாடல் மிகமிக உதவிபுரிகின்றது. சிறப்பான தொடர்பாடல் முறைகளைக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம் சிறந்த மன நிறைவான வாழ்வை ஏற்படுத்த முடியும். ஒவ்வொரு மனித நடத்தையின் அடியிலும் ஒரு பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டிய தேவை உள்ளது. இதனை விளங்கிக் கொண்டு அதனை ஏற்றுக்கொள்வது, தொடர்புகளை நல்ல விதமாகப் பேண வழி வகுக்கும். உணர்வுகள் மனித இனத்தின் இருப்பை அடையாளப்படுத்துவனவாக அமைந்துள்ளன. பிறரின் உணர்வுகளை மதித்து நடத்தலென்பது மிகவும் முக்கியமானதொன்றாகும். எமது உணர்வுகளையும் ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்த வேண்டும். எமது உணர்வுகளுக்கு நாமே பொறுப்பானவர்கள் என்பதை நாம் நினைவில் கொண்டிருப்பதவசியம். சில மறையான உணர்வுகளுக்கு நாம் அஞ்சவோ வெட்கப்படவோ வேண்டியதில்லை. பிறரின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்து அதனை மனப்பூர்வமாகச் செவிமடுப்பதன் மூலம் அவர்களை நாம் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளோம் என்னும் செய்தியை அவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும்.

கேட்டலில் அவதானம் மிகவும் முக்கியமான அம்சமாகும். புலன்கள் தரும் தகவல்களை விஞ்ஞான ரீதியாக விளக்குவது அவசியம். ஒருவரைப் பற்றிய எமது அவதானத்துடன் எமது ஊகங்களை, மதிப்பீடுகளை, ஐயப்பாடுகளை இணைக்கக் கூடாது. அவதானம் சரியாகவும் உண்மையாகவும் இருக்கும். ஆனால் நாம் தான் அதனைச் சரியாகக் கூறுவதில்லை. புலன்கள் தந்த செய்தியின் உண்மைத் தன் மையை அப்படியே கூறப்பழகுவதன் மூலம் எமது உண்மைத்தன்மை வெளிப்படும். இதனால் எமது தொடர்பாடல் செழுமை பெறும்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மொழி மனித உறவுகளை நெருக்கமடைய வைக்கும். இது நான்கு பிரிவுகளை உள்ளடக்கியுள்ளது.

அவை: அவதானம்
உணர்வுகள்
தேவைகள்
வேண்டுதல்கள் என்பனவாகும்.

எமது செயற்பாடுகளோடு ஏனையோரும் இணைந்து ஒத்துழைக்க வேண்டுமானால் அவர்களது உணர்வுகளைக் காயப்படுத்தாது, அதாவது கட்டளையிடாது இருக்கவேண்டும். அன்பான வேண்டுதல்களாக அவை அமையும் பட்சத்தில் தொடர்பாடல் ஆரோக்கியமாக நிகழ வாய்ப்பேற்படும்.

தொடர்பாடலில் ஏற்படும் குறைகளைப் பற்றி நோக்கும் போது வாய்ப்பகுதியின் அமைப்பில் உள்ள குறைபாடுகள் தொடர்பாடலைப் பாதிக்கும் (பிளவுபட்ட அண்ணம்). அடுத்து பேச்சுக் குறைபாடுகளாலும் தொடர்பாடல் தடைப்படும் (திக்குவாய்). மேலும் மொழிவிருத்தியில் தாமதம் ஏற்படும் பட்சத்தில் சொற்களஞ்சியம் குறைவாக இருக்கும். அத்துடன் கேட்டல் குறைபாடும் தொடர்பாடலைப் பாதிக்கும்.

மொத்தத்தில் ஆரோக்கியமான தொடர்பாடலை மேற்கொள்வதற்கான திறன்களும் அவற்றுக்கான செயற்பாடுகளும் இவ்வலகில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

- 30 நிமிடம்

உடனிருத்தல்:

ஒருவரோடு உடனிருத்தல் என்பது உடலாலும், உள்ளத்தாலும், உணர்வுகளாலும் அருகில் இருத்தலாகும். இதனால் பிள்ளையின் அந்தரங்கத்தைப் பிள்ளை நம்பிக்கையோடு முன்வைக்க முன்வரும் "நான் உங்களோடு இருக்கிறேன்" எனும் செய்தியை எமது உடனிருத்தல் மூலமாக நாம் கொடுக்க வேண்டும். இது தொடர்பான நுண்திறன்களாவன:

S - ஒழுங்காக உட்காருதல்
O - மனந்திறந்து அமருதல்
L - முன் சாய்ந்து கேட்டல்
E - கண் தொடர்பைப் பேணுதல்
R - தளர்வாக இருத்தல்.

1.6 செயற்பாடு: (1)

பயிலுநர்கள் இருவர் இருவராக இணைந்து கதிரைகளில் விரிகோணத்தில் அமர்ந்திருக்க வழிப்படுத்தலாம்.

இருவரில் ஒருவர் A, மற்றவர் B என்று குறிப்பிடலாம்.

A என்பவர் நேரே பார்த்தபடி இருக்க B என்பவர் A யின் இடது கைப்பக்கமாக விரிகோணத்தில் அமர்ந்திருப்பார்.

A யின் பார்வை B யின் விழிகளைப் பார்த்திருக்க A உடலால் சற்று முன் சாய்ந்திருப்பார்.

B அண்மையில் நடந்த ஒரு கவலையான சம்பவத்தைக் கூறுவார்.

A உடனிருந்து உற்றுக்கேட்பார். தொடர்ந்து A, B யின் இடத்திலும் B,A யின் இடத்திலும் மாறி அமர்ந்து B கேட்க A சம்பவத்தைச் சொல்ல வழிப்படுத்தலாம். முடிவில் உடனிருத்தல் தொடர்பாகக் கலந்துரையாட வழிவகுக்கலாம்

- 20 நிமிடம்

1.7 கேட்டல் செயற்பாடு (1)

அனைவரையும் வரைவதற்கு வசதியாக இருக்க வழிப்படுத்தி வரை தாளும் கலரும் வழங்குதல்.

பின்வரும் காட்சியை வார்த்தைகளால் விபரித்தல். அவர்கள் அதைக் கேட்டபின்பு அதனை வரைய வழிப்படுத்தலாம்.

ஒருவரது வரைபடத்தை மற்றையவர் பார்க்காது அவரவர் தமக்கு விளங்கியது போல வரையுமாறு அறிவுறுத்தலாம். முடிவில் படங்களைக் காட்சிப்படுத்த லாம்.

காட்சி:

"ஒரு புறம் அழகிய நீரோடையும், மறுபுறம் சிறிய மூன்று மலைக்குன்றுகளும் கொண்ட ஒரு அழகான கிராமம். அது ஒரு மாலைவேளை,

நீரோடையில் அல்லிப்பூக்கள் மலர்ந்துள்ளன. அதன் கரையில் சிறுவர்கள் விளையாடிக் கொண்டிருக்கின்றனர். `ஊர் மத்தியில் உள்ள வயல் வெளிகளுக்கு நடுவே ஒரு வழிபாட்டுத் தலம் காணப்படுகின்றது".

ஒவ்வொருவரது கேட்டல் திறனுக்கும் ஏற்பப் படம் தெளிவாக உருப்பெற்று இருக்கும் என்பதைக் கலந்துரையாடித் தெளிவுபடுத்தலாம்.

-30 நிமிடம்

1.8 செயற்பாடு (2)

(உடல் மொழிகளுடனான கேட்டல்)

இருவர் இருவராக இணைதல். அதில் ஒருவர் உடல்மொழிகளுக்கூடாக ஒரு செய்தியை வெளிப்படுத்தும்படியும் மற்றவர் அதனை வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்தும் படியும் கூறலாம்.

அதனைச் செயற்படுத்தும் போது அது எவ்வளவு தூரம் தெளிவாக வெளிப்படுத்தப்பட்டது என்பதனைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடி அதிகளவு சரியாக வெளிப்படுத்தியவரைப் பாராட் டலாம்.

- 30 நிமிடம்

1.9. செயற்பாடு (3)

அவதானத்துடனான உற்றுக் கேட்டல்)

அனைவரும் வட்டமாக நிற்பர். பின்வரும் உரைநடைக் கதையின் முதலாவது வரியை முதலாமவர் கூறுவர். சிறிய லயத்துடன் சொல்லலாம். இரண்டாமவர் முதலாவது வரியையும் இரண்டாவது வரியையும் சேர்த்துக் கூறுவர்.

மூன்றாமவர் முதல் வரி, இரண்டாம் வரி, மூன்றாம் வரியைச் சேர்த்துக் கூறுவர். இவ்வாறு தொடரும். முடிவில் கடைசி வரியை அனைவரும் ஒருமித்து உரத்த குரலில் சொல்வர்.

உரைநடைக் கதை:

அக்கா வீட்டை போனேன்
வரகரிசி தந்தா
வேண்டாமென்று சொன்னேன்
வழியெல்லாம் பாம்பு
பாம்படிக்கத் தடிக்குப் போனேன்
தடியெல்லாம் தேன்
தேனெடுக்கச் சட்டிக்குப் போனேன்
சட்டியெல்லாம் அழுக்கு
அழுக்குக் கழுவத் தண்ணிக்குப் போனேன்
தண்ணியெல்லாம் மீன்
மீன் பிடிக்க வலைக்குப் போனேன்
வலையெல்லாம் கிழிசல்
கிழிசல் தைக்க ஊசிக்குப் போனேன்
ஊசியெல்லாம் வெள்ளி
வெள்ளியடி வெள்ளி
வானமெங்கும் வெள்ளி
வெள்ளியடி வெள்ளி
- வானமெங்கும் வெள்ளி

இதேபோன்று வேறு உரைநடைக் கதைகளையும் சொல்ல வழிப்படுத்தலாம்.
உ+ம்: 'ஒருப்பட்டம் திருப்பட்டம்"

- 40 நிமிடம்

1.10 செயற்பாடு : (4)

கேட்டல் வகைகள் தொடர்பான பின்வரும் பாடலை எழுதிக் காட்சிப் படுத்திய பின் பந்தி பந்தியாகப் பாடலைப் பயிற்றுநர் பாடிக் காட்ட லாம். குழுவினர் தொடர்ந்து திருப்பிப் பாடலாம். தாளத்துடன் இணைந்து இலேசான அசைவுடன் பாடலாம்.

பாடல்:

தொடர்பாடல் திறன்களிலே
கேட்டல் அவசியம் - அதைத்
தெளிவாக உற்றுக் கேட்டல்
மிகவும் அவசியம்.

வாய்மொழியும் உடல்மொழியும்
இணைந்து வருமே - ஒரு
வார்த்தையற்ற மௌனம் கூடத்
தகவல் தருமே
தீர்ப்பிடாது கேட்பதும்
ஊகம் இன்றிக் கேட்பதும்
முழுமையாகக் கேட்பதும்
அவசியம் அவசியம்

- 30 நிமிடம் (தொடர்பாடல்)

செவிமடுத்தல்

தொடர்பாடலில் சீரான செய்திப் பரிமாற்றத்திற்கு செவிமடுத்தல் மிகவும் அவசியம். பகுதியாய்ச் செவிமடுத்தல், அவதானமாகச் செவிமடுத்தல், உணர்வு பூர்வமாகச் செவிமடுத்தல் எனும் மூன்று வகையையும் விளங்கிச் செயற்படுவத வசியம். கேட்பவர் சொல்பவர் பக்கம் சாய்ந்து இருப்பது முக்கியம். சொல்பவரின் முகத்தைக் குறிப்பாகக் கண்களை நோக்கி அக்கறையுடன் இருப்பதன் மூலம் நம்பிக்கை கட்டி எழுப்பப்படுகின்றது. வாய்மொழிக்கப்பாலும் உடல்மொழிகளை உற்றுக் கேட்பதவசியம். சில இடை நிறுத்தங்கள், மௌனங்கள், நெடுமூச்சுக்கள் போன்ற பல தகவல்கள் கேட்டலின் போது கேட்பவரின் தொடர்பாடல் வெற்றிக்குத் தரப்படும் தூண்டிகளாக அமைகின்றன. இவை தற்செயலாகவோ அல்லது வேண்டுமென்றோ வழங்கப்படலாம்.

1.11 நிறைவு நிகழ்வு:

இன்சொல் இனிதீன்றல் காண்பான்
எவன்கொலோ
வன்சொல் வழங்குவது
- திருக்குறள்

பொருள்:

இனிய சொற்கள் இன்பம் பயத்தலைக் காண்கின்றவன், அவற்றிற்கு மாறான வன்சொற்களை வழங்குவது என்ன பயன் கருதியோ?

மேற்படி குறளையும் பொருளையும் குழுநிலையில் கலந்துரையாடித் தெளிவு பெறலாம். பின் பயிலுநர் கலைந்து செல்லலாம்.

- 10 நிமிடம்.

தொடர்பாடல்

2ஆம் நாள்

1.12 **இறைவணக்கம்:** - 05 நிமிடம்

1.13 நற்சிந்தனை:

"உறுதியானதும் நேர்மையானதுமான மனங்கள் மலையையும் நகர்த்த வல்லன."
பயிற்றுநர் வகுப்பு நிலையில் விளக்கம் கொடுப்பார்.

(10 நிமிடம்)

1.14 உடற் பயிற்சி:

- கைநீட்டி இடம் எடுத்து விலகி நிற்க வழிப்படுத்தலாம்.
- இடுப்பில் இரு கைகளையும் முன்புறம் நான்கு விரல்களும் பின்புறம் ஒரு விரலுமாக வைத்து நிமிர்ந்து கால் கூட்டி நிற்பர்.
- வலதுகால் உயர்த்தி இடுப்பளவிற்கு மடித்து இடதுகால் சிறிய துள்ளலுடன் முன்னோக்கி 1,2,3,4 எண்ணிக்கைக்கு நடத்தல்.
- பின் நின்று இரு கைகளாலும் இரு தொடைகளிலும் இரு தடவை தட்டுதல் 5,6 எண்ணிக்கைக்குத் தட்டி இரு கைகளையும் வலது தோள் உயரத்தில் ஒரு தடவையும், இடது தோள் உயரத்தில் ஒரு தடவையும் 7,8 எண்ணிக்கைக்குத் தட்டுதல்.
- பின் இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து பின்னோக்கி 8,7,6,5 எண்ணிக்கைக்குத் துள்ளலுடன் நடத்தல்.
- பின் தொடங்கிய இடத்திலேயே நின்று இருகைகளாலும் இரு தொடைகளாலும் 4,3 எண்ணிக்கைக்குத் தட்டுதல். இருகைகளையும் வலது தோளுக்கு நேராக ஒரு தடவையும் இடது தோள் உயரத்திற்கு ஒரு தடவையுமாகத் தட்டுதல். 2,1.

இப்பயிற்சி இலேசான அசைவுடன் கலைத்துவமாகச் செய்ய வழிப்படுத்தலாம். தொடர்ந்து செய்யப்படும்.

(15 நிமிடம்)

1.15 உச்சாடனம்:

- அனைவரும் வட்டமாக நிமிர்ந்து அமர்ந்திருப்பர். விழிகளை இலேசாக மூடிக்கொள்வர். பின்வரும் வரிகளை இசையோடு பயிற்றுநர் கூறுவர். ஏனையோர்

அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு சேரக் கூறுவர். இவ்வாறு ஐந்து தடவை கூறிய பின் தொடர்ந்து தாமாகவே ஒரு வித ஒழுங்கு முறையில் உச்சாடனம் போல் கூறுவர்.

"நினைவுகள் உயரட்டும்
நினைப்பவை நடக்கட்டும்"

(20 நிமிடம்)

1.16 ஒத்துணர்வு

இன்னொருவருடைய உலகுக்குள் சென்று அதனை எமக்குப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்வது ஒத்துணர்வின் அடித்தளமாக அமைகின்றது. தொடர் பாடலில், சொல்பவரின் உணர்வுகள் மதிக்கப்பட்டு ஆதரிக்கப் படும் போதுதான் கேட்பவரின் அருகாமை ஒரு பயனுறுதிமிக்கதாக அமையும். மற்றவர்களின் உணர்வுகளை மதித்து ஏற்று அதற்கேற்ப ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்குவது என்பது ஒரு கலை என்றே கூறலாம். பொருத்தமான இடைக்குறிப்புக்களுடனான ஒத்துணர்வுப் பதிலில் மிகுந்த ஆறுதல் வழங்கப்படுகின்றது. நாம் அவர்களைப் புரிந்து கொண் டுள்ளோம் என்பதைப் பொருத்தமான வார்த்தை, தொனி, முகபாவம் என்பவற்றுக்கூடாக வெளிப்படுத்தலாம். அவரை அடுத்தபடிக்கு அவராக நகர இடமளிக்கும் ஒரு செயற்பாடாக இது அமையும்.

(10 நிமிடம்)

ஒத்துணர்வுச் செயற்பாடு 1

குழு மத்தியில் ஒரு பெட்டியில் சில வாக்கியங்கள் எழுதப்பட்ட அட்டைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

A,B என்று இரு கதிரைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

வட்டத்தில் இருந்து இருவர் எழுந்து வருவர். ஒருவர் ஒரு அட்டையை எடுத்துக் கொண்டு B என்னும் கதிரையில் அமர்வார். மற்றவர் A என்னும் கதிரையில் அமர்வார். அட்டையில் உள்ளதை B உணர்வுகளோடு சொல்வார்.

A அதனை உணர்வு ரீதியாக உள் வாங்கி முன்சாய்ந்து ஒரு ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்குவார். இவ்வாறு பல சோடிகள் இந்தச் செயற்பாட்டினைத் தொடர வழிபடுத்தலாம். பின்னர் கலந்துரையாடலாம்.

உணர்வையும் சம்பவத்தையும் (நிகழ்வு) இணைத்து ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்கவழிப்படுத்தலாம்.

உதாரணம்:

1. எனக்குப் பாடசாலைக்கு வரப் பயமாயிருக்கு.
2. எங்கடை அப்பா ஒவ்வொருநாள் இரவிலும் கோபமாக வாறது எனக்குப் பயமா இருக்கு.

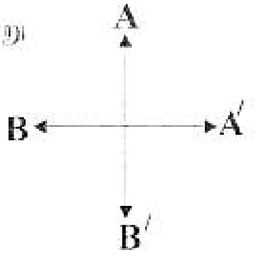
3. எங்கடை பாட்டி இப்ப எங்களோடை இல்லாதது சரியான கவலையா இருக்கு
4. எனக்கு ராஜாவை அடிக்க வேணும் போலக் கோபம் கோபமா வருது.

1.17 சுய கட்டுப்பாடு:

தூண்டி ஒன்று வருமாயின் துலங்கல் ஒன்று ஏற்படும். அதற்கு எமது புலன்கள் எப்போதும் குவியப்படுத்தப்பட்டு இருத்தலவசியம். புலன்கள் முழுமையாகப் பயன்படுத்தப்படாத போது எமது ஏனைய பல திறன்கள் வெளிப்படுத்த முடியாமல் போய் விடுகின்றன. அனைத்துப் புலன்களும் ஒரே விடயத்தில் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டு இருக்கும் வேளையில்தான் நாம் முன்னெடுக்கும் முயற்சிகள் வெற்றியடைய முடியும். மனித மனம் தனக்குள் பல பாதைகளை வகுத்துப் பயன்களை அகவயமாக நடாத்திக் கொண்டிருக்கும் போது புறவயமாக ஒரு விடயத்தில் முழுமையாக ஈடுபடுவது கடினம். எனவே உறுதி யாக இருத்தல் அவசியம். நாம் தெளிவாக இருந்தால் உறுதியாக இருப்பது சுலபம்.

செயற்பாடு 1

பயிலுநர்கள் நால்வர் கொண்ட குழுக்களாகப் பின்வருமாறு அமர்வர்.



A,B இருவரும் 1-2 அடி இடை வெளியில் அமர்ந்திருப்பர். இருவரும் விழிகளை விழிகள் வெட்டாது பார்த்தபடி அமர்ந்திருப்பர்.

Aயை அவதானிப்பவராக A′ என்பவரும் Bயை அவதானிப்பவராக B′ என்பவரும் செயற்படுவர். இருவரில் ஒருவர் தமது சுய கட்டுப்பாட்டை இழந்தாலும் அந்தக் குழு ஓய்வு நிலைக்கு வந்துவிடும். தொடர்ந்து சுயகட்டுப் பாட்டோடு உறுதியாய் இருக்கும் கடைசி 3 சோடிகள் பாராட்டப்படலாம். அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடுவர்.

செயற்பாடு -2

அனைவரையும் சமமான இரு குழுக்களாக வகுத்து மண்டபத்தின் எதிரெதிர் கரைகளில் நேர்கோட்டில் நிற்க வழிப்படுத்தலாம். குழு Aயில் உள்ளவர்கள் இடுப்பில் கைகளை வைத்தபடி வலதுகால், இடதுகால் மாறி மாறி 1,2,3,4 எண்ணிக்கைகுத் தரையில் கால்களை அடிப்பர்.

அதேவேளை குழு Bயில் உள்ளவர்கள் இதே லயத்தில் "லல்லல் லல்ல லல்லல்லா" என்று கூறிக்கொண்டு கைகளைத் தட்டுவர். தொடர்ந்து 10 தடவைகள் இரு

குழுக்களும் ஒரே நேரத்தில் இருவேறு செயல்களையும் செய்வர். பின்பு நகரும்படி அறிவுறுத்தல் கொடுத்ததும் இரு குழுக்களும் அதே இருவேறு செயல்களை மாறி மாறித் தொடராகச் செய்தபடி முன்னோக்கி நகர்வர்.

மத்தியில் இரு குழுக்களும் எதிரெதிரே நின்றபடி இதே செயல்களைச் செய்வர்.

தமது செயலில் உறுதியாக இறுதிவரை சுய கட்டுப்பாட்டோடு செய்பவர் பாராட்டப்படுவர். வெளியில் இருந்து வரும் கவனக் கலைப்பான்களுக்கு புலன்களைத் திருப்பாது தமது செயலில் கருத்தூன்றி நிற்றல் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம்.

1.18 உறுதியான வெளிப்பாடு

ஆரோக்கியமான தொடர்பாடல் ஒன்றில் கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்யும் போது உறுதியான வெளிப்பாடே பெரும்பாலும் செல்வாக்குச் செலுத்தி நிற்கும். அதாவது சொல்லவரும் விடயத்தைச் சொல்லும் போது தாழ்வான உடல் வெளிப்பாடுகளோ அல்லது மூர்க்கத்தனமான உடல்வெளிப்பாடுகளோ காணப்படமாட்டாது. செய்தவரைப் பற்றிக் குறை கூறாது செயலைப்பற்றித் தெளிவாக முன்வைக்கும். செயலுக்கான காரணங்களை நேர்மையாகத் தயக்கமின்றி வெளிப்படுத்தும். இதில் எவரையும் குறை கூறவோ காயப்படுத்தவோ இடமிருக்காது. எதிரே இருப்பவரின் உணர்வுகளை மென்மையாக வருடுவது போன்று உறுதியான வெளிப்பாடு முனைப்புடன் செயலாற்றும். வலுவான இறுக்கமான உறவுகளைக் கட்டியெழுப்பவும் பேணி வளர்த்துக்கொள்ளவும் இது பெருமளவில் உதவி புரிகின்றது.

செயற்பாடு 1

நால்வர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிந்து நிற்பர். பொதுவான சம்பவ அட்டையொன்று அனைத்துக் குழுக்களுக்கும் வழங்கப்படும்.

குழுக்கள் அந்தச் சம்பவ அட்டையைக் குழு நிலையில் வாசித்துக் கலந்துரையாட வழிப்படுத்துவர்.

குழுக்களின் உறுதியான வெளிப்பாட்டு வாக்கியத்தை ஒரு அட்டையில் எழுதுமாறு அறிவுறுத்தலாம்.

மத்தியில் ஒரு மரக்கொப்பு வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

எழுதப்பட்ட அட்டைகளை அதில் கொழுவுவர். அனைத்துக் குழுவினதும் அட்டைகள் வகுப்பு நிலையில் வாசிக்கப்படும்.

பொருத்தமான வெளிப்பாட்டினைத் தெரிவு செய்வதில் பயிற்றுநர் நெறிப்படுத்துவர்.

சம்பவம்:

"ராஜி நூல் நிலையத்தில் இருந்து அடுத்த பாடக் கணிப்பீட்டிற்காகத் **தன்னை** தயார்படுத்திக்கொண்டிருக்கும்போது அருகில் காலியாகக் கிடந்த

கதிரையில் மேல் வகுப்பு மாணவி ஒருவர் வந்து அமர்ந்து தனது சினேகிதியுடன் சத்தமாகக் கதைத்துக்கொண்டிருக் கிறார். ராஜிக்கு இது கஷ்டமாக இருக்கிறது.

ராஜியின் உறுதியான வெளிப்பாடு எவ்வாறு அமையலாம்.

ராஜி:- எனக்குப் படிப்பில் கவனம் செலுத்தக் கஷ்டமாக இருக்கு. நீங்கள் மெதுவாகக் கதையுங்கள். அல்லது சற்றுத் தொலைவில் அமர்ந்து கதைத்தால் உதவியாக இருக்கும்.

செயற்பாடு 2

நான்கு இயற்கைக் காட்சிகள் கொண்ட கலண்டர் அளவிலான படத்தை எடுத்து அதன் பிற்பகுதியில் நான்கு வேறுபட்ட சம்பவங்களும் அதற்கான உறுதியான வெளிப்பாட்டு வாங்கியங்களும் எழுதப்பட்டிருக்கும். அந்தப் படங்கள் துண்டு துண்டாக வெட்டப்பட்டு ஒவ்வொரு படத்துண்டுகளும் தனித்தனியாக வைக்கப் பட்டிருக்கும். (கடித உறையில்)

பயிலுநர்கள் நான்கு குழுக்களாக்கப்படுவர். ஒவ்வொரு குழுவும் ஒவ்வொரு படத்துண்டுகள் அடங்கிய கடிதஉறையை எடுத்துக்கொண்டு குழு நிலையில் அதனைப் பொருத்த முனைவர்.

இடர்ப்படும்போது பயிற்றுநர் உதவலாம். முதலில் பொருத்தும் குழுவினரைப் பாராட்டலாம். நான்கு குழுவினரும் பொருத்திய பின் அதன் பின்னுள்ள சம்பவத்தையும் அதற்கான உறுதியான வெளிப்பாட்டையும் குழுவினர் வகுப்பு நிலையில் வாசிக்க வழிப்படுத்துவர். முடிவில் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்யலாம்.

(நான்கு பொலித்தின் தாள்கள் வழங்கி அதில் படத்தைப் பொருத்த வழிப்படுத்தலாம். குண்டூசிகளையும் எதிரே வைக்கலாம்.)

சம்பவம் -1

ராமு பயிற்சிப் புத்தகமொன்றின் உதவியோடு வினாவிடைப் போட்டிக்குத் தயார்ப்படுத்திக்கொண்டிருக்கிறான். பக்கத்து வீட்டு ரவியின் தந்தை அந்தப் பயிற்சிப் புத்தகத்தை இரவல் கேட்கிறார். ராமுவின் தந்தையும் கொடுக்கச் சொல்கிறார். ராமுவின் வெளிப்பாடு யாது?

ராமு:- நான் நாளைக்குப் போட்டிக்குத் தயார்ப்படுத்திக்கொண்டிருக்கிறேன். குறிப்பு எடுத்து முடித்ததும் தருகிறேன். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் வேறு யாரிடமாவது கேளுங்கள்.

சம்பவம் -2

ராஜாவிற்குச் சரியான காய்ச்சல். வைத்தியசாலைக்குக் கூட்டிச் செல்லத் தந்தைக்கு நேரமில்லை. தாயாரோ தனியாக அவனை அழைத்துச்சென்று அங்கு டாக்டர் கேட்கும் வினாக்களுக்கு விடைகூறத் தெரியாது என்கிறார். ராஜாவின் வெளிப்பாடு யாது?

ராஜா:- எனக்குக் காய்ச்சல் தாங்கமுடியாமல் இருக்கு. அப்பா வாங்கோ. உங்களுக்கு நேரமில்லாவிட்டால் அம்மாவையும் என்னையும் கூட்டிச் சென்று டாக்டரிடம் கதைத்துவிட்டு நீங்கள் வேலைக்குப் போனால் உதவியாயிருக்கும்.

சம்பவம் - 3

ஆனந்தி விளையாட்டுத்துறைத் தலைவி. இல்ல விளையாட்டுப்போட்டியில் அணிநடைக் குழுவின் தலைவியாக ஈடுபட வேண்டிய வேளையில் சுமதி சப்பாத்தை வாங்கிச் சென்று திரும்பக் கொண்டுவராது எதிரே நிற்கிறாள். ஆனந்தியின் வெளிப்பாடு யாது?

ஆனந்தி:- நான் சப்பாத்து இல்லாது நிற்பது எனக்கு மிகுந்த கஷ்டத்தைத் தருகிறது. நீங்கள் வேறுயாரிடமாவது வாங்கித் தந்தாலோ அல்லது வேகமாக வீடுசென்று அதைக் கொண்டுவந்து தந்தாலோ எனக்கு உதவியாயிருக்கும்.

சம்பவம் - 4

பஸ்ஸில் சரியான நெரிசல். நீங்கள் அவதிப்பட்டுக்கொண்டு நிற்கிறீர்கள். முன்னே நிற்பவரின் முழங்கை உங்கள்மேல் வேண்டுமென்றோ அல்லது தற்செயலாகவோ இடிக்கிறது. நீங்கள் எவ்வாறு உங்கள் வெளிப்பாட்டை முன்வைப்பீர்கள்.?

நீங்கள்:- சரியான நெரிசலில் நிற்பதே கஷ்டமா இருக்கு. அதோடு உங்கள் முழங்கை எனக்குக் கஷ்டத்தைத் தருது. நீங்கள் கொஞ்சம் முன்னுக்குப் போங்கோ அல்லது நான் முன்னுக்குப் போக வழிவிடுங்கோ.

(45 நிமிடம்)

1.19 நிறைவு நிகழ்வு

> "வினைத் திட்பம் என்பது ஒருவன் மனத்திட்பம்
> மற்றைய எல்லாம் பிற"
> -திருக்குறள்

பொருள்:- ஒரு தொழிலில் திட்பம் என்று சொல்லப்படுவது ஒருவருடைய மனத்தின் திட்பமே (உறுதியே) ஆகும். மற்றைய எல்லாம் வேறானவையே.

பயிற்றுநர் மேலுள்ள குறளைத் தெளிவாகக் கூறிப் பொருளையும் விளக்கி நிறைவு செய்வர்.

(10 நிமிடம்)

தொடர்பாடல்

3ஆம் நாள்

1:20 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

1.21 நற்சிந்தனை:

> **மன்னிக்கவும் நன்றி கூறவும் தெரிந்து கொண்டு விட்டால், நாம் மகிழ்ச்சியைத் தேடி ஓட வேண்டிய தில்லை. அதுவே நம்மைத் தேடி ஓடி வரும்**
>
> **- ஜோசப் நியூட்டன்**

பயிற்றுநர் நற்சிந்தனையை ஆறுதலாக விளக்குவார்.

(10 நிமிடம்)

1.22 உடற்பயிற்சி

கைநீட்டி இடம் எடுத்து ஐந்து வரிசையாக அனைவரும் நிற்பர். நன்றாக மூச்சை உள்ளெடுத்து விடுவர்.

இடுப்பில் கைகளை வைத்துக் கொண்டு நேராக நிமிர்ந்து நிற்பர்.

- வலது கை, வலது கால் பக்க வாட்டில் நீட்டுவர்
- கை, கால் சேர்த்து நிற்பர்.
- இடது கை, இடது கால் இடப்பக்கமாக நீட்டுவர்.
- கை, கால் சேர்த்து நிற்பர்.
- வலது கை, வலது கால் முன்னோக்கி நீட்டி உயர்த்துவர்.
- வலது கை, கால் சேர்த்து நிற்பர்.
- இடது கை, இடது கால் முன்னோக்கி நீட்டி உயர்த்துவர்
- இடது கை, கால் சேர்த்து நிற்பர். இச்செயற்பாடு தொடரும்

- (15 நிமிடம்)

1.23 உச்சாடனம்

- "சர்வ மங்களம் ஆகட்டும்
  இங்கு - சகல மனங்களும் ஆறட்டும்"
- பயிற்றுநர் இசையுடன் ஐந்து தடவை பாடிக்காட்டிய பின் அனைவரும் இணைந்து ஒருமித்துச் சொல்வர். பலதடவைகள் தொடரும்.

- (20 நிமிடம்)

நேர்மையாக இருத்தல்

பிள்ளைகள் இயல்பாகவே உண்மையும் நேர்மையும் கொண்டவர்கள். எப்போதாவது அவர்கள் பேசிய உண்மையானது மதிக்கப்படாமலோ ஏற்றுக் கொள்ளப்படாமலோ அமைந்து விட்ட சந்தர்ப்பம் நிகழ்ந்திருக்கும் பட்சத்தில் அவர்கள் பொய் சொல்ல ஆரம்பிக்கிறார்கள். பெரியவர்கள், சிறுவர்கள் இயல்பாகவே பேசும் உண்மையை மறுத்து, "நீ பொய் பேசுகிறாய்" என்று சற்று உரத்த தொனியுடன் கூறிய பின்பு பிள்ளை பொய் பேச ஆரம்பிக்கின்றது. பிள்ளையின் நேர்மை அதனுடைய சுத்தமான நினைவுகளின் வெளிப்பாடாக அமையும். எல்லோரும் பொய் பேசுகிறார்கள் என்பதற்காக நாமும் பொய் பேச வேண்டியதில்லை. நாம் நாமாகவே இருப்போம்.

1.24 செயற்பாடு

பயிலுநர்கள் தமது இருக்கைகளில் இயல்பாக அமர்ந்திருப்பர். பயிற்றுநர் பின்வரும் கதையை உணர்வு பூர்வமாகக் கூறுவார். கதையின் முடிவில் கலந்துரையாடுவர்.

கதை:

முன்னொரு காலத்தில் ஒரு அரசன் இருந்தான். அவன் தனது நாடு, நகரம், தோட்டம், வயல்கள் அனைத்தையும் கண்ணும் கருத்துமாகக் கவனித்து ஆண்டு வந்தான். அவன் தனது குடி மக்கள் மேல் மிகுந்த அன்பு பூண்டிருந்தான். அவனுக்கு முதுமை ஏற்பட்டது. அவன் தனது நாட்டை ஒப்படைக்க ஒரு நல்ல அரசனைத் தேட வேண்டி ஏற்பட்டது. அவனுக்கோ குழந்தைகள் கிடையாது.

ஒரு நாள் அரசன் ஒரு பகிரங்க அறிவித்தல் விடுத்தான். புதிய அரசனைத் தெரிவதற்கான நிபந்தனையாகத் தான் தரப்போகும் விதையினைப் பெற்று அதனை நாட்டிக் கவனமாக வளர்த்து அதில் இருந்து பூக்கும் மிக அழகான பூவினைக் கொண்டு வந்து தனக்குக் கொடுப்பவருக்கே கிரீடம் சூட்டி அரசனாக்குவேன் என்று அறிவித்தான்.

அதே ஊரில் ஒரு ஏழைச் சிறுமி. அவளுக்கு அரசனைப் பார்ப்பதற்குச் சரியான ஆசை. எனவே அரசனின் அறிவித்தலைத் தொடர்ந்து அரண்மனைக்கு விரைந்த குடிமக்களுடன் அவளும் போனாள்.

அரண்மனை அண்மித்தது. அவளும் ஆவலோடு உள்ளே நுழைகிறாள். அரசன் தனது கையாலேயே விதைகளை எடுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் வழங்கினான். இவளும் உள்ளம் சிலிர்க்க அருகே சென்று பயபக்தியுடன் விதையினைப் பெற்றுக் கொள்கிறாள். வீட்டிற்குத் திரும்பி மிகவும் கவனமாக அந்த விதையை நாட்டி விட்டு அல்லும் பகலும் காவல்காத்து நீரூற்றி அதன் பூவிற்காகக் காத்திருந்தாள். ஊகூம் ஒரே ஏமாற்றம். அவளுக்கு வேதனையாகவும் இருந்தது. மரம் முளைக்கவேயில்லை.

ஒரு நாட்காலை வரிசை வரிசையாக பல வர்ண மலர்களோடு அரசனின் மாளிகை நோக்கி அணி திரளும் மக்கள் கூட்டத்தை அவள் பார்த்தாள். அந்த ஏழைச் சிறுமியின் விதைதான் முளைக்கக் கூட இல்லையே. ஆனாலும் பூ இல்லாவிட்டால் என்ன? அரசன் முடி சூட்டப்போகும் காட்சியையாவது பார்ப்போம் என்னும் ஆவலில் அவளும் புறப்பட்டுப் போகிறாள்.

அலை மோதும் சனத்திரளுக்குள் எல்லோர் கைகளிலும் வண்ண வண்ணப் பூக்களைப் பார்க்கிறாள். அரசன் வருகிறான். ஒவ்வொருவராகப் பார்க்கிறான். இவளருகே வந்து நின்று விடுகிறான். இவள் மெல்ல நிமிர்கிறாள். உள்ளம் படபடக்கிறது "குழந்தாய்! நீ பூக்கொண்டு வரவில்லையா" அரசன் கேட்கிறான். சிறுமி தெளிவாகப் பதில் சொல்கிறாள்.

"இல்லை அரசே. எனக்குக் கிடைத்த விதையை நான் பத்திரமாகத் தான் நாட்டினேன். நீருற்றினேன். ஆனால் ஒரு துளிர்கூட வரவில்லை" அரசன் புன்னகையுடன் தனது கரங்களில் இருந்த தங்கக் கிரீடத்தைச் சிறுமியின் தலையில் சூட்டி அவளை அழைத்துத் தனக்கருகே இருந்த சிம்மாசனத்தில் அமர்த்தினான்.

சிறுமிக்கு எல்லாமே கனவாக அதிசயமாக இருந்தது. அவள் ஆச்சரியத்தோடு அரசனைப் பார்த்தாள். அரசன் கம்பீரமான குரலில்:

"மகாஜனங்களே! நான் வைத்த பரீட்சையில் இந்தச் சிறுமி வெற்றியடைந்து விட்டாள். ஏன் தெரியுமா? இவள் நேர்மையானவள். ஆமாம் நான் அனைவருக்கும் வழங்கிய விதைகள் ஏற்கனவே வறுக்கப்பட்டவை. அவை முளைவிட முடியாதவை. அப்படியிருக்க எவ்வாறு பூக்க முடியும்? ஆனால் நீங்கள் எல்லோரும் பொய்யாகப் பூக்களைக் கொண்டு வந்துள்ளீர்கள். அதேவேளை இவளோ நேர்மையாக உண்மை கூறி இந்த அரிய பதவியைப் பெற்றுக் கொண்டு விட்டாள். ஆம்! எனது நாட்டிற்கு நல்லதோர் அரசி கிடைத்துவிட்டாள்' என்று கூறினான்.

கதை முடிவில் நேர்மையாய் இருப்பதன் மூலம் அடையக்கூடிய மகிழ்ச்சி, நன்மை என்பவை பற்றிக் கலந்துரையாடலாம்.

புகழ்ச்சி பாராட்டுக்கள்

ஒவ்வொரு மனிதனும் சமூகத்தில் நடமாடும் போது அவனைச் சார்ந்த ஏனையோர் தன்னை எவ்வாறு ஏற்றுக் கொள்கின்றார்கள், வரவேற்கிறார்கள், அனுசரிக்கின்றார்கள், மதிப்பளிக்கின்றார்கள் என்னும் விடயத்தில் விரும்பியோ விரும்பாமலோ அக்கறையோடு வாழ்கிறான். ஒரு சிறிய தட்டிக்கொடுத்தல் கூட ஒரு மனிதனை அவனது உச்சப்பயனை நோக்கி முன்னேறுதற்கு ஒரு சின்னத் தூண்டியாக அமைந்து விடுகிறது. அவனது செயல் சமூகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பெற்று அவனது மேலதிகத் திறன்களும் வெளிப்பட்டு பயனுள்ள ஒருவனாக அவன் மாற இந்தப் புகழ்ச்சி, பாராட்டு போன்ற சிறிய சிறிய ஊக்குவிப்புக்கள் துணைபுரிகின்றன. சிறுவர்கள் மத்தியில் அவர்களது மறையுணர்வுகளை அகற்றவும், தவறான நடத்தைக் கோலங்களிலிருந்து நேரான பாதையில் அவர்களை இட்டுச் செல்லவும் இவை மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தவையாகக் கருதப்படுகின்றன. அவர்களும் அதை ஆவலோடு வேண்டி நிற்கின்றார்கள்.

1.25 செயற்பாடு: 2

3 அங்குல அகலம் 8 அங்குல நீளத்துடன் ஒரே அளவாக வெட்டப்பட்ட அட்டைகளையும் அதனைக் குத்திக் கொள்வதற்குக் குண்டூசிகளையும் பயிலுநர்களுக்கு வழங்கவும். அதனை அவர்களின் முதுகுச்சட்டையில் மற்றவரின் உதவியுடன் நீளப்பாடாகப் பொருத்திக் கொள்வர்.

அனைவரும் ஒவ்வொருவரது முதுகில் உள்ள அட்டையிலும் அவர்களைப் பற்றிய நல்ல அம்சங்களாகிய பண்புகள், திறன்கள், நல்ல ஆளுமைக் கூறுகள் எவற்றிலாவது ஒன்றை எழுதுமாறு வழிப்படுத்தலாம். அனைவரும் அனைவரைப் பற்றியும் எழுதச் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட வேண்டியது அவசியம். குழுவிலுள்ள அனைவரும் எழுதி முடியும் வரை செயற்பாடு தொடரும்.

முடிவில் இருக்கைகளில் அமர்ந்து தமது அட்டைகளைத் தாமே வாசிக்கும் போது ஏற்படும் அனுபவங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம்.

- (45 நிமிடம்)

பொருத்தமான உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தல்

மனிதன் எப்போதும் ஏதோ ஒரு உணர்விற்கு உட்பட்டே வாழுகின்றான். சிலவேளைகளில் சில கூட்டு உணர்வுகளால் ஆளப்படுகின்றான். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அதனை வெளிப்படுத்த வேண்டிய உந்துகைக்கும் அவன் உட்படுகிறான். இது இயல்பு. ஆனால் குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்திற்கு ஒவ்வாத பொருத்தமற்ற உணர்வுகளை அவன் வெளிவிடுகின்றான் என்றால் அவனது மனம் எங்கோ புண்பட்டு விட்டதாகவோ, குழம்பிப்போய் இருப்பதாகவோ நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக எல்லோரும் சோகத்தில் ஆழ்ந்திருக்க ஒருவன் மட்டும் பலத்த சத்தத்துடன் மகிழ்ச்சி ஆரவாரம் செய்வானாயின் அது ஒரு பொருத்தமற்ற அநாகரிகமான செயற்பாடாகவே கருதி நிராகரிக்கப்படும். மேலும் வாய்மொழி ஒரு உணர்வைக் கூற உடல் மொழி நேரெதிர் உணர்வை வெளிப்படுத்து மேயானால் அந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் தொடர்பாடல் துண்டிக்கப்பட்டு விடும். அத்துடன் பொருத்தமான உணர்வையும் கூட ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய முறையில் வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

1.26 செயற்பாடு

அனைவரும் தத்தமது இருக்கைகளில் தளர்வாக வசதியாக அமர்ந்திருப்பர்.

மெல்ல விழிகளை மூடி அமர்ந்திருப்பர். பயிற்றுநர் மெல்லிய குரலில் பின்வருமாறு கூறுவார்.

"ஆழமாக மூச்சை உள்ளெடுத்து மெதுவாக வெளிவிடுங்கள். இப்போது உடலும் மனமும் தளர்வாக இருப்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். இப்போது நீங்கள் காலை நித்திரை விட்டெழுந்த நேரத்திற்கு உங்கள் சிந்தனையைப் பின்னோக்கி நகர்த்துங்கள். விடிகாலைப் பொழுதின் சத்தங்கள் மெல்லக் கேட்கின்றன. தூக்கம் கலைகிறது. இந்த நிமிடத்திலிருந்து மெல்ல மெல்ல உங்கள் எண்ணங்கள் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன. சம்பவங்கள் ஒவ்வொன்றாக நினைவிற்கு வருகின்றன. நீங்கள் கடந்து வந்த அந்தச் சம்பவங்களின் போது உங்களுக்கேற்பட்ட உணர்வுகளை நன்றாக இனங்கண்டு கொள்ளுங்கள். இப்போது மெதுவாக விழிகளைத் திறந்து, உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வுகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக எழுதிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது நீங்களே அவற்றைப் படித்துப் பாருங்கள். உங்கள் தாளில் உங்கள் பெயரை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்".

எழுதப்பட்ட தாள் ஒருதடவை கைதட்டப்பட்டதும் பயிலுநரின் இடது பக்கத்தில் இருப்பவருக்கு வழங்கப்படும். இவ்வாறு வழங்கப்படும்போது அவர்க ளின் வலது பக்கத்திலிருந்து ஒருவரின் தாள் வந்துசேரும். அதனைப் படித்துப் பார்ப்பர்.

மீண்டும் கைதட்டல் ஒலிக்கு தாள் தொடர்ந்து இடப்பக்கமாக மாறும். இவ்வாறு வட்டத்தில் நகர்ந்து உரியவரிடம் தாள் வந்து சேர்ந்ததும் உணர்வுகள் வெளிப்படுத்தப்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம்.

- (45 நிமிடம்)

இணைந்து செயற்படுதல்

பிறரோடும் நமக்கு வேண்டியவர்களோடும் ஆரோக்கியமான உறவை வளர்த்துக்கொள்வதில் மிகவும் முக்கியமான இரு பக்கங்களை நாம் அவதானிக்கலாம். இதில் ஒன்று அவரோடு இசைந்து போதல். மற்றொன்று அவரை எம்மோடு இசைவாக்குதல். இவ்விரண்டிலும் இருவரும் உண்மையான விருப்புடன் ஏற்றுக்கொண்டு இணைந்து போகும் போது மட்டுமே ஒரு திருப்தி ஏற்படும். ஏனெனில் ஒன்றில் அவனோடு இசைந்து போகும் போது எமது விருப்பு வெறுப்புக்களுக்கு இடமிருக்காது. மற்றையதில் அவரை எமக்கு இசைவாக்குவதன் மூலம் அவரது விருப்பு வெறுப்புக்கு இடமளிக்காது நாம் எமது ஆளுகைக்கு அவரது உணர்வுகளை உட்படுத்திவிடுகின்றோம். ஆனால் இணைந்து செயற்படும் இணைந்த அசைவில் ஒருவரது உணர்வும், வெளிப்பாடும் விளங்கிக் கொள்ளப் படுவதைக் காணலாம். நல்லதோர் தொடர்பாடலை நடத்திச்செல்வதற்கு இது மிகவும் அவசியம். ஒருவர் சொல்ல ஒருவர் கேட்பதும் அவசியம். புரிந்து கொள்வதும் அவசியம்.

உ+ம்: இருவர் ஒரு உரலில் இரு உலக்கைகள் கொண்டு மாவை இடிக்கும் போது இருவரும் ஒத்துமாறி ஒரு லயத்துடன் சரியான அளவு இடைவெளி விட்டு இயங்கும் போது அங்கு செயல் சுமுகமாக நடைபெற வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.

1.27 செயற்பாடு: (4)

இணைந்த அசைவு: குதிரைச்சவாரி

மூவர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிந்து கொள்வர். நேர்கோட்டில் மூவர் மூவ ராக நிற்பர். இருவர் பக்கவாட்டில் ஒருவரின் இடக்கையை மற்றவர் வலக்கையால் இறுகப்பிடித்துக் கொள்ள மூன்றாமவர் தனது வலது காலை, கோர்க்கப்பட்ட கைகளுக்குக் குறுக்காகப் போட்டுக் கொண்டு அதேவேளை கைகளை இருவரது தோள்மேலும் போட்டுப் பிடித்துக் கொள்வர்.

இப்போது குதிரை வண்டி தயார். பயிற்றுநர் ஆயத்தம் சொன்னதும் சவாரி ஆரம்பமாகும். முதலில் சென்றடைந்த குழுவினர் பாராட்டுப் பெறுவர்.

இச்செயற்பாட்டிற்கு மைதானம், நீண்டமண்டபம் எதையாவது பயன் படுத்தலாம். அதிகளவு வேகத்தில் போவது ஆபத்தானது என்றும், அவதானம் தேவை என்றும் அறிவுறுத்தவும்.

1.28 செயற்பாடு:5

சூத்திரக் கிணறு

இருவர் எதிரெதிரே கால்களை நீட்டிக் கொண்டு, இருவரின் உள்ளங் கால்களும் ஒன்றையொன்று உதைத்த படி அமர்ந்திருப்பர். இருவரும் கைகளைப் பின்னோக்கி ஊன்றிக் கொண்டு பின்சாய்ந்திருப்பர்.

இப்போது பின்வரும் பாடலை இசைத்தபடி சோடிகள் ஒருவித லயத்துடன் இணைந்த அசைவை மேற்கொள்வர். செயற்பாட்டு முடிவில் கலந்துரை யாடுவர்.

பாடல்: **சூத்திரக்கிணறு சூத்திரக்கிணறு**
சுற்றுதுமாடு சுற்றுதுமாடு
சுழலுது வாளி சுழலுது வாளி
இறைக்கிற கிணறில் ஊற்றுக்கள் திறக்கும்
இருவரும் இணைந்து
ஒரு செயல் புரிவோம்
இன்றைக்குப் போதும்
நாளைக்கு வருவோம்

1.29: செயற்பாடு:6

காணி அளப்போம்

மூவர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிந்து நிற்பர். அவர்களுக்கு எதிரே 3 அடி நீளம் 3 அடி அகலம் கொண்ட சதுரம் கட்டமிடப்பட்டுத் தரையில் வரையப்பட்டிருக்கும்.

குறிப்பிட்ட பகுதியை முதலில் ஒருவர் தனது ஒரு காலால் மட்டும் முழுமையாகத் தொடுவர். பின் இருகால்களாலும் முழுமையாகத் தொடுவர். பின்பு இருவர் சேர்ந்து இதே போலச் செயற்படுவர். பின்பு மூவரும் சேர்ந்து இதே போலச் செயற்படுவர்.

தமது உச்சத்திறனைப் பயன்படுத்திக் குறிப்பிட்ட நிலப்பரப்பினை முழுமையாகத் தொட்டு முடிக்கின்ற குழுவினரைப் பாராட்டலாம். முடிவில் கலந்துரையாடலாம்

- (45 நிமிடம்)

1.30 நிறைவு நிகழ்வு:

> உறுப்பொத்தல் மக்களொப்பு
> அன்றால் வெறுத்தக்க
> பண் பொத்தல் ஒப்பதாம் ஒப்பு
> - திருக்குறள்

பொருள்: உடம்பால் ஒத்திருத்தல் மக்களோடு ஒப்புமை அன்று. பொருந்தத்தக்க பண்பால் ஒத்திருத்தலே கொள்ளத்தக்க ஒப்புமையாகும்.

பயிற்றுநர் குறளையும் பொருளையும் தெளிவாக விளக்குவார். பயிலுநர் அதன்பின் கலைவர்.

- (10 நிமிடம்)

தொடர்பாடல்

4ஆம் நாள்

1.31 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

1.32 நற்சிந்தனை:

"உள ஆரோக்கியம் குறைந்தவர்கள் மனிதர்களைப் பற்றிப் பேசுவார்கள். சராசரி ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள் நிகழ்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவார்கள். ஆரோக்கியமுள்ள வர்கள் இலட்சியங்கள் பற்றிப் பேசுவார்கள். சான்றோர்கள் அதிகம் பேசாது செயற்படுவார்கள்".

பயிற்றுநர் நற்சிந்தனை பற்றி விளக்குவார்.

(10 நிமிடம்)

1.33 உடற்பயிற்சி:

நேராக நிற்பர்

- வலது கையைத் தலைக்குப் பின்னால் மடக்கி இடது தோளில் தொடும் அதேவேளை இடது கையைப் பின்புறமாக மடக்கி வலது பின்புற இடுப்பில் வைத்தபடி, இடது காலை வலது காற்பக்கமாக (முன்புறம்) மாறி ஊன்றிக் கொள்வர்.
- இடது கையைத் தலைக்குப் பின்னால் மடக்கி வலது தோளில் தொடும் அதேவேளை வலது கையைப் பின்புறமாக மடக்கி இடது பின்புற இடுப்பில் வைத்தபடி, வலது காலை இடது காற்பக்கமாக (முன்புறம்) மாறி ஊன்றிக்கொள்வர்.
- வலது கை - இடது கால்
- இடது கை - வலது கால்
- வலது கை - இடது கால்
- இடது கை - வலது கால்
- வலது கை - இடது கால்
- இடது கை - வலது கால்

1-8 எண்ணிக்கை ஒரு சுற்றாகும். இது பல தடவைகள் தொடரும். ஆரம்பத்தில் ஆறுதலாகப் பழகியபின் தொடர்ந்து மெல்லிய துள்ளல் இசைக்கேற்ப வேகமாகப் பயிற்சியை மேற் கொள்ளலாம்.

- 20 நிமிடம்

1.34 உச்சாடனம்

- "மானிடம் தழைக்க
  மனித நேயம் சிறக்க
  நானிலம் உயர
  நாமெல்லாம் உழைப்போம்"
- பயிற்றுநர் முதலில் இசையோடு சொல்லப் பயிலுநர்கள் தொடர்ந்து அதேபோலச் சொல்வர். ஐந்து தடவைகள் இவ்வாறு சொன்னபின் சேர்ந்து இசையோடு பின்பற்ற வழிப்படுத்தலாம்.

-(20 நிமிடம்)

ஆரோக்கியமான விமர்சனம்

ஒருவரின் ஒரு செயலை ஆக்கபூர்வமாக விமர்சிப்பதன் மூலம் தொடர் பாடலைச்சீராக மேற்கொள்ளமுடியும். நல்ல செயலானால் அதைத் தொடர்ந்தும் செய்வதற்கும் பொருத்தமற்ற செயலானால் அதைச் செய்யாது விடுவதற்கும் எமது விமர்சனம் உந்து சக்தியாக அமைய வேண்டும். மாறாக அவருடைய வளர்ச்சியை மழுங்கடிப்பதாக அமையக்கூடாது. மற்றவரின் வளர்ச்சியில் உண்மையான அக்கறைகொண்டு வெளியிடுவதே ஆரோக்கிய மான விமர்சனம் எனப்படும்.

உ+ம்: நீங்கள் மிகவும் நன்றாக நடித்திருக்கிறீர்கள். குறிப்பாக அந்த இடத்தில் குரலைக்கொஞ்சம் அழுத்தியிருந்தால் இன்னும் நன்றாக இருந்திருக்கும்.

1.35 செயற்பாடு: 1

பயிலுநர்களை நான்கு குழுக்களாக்கி ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் பின்வரும் சம்பவங்களில் ஒன்றை வழங்கிக் குழு (1) அதனை நடிபாகமேற்று நடிக்க வழிப்படுத்தலாம். குழு (2) கவிதையாக இயற்றலாம். குழு (3) சித்திரமாக வரையலாம். குழு (4) கட்டுரையாக எழுதலாம். முடிவில் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கும் போது ஏனைய குழுக்கள் அவை பற்றி ஆரோக்கியமான விமர்சனம் செய்வதற்கு வழிப்படுத்தலாம்.

சம்பவம்:

1) வறுமையில் கஷ்டப்படும் ஒரு குடும்பம்.
2) ஒரு நிறுவனத்தில் ஒரு சிற்றூழியர் மீது மேலதிகாரியின் கோபம்.
3) வீட்டில் இரவுப் பொழுதில் இரு சிறுவர்களுக்குள் ஏற்படும் வாக்கு வாதம்.
4) வகுப்பறையில் வீட்டுவேலை செய்யாத மாணவனும் பாட ஆசிரியரும்.

குறிப்பு:

நடிபாகமேற்று நடிக்கும் போது ஒருவரை ஒருவர் வன்மையாகத் தாக்குவதையோ, ஒரே நேரத்தில் பலர் கதைப்பதையோ, தவிர்த்துக் கொள்ளும் படி அறிவுறுத்தலாம்.

– (45 நிமிடம்)

நலம் விசாரித்தல்

நலம் விசாரித்தல் என்பது எமது பண்பாடு கலாசாரம் சார்ந்தும், அதற்கும் அப்பால் மனித நேயப் பண்புகள் சார்ந்தும் நிலவுகின்ற ஒரு மரபாகும். உயிரினங்கள் அனைத்துக்குமே இது அவசியமான ஒரு தேவையாகும். பாதை ஓரமாக நாம் நாட்டி வைத்துள்ள ரோஜா மலரைக் கூட நாம் நின்று பார்த்து ரசித்து மெல்ல ஒரு வருடல் கொடுத்துச் செல்கிறோம். நாம் வளர்க்கும் செல்லப் பிராணிகூட எம்மைக் கண்டதும் எம்மை நோக்கி ஆவலோடு ஓடி வருவதும் வாலை ஆட்டுவதும் குரல் கொடுத்து ஆரவாரப்படுவதும் நாம் அதைப் பார்த்துத் தலையசைத்துத் தட்டிக் கொடுப்பதும் அன்றாடம் நடப்பவை தான். இதையேதான் நாம் வாழும் சமூகத்தில் எம்மோடு தினம் உறவாடுபவர்களுடனும் மிகவிருப்போடு மேற்கொள்ளுகின்றோம்.

"ஹாய்!" "ஹலோ"
"எப்படி இருக்கிறீர்கள்"
"சுகமோ"
"வாங்கோ"
"வணக்கம்"

போன்ற சிறிய சொற்கள் மூலமாக எம்மோடு வாழுகின்ற, பழகுகின்ற எதிர்ப்படுகின்றவர்களை முகம் மலர்ந்து அக்கறையுடன் வரவேற்பதென்பது தொடர்பாடலின் ஒரு நல்ல அம்சம் என்றே கருதப்படுகின்றது. இதனால் நல்ல உறவுகள் கட்டியெழுப்பப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

1.36. செயற்பாடு (2) "நலம் தானா"

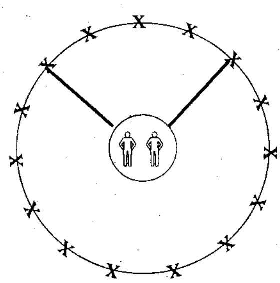
அனைவரும் வட்டமாக நிற்பர்

நடுவில் இருவர் நிற்கக்கூடிய சிறிய வட்டம் ஒன்றை வரைந்து கொள்ளலாம். விரும்பிய இருவர் எழுந்து வட்டத்தை நோக்கி நகர்வர். ஒருவர் மற்றவரை மலர்ந்த முகத்தோடு உடலையும் அசைத்து இசையுடன் நலம் விசாரிப்பார். மற்றவரும் அதே பாவனையில் அதே இசையில் பதில் கொடுப்பர். பின்பு வேறொருவரை இரண்டாமவர் நலம் விசாரிக்க அவரும் இசையுடன் பதிலளிப்பார்.

மையத்திற்கு வருவதும் மீண்டும் வட்டத்திற்குத் திரும்புவதும் ஒரு அசைவுடன் அமைவது விரும்பத்தக்கது.

முழு வட்டத்தில் உள்ளவர்களும் இவ்வாறு இசையுடன் அசைவுமாக நலம் விசாரிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்க வேண் டும்.

முடிவில் அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடலாம்.



- (45 நிமிடம்)

1.37 செயற்பாடு : 3

"வாழ்க வளமுடன்"

அனைவரிடமும் ஒரே அளவாக வெட்டப்பட்ட அட்டைகள், கலர் என்ப வற்றை வழங்கி அவர்களை வசதியாக அமர வழிப்படுத்தலாம்.

"உங்கள் வாழ்வில் உங்களை மிகவும் கவர்ந்த ஒருவரை நினையுங்கள் - அவருக்கு ஒரு வாழ்த்துமடல் தயாரியுங்கள்" - இவ்வாறு பயிற்றுநர் அறிவுறுத்தல் வழங்கிய பின் வாழ்த்து மடல் தயாரிக்க நெறிப்படுத்தலாம்.

தயாரிக்கப்பட்ட வாழ்த்து அட்டைகளை ஒவ்வொருவராக வகுப்பு நிலையில் - வெள்ளைப் பலகையில் காட்சிப்படுத்த வழிப்படுத்தலாம். அனைத்து அட்டைகளையும் அனைவரும் வாசித்து, ரசித்து மகிழலாம். கலைத்துவமான சில அட்டைகளைத் தெரிந்து பாராட்டலாம். வரையும் போது ஏற்பட்ட அனுபவங்களைப் பகிரலாம்.

- (30 நிமிடம்)

பயன் பெறும் தகவல் தெரிவித்தல்
நம்மோடு பழகும் நண்பர்கள், உறவினர்கள் போன்றோருடனான தொடர்பாடல்களின் போது அவர்களின் தேவைகள் பற்றி நாம் ஓரளவுக் காவது புரிந்து கொண்டே பழகுகின்றோம். அத்தகைய தேவைகளை அவர்கள் பூர்த்தி செய்வதற்குரிய வழிகள் அவர்களுக்கே தெரியாதபோது அல்லது அவர்கள் பொருத்தமற்ற வழிகளுக் கூடாக முயற்சி செய்யும் போது அவற்றுக்குரிய பயன் பெறும் தகவல்களை நாம் தெரிவிப்பதன் மூலம் அவர் களின் தேவையை அவர்கள் சுலபமாகப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். இதனால் எமக்கும் அவர்களுக்கும் இடையிலான ஆளிடைத் தொடர்பு களை ஆரோக்கியமாகக் கட்டி எழுப்ப வாய்ப்புக்கள் உருவாகும்.

1.38: செயற்பாடு: 4

பிரச்சினைக்குள்ளான நான்கு பாத்திரங்களை முன்வைத்தல். பயிலுநர்கள் நான்கு குழுக்களாகப் பிரிந்து நிற்பர்.

குழுக்கள் நடிபாகமேற்று நாடகமாக நடிக்க நெறிப்படுத்தலாம். பிரச்சினைகள் (1) உடல் சார்ந்து (2) உளம் சார்ந்து (3) குடும்பம் சார்ந்து (4) சமூகம் சார்ந்து முன்வைக்கப்படும்.

குழு உறுப்பினர்களில் பாதிப்புக்குள்ளான பிள்ளை தரம் 8, தரம் 9 இல் கல்வி கற்பவராகவும் பயன்பெறும் தகவல் தருபவர் வகுப்பு ஆசிரியராகவும் நடிபாகம் ஏற்க வழிப்படுத்தலாம்.

குழு - (1): பிள்ளையின் குடும்ப நிலை மிகவும் வறுமை. பிள்ளையின் கீழ் அண்ணப் பகுதியில் சுயாதீனமாக அசையும் நாக்கின் நீளம் வழமையை விடக்குறைவு. இதனால் பிள்ளை பேச்சுக் குறைபாட்டிற்காளாகிறது. ஆசிரியர் அது தொடர்பாக விசேட வைத்திய ஆலோசனைக்கு வழிப்படுத்தும் பயன்பெறும் தகவல் கொடுப்பார்.

குழு -(2) அண்மையில் அம்மம்மாவின் மறைவினால் பாதிக்கப்பட்டு இழப்பின் துயருக்குட்பட்ட நிலையில் கற்றல் செயற்பாடுகள் சீர்குலைகின்றன. ஆசிரியர் உளவளத்துணையாளரிடம் பிள்ளையை வழிப்படுத்த பயன்பெறும் தகவல் வழங்குவார்.

குழு-(3) குடும்பத்தில் கண்ணிவெடியில் கால்இழந்த தந்தை வறுமைக் கோட்டிற்குக் கீழ் உள்ள நிலையில் சுய தொழில் வாய்ப்புப் பற்றிய பயன் பெறும் தகவலை ஆசிரியர் வழங்குவார். (கோழிப் பண்ணை, பசு, தையல் மெஷின்)

குழு - (4) அகதிமுகாமில் உள்ள சிறுவன். பெருமளவு வசதியீனங்கள். அதில் முக்கியமானவற்றை நிவர்த்தி செய்ய ஆசிரியர் தொண்டர் நிறுவனங்களுக்கு வழிப்படுத்தும் தகவல் வழங்குவார்.

1.39 செயற்பாடு: 5

உணர்வுகளை மதித்தல்

ஐந்து பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிவர். ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் குறிப்பிட்ட தலைப்புக்கள் வழங்கப்படும். குழுவில் பிள்ளை மையப்படுத்தப்பட்டு ஏனையோர் குடும்ப உறுப்பினராக நடிபாகமேற்பர்.

பிள்ளையின் உணர்வுகளை மதித்தலைத் திறமையாக முன்வைக்கும் குழுவினரைப் பாராட்டலாம்.

தலைப்புக்கள்

1) இந்த உடுப்பு எனக்குப் பிடிக்கேல்லை. நான் போடமாட்டேன்.
2) நான் சித்தியோடை போகமாட்டேன். அம்மம்மாவுடன் தான் போவேன்.
3) என்னை எல்லாரும் கேலி செய்யினம். நான் பள்ளிக்கூடம் போக மாட்டேன்.
4) நான் முதலில் அடிக்கேல்லை. அவன் அடித்த பிறகுதான் அடித் தனான்.
5) இந்தக் "காட்" என்னுடைய கொப்பிக்குள்ளே இருந்தது எனக்கு அவமானமாக இருக்கு.

-(45 நிமிடம்)

1.40 நிறைவு நிகழ்வு:

"உள்ளத்தால் பொய்யாதொழுகின்
-உலகத்தார்
உள்ளத்துளெல்லாம் உளன்"
-திருக்குறள்

பொருள்:

ஒருவன் தன் உள்ளம் அறியப் பொய் இல்லாமல் நடப்பானானால் அத்தகையவன் உலகத்தாரின் உள்ளங்களில் எல்லாம் இருப்பவன் ஆவான்.

- (10 நிமிடம்)

பயிற்றுநர் குறளையும் கருத்தையும் கூறியபின் பயிலுநர் கலைந்து செல்வர்.

மனித உறவாடல்-2

தொடர்பாடல்

1ஆம் நாள் 27–35
2.1 இறை வணக்கம்
2.2 நற்சிந்தனை
2.3 உடற் பயிற்சி
2.4 சுவாசப் பயிற்சி
அறிமுகம்
2.5 தன்னை அறிதல்
2.6 அவதானமாகச் செவிமடுத்தல்
2.7 செயற்பாடு அவதானம்
2.8 நிறை நிகழ்வு

2ஆம் நாள் 36–40
2.9 இறைவணக்கம்
2.10 நற்சிந்தனை
2.11 உடற் பயிற்சி
2.12 சுவாசப் பயிற்சி
2.13 ஒத்துணர்வு
2.14 எல்லைகளைப் பேணுதல்
2.15 நிறைவு நிகழ்வு

3ஆம் நாள் 41–48
2.16 இறைவணக்கம்
2.17 நற்சிந்தனை
2.18 உடற் பயிற்சி
2.19 சுவாசப் பயிற்சி
2.20 மரியாதை வழங்குதலும் ஏற்றுக் கொள்ளுதலும்
2.21 பொருத்தமான நேரத்தில் தொடர்பு கொள்ளுதல்
2.22 தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவுதல்
2.23 தொடர்பாடல் திறன்களை விருத்தி செய்தல்
2.24 நிறைவு நிகழ்வு

4ஆம் நாள் 49–58
2.25 இறை வணக்கம்
2.26 நற்சிந்தனை
2.27 உடற் பசிற்சி
2.28 சுவாசிப் பயிற்சி
2.29 உறுதியான வெளிப்பாடு
2.30 உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தல்
2.31 மற்றையவரது கோணத்தைப் புரிந்துகொள்ள உதவுதல்
2.32 நிறைவு நிகழ்வு

மனித உறவாடல்

1ஆம் நாள்

2.1 இறைவணக்கம்: **- 05 நிமிடம்**

2.2 நற்சிந்தனை:

> **" நம்முடைய வாழ்க்கை வெற்றி பெறுவதும்**
> **தோல்வி காண்பதும் நம்முடைய எண்ணங்களிலும்**
> **செயல்களிலும் தான் பெருமளவு தங்கி இருக்கிறது."**
> **ஜேம்ஸ் ஆலன்-**

பயிற்றுநர் இதனை விளக்கியும் விரித்தும் கூறுவார். **(10 நிமிடம்)**

2.3 உடற் பயிற்சி

பயிற்றுநர் கீழுள்ள படி நிலைகளின்படி நெறிப்படுத்துவார்.

- பயிற்றுநர்களை மைதானத்துக்கு அழைத்துச்சென்று நான்கு நிரலாக இருகை இடைவெளிவிட்டு நிற்கச் செய்வார். நேராக நிமிர்ந்து வலது காலில் நிலைத்து நின்று வலது கையை இடுப்பில் வைத்து இடது கையை முன்னே நீட்டும் அதேநேரம் இடது காலையும் முன்னே தூக்கி 1அடி தூரத்தில் நிலத்தில் துள்ளித் தொடுதல்.

அதே இடது கையையும் காலையும் 45^0 க்கு இடது புறமாகத் திருப்பி, அச் செயற்பாட்டையே செய்தல்.

- அந்தக் கையையும் காலையும் தள்ளிப் பக்கவாட்டிற்கு நீட்டுதல்.
- இடது கையைக் கீழேவிடும் அதேநேரம் இடது காலையும் ஒன்று சேர்த்தல்.
- இதே போல வலது பக்கம் செய்து நிறைவு செய்தல்.

(15நிமிடம்)

2.4 சுவாசப் பயிற்சி

பயிலுநர் கீழ்க்காணும் வகையில் செய்துகாட்டி வழிப்படுத்துவார்.

பாதங்களின் மேற்புறம் விரல்கள் நிலத்தில் படத்தக்கவாறு முழங்கால்களை மடித்துக் கீழே அமருதல். இருபாதங்களின் உட்புறமும் வெளித்தோன்ற அடிப்பகுதியை ஒன்றுடன் ஒன்றுசேர்த்து, அதன்மீது உடலின் பின்பகுதியை இருத்துதல். கைகளைத் தொடையின்மேல் வைத்து, முள்ளந்தண்டு நேராக நிமிர்ந்து இருக்கக் கண்களை மெதுவாக மூடிக்கொள்ளல்.

- ஆழமான சுவாசத்தின் மூலம் காற்றை மூக்கினால் உள்ளெடுத்தல்.
- மிக மெதுவாகக் காற்றை வாயினால் வெளிவிடல்.

இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்தல் அநுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளல்.

(10 நிமிடம்)

அறிமுகம்

இவ்வுலகில் மனிதர் தோன்றிய வேளையில் இருந்தே மனிதர்களிடையேயான உறவாடல் தொடர்பும் தோன்றிவிட்டது. தாம் எண்ணுவதை அல்லது நினைப்பதை, உணர்வதை மற்றையவர் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் வெளிப்படுத்தவும், தேவைகளை நிறைவு செய்யவும் உறவுகளைக் கட்டியெழுப்புகின்ற இருவழிப் பாதை அவசியமாகின்றது. தகவலைக் கொடுக்கவும், பெற்றுக் கொள்ளவும் ஆரம்பத்தில் சைகை, உடலசைவு, ஊமம் என்பவற்றைப் பயன் படுத்தினர். பின்னர் வாயைக் குவித்து ஒலி எழுப்பியும், படங்களை வரைந்தும் உறவாடிக் கொண்டனர். படிப்படியாக மொழி உருவாகிப் பேச்சு, பாடல், நாடகம், எழுத்து வாசிப்பு என விரிவடைந்து இன்று பல்வேறு தொழில்நுட்பச் சாதனங்கள் ஊடாகவும் ஆளுக்காள் உறவுகளைப் பேணும் வகையில் இத்துறை வளர்ச்சியடைந்துள்ளதைக் காணலாம்.

ஆயினும், இம்மனித உறவாடல் என்பது சரியான முறையில் பின்பற்றப் படாதபோது உறவாடலில் சிக்கல்கள் ஏற்பட இடமாகின்றது. அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளப்பல திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுதல் முக்கியம் பெறுகின்றது.

உறவாடற்றிறன் என்பது ஒரு கலை. இதனைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். ஒரு முழுமையுடன் நிறைவாக நாம் வாழவேண்டுமாயின், எமது சகோதர மனிதரது வாழ்க்கையில் பங்குகொண்டு உறவாடுதல், சமூகப் பிராணிகளான மனிதர்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பாடமாகும். ஆளுக்காள் நல்லுறவைப் பேணுகின்றபோது அது அவர்களது வளர்ச்சிக்கும் தூண்டுகோலாக அமையும்.

ஒருவரது உள்ளத்தில் உளவியற் பிரச்சினைகள் காணப்பட்டால் அவை உறவாடலில் சிக்கலைத் தோற்றுவித்துவிடும். எனவே முதலில் "தன்னை அறியும் திறன்" ஒருவருக்கு அவசியமாகின்றது. தனக்குள் இருக்கின்ற நல்ல பக்கங்களையும், இருண்ட தளங்களையும், பார்க்க விரும்பாத இடங்களையும் சற்று எட்ட நின்று பார்க்கின்ற, ஆராய்கின்ற நிலையை வளர்த்துக் கொள்வது அவசியம். தன்னை அறியும் நிலை உயரும் போதுதான் மற்றைய வரையும் அவரது உலகில் நின்று பார்க்கின்ற பக்குவமும், அவர்தம் எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நடத்தைகளைப் புரிந்துகொள்ளுகின்ற மனப்பக்குவமும் வளரும்.

பொதுவாகவே இவ்வுறவாடலைத் தொடர்பாடலூடாகக் கட்டியெழுப்ப வேண்டியுள்ளது. அவ்வகையில் ஒருவரைக் காணும் வேளையில் நல்வணக்கம்,

நல்வரவு சொல்லுதல், அவரது சுகதுக்கங்களை விசாரித்தல்/ பங்குகொள்ளுதல், முகம் பார்த்துச் சிரித்தல், கடிதப் பரிமாறல்களை மேற்கொள்ளுதல், முக்கிய நிகழ்வுகளில் பரிசு, பாராட்டு, தட்டிக்கொடுத்தல்களை வழங்குதல் என்பன ஆளிடைத் தொடர்பை நிலைத்து நிற்கச் செய்யும்.

எம்முடன் உறவாடத் தலைப்படும் ஒருவரை இன்முகத்துடன் வரவேற்று, அருகிருந்து ஒத்துணர்வுப் பதில்களை வழங்கி, அவரது உலகைப் புரிந்துகொண்டு, அதனைத் தனக்குப் பழக்கமான இடமாக ஆக்கிக் கொள்ளுதல் மூலம் மற்றவரின் நம்பிக்கையை வெற்றிகொண்டு உறவாடலில் உத்வேகத்தை ஏற்படுத்தலாம். மரியாதையுடன் கதைப்பதும், மற்றையவர் சொல்லுகின்ற விடயத்தைத் தீர்ப்பிடாமற் கேட்பதும், "ஆ..... இது.... எல்லா இடமும் நடக்கிறது தானே" எனப் பொதுமைப்படுத்தாதிருப்பதும் உறவை மேம்படச் செய்யும் வழிகளாகும். இதற்கு அக அமைதிநிலையிலான தளர்வு நிலை அவசியமாகின்றது. அப்போதுதான் சொல்பவரது முழுமையான மனப்பாங்கைப் புரிந்து சரியான உறவாடலை மேற்கொள்ளவும், ஒத்துழைப்பு வழங்கவும் முடியும். மேலும், ஒருவர் ஒரு விடயத்தைப் பார்க்கின்றமுறை அவரது புலக்காட்சியின்படியே அமையும். அதனை நாம் வேறொன்றாகக் காணவும் கூடும். ஆகவே, இத்தகைய வேறுபாடுகள் "இயல்பானவை" என ஏற்றுக்கொண்டு , முரண்பாடுகளைத் தவிர்த்து நேர்மையானவர்களாக வாழலாம். அதே நேரம் "எனது கருத்து இதுதான்" என உறுதியாக வெளிப் படுத்தலும் உறவைப் பலப்படுத்துகின்ற வழியாக அமையும்.

இத்தகைய ஆளிடைத் தொடர்பின்போது கவனிக்க வேண்டிய ஒரு விடயம் ஒருவர் "என்ன மனநிலையில் இருக்கின்றார்?" என்பதை அறிந்து நேரம், சந்தர்ப்பம் பார்த்துப் பேசுந்திறனைக் கொண்டிருத்தல் ஆகும். உதாரணமாக, ஒருவர் கோபமாக இருக்கின்ற வேளையில் "இதை எழுதித்தர முடியுமா?" என உதவி கேட்டுச் செல்லும் செயல், அவரது கோபத்தைத் தூண்டி உறவை முறித்துவிடவும்கூடும். ஒருவர் பேசியது எம்மைக் கோபத்துக்குள்ளாக்குகிறது எனில் அவர்மீது நாமும் கோப முறுவதை விடுத்து, அவர் பேசியதில் "எது அல்லது எவை" எம்மைக் கோபப் படுத்துகிறது என ஆராய்ந்து அதனைக் கையாள முயற்சிக்கும்போது, அதன் உண்மைத்தன்மை விளங்கும். உறவும் தடைப்படாமல் நிலைத்து நிற்க முடியும். எனவே மற்றையவரின் கருத்துக்களால் நாம் குழம்பாமல் இருக்க எம்மைப் பழக்கிக்கொள்ள வேண்டும். மனிதன் உறவுகளோடு இருக்கும் போது கோபம் வரலாம். அவ்வேளைகளில் அதைக் கையாளும் வழிகளைக் கண்டுகொள்வதும், அது எம்மையோ, பிறரையோ பாதிக்காத வகையில் கையாளப் பழகுவதும் உறவுப் பாலம் நீட்சியடைய வழிவகுக்கும்.

இத்தகைய வழிமுறைகளற்ற உறவுச் சிக்கலினால் பல பிரச்சினைகள் தோன்றி அதிலிருந்து மீள முடியாத நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ள பலரையும் நாம் காண்கின்றோம். எனவே ஆசிரியர்கள் மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் தம்மிடையே உறவைப் பலப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியமும், அவசரமும் தோன்றியுள்ளது.

சிறுவர்களிடையேயான உறவைப் பேண விரும்புகின்றவர்கள் முதலில் அவர்களது உரிமைகள் பற்றி அறிந்திருந்தாலும், அவற்றை வழங்குதலும் அவசியமாகின்றது. சிறுவர்கள் உரிமைகள் பற்றிய ஐ.நா.சமவாயம் எல்லாப் பிள்ளைகளும் உயிர்வாழ, விருத்தியடைய, பாதுகாப்புப் பெற, சமூக நட வடிக்கைகளில் பங்குகொள்ள உரிமை உடையவர்கள் எனச் சொல்கின்றது. அதன் பிரகாரம் அவர்கள் சுயமாகச் சிந்திக்கவும், தத்தமது கருத்துக்களை வலுவாக வெளிப்படுத்தித் தமது அக்கறைக்குரிய விடயங்களில் பெரியவர்களையும் ஈடுபடச் செய்து ஏனைய மக்களுடன் ஆக்கபூர்வமான முறையில் கூடிப் பழகவும், தங்களது வாழ்வு, சமூக, சமுதாய வாழ்வு பற்றிய தீர்மானங்களில் தீவிர ஈடுபாடு கொள்ளவும் உரிமை பெற்றவர்கள் ஆகின்றனர்.

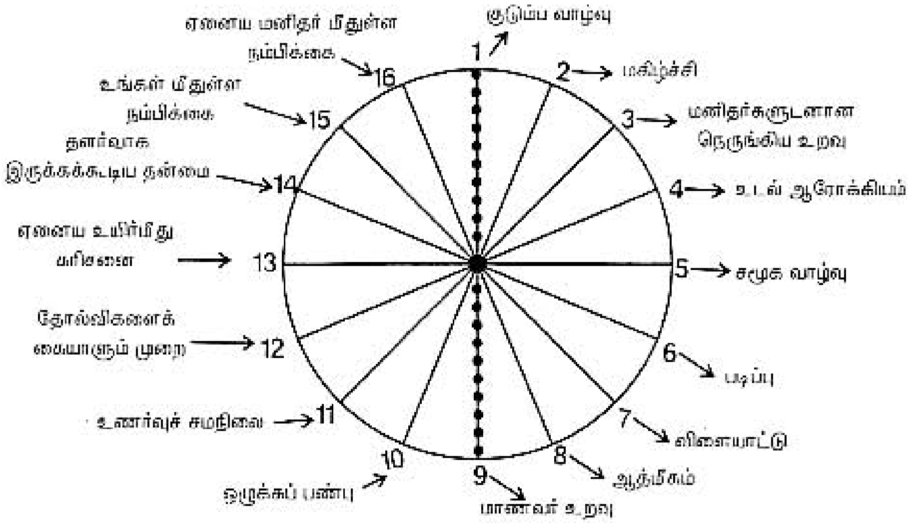
எனவே, மனித உறவாடலில் அவர்களது கருத்துக்களுக்கும் மதிப்பளித்து அந்தரங்கம் பேணி, ஓய்வு, பொழுதுபோக்கு மற்றும் கலாசார நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட உதவிபுரிய வேண்டியவர்களாகின்றனர். ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளவும், தெளிவான வெளிப்படுத்தல்களை மேற்கொள்ளவும் இத்தகைய உறவாடற்றிறன்களை எம்முள் வளர்த்தல் அவசியமாகின்றது.

இவ்வகையில் அடுத்தவர் நியாயபூர்வமாக அனுபவிக்க வேண்டிய தேவைகள், உரிமைகள் என்பவற்றை வழங்கி அவரது வளர்ச்சிக்குதவும் மொழியைப் பேசி, அவர்தம் எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நடத்தைகள் என்பவற்றைப் புரிந்து உறவாடலை வலுப்படுத்தி, சந்தோஷத்தை அனுபவிக்கத்தக்க திறன்களை வளர்தெடுக்கின்ற செயற்பாடுகளை உள்வாங்கி இனிய சுபீட்சமான உலகைப் படைப்போம்.

2.5 தன்னை அறிதல்

2.5.1 செயற்பாடு - 1 வரைந்து குறித்தல்

- பயிலுநர் அரைவட்ட வடிவில் அமர்ந்திருப்பர்
- ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு தாளும், பென்சிலும் பெற்றுக்கொள்வர்
- பெரிய வரைதாளில் வரைந்து வைத்திருக்கின்ற கீழே காட்டப்பட்டவாறான படம் ஒன்றினைப் பயிற்றுநர் காட்சிப்படுத்துவார்.



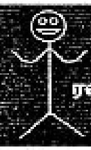
- படத்திற் காட்டப்பட்டவாறு வரைந்து 1-16 வரையான ஆரைகளிலும் உள்ள விடயங்களைக் குறிப்பர்.
- ஒவ்வொரு ஆரையிலும் மையப் புள்ளியிலிருந்து வட்டத்துடன் இணையும் பகுதிவரை 10 புள்ளி களைக் குறித்துக்கொள்ளச் செய்வர்.
  (உ+ம்- படத்தில் இல 1 அல்லது 9 ஐப் பார்க்கவும்.)
- 1-16 வரையில் காட்டப்பட்டுள்ள விடயங்கள் மீது தற்போதுள்ள தனது நிலைபற்றிச் சிந்திக்க 2 நிமிடங்கள் ஒதுக்கப்படலாம்.
- அவ்விடயங்கள் தொடர்பான தனது நிலையை ஆராய்ந்து 1-10 புள்ளித் திட்டத்தில் தனது புள்ளிகளைத் தீர்மானித்து ஒவ்வொன்றுக்கும் குறித்துக் கொள்வர்.
  (உ+ம் - குடும்ப வாழ்வில் எனக்கு வழங்கும் புள்ளி 5)
- பின்னர் 1-16 விடயங்கள் மீதும் இட்ட புள்ளிகளை இணைத்து வரைபடம் ஒன்றை வரைய வழி காட்டலாம்.
- தனது நிலைபற்றிக் குழுவின் முன் சொல்ல விரும்புகின்ற ஐவருக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கலாம்.
- இச் செயற்பாட்டின் விளைவுகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுவார்.

(40 நிமிடம்)

2.5.2 செயற்பாடு நடிபங்கு

- வட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்யலாம்.
- ஒவ்வொருவரும் தனக்குள்ளேயே கருத்து அல்லது நடத்தை ரீதியாக முரண்பட்ட ஒரு சந்தர்ப்பத்தை நினைவு கூரச் சொல்லலாம்.

(உ+ம் - "எல்லோருடனும் சேர்ந்து நடனம் ஆடுவம்"
"மற்றவர்கள் என்னைப்பற்றி என்ன நினைப்பினம்! சும்மா இருந்து பார்த்துக்கொண்டிருப்பம்"


ரவி

- ஒரேநேரத்தில், தனக்குள் தோன்றிய அந்நிலைமைகளை நடிபங்கின் மூலம் வெளிப்படுத்த அழைப்பு விடுக்கப்படலாம்.
- பயிலுநர்களால் முன்வைக்கப்பட்ட நடிபங்கின் மூலம் விளங்கிக்கொண்ட விடயங்கள் தொடர்பாக வினவுவதன் மூலம் பெறப்பட்ட கருத்துக்களை வெண்பலகையில் எழுதுவார்.

(20நிமிடம்)

2.5.3 செயற்பாடு: 2

தேவையான பொருட்கள்:

சாடியில் நாட்டப்பட்ட மரக்கிளை அதிலே பொருத்தக்கூடிய வகையில் உருவாக்கப்பட்ட பழங்கள் (மஞ்சள், பச்சை, கறுப்பு, நசுங்கிய சதைப்பிடிப்பான பழங்கள்)

- பயிற்றுநர் மரக்கிளையையும், மரங்களையும் காட்சிப்படுத்துவார்.
- பயிற்றுநர் கீழுள்ளவாறு கூறுவார்.
  - இத்தாவரமாக உங்களைக் கற்பனை செய்யுங்கள்
  - இற்றை வரையில், உங்களால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட திறன்களைச் சிந்தியுங்கள்.
  - அவை எங்கே, எப்போது, எதற்காக, ஏன் வெளிப்படுத்தப்பட்டது? ஞாபகப் படுத்துங்கள்.
  - தயாரானதும் இத்தாவரத்தில் உங்கள் திறன்களாகிய காய்கனிகளைப் பொருத்தமான இடத்தில் பொருத்தி விளக்குங்கள்.
  - பயிலுநர் சபை முன்வந்து தனது திறமைகளை வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பம் வழங்குவர்.

மஞ்சள் -இலக்கை அடைந்து வெற்றி கண்டது.
பச்சை - இலக்கை நோக்கி நகர்ந்து கொண்டிருத்தல்
கறுப்பு - வெளிப்படுத்த நினைத்தும் சந்தர்ப்பம் தர மறுத்தமை
நசுங்கியது - கேலி செய்யப்பட்டு, கணிப்புத்தராமையும், தாழ்வாக உணர்ந்தமையும்.

(30 நிமிடம்)

தன்னைப் பற்றி வேறொருவர் சொல்வதைக் காட்டிலும் தானே அறிந்து கொள்கின்ற திறன் பயனுள்ளது. ஒவ்வொருவரும் தன் உடலை விட்டு வெளியே நின்று பார்க்கின்ற பக்குவத்தைக் கற்பனையூடாக மேற் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு செயலின் பின்பும் அல்லது ஒவ்வொருநாளும் இரவில் படுப்பதற்கு முன்பு இவ்வாறு பார்ப்பதனூடாகத் தன்னைத்தானே விமர்சனம் செய்யவும், திருத்திக் கொள்ளவும் முடிகின்றது. இதனால், முன்னேற்றத் துடனான நற்பலனையும், மகிழ்ச்சியையும் பெறலாம்.

⌘ தன்னை நட்புக் கொள்பவரே மற்றையவரிடமும் நட்புக் கொள்வார்.

2.6 அவதானமாகச் செவிமடுத்தல்

2.6.1 செயற்பாடு - தனி நடிப்பு

கீழே தரப்பட்ட பகுதியைத் தனி நடிப்பின் மூலம் பயிற்றுநர் முன்வைப்பார். அதனை அவதானமாகச் செவிமடுக்க அறிவுறுத்துவார்.

சந்தைக்காட்சி

செருப்பு வியாபாரி ஒருவர் தனது செருப்புக்கள் விலைப்படாமல் இருப்பதால் கவலையடைகிறார். அவை விற்கமுடியாமற் போனால் "வீட்டில் அனைவரும் பட்டினிதான்" என எண்ணிப் பெருமூச்சு விடுகின்றார். " இன்று எப்படியாவது செருப்புகளை விற்றுவிட வேண்டும்." என எண்ணியபோது, திடீரென ஓர் உள்ளொளி தோன்ற எழுந்து அங்கு வருவோரை நோக்கி.....

பாடல்:

அப்பா வாங்கோ ! அம்மா வாங்கோ!
'அண்ணாவாங்கோ! அக்காவாங்கோ!
செருப்பு வாங்கிப் போடுங்கோ! போடுங்கோ!
தம்பி வாங்கோ! தங்கச்சி வாங்கோ !
அப்பு வாங்கோ ! ஆச்சி வாங்கோ !
காலைக் காக்கப் போடுங்கோ! போடுங்கோ!

உச்சி வெய்யில்ல உசாரா நடக்க
உகந்தது இந்தச் செருப்பு
வெறுங் காலோடு நடந்தால் - அதனுள்
கொளுக்கிப்புழுதான் ஏறும்
கால்களின் ஊடு பயணித்து - உங்கள்
குடலின் உள்ளே சேரும்
குருதியை உறிஞ்சிக் குடித்து -அங்கே
குடும்பம் தானே நடத்தும்
இரத்தம் இழந்து போகும் - பின்னர்
குருதிச் சோகை தோன்றும்
அழுக்கு, கிருமி. சூட்டில் காலைப்
பாதுகாக்கச் செருப்பு வாங்கி
அழகாய் எடுப்பாய் நடந்து போங்கோ
மலிவாய் வாங்கி விரைந்து போங்கோ

வாங்கோ வாங்கோ செருப்பு வாங்க !
வாங்கி உங்க காலில் போட்டு
அழகு நடை போட்டுப் போக
ஐயா வாங்கோ அம்மா வாங்கோ...!

- பின்னர் கீழ்க்காணும் வினாக்கள் வழங்கி விடை எழுத 5 நிமிடங்களை வழங்குவார்.

1. செருப்பு வியாபாரி விளித்த உறவுப் பெயர்கள் யாவை?
2. செருப்பு அணியாமற் போனால் ஏற்படும் விளைவு பற்றிக் கூறியது யாது?
3. நீங்கள் அவதானித்த உடல் மொழிகள் 2 தருக.
4. வியாபாரத்திற்கென இவரால் கையாளப்பட்ட உத்திகள் எவை?

✖ விடைகளை மதிப்பீடு செய்து மிகச்சரியாக எழுதியவர்களைப் பாராட்டலாம்.

(30நிமிடம்)

2.6.2 செயற்பாடு : 3

- பயிலுநர்களை இரு குழுக்களாக்குவார்.
- மண்டபத்தின் வெளியைப் பயன்படுத்தி இரு குழுக்களையும் முக்கோண வடிவில் நிற்க வழிப்படுத்துவார்.

- பயிற்றுநர் கைகளைத் தட்டி ஒலி எழுப்புவார். அவ்வொலிக்கு ஏற்றவாறு இரு குழுக்களும் எதிர்த் திசைகளில் நடந்து செல்வர். ஒலி நின்றதும்வெளி, உள் முக்கோணங்களில் உள்ளோர் சோடிகளாக ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தவாறு நிற்க அறிவுறுத்துவார்.

சோடிகளுக்கிடையேயான தூரம் 200cm

- காலையிலிருந்து இங்கு வருகை தரும் வரையில் சந்தித்த நபர்கள், பேசிய விடயங்கள் தொடர்பாக மீட்டுப்பார்க்க 2 நிமிடங்களை வழங்குவார்.
- தயாரானதும் வெளிமுக்கோணத்தில் நிற்பவர்கள் அவ்விடயத்தைச் சொல் பவர்களாகவும், உள் முக்கோணத்தில் நிற்போர் அவதானிப்பவர்களாகவும் செயற்பட அறிவுறுத்துவார்.
- வெளி முக்கோணத்தில் நிற்பவர்கள் தனது நினைவில் வந்தவற்றை வார்த்தைகள் அற்ற உதட்டசைவுகள் மூலம் வெளிப்படுத்துவர். உள் முக்கோணத்தில் நிற்பவர்கள் தமது சோடியை உற்று நோக்கி, அவதானித்து அதைச் சொற்களில் வெளிப்படுத்துவார்.
- சோடிகள் தம்மிடையே மாறி இச் செயற்பாட்டில் ஈடுபட வழிப்படுத்தலாம்.
- இறுதியில் ஒவ்வொருவரது அனுப வங்களைப் பற்றியும் கேட்டறியலாம்.

> ➢ **நீங்கள் உடல்மொழியில் வெளிப் படுத்தியதைச் சரியாகக் கூறினாரா?**
> ➢ **இச்செயற்பாட்டின் போது உங்க களுக்கு ஏற்பட்ட எண்ணங்கள், உணர்வுகள் யாவை?**

(30 நிமிடம்)

அவதானமாகக் கேட்டலில் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை
1. **பகுதியாகக் கேட்டல் (Partial Listening) ஒரு பகுதியை மட்டும் கேட்டு மற்றையவற்றை விட்டுவிடுதல்.**
2. **வடிகட்டிக் கேட்டல் (Filtered Listening) உடன்பாடானதை ஏற்று ஏனைய வற்றைக் கேட்காது வடித்துவிடல்**
3. **மதிப்பிட்டுக் கேட்டல் (Evaluative Listening) இது இப்படித்தான் இருக்கும் என மதிப்பீடு செய்து கேட்டல்.**

2.7 செயற்பாடு (அவதானம்)

- பயிலுநர்களை இரு குழுக்களாக்கி நிரையாக நிற்க விடலாம்.
(இரு குழுக்களும் ஒருவரை ஒருவர் நோக்கியவாறு அணிவகுத்து நிற்பர்)
- இரு குழுக்களும் தனித்தனியே 7 சொற்கள் கொண்ட வசனம் ஒன்றை உருவாக்க அறிவுறுத்தலாம்.
- கைதட்டல் ஒலி கேட்டவுடன் இரு குழுக்களும் ஒரே நேரத்தில் தாம் உருவாக்கிய வசனத்தைத் தொடர்ச்சியாகவும், வேகமாகவும் சேர்ந்து சொல்லப் பணிப்பார்.
- மீண்டும் கைதட்டல் ஒலி கேட்டதும் இச்செயற்பாட்டை நிறுத்துமாறு அறிவுறுத்துவார்.
1ஆவது குழு கூறிய வசனம் யாது?
2ஆவது குழு கூறிய வசனம் யாது?
என இரு குழுவிடமும் வினவுவார்.
- இச் செயற்பாட்டின் மூலம் கற்றுக் கொண்டவை யாவை? என்ற வினாவை முன்வைத்து அவற்றை அட்டை மட்டை யில் எழுதிக் காட்சிப்படுத்த அனுமதிப் பார். தொகுத்து வழங்குவார்.

(20 நிமிடம்)

2.8 நிறைவு நிகழ்வு

"சொல்லுதல் யார்க்கும் எளிய அரியவாம்
சொல்லிய வண்ணம் செயல்"

யாம் எச்செயலை எவ்விதத்தில் செய்வோம் என வரிசைப்படுத்திச் சொல்லுதல் யாவர்க்கும் எளியது. அதனை அவ்வரிசைப்படி செய்தல் யாவர்க்கும் அரியதாம்.

இதனைப் பயிற்றுநர் விளக்கிய பின் பயிலுநர் கலைந்து சொல்லுவார்.

(5நிமிடம்)

மனித உறவாடல்
2ஆம் நாள்

2.9 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

2.10 நற்சிந்தனை:

> **வாழ்க்கையில் சந்தோசம் என்பது பிறரைச்
> சந்தோசப்பட வைப்பதில்தான் இருக்கிறது"**
> **- மேஹர் பாபா**

பயிற்றுநர் இதனை விளக்கிக் கூறுவார்.

(10 நிமிடம்)

2.11 உடற்பயிற்சி:

- பயிற்றுநர் பின்வரும் படிநிலைகளினூடாகப் பயிற்சியை வழங்குவார்.
- நான்கு வரிசையில் இடமெடுத்து நிற்கச் செய்வர். ஒவ்வொரு படிநிலையிலும் இரு(1,2) தடவை செய்ய வேண்டும் என வலியுறுத்துவார்.
    - ➢ வலதுகால் நேராக நிற்க, இடதுகால் இடது மூலையாக முன்னோக்கித் துள்ளி நிலத்தில் தொடும் அதே வேளை, இடதுபக்கத்தலையருகே கைகளை உயர்த்தி இரு கைகளின் விரல்களையும் கோத்துப்பிடித்தவாறு உள்ளங்கை களின் அடிப்பகுதிகளை இரு தடவை 1,2 எனும் எண்ணிக் கைக்கேற்பத் தட்டுதல்.
    - ➢ இடது காலைப் பழைய நிலைக்கு நேராக ஆக்கும் வேளையில் வலது காலை வலதுபக்க மூலையாக முன்னோக்கி நீட்டி இரு தடவை துள்ளி நிலத்தில் தொடுதல். அவ்வேளையில் வலதுபக்கத் தலையருகே வருமாறு கைகளைக் கோத்து உயரத்தில் பிடித்தவாறு உள்ளங்கைகளின் அடிப்பகுதிகளை 3,4 எனும் எண்ணிக்கைக்கு இரு தடவைகள் தட்டுதல்
- இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து நிறைவு செய்வர்.

(15 நிமிடம்)

2.12 சுவாசப்பயிற்சி

- ◆ பத்மாசன இருக்கை நிலையில் நிமிர்ந்து கண்களை மூடி இருத்தல்.
- ◆ வலது கைப் பெருவிரல் வலது பக்க மூக்கைத் தொடுமாறும். வலது சுட்டுவிரல் இடது பக்க மூக்கைத் தொடுமாறும் வைத்திருக்க அறிவுறுத்துவர். வலது கையின் சுட்டு விரலால் இடது பக்க மூக்கின் மீது வைத்து அழுத்தும் அதே வேளை **வலது**

பெருவிரலால் மூக்கிலிருந்து எடுத்துக் கொண்டு வலது மூக்குத் துவாரத்தின் மூலம் சுவாசக் காற்றை உள்ளெடுத்தல்.
- வலது கைப் பெருவிரலால் வலதுபக்க மூக்கை அழுத்துவதன் மூலம் துவாரத்தை அடைக்கும் அதே வேளை வலது சுட்டு விரலை மூக்கிலிருந்து எடுத்து இடது பக்கத் துவாரத்தின் மூலம் சுவாசக் காற்றை வெளியேற்றுதல்.
- 15 தடவைகள் இவ்வாறு செய்துகொண்ட பின்னர், இதே நிலையில் இடதுபக்க மூக்குத் துவாரத்தின் நிலையில் உள்ளெடுத்து வலதுபக்க மூக்குத் துவாரத்தின் சுவாசத்தை வெளிவிடுகின்ற பயிற்சியில் 15 தடவை ஈடுபடுவர்.
- இப்பயிற்சி தொடர்பான அனுபவங் களைப் பகிர்ந்து கொண்டு நிறைவு செய்வர்.

(20 நிமிடம்)

2.13 ஒத்துணர்வு

2.13.1 செயற்பாடு - கதை கூறல்

- வெளியைப் பயன்படுத்தி விரும்பியவாறு அசைய விடுவார்.
- விசில் ஒலி கேட்டதும் சோடிகளை இருக்க அறிவுறுத்துவார்.
- முதல் நாள் ஏற்பட்ட தனது உணர்வு ஒன்றை மையமாக வைத்துச் சிறுகதை ஒன்றை உருவாக்கச் (தனித்தனியே) சந்தர்ப்பம் வழங்குவார்.
- "சோடிகளில் ஒருவர் தனது கதையைக் கூற மற்றையவர் அதனை அருகிருந்து அவதானித்து ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்க வேண்டும்" எனக் கூறுவார்.
- இச்செயற்பாட்டைச் சோடிகள் தம்மிடையே மாறிச் செயற்பட அழைப்பர். உதாரணம்:- பய உணர்வு

கதை சொல்பவர் :- நான் நேற்று வீட்டை போகேக்க ஒழுங்கைச் சந்தியில் ஒரு லொறி நிண்டதைக் கண்டனான். அது நிக்குது தானே; எண்டு நினைச்சுக் கொண்டு றோட்டைக் கடந்து ஒழுங்கைக்கு வந்தன். திடுமுட்டா லொறி ஸ்ராட் பண்ணிப் பின்னால என்னை இடிக்க வந்திட்டுது. நான் பயத்தில ஐயோ; அம்மா; எண்டு கத்திட்டன். நான் கத்தின சத்தத்திற்கு லொறியை நிப்பாட்டிட்டினம். சனம் எல்லாம் ஓடி வந்து குவிஞ்சிட்டினம். நான் தப்பினன் பிழைச்சன் எண்டு வீடு வந்திட்டன்.

பதில் வழங்குபவர்:-

நீங்கள் வீட்டை போற வழியில கண்ட அந்த லொறி பின்னால வந்ததும் உங்களை இடிச்சுப் போடும் எண்டு நீங்கள் பயந்து போனீங்கள்.
உங்கட பயம் எனக்கு விளங்குது.

- இச்செயற்பாடு தொடர்பாக வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடலை நிகழ்த்துவார்.

(30 நிமிடம்)

2.13.2 செயற்பாடு

- வட்டமாக வருமாறு அழைப்பு விடுப்பார்.
- ஒரு சொல், ஒரு உணர்வு வெளிப்படுத்தத் தயாராகும்படி அறிவுறுத்துவார்
- பயிற்றுநர் வட்டத்தில் இணைந்து கொண்டு முதலில் செயற்படுத்துவார்.

உதாரணம் : - ஆ கா ; - ஆச்சரியம்

- பயிற்றுநர் தனது வலது பக்கத்தில் உள்ளவருக்கு இதனைச் செய்து காட்டுவார். அவர் அதனை அவ்வாறே செய்து காட்ட வழிப்படுத்துவார்.

- பெற்றுக் கொண்டு பதில் வழங்கியவர் தனது வலது பக்கத்தில் நிற்பவருக்கு வேறு ஒரு சொல்லையும் உணர் வையும் வழங்குவார்.
- இவ்வாறு வட்டத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் சந்தர்ப்பம் அளித்தபின் இச்செயற்பாடு தொடர்பாகப் பெற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களை வெளியிடச் சந்தர்ப்பம் வழங்குவார்.

(20 நிமிடம்)

2.14 எல்லைகளைப் பேணுதல்

2.14.1 செயற்பாடு - எல்லை இரகசியம் பேணல்

முன்னாயத்தம் : ஸ்கா(f)வ் அல்லது 1m நீளமுள்ள பழைய துணி ஒன்றைக் கொண்டுவருமாறு முதல் நாளே அறிவுறுத்துதல்.

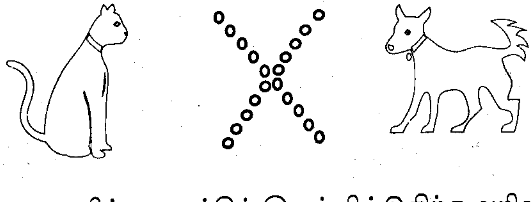
- பயிலுநர்களை 4 குழுக்களாக்குதல்.
- மைதானத்தில் அல்லது மண்டபத்தின் இடத்தைப் பயன்படுத்தி ஆங்காங்கே குழுக்கள் வட்டமாக நிற்க அறிவு றுத்துவார்.
- ஒவ்வொரு குழுவின் மத்தியிலும் பயிலுநர்களால் கொண்டு வரப்பட்ட துணித்துண்டுகளை வைத்தல்.
- பயிற்றுநரின் சமிக்ஞை கிடைத்ததும் அக்குழுவில் உள்ளோர் தமக்கு விரும்பிய துணியை எடுத்து இணைத்துத் தம்மைச் சுற்றி ஒரு எல்லையை உருவாக்கச் சொல்லுவார்.
- அந்த எல்லையின் உள்ளேயே அனைவரையும் அமர்ந்திருக்குமாறு அறிவுறுத்துவார்.
- ஒவ்வொருவரும் தத்தமது குடும்பத்திலேயோ, வெளியிலேயோ ஏற்பட்ட உறவுச் சிக்கல்களை ஒவ்வொருவராகக் கூறவும். அவ்விடயம் இந்த எல்லையைத் தாண்டி வெளியே போகாமல் இரகசியம் பேண வேண்டும் என்பதையும் அறிவுறுத்துவார்.
- செயற்பாடு நிறைவு பெற்றதும் கலந்து ரையாடலுடன் முற்றுப்பெறும்.

(30 நிமிடம்)

2.14.2 செயற்பாடு 2

விளையாட்டு

- உதவி புரிய முன்வரும் இருவரை மத்தியில் வருமாறு அழைப்பார். அவர்களில் ஒருவர் பூனையாகிப் பாதுகாப்புத் தேடுபவராகவும், மற்றையவர் நாயாகிப் பூனையைத் துரத்தி விளையாடுபவராகவும் தொழில்படுவர்.
- ஏனையோரை எண்ணிக்கைக்கேற்ப சம எண்ணிக்கை கொண்ட 4 குழுக்களாக் குவார்.



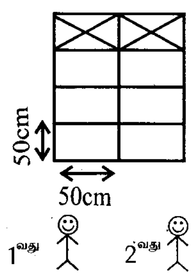
அவர்களைத் தர வடிவில் மையத்தில் இடம்விட்டு நிற்க அறிவுறுத்துவார்.

- பூனையாகச் செயற்படுபவர் மத்தியில் நிற்க, நாயாகச் செயற்படுபவர் வெளியே காத்திருப்பார்.
- நடுவர் ஒலி எழுப்பியதும் நாயாகச் செயற்படுபவர் பூனையைப் பிடிக்கத் துரத்த பூனையாகியவர் தப்பித்து ஓடத் தொடங்குவார்.
- பூனை பாதுகாப்பாகத் தப்பிச் செல்வதற்கு வரிசையில் நிற்பவர்கள் வழிவிட்டுக் கொடுத்து நாய் பிடிக்க முடியாதவாறு ஒருவரோடு ஒருவர் நெருங்கி நின்றும் உதவுவார்.
- பூனையாகத் தப்பிக்க முயல்பவர் களைப்படைந்தால் ஏதோ ஒரு வரிசையின் பின்பகுதியில் நிற்பார்.
- அதே நேரம் அவ்வரிசையில் முதலாவதாக நிற்பவர் பூனையாக மாறி பாதுகாப்புத் தேடி ஓடுவார்.
- நாய் பூனையைப் பிடித்துவிட்டால் பிடிபட்ட பூனை நாயாக மாறித் தொழிற்பட முதலில் நாயாக வந்தவர் எந்தக் குழுவில் சென்று நிற்கிறாரோ அந்தக் குழுவின் முன்னுள்ளவர் பூனையாகச் செயற்படுவர்.
- இவ்வாறு இவ்விளையாட்டுத் தொடர்ந்து நடைபெற்றுச் சமிக்ஞை வழங்கும் போது நிறுத்துவர்.
- பின்னர் குழு நிலையில் இவ்விளையாட்டுப் பற்றிக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்வர்.

(30நிமிடம்)

2.14.3 செயற்பாடு 3 : விளையாட்டு

முன்னாயத்தம்:- தட்டையாக்கப்பட்டு அழுத்தமான சோடா மூடிகள் அல்லது கலவோடுகள், பீங்கான் துண்டுகள், வெண்கட்டி (இது சில்லி என அழைக்கப்படும்)



படத்தில் காட்டப்பட்டவாறான 8 பெட்டிகள் ஒவ்வொன்றும் 50x50 cm சதுர அளவு கொண்டதாக நிலத்தில் வரைந்து கொள்வர்.

- பயிலுநர்களைச் சோடிகளாக்குவார்
- ஒவ்வொரு சோடிகளுக்கும் பயிற்றுநர் வரைந்து காட்டிய 8 பெட்டிகளை வரைவதற்கு வெண்கட்டிகளை வழங்குவார்.
- ஒவ்வொருவரது கைகளிலும் சில்லிகளை வழங்குவார்.
- ஒருவர் விளையாடும்போது மற்றையவர் அவதானிப்பாளராக இருப்பதற்கு அறிவுறுத்துவர்.

விளையாட்டின் விதி

- சோடிகளில் ஒருவர் முதலில் விளையாட அழைக்கப்படுவார்.
- முதலாமவர் இடதுபக்கத்தில் இருந்து ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு பெட்டியாகக் கடந்து வலது பெட்டியூடாக வெளியேற வேண்டும்.
- இரண்டாமவர் வலது பெட்டியூடாக ஆரம்பித்து இடது பெட்டியூடாக வெளியேற வேண்டும். நான்காவது, ஐந்தாவது பெட்டிகளில் நின்று ஆசுவாசப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- முதலில் விளையாட ஆரம்பிப்பவர் தனது வலது உள்ளங்கையில் சில்லியை வைத்துப் பக்கவாட்டில் கையை நீட்டிக் கண்களை மூடியவாறு இடது பக்கப் பெட்டியூடாக ஒவ்வொரு காலை வைத்துக் கடந்து வருவார்.
- ஒவ்வொரு பெட்டியைக் கடந்து வைக்கின்ற வேளையிலும் முள்ளிகளில் (கோடு) கால்படாதவாறு செல்ல வேண்டும்.
- அதனால் ஒவ்வொரு தடவை கால் வைக்கின்ற போதும் சரியோ? சரியோ? எனக் கேட்டவாறு நடப்பார்.
- ஐந்தாவது பெட்டியில் கண்களைத் திறந்து கொள்ளலாம்.
- ஐந்தாவது பெட்டிக்கு வந்ததும் சில்லியை இடது கைக்கு மாற்றிப் பக்கவாட்டில் கையை நீட்டிப் பிடித்த வாறு நடந்துசென்று எல்லையைக் கடக்க வேண்டும்.
- இவ்வாறு நடந்து செல்லும் போது அவரது கால் முள்ளியில் பட்டால் சோடியாக ஆடுபவர் "தவறு" என உரத்துக் கூறுவார்.
- ஆட்டத்தில் இருந்து அவர் இடைவிலக இரண்டாமவர் தன்து விளையாட்டை ஆரம்பிப்பார்.
- எல்லைகளைக் கடந்து வந்தவர் வெற்றிபெற்றவராவார்.
- இவ்விளையாட்டில் பெற்ற அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குவார்.

(30 நிமிடம்)

ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் தனித்தனி எல்லைகள் உண்டு. எதுவரை போகலாம் எனத் தீர்மானித்து அதுவரை சென்று வரும் போது உறவு நிலை மேம்படும். எல்லை மீறிச் செல்லும் போதுதான் உறவாடலில் சிக்கல் ஏற்படுகின்றது. சந்தர்ப்பம் சூழ்நிலைக்கேற்ப துலக்கமான எல்லையைப் பேணுதல் நன்று. குடும்ப அங்கத்தினரை மிக நெருங்கிய எல்லைக்குள் வைத்திருக்கலாம்.

2.15 நிறைவு நிகழ்வு

"நட்டார்க்கு நல்ல செயலின் விரைந்ததே
ஒட்டாரை ஒட்டிக் கொளல்"

தம் சுற்றத்தார்க்கு நல்லவை செய்தலினும், பகைவராக உள்ளவரை நட்பாகக் கொள்ளுதலை விரைந்து செய்ய வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறளையும், பொருளையும் கூறிய பின் பயிலுநர்கள் கலைந்து செல்வர்.

(5நிமிடம்)

மனித உறவாடல்
3ஆம் நாள்

2.16 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

2.17 நற்சிந்தனை:

எல்லாவற்றிலிருந்தும், எல்லா மனிதர்களிடம் இருந்தும் நல்லதையே பெற விரும்புபவருக்கு மற்றவர்கள் உதவி செய்யத் தயாராகவே இருக்கிறார்கள்.
[ரஸ்கின்]

(10 நிமிடம்)

2.18 உடற்பயிற்சி:

மைதானத்தில் சென்று, நான்கு நிரலில் இருகை இடைவெளி தூரத்தில் நிரையாக நிற்பர்.

- துள்ளிக் கால்கள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் அகட்டி வைக்கின்ற போதே கைகளையும் தோள் மூட்டுக்குச் சமாந்தரமாக நீட்டுதல்.
- கால்களை அசைக்காது கைகள் நீட்டியவாறு நெஞ்சுப்பகுதியை இடது பக்கம் நோக்கி அசைத்தல் (இவ்வேளையில் வலதுகை முன்பகுதியிலும், இடது கை பின்பகுதியிலும் நீண்டிருக்கும்)
- முன்பிருந்த நிலைக்கு நேராகத் திரும்புதல்
- கால்களைத் தூக்கி ஒன்றாக்கும் வேளையில் கைகளைக் கீழே விடுதல்.
- இச்செயற்பாடு படி 5 இலிருந்து படி 8 வரை இவ்வொழுங்கில் நிகழ்த்தப் பட்டு நிறைவு பெறும்.

(15 நிமிடம்)

2.19 சுவாசப் பயிற்சி

- அரை வட்டமாக இடைவெளிவிட்டு நிற்றல்
- பயிற்றுநர் முன்னால் நின்று 1 இலிருந்து 7 வரை இலக்கங்களை எண்ணுவார். ஒவ்வொரு படியிலும் இவ்வெண்ணிக்கையின் அளவுக்கு உட்சுவாசமும், வெளிச் சுவாசமும் நிகழ்த்துதல் வேண்டும்.
  - பாதங்களின் பின்பகுதியை எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப மிகமெதுவாக உயர்த்தி நுனிப் பாதங்களில் நிற்கின்ற வேளையில் கைகளையும் மிக மெதுவாகத்

தோள் மூட்டுக்கு நேரே முன்னால் நீட்டுதல். (உள்ளங்கை நிலத்தைப் பார்க்க வேண்டும்) இச்செயற்பாட்டின் போது மூக்கினால் காற்றை மெதுவாக உள்ளெடுத்தல்.

- பாதங்களையும், கைகளையும் படிப்படியாக முன்னிருந்த நிலைக்கு எண்ணிக்கைக் கேற்ப விடுதல். இவ்வேளையில் உள்ளெடுத்த காற்றை மிக மெதுவாக வெளியேற்றுதல். இச்செயற்பாடு 15 தடவைகள் தொடர்ச்சி யாகச் செய்த பின்னர் இப்பயிற்சி தொடர்பாகக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

2.20 மரியாதை வழங்குதலும் ஏற்றுக்கொள்ளுதலும்

2.20.1 செயற்பாடு I அறிமுகம் செய்தல்

- 6 பேர் கொண்ட குழுக்களாக அமரச் செய்வார்.
- ஒவ்வொருவரும் தம்மை அக்குழுவினருக்கு அறிமுகம் செய்வதோடு மற்றைய வரையும் மரியாதையோடு அணுகுதல் வேண்டும் என அறிவுறுத்திச் செயற் படுத்துவார்.
- இச்செயற்பாட்டில் நீங்கள் கையாண்ட சொற்கள் அல்லது வசனங்கள் நடத்தைகள் யாவை?
- மற்றவர்கள் எவ்வாறு மரியாதை வழங்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?
- மரியாதை வழங்கிப் பெற்றுக்கொள்ளும் திறன் மூலம் பெறும் பலாபலன்கள் யாவை?

இவ்வினாக்களை முன்வைத்துக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடி, பக்கப் புரட்டியில் (Flip chart) எழுதுவதற்கு வழிப்படுத்துவார்.

- ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் ஒருவர் முன்வந்து எழுதியதைக் காட்சிப்படுத்திச் சபைமுன் சமர்ப்பிப்பார்.
- பயிற்றுநர் தொகுத்து வழங்குவதுடன் இச் செயற்பாடு நிறைவு பெறும்.

(30 நிமிடம்)

2.20.2 செயற்பாடு 2 நடிபங்கு

- பாடசாலைக்கு வந்து நண்பர்களைப் பார்த்துப் புன்முறுவல் செய்து காலை வணக்கம் சொல்லுதலும், ஏனையோர் பதிலுரைத்தலும். அதில் ஒருவர் பதில் வணக்கம் சொல்லாமலும் சிரிக்காமலும் செல்லுதல்.
- உறவினர்களது நன்மை தீமைகளில் கலந்து கொள்வதும், தனது நன்மை தீமைகளுக்கு அழைப்பு விடுத்து உறவாடுதலும்.
- பிறரின் திறமை வெளிப்பாடுகளில் மகிழ்ந்து மதிப்பளித்துப் பாராட்டிப் பரிசு வழங்குதல்

- மேலுள்ள மூன்று விடயங்களையும், கடதாசிக் கீலங்களில் எழுதி வெட்டி எடுத்திருப்பார்.
- பயிலுநர்களை 3 குழுக்களாக்கி ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒன்று வீதம் வழங்குவார்.
- அதனை நடிபங்கு மூலம் வெளிப் படுத்த அறிவுறுத்துவார்.
- ஒரு குழுவினரின் ஆற்றுகையின் போது ஏனைய குழுக்கள் அதனை அவதானிக்க வழிப்படுத்துவார்.
- பின்னர் 3 நடிபங்கின் மூலமும் பெற்றுக்கொண்டவை பற்றிக் கருத்துப் பரிமாறுவார்.
- "காலை வணக்கம் சொன்னவர் நானாக இருந்தால் அதன் பின்னர் அவருடனான உறவை எவ்வாறு மேற்கொள்வேன்" என ஒவ்வொருவரும் தமது கருத்தைக் கூறச் சந்தர்ப்பம் அளித்தல்.
- உறவைப் பேண வேண்டுமாயின் ஒருவரை ஒருவர் மதிப்பளித்துப் பேசுவதும், பழகுவதும், பாராட்டு வழங்குவதும் முக்கியம் என்பதை அறிவு ரீதியாகவும், உணர்வு ரீதியாகவும் ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்வதுடன் நிறைவுபெறும்.

(30 நிமிடம்)

அடிப்படை மனிதம் என்பது ஒருவரை ஒருவர் மதித்தல் மரியாதையாகக் கதைத்தல் என்பவற்றில் தங்கியுள்ளது. மற்றையவரின் தன்மையை நாம் தேடுவதன் மூலமே மற்றையவரும் எம்மில் உள்ள நல்ல பண்புகளைத் தேடுவார். உறவாடற்றிறன் இதனால் அதிகரித்து மகிழ்வு நிலவும்.

2.21 பொருத்தமான நேரத்தில் தொடர்பு கொள்ளுதல்

2.21.1 செயற்பாடு - 1 நாடகம்

- பயிலுநர்களை 4 குழுக்களாக்குவார்.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் கீழ்க்காணும் தலைப்புகளில் ஒன்றை வழங்குவார்.
  - அவசரமாக வீட்டு வேலைகளைச் செய்து காரியாலயத்திற்குப் புறப்படும் நேரத்தில் ஆலோசனை கேட்க வருகின்ற ஒருவர்.
  - கவலை மிகுதியால் அழுது கொண்டிருக்கின்ற ஒருவரிடம் மகிழ்வான செய்தி சொல்லவரும் ஒருவர்.
  - ஓய்வாகவும், தளர்வாகவும், மகிழ்வுடன் இருக்கின்ற காலைப் பொழுதில் உதவி கேட்டு வருகின்ற ஒருவர்.
  - கோபாவேசமாக அங்குமிங்கும் நடைபயிலும் ஒருவரிடம் நகைச்சுவை உணர்வுடன் பேச வருகின்ற ஒருவர்.

- பெற்றுக் கொண்ட தலைப்புத் தொடர்பான காட்சிகளையும், நடிகர்களையும் தெரிந்து தயார்ப்படுத்துவதற்குப் 10 நிமிடங்களை வழங்குவார். குழுவிலுள்ள அனைவரும் நடிப்பதில் பங்கெடுத்துக் கொள்ள அறிவுறுத்துவார்.
- இத்தகைய ஆற்றுகை மூலம் நீங்கள் பெற்றுக்கொண்டவை யாவை?
- ஒருவருடன் தொடர்புகளை மேற்கொள்வதாயின் நீங்கள் அறிந்து வைத்திருக்கவும், செயற்படுத்தவும் வேண்டியவை யாவை?
- இது போன்ற வினாக்களின் மூலம் சிந்தனையைத் தூண்டிக் கருத்துப் பரிமாறல்களை மேற்கொண்டு தொகுத்து வழங்குவார்.

(45 நிமிடம்)

ஒருவர் எவ்வாறான மன நிலையில் இருக்கிறார் என்பதைச் சாதாரண உரையாடல் முறையில், அவரது குரலில், பாவிக்கும் சொற்களில், சைகைகளில், அவர் இருக்கும் நிலையில் முகபாவத்தில் இருந்து கண்டு கொள்ளலாம். ஆகவே ஒருவரின் எண்ணம், உணர்ச்சி, நடத்தையாவும் ஒருங்கிணைந்த நிலையில் அவருடனான உறவை எப்படிக் கட்டி எழுப்பலாம்.? என ஆராய்ந்து பொருத்தமான நேரத்தில் தொடர்புகொள்ளுதல் ஒரு திறன் எனலாம். பொதுவாக இத்தொடர்பாடலை மேற்கொள்வதற்குக் காலை அல்லது மாலை நேரம், ஓய்வாக அமர்ந்திருக்கின்ற நேரம் நல்ல உணர்வுடன் இருக்கும் நேரம் ஆகியவை சிறந்தவை.

2.22 தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவுதல்

2.22.1 செயற்பாடு -1 சிந்தனைக் கிளறல்

- பயிலுநர்களிடம் நேற்றைய தினத்திலே தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக நீங்கள் பிறருக்கு வழங்கிய உதவிகள் யாவை? பிறரால் உங்களுக்குக் கிடைத்த உதவிகள் யாவை? என்ற வினாக்களை முன்வைத்து சிந்தனைக் கிளறலை ஏற்படுத்துவார்.
- அவற்றைப் பட்டியல்படுத்திய பின்னர் 5 குழுக்களாகி அவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்வார்.
- இவ்வாறு உதவி வழங்கிப் பெறுவதன் மூலம் பெற்றுக்கொண்ட பலாபலன்கள் எவை? எனக் கலந்துரையாடுவார்.
- தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவுவதன் மூலம் ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேண முடியும் என்ற முடிவு பெறப்படும் வரையில் உரையாடல் தொடர்ந்து நிறைவு பெறும்.

(30 நிமிடம்)

தேவைகள் பூர்த்தி செய்யாத வேளைகளில் பொய், களவு போன்ற உளவிளையாட்டில் ஈடுபடுவர். இது பயங்கர விளைவைத் தரும். பூர்த்தி செய்யும் போது மகிழ்வும், நல்லது செய்கின்ற எண்ணமும் தோன்றும் ஆரோக்கியமான உறவுத் தொடர்பு மகிழ்ச்சியின் அடிப்படையிலேயே தோன்றுகின்றது. தங்களை முக்கிய மானவராக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் எனும் தேவை எல்லா மனிதர்க ளிடமும் காணப்படுகின்றது. எனவே அவர்களைத் திறந்த மனது டன் ஏற்றுப், பொருத்தமான போது பாராட்டி நன்றியை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள லாம். முக்கியமானவராக உணரும் அவரது தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கவனிப்பை அல்லது கணிப்பை வழங்கித் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய உதவினால் உறவை வெற்றிப் பாதைக்கு இட்டுச் செல்ல லாம்.

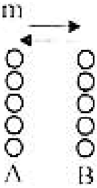
2.22.2 செயற்பாடு: விளையாட்டு

முன்னாயத்தம்:-

ஒவ்வொருவரையும் ரென்னிஸ் பந்து அல்லது உதைபந்து கொண்டு வரச் சொல்லி முதல்நாளே அறிவுறுத்தல்.

- பயிற்றுநர் அனைவரையும் மைதானத்திற்கு அழைத்துச் செல்வார்.
- இரு நிரலில் ஒருவரை ஒருவர் (சோடியாக வரத்தக்கவாறு) பார்த்தவாறு நிற்கச் செய்வார்.
- சோடிகளுக்கிடையேயான தூரம் 60cm

விளையாட்டின் விதிகள்



- நிரல் A இல் இருப்போரது கைகளில் ஒவ்வொரு பந்து இருக்கும்.
- பயிற்றுநரின் சமிக்ஞை கிடைத்ததும் B யில் இருக்கின்ற தனக்கு நேரே இருக்கின்ற சோடியிடம் பந்தை எறிய வேண்டும். அவர் திரும்பத்தனது சோடியிடமே எறிவார்.
- பந்தை எறிந்ததும் ஒரு அடி பின்னோக்கிக் கால்களை எடுத்து வைத்து நிற்க வேண்டும்.
- இவ்வாறு ஒவ்வொரு பந்து வீச்சின் பின்னரும் பின்னோக்கி நகர்ந்து இடை வெளியைப் பெரிதாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.
- பந்தைக் கைவிடுகின்ற சோடிகள் விலகிக் கொள்வர்.
- குறித்த நேரத்தின் பின் நிறுத்தப்படும்.
- இவ்விளையாட்டில் பெற்ற அனுபவங்களை ஒவ்வொருவராக வெண்பலகையில் வந்து எழுதுமாறு அழைப்பு விடுப்பார்.
- மிக நெருக்கமான உறவாடலை மேற்கொள்ளும்போதே தேவைகளும் பூர்த்தியாகக் கூடியவாய்ப்பு அதிகம். ஆளுக்காள் இடைவெளி அதிகரிக்கின்ற

போது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதும் கடினமாகி உறவும் பலவீனப்படுகின்றது என்ற கருத்தையும் கூறி நிறைவு செய்வார்.

(30 நிமிடம்)

2.23 தொடர்பாடல் திறன்களை விருத்தி செய்தல்

2.23.1 செயற்பாடு I :- நாடாவை நகர்த்துதல்

- எல்லோரையும் வட்டமாக வரச் செய்து, பயிற்றுநரும் அவ்விடத்தில் இணைந்து கொள்வர்
- பயிற்றுநர் முனைகள் இரண்டும் பொருத்தப்பட்ட நாடா ஒன்றை மாலைபோல் கழுத்தில் அணிந்திருப்பார்.
- கைகளைக் கோர்த்து இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபட அறிவிப்பார்.
- பயிற்றுநர் தன் கழுத்திலுள்ள நாடாவைக் கைகளைத் தளர்த்தாமல் தன் வலது பக்கம் உள்ளவரிடம் வழங்குவார்.
- அதைப் பெற்றுக்கொண்டவர் தனது வலதுபக்கம் உள்ளவருக்கு அவ்வாறே வழங்குவார்.
- பயிற்றுநரிடம் மீண்டும் நாடா வந்து சேரும்வரை இச் செயற்பாடு தொடரும்.
- நிறைவு பெற்றதும் இவ்விளையாட்டின் மூலம் பெற்றுக்கொண்ட உணர்வுகள், எண்ணங்கள், திறன்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடுவார்.

(20 நிமிடம்)

2.23.2 செயற்பாடு: விரலைக் கண்டுபிடித்தல்

தேவையான பொருள் :- 5m நீளமான துணி அல்லது மறைப்புப் பலகை

- பயிலுநர்களை 4 குழுக்களாக்குதல்
- எழுமாற்றாக ஒருகுழுவினரை இச்செயற்பாடு செய்வதற்கு முன்னிலைக்கு அழைத்தல்
- அக்குழுவில் இருவர் திரைச்சீலையை மறைவாகப் பிடித்து வைத்திருப்பர். ஏனையோர் திரைமறைவில் அமர்ந்திருப்பர்.
- குழுவில் ஒருவர் தனது ஒருவிரலைத் திரைக்கு வெளியே தெரியத்தக்கவாறு உயர்த்தி அசைப்பர்.
- ஏனைய குழுவினர் அந்த விரலுக்குரியவர் யார்? எனக் கண்டுபிடித்துக் கூறுவதற்குப் பயிற்றுநர் வழிப்படுத்துவார்.
- கண்டு பிடிப்பவர்கள் பாராட்டப்படுவர்.
- இச்செயற்பாடு ஏனைய குழுக்களுக்கும் வழங்கப்படும்.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 5 நிமிடம் ஒதுக்குவார்.
- நிறைவு பெற்றதும் அனுபவங்களைப் பகிரச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- ஒருவருடனான தொடர்பாடலைத் திறம்படச் செய்து உறவைப் பேணும் போது அவர்களை இலகுவில் உணர்வு ரீதியாகவோ, நடத்தை ரீதியாகவோ புரிந்துகொள்வது இலகு எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(25 நிமிடம்)

2.23.3 செயற்பாடு III

விளையாட்டு

- பயிலுநர்களை வட்டமாக மைதானத்தில் நிற்க வைப்பார்.
- பயிற்றுநர் வட்டத்தின் நடுவே நின்று எழுமாற்றாக ஒருவரை நோக்கி லயத்துடனான கைதட்டல் ஒலியை வழங்குவார்.

  (உதாரணம்: 1,2,3,4,5 எண்ணிக்கை யுடனான கைதட்டல்)
- அதனைப் பெற்றுக்கொண்ட பயிலுநர் தனது வலது பக்கம் இருப்பவரை நோக்கித் திரும்பி அதே லயத்துடனும் எண்ணிக்கையுடனும் வழங்குவார்.

இவ்வாறே இச்செயற்பாடு ஆரம்பித்த இடத்தை வந்தடையும் வரை தொடரும்.

விளையாட்டு: 2

- பயிற்றுநர் வட்டத்தில் அருகருகே நிற்கின்ற இருவருக்கு அடுத்தடுத்து, வெவ்வேறு லயத்திலான கைதட்டல்களை வழங்குவார்.
- முதலில் பெற்றுக் கொண்டவர் தனது இடது பக்கத்தில் உள்ளவரிடம் அவ்வாறே வழங்குவார்.
- இரண்டாமவர் தனது வலதுபக்கமாக உள்ளவரிடம் அக்கைதட்டலை வழங்குவார்.
- முதலாவது நபர் வழங்கிய கைதட்டல் ஒலி மீண்டும் அவரிடமே அவ்வாறே திரும்பவும் வரவேண்டும்.
- இரண்டாவது நபர் வழங்கிய கைதட்டல் ஒலி மீண்டும் அவரிடமே அவ்வாறே வருதல் வேண்டும் என வலியுறுத்துவார்.
- இச்செயற்பாடு நிறைவு பெற்றதும் கருத்துப் பரிமாறல்களை மேற்கொள் ளுதல்.
- இவ்விளையாட்டின் மூலம் தொடர் பாடல் பற்றிக் கற்றுக்கொண்ட விடயங்கள் எவை? எனக் கருத்துக் கூறச் செய்து எழுதுதல்
- அவ்விடயங்களைத் தொகுத்துக் கூறி நிறைவு செய்வார்.

(30 நிமிடம்)

மொழிசார்ந்த, மொழிசாரா ஊடகங்கள் ஊடாகத் தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளும்போதே முழுமையான உறவு பலப்படும்.

2.23.4 செயற்பாடு 4 விளையாட்டு

கையூன்றிப் பாய்தல்

- பயிலுநர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்துச் சென்று இரு நிரலாக இடைவெளி விட்டு நிற்க வழிப்படுத்துவார்.

விளையாட்டு முறை

- முதலில் நிற்பவருக்கே விளை யாடுவதற்கு முடியும்
- ஏனையோர் கைகளை நிலத்தில் ஊன்றிக் குனிந்து நிற்பர்.
- சமிக்ஞை கிடைத்ததும் முதலில் நிற்பவர் வலது பக்கமாகச் சுற்றிப் பின்நோக்கி ஓடுதல்
- பின்னிருந்து ஒவ்வொருவரது முதுகிலும் கைகளை ஊன்றிப் பாய்தல்
- முதலாமவரையும் கடந்தபின் இடது பக்கமாகச் சுற்றி ஓடுதல். பின்னால் நிற்றல்.
- அவ்வேளையில் இரண்டாவதாக இருப்பவர், முதலாமவரது இடத்தில் வரத்தக்கதாக அசைந்து நிற்க ஏனையோரும் ஒரே அளவில் முன்னோக்கி அசைந்து நிற்றல்.
- முதலாமவர் பின்வரிசையில் நின்றதும் இப்போது முதலில் இருப்பவர் ஆடத் தொடங்குவார். இவ்வாறே அனைவருக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.

மீண்டும் வகுப்பில் ஒன்று கூடச் செய்வார்.

கையூன்றிப் பாயும்போது கற்றுக் கொண்டவை யாவை?

இலகுவாகப் பாய முடிந்ததற்கும், முடியாமற் போனதுக்குமான காரணங்கள் எவை? போன்ற வினாக்களை வினவி அதற்கான கருத்துக்களை வெண்பலகை யில் எழுதுவதற்கு அழைப்பார்

ஒத்துழைப்புடன், பரஸ்பரம் விட்டுக் கொடுத்தல், ஒருவர் நெருங்கிவரும் போது சிநேகபூர்வமாக எதிர்கொள்ளல், வெற்றியடைய வாய்ப்பளிக்கும். தவறும் பட்சத்தில் தொடர்பாடல் விடுபட்டு உறவாடல் பாதிக்கப்படும் என்ற கருத்தை ஏற்க வழிப்படுத்தி நிறைவு செய்வார்.

(30நிமிடம்)

2.24 நிறைவு நிகழ்வு

> **"நன்று ஆற்றல் உள்ளும் தவறுண்டு அவரவர்**
> **பண்பு அறிந்தாற்றாக் கடை" -திருக்குறள்**

அவரவர் குணம் அறிந்து செய்யாதபோது நன்மையைச் செய்யுமிடத்தினும் குற்றம் உண்டாகும்.

பயிற்றுநர் குறளையும் கருத்தையும் கூறியபின் பயிலுநர் கலைந்து செல்வர்.

(10நிமிடம்

மனித உறவாடல்

4ஆம் நாள்

2.2.5 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

2.2.6 நற்சிந்தனை:

மனம் என்பது தனது இடத்தில் தானாகவே சொர்க்கத்தை நரகமாகவும், நரகத்தைச் சொர்க்கமாகவும் ஆக்கவல்லது.

பயிற்றுநர் இதனை விளக்குவார்.

(10 நிமிடம்)

2.27 உடற்பயிற்சி:

மைதானத்தில் அல்லது மண்டபத்தில் நான்கு நிரலில் இடமெடுத்து நிற்கவிடல்.

- இடது காலை ஒரு அடி தூரத்தில் முன்னே வைக்கும் அதேவேளை கைகள் இரண்டையும் முன்னே நீட்டுதல்.
- வலது காலைத் தூக்கி இடது காலுடன் சேர்த்தல் , கைகளைக் கீழே விடுதல்.
- இடது காலைத் தூக்கிப் பக்க வாட்டில் ஒரு அடி தூரத்தில் வைத்தல். கைகளையும் பக்க வாட்டில் நீட்டுதல்.
- வலது காலைத் தூக்கி இடது காலுடன் சேர்த்தல்.
- வலது காலைப் பின்னால் ஒரு அடி எடுத்து வைத்தல். அதே நேரம் கைகளை முன்னே நீட்டுதல் .
- இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்தல், கைகளைக் கீழே விடுதல்.
- வலது காலைப் பக்க வாட்டில் தூக்கி வைத்தல். அதே நேரம் கைகளைப் பக்க வாட்டில் நீட்டுதல்.
- இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்தலும், கைகளைக் கீழே விடுதலும்.

இதே படி நிலைகளை வலது பக்கமாகவும் செய்து நிறைவு செய்தல்.

- 15 நிமிடம்

2.28 சுவாசப்பயிற்சி

- மண்டபத்தின் வெளியைப் பயன்படுத்தி அரை வட்டமாக வரச் செய்தல். பயிற்றுநர் முன்னால் நின்று செய்து காட்டும் வேளை சுவாச உள்ளெடுத் தலுக்கு 1-6 வரை எண்ணுவர். கால்களிடையே ஒரு பாத இடைவெளியுடன் கைகளைப் பக்க வாட்டில் விட்டு நிமிர்ந்து நிற்றல்.

- கைகளைப் பக்கவாட்டில் மிக மெதுவாகத் தோள் மூட்டிற்கு நேரே சமாந்தரமாக உயர்த்து கின்ற அதே வேளை 1-6 எண்ணிக்கைக்கு ஏற்பக் காற்றை மூக்கினால் உள் ளெடுத்தல்.
- அதே நிலையில் முழங்கைகளை மடித்து உள்ளங்கைகள் கீழே பார்க்கத் தக்கவாறு மார்புக்குக் குறுக்கே கொண்டு வர இச்செயற்பாட்டின் போது காற்றை மூக்கினால் வெளிவிடவும்.
- முழங்கை மடித்த நிலையிலேயே இருக்க உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்க்கத்தக்கவாறு மெதுவாக மேலே தூக்கித் தோள்மூட்டுடன் அருகே கொண்டு வருதல். இப்போது காற்றை மூக்கினால் உள்ளெடுத்தல்.
- உள்ளங்கைகள் ஒன்றை ஒன்று நோக்கி மார்புக்கு நேரே கொண்டு வரல். உள்ளெடுத்த காற்றை வெளியேற்றுதல்.
- கைகளை மீண்டும் தோள்மூட்டின் அருகே முன்னிருந்த நிலைக்குக் கொண்டுவரல். காற்றைஉள்ளெடுத்தல்.
- கைகளை மடித்து உள்ளங்கை கீழ் நோக்கியவாறு மார்புக்குக் குறுக்கே கொண்டுவரல். இதன் போது வெளிச் சுவாசம் இடம்பெறும்.
- கைகளைப் பக்கவாட்டில் மெதுவாக நீட்டுதல். அதேவேளை காற்றை மெதுவாக உள்ளெடுத்தல்.
- கைகளை ஆரம்ப நிலைக்குக் கீழே விடுதல். மெதுவாக உட்சுவாசத்தை வெளியேற்றுதல்.

(20 நிமிடம்)

2.2.9 உறுதியான வெளிப்பாடு.

2.2.9.1 செயற்பாடு : 1

சிறுகதையை நடித்தல். பயிலுநர்களிடம் கீழுள்ள கதையை முன்வைப்பார்.

குதிரையும் குதிரைக்காரனும்

ஒரு குதிரைக்காரன் நாள் முழுவதும் தன் குதிரையைத் தேய்த்துத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டிக்கொண்டும், பிடித்து விட்டுக் கொண்டும் இருந்தான். ஆனால் தன்னுடைய சொந்த நன்மைக்காகக் குதிரைக்குப் போடும் தீனியை விற்று வந்தான். அதைக் கண்ட குதிரை "ஐயா நீங்கள் என்னை நல்ல நிலையில் வைக்க விரும்பினால், என்னைத் தடவித் தடவித் தேய்த்துப் பிடிப்பதை நிறுத்தி விட்டு அதிக தீனி கொடுத்து வாருங்கள்." என அவனது முகத்தைப் பார்த்துக் கூறியது.

இக் கதையை நடித்துக் காட்ட இரு குழுக்களை அழைப்பர்.

இக் கதை தந்த படிப்பினை பற்றிக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்வார்.

உணர்வு, தேவை என்பவற்றை எடுத்துக் கூறுவதன் மூலம் நல்லுறவைப் பேணலாம் எனும் கருத்துப் பெறப்படல் நன்று.

(30 நிமிடம்)

2.29.2 செயற்பாடு : 2

சொல்விளையாட்டு

பயிலுநர்களைச் சோடிகளாக அமரச் செய்தல். சோடிகள் இருவரும் பேச வேண்டிய இரு சொற்களைக் கூறுவார்.

முதல் நபர் - இங்கை வா
இரண்டாம் நபர் - முடியாது

இவ்விரு சொற்களை மட்டும் பாவித்துப் பலவித தொனியில் நடிக்க வழிப்படுத்துவார். (தாழ்வான, உறுதியான, ஆக்ரோசமான) ஒரு சுற்று நிறை வடைந்ததும் சோடிகள் மாறிச் செயற்பட வழிப்படுத்துவார்.

இச்செயற்பாட்டின் மூலம் பெற்றுக்கொண்ட கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளல்.

கண்களைப் பார்ப்பதைத் தவிர்த்துக் கைகளைப் பிசைந்தபடி தரையைப் பார்த்துக் கதைப்பதும், ஆக்ரோசமான தொனியில் கதைப்பதும், உறவாடலில் பிரச்சினை ஏற்படுத்தக் கூடியவை என்பதை விளக்குதல். கண்ணைப் பார்த்து உறுதியாய் பதில் சொல்வது சிறந்தது எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(20 நிமிடம்)

2.29.3 செயற்பாடு : 3

- பயிலுநர்களை நான்கு குழுக்கள் ஆக்குவார்.
- முன்னாயத்தம் செய்து எழுதிச் சுருட்டப்பட்ட காகிதக் கீலங்களைக் குலுக்கல் முறையில் குழுவுக்கு ஒன்று வீதம் வழங்குவார்.

1) முன் பின் தெரியாத ஒருவர் ஒரு பொருளை உங்களிடம் தரமுயற் சிக்கின்றார்.
2) வான் ஒன்றை அருகில் நிறுத்திய ஒருவர் உங்களை நோக்கி "வானில் ஏறுங்கள் வீடுவரை கொண்டுவந்து விடுகின்றேன்". எனச் சொல்கின்றார்.
3) அறிமுகமில்லாத ஒருவர் உங்களது பெறுமதி மிக்கபொருள் ஒன்றைத் (கையடக்கத் தொலை பேசி , கடிகாரம்) தருமாறு கேட்கின்றார்.
4) நண்பருடன் சேரக் கூடாது எனப் பெற்றோர் தடுக்கின்றனர்.

கீழ்க்காணும் வினாக்களை வழங்கித் தனித்தனியே எழுத வழிப்படுத்துவார்.

- இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அவருடனான உறவாடலினை எவ்வாறு மேற் கொள்வீர்கள்?
- அதனால் ஏற்படுகின்ற விளைவுகளைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.
- விடை எழுதியதும் குழுக்கலந்துரையாடல் மூலம் பொது முடிவுகளைப் பக்கப் புரட்டியில் எழுத வழிப்படுத்தி முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குவார். தொகுத்துக் கூறுவதுடன் ஏன்? எதற்கு? எவ்வாறு? என வினாக்கள் வினவி ஆராய்ந்து ஒரு தீர்மானத்துக்கு வருதலும் உறுதியாகத் தன் கருத்தை வெளிப்படுத்துதலும் சுமுகமான உறவைப் பேணும் வழியாக அமையும் எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(30 நிமிடம்)

2.29.4 செயற்பாடு - தாளலயம்

பயிலுநர்களை வட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்து பின்வரும் பாடலை எழுதிக் காட்சிப் படுத்துவார்.

சீலன் - போவோமா? நாம் போவோம் வா!!
சீதா - பள்ளிக்கூடம் போறதெண்டு பக்குவமாய்ச் சொல்லிப்போட்டு
பட்டணத்தைச் சுற்றுகின்ற
பயணம் ஒன்று போவோம் வா!!

மணி - வரமாட்டேன் நான் வர மாட்டேன்.
மீனா - பொய் கூடச் சொல்ல மாட்டேன்.
சீலன் - விதவிதமாய்க் கடைகளுண்டு
சீதா - விரும்பிய பலகாரமுண்டு கொக்கோ கோலா போத்தலுண்டு
குடித்து மகிழக் காசுமுண்டு
போவோம் வா! பயணம் போவோம் வா!

மணி - வரமாட்டேன் நான் வர மாட்டேன்.
மீனா - பலகாரமும் எனக்கு வேண்டாம்.
கொக்கோ கோலாவும் குடிக்க வேண்டாம்.
வரமாட்டேன். நான் வரமாட்டேன்.

சீலன் - திரையரங்கில் படம் பார்த்தால்
சீதா - திரில்லாக இருக்கும் அல்லோ,
சொர்க்க புரி போகுமந்த போதையுந்தான் கிடைக்குமல்லோ,
(போவோம்.....)

மணி - வரமாட்டேன் நான் வர மாட்டேன்.
மீனா - காலத்தே பயிர் செய்தால்
களனி எல்லாம் பொன்னாகும்.
கருத்தூன்றிப் படித்தாலே
கடைத்தேற வழியுண்டு -அதனால்
வரமாட்டேன் நான் வரமாட்டேன்.

- பயிலுநர்களில் விரும்பிய இருவர் முன் வந்து இதனைத் தாள லயத்துடன் நடிக்க வருமாறு அழைத்தல்.
- அவர்களைப் பாராட்டுவார் .
- இது சொல்லுகின்ற செய்தி என்ன? என்ற வினாவை முன் வைத்துக் கருத்துக்களைப் பகிரச் செய்வார்.
விரும்பாத செய்ய இயலாத நேரங்களில் காரணத்தைக் கூறி உறுதியோடு மறுத்துக் கூற வேண்டியது அவசியம் என்பதை விளக்குதல்.

பயிலுநர்களை ஆறு குழுக்களாக்கி
1) மறுத்துக் கூறிய
2) கூறமுடியாமல் ஏற்றுக் கொண்ட சம்பவங்கள் இரண்டினைக் கலந்துரையாடி எழுத வழிப்படுத்துவார்.

இரு செயற்பாடுகளின் போதும் ஏற்பட்ட விளைவுகளை அட்டவணைப்படுத்தி சபைமுன் சமர்ப்பிக்கச் செய்வார். தொகுத்துக் கூறி நிறைவு செய்வார்.

(30 நிமிடம்)

தனது கருத்தை, ஒருவரை நேராகப் பார்த்துத் தெளிவாகவும், உறுதியாகவும், ஏற்ற தொனியில் கூறுதல் அவசியமாகின்றது. அவ்வேளையில் இருவரது மனமும் நோகாவண்ணம்,

- **கருக்கமாகவும், நேரடியாகவும் விடயத்தைக் கூறுதல். கோபப்படுத்துகின்ற சொற்களைப் பாவிக்காமல் இருத்தல்.**
- **ஏன்? , என்ன? , எதற்கு? , எவ்வாறு? , என ஆராய்ந்து ஏற்க முடியாத விடயங்களைக் காரணங்காட்டி உறுதியாகக் கூறுதல்.**
- **தேவை ஏற்படுமிடத்துத் (தகுந்த காரணங்கள் இருக்கும் போது) தனது கருத்தை மாற்றிக் கொள்ளத் தயாராக இருத்தல்.**
- **தேவைப்படும் போது நகைச்சுவையாகப் பேசிநட்பாக உறவாடல்.**

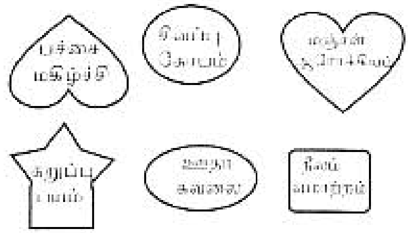
என்பவற்றை மேற்கொண்டு ஆரோக்கியமாக உறவாடலைத் தொடரலாம்.

2.30 உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தல்.

2.30.1 செயற்பாடு 1 :- கலந்துரையாடலும் ஆக்கச் செயலும்.

முன்னாயத்தம் - வர்ண அட்டைகளில் சின்னங்களைத் தயாரித்து அதில் உணர்வுகளையும் குறிப்பிட்டுப் பெட்டி ஒன்றினுள் வைத்திருத்தல்.

உ+ம்



- அனைவரையும் வட்டத்தில் வரச் செய்து அமர்ந்து தானும் இணைந்து கொள்வார்.
- ஒருவரது கையில் ஒரு சின்னம் வர வேண்டும். நான் ஒவ்வொரு சின்னங்களாக எடுத்து இரு புறமும் வழங்குவேன். அச்சின்னங்கள் ஒவ்வொரு கையாக மாறிப் பயணித்து உரியவர்களிடம் செல்லவேண்டும் எனக் கூறிச் சின்னங்களை வழங்குவார்.
- பெற்றுக்கொண்டதும் தங்கள் இடது புறமாகச் சட்டையில் பொருத்துவர்..
- ஒரே நிறத்தில் உள்ள சின்னங்களைப் பெற்றோர் ஒரு குழுவாக இணைவர்.
- சின்னத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட உணர்வு நிலையில் தானிருந்த சந்தர்ப்பத்தை நினைவில் கொண்டு வருவார்.
- பின்னர், இந்தச் சந்தர்ப்பத்தைப் பற்றியும் அவ்வேளையில் தனது நடத்தை பற்றியும் ஏனையோருக்குக் கூறுவார்.

- இவ்வாறு அக்குழுவினர் தத்தமது உணர்வையும் சந்தர்ப்பத்தையும், நடத்தையையும் பகிர்ந்து கொள்வர்.

குழுவினரால் முன்வைக்கப்பட்ட வற்றைக் கருப் பொருளாகக் கொண்டு நாடகம் / கவிதை/ பாடல் / கதை என்பவற்றில் ஒன்றை உருவாக்கி முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குவார்.

ஆறு குழுக்களும் ஆற்றுகை செய்த பின் உணர்வு வெளிப்பாடுகளின் போது உறவு கொள்ளலில் ஏற்படுகின்ற விளைவுகள் பற்றிக் கருத்துக்கணிப்புப் பெறுவர். தொகுத்துக் கூறி நிறைவு செய்வார்.

(30 நிமிடம்)

2.30.2 செயற்பாடு - 2 வினாவிடை

பயிற்றுநர் கீழ்க்காணும் இரு சந்தர்ப்பங்களை முன்வைத்துச் சிந்தனையைத் தூண்டி விடை காணச் சொல்லுவார்.

i) நீங்கள் செய்த தவறு ஒன்றை ஒருவர் சுட்டிக் காட்டுகின்றார்.

ii) நீங்கள் செய்த சரியான காரியத்தைத் தவறு என ஒருவர் கூறுகின்றார்.

1. இவ்விரு நிலைகளும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளனவா?
2. ஏற்பட்டதாயின், அவ்வேளையில் மேலெழுந்த உணர்வுகள், எண்ணங்கள், நடத்தைகள் யாவை?
3. அவற்றை எவ்வாறு கையாண்டீர்கள்?
4. இதனால் உறவாடலில் ஏற்பட்ட விளைவுகள் யாவை?

ஒவ்வொருவரும் தத்தமது விடையை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குவார்.

செய்த தவறை ஏற்றுக் கொள்வதும், தவறு செய்யாமலே குற்றஞ்சாட்டுவதாயின் அதற்குரிய காரணத்தை நேரில் கேட்டு ஆராய்ந்து சுமுகமான உறவைப்பேணுவதும் தேவை எனக் கூறி நிறைவு செய்வார்.

(20 நிமிடம்)

2.30.3 செயற்பாடு

சிந்தனைக்கிளறல்

படி -1

- பயிலுநர்களை இரு குழுக்களாக்கிக் குறிப்பிடப்படுகின்ற ஐந்து தலைப்புக்களையும் இரு குழுக்களிடமும் வழங்குவார்.

தலைப்புக்கள்

1. பட்டப் பெயரால் அழைத்தல்
2. மறைமுகமாகக் கதைத்தல்
3. அடிக்கடி இடையூறு செய்தல்
4. சபை முன் அவமதித்தல்
5. விரும்பிய நல்ல செயலைத் தடுத்தல்.

இவற்றின் போது ஏற்படுகின்ற உணர்வுகளையும், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் சீர்தூக்கிப் பார்க்க 10 நிமிடங்கள் வழங்குவார்.

படி-2:- விவாதம் நடாத்துதல்

- இரு குழுக்களிலிருந்தும் தலைவர் ஒருவரை முன்வருமாறு அழைப்பர்.

சம்பந்தப்பட்டவரிடம் நேராகச் சொல்வது நல்லது என்ற தலைப்பிலும் **கூடாது** என மறுத்தும் வாதிட வருமாறு ஒப்படைத்தல்.
படி -1 இல் ஆராய்ந்த விடயங்களை மையமாக வைத்து விவாதிக்க ஆலோசனை வழங்குவார்.

- விவாத ஒழுங்குக்குரிய நேரத்தை வழங்கிக் குழு உறுப்பினரில் நால்வர் பங்குபற்ற அழைப்பு விடுத்தல். ஒவ்வொருவருக்கும் 4 நிமிடங்கள் வழங்குவார். தலைவரது முன்னு ரைக்கும் தொகுத்து வழங்குவதற்கும் 10 நிமிடங்கள் வழங்குவார். பயிற்றுநர் அல்லது குழுவில் பங்கு கொள்ளாத ஒருவர் தலைமை தாங்கி வழி நடத்துவார்.
இரு குழுக்களது வாதிடலையும் மதிப்பிட்டுக் கருத்துக்களைக் கூறிப் பாராட்டுவதோடு நேராகச் சொல்லாமல் வேறொன்றைச் சொல்வது உள ஆரோக்கியம் அற்ற செயல் என்பதையும், உணர்வுகள் கையாளப்படாது கிளறப்படுவதால் தீய விளைவு களே அதிகரிக்கும் என்ற கருத்தையும் கூறி நிறைவு செய்வார்

(60நிமிடம்)

2.30.4 செயற்பாடு . வாசித்தல்

பழகப் பழகப் பாலும் புளிக்கும்

ஒருவன் ஒரு ஒட்டகத்தை முதல் தடவையாகப் பார்த்தான். உடனே அதனுடைய பெரிய உருவத்தைக் கண்டு அவன் அளவு கடந்த பயமடைந்து அப்பால் ஓடிச் சென்று விட்டான். சில நாள்களின் பின் ஒட்டகத்தின் சாதுவான குணத்தையும், பெருந்தன்மையான போக்கையும் கண்டு அவன் அதனிடம் தைரியமாக நெருங்கினான். இன்னும் சில நாள்களில் பின்னர் ஒட்டகம் மிகவும் சாதுவான பிராணி என அறிந்து கொண்டு அதன் வாயில் கடிவாளத்தைப் பூட்டி ஒரு சிறு குழந்தையிடம் கொடுத்து ஓட்டச் சொன்னான்.

- இச்சிறுகதையின் மூலம் பெற்ற படிப்பினையைக் கூறச்செய்க.
- இம்மாதிரியான சம்பவங்களை விபரிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- வீணான கற்பிதங்களினால் வருகின்ற உணர்வுகள் தேவையற்றன. இதனால் பலரின் உறவை முறித்துக் கொள்கின்றோம் எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்

(20 நிமிடம்)

எமது உணர்வுகளை யாரேர ஒருவருடன் பகிர்ந்து கொள்வது ஆரோக்கியமானது, இவ்வுணர்வு எமது எண்ணம், நடத்தை, உடற்றொழிலியல் அனைத்திலும் மாற்றம் ஏற்படுத்தக் கூடியது. மகிழ்ச்சி, வியப்பு, கோபம், கவலை, அருவருப்பு பயம் முதலிய ஆறு உணர்வுகளும் முக்கியமானவை. இத்தகைய உணர்வுகளைக் கையாளக் கீழ்க்காணும் வகையில் பயிற்சி பெற லாம்.

- மறையான உணர்வைத் தருகின்ற விடயங்களைக் காணாதிருத்தல்
- உணர்வை ஏற்படுத்தியவருடன் ஒத்துணர்வு கொள்ளுதல்
- நல்ல மனிதர்களோடு சேர்ந்து வாழு தல்
- வன்முறைப் படங்களையும், நிகழ்வுகளையும் பாராது இருத்தல்
- ஒடுக்கப்படாத இடத்தில் வாழுதல்
- திட்டமிட்டு அன்பு காட்டி வாழுதல்
- உணர்வுகள் புதைந்துள்ளனவா! என அறிந்து இனங்கண்டு தீர்த்தல்.

2.31 மற்றையவரது கோணத்தைப் புரிந்துகொள்ள உதவுதல்

2.31.1 செயற்பாடு - சிந்தனைக் கிளறல்

- பயிலுநர்களை அரைவட்டமாக அமரச் செய்வார்.

படி-1 " தலைமை தாங்குதல்" எனும் சொல் தொடர்பாகப் பல்வேறு கோணங்களிலும் சிந்தனை செய்யுமாறு தூண்டுவார்.

- அவற்றைத் தனித்தனியே குறித்துக் கொள்ளச் செய்வார்.
- நிறைவு பெற்றதும் தனித்தனியே வாசிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்கி, இக்கருத்துக்களை வெண்பலகையில் குறித்துக் கொள்வார்.

இச்செயற்பாட்டின் மூலம் நீங்கள் விளங்கிக் கொள்வது யாது? என்ற வினாவை முன்வைத்துக் கலந்துரையாடுதல்.

படி-2 பயிலுநர்களை ஆறு குழுக்களாக்கி ஆறு தலைப்புக்களைக் குழுவுக்கு ஒன்றாக வழங்குவார்.

1. தண்டனைக்குள்ளாகுதல்
2. கோபப்படுதல்
3. பார்த்தும் பாராமல் செல்லுதல்
4. பொய் சொல்லுதல்
5. பாடசாலையின் வரவு குறைதல்
6. சகபாடிக்கு அடித்தல்

முன்பு செய்த அதே படி முறையில் பல்வேறு கோணங்களிலும் சிந்தித்து எழுதவும், குழுவாக ஆராய்ந்து முன்வைக்கவும் சந்தர்ப்பம் வழங்குவார்.

ஒரு விடயத்துக்குப் பலகோணங்கள் உண்டு, அதனைப் பலரும் வெவ்வேறு பார்வைகளால் பார்க்கின்றனர்.

அவரவர்களுடைய கோணங்களிலிருந்து பார்க்கும்போதுதான் அவர்களை விளங்கிக்கொள்ள முடிகின்றது. இதனால், சுமுகமான உறவையும் பேண முடிகின்றது. எனக் கூறி நிறைவு செய்வார்.

(40நிமிடம்)

2.31.2 செயற்பாடு

இரசனை வெளிப்பாடு - கற்பனை

முன்னாயத்தம்-

1. பெரிய வரைதாளில் நீர் வர்ணத்தை இட்டு மடித்து அழுத்துவதன் மூலம் பெற்ற சித்திரம்
2. திரை (ஒளிபுகு) மெழுகுதிரி, தீப்பெட்டி

படி-1 பயிலுநர்களை வெளியான இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்று முகில்களை அவதானிக்க அறிவு றுத்துவார்.

- முகில்களைக் காண்கின்றபோது உங்களுக்குத் தோன்றுகின்ற எண்ணங் கள், உணர்வுகள், காட்சிகள் எவை?

இவ்வினாவுக்கான பதில்களை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குவார்

படி-2: மண்டபத்தினுள் அழைத்து வந்து அரை வட்ட வடிவில் அமரச் செய்வார். ஏற்கனவே தயார்ப்படுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ள திரைமறைவில் மெழுகுதிரி ஒன்றினை ஏற்றி வைப்பார். அதன் நிழலை அவதானித்து முன்னர் போல், கருத்துக்களைக் கூற இடமளிப்பார்.

படி-3: சித்திரத்தைக் காட்சிப்படுத்துவார். இப்படத்தில் அவதானிப்பவை பற்றி ஒவ்வொரு வரும் கருத்துக்கூற வழிப்படுத்துவார்.

இம்மூன்று செயற்பாடுகள் வாயிலாக நீங்கள் அனுபவித்து உணர்ந்து, அறிந்து கொண்டவை யாவை? என்ற வினாவுக்கான விடைகளைப் பட்டியற் படுத்துவார்.

- தொகுத்து வழங்கியபின், ஒரு பொருளையோ அல்லது, செயலையோ விளங்கிக்கொள்ளும் முறைகளில் ஆளுக்காள் வேறுபாடுண்டு. சூழல், முன் அனுபவம், அந்நேரத்தில் அவரது மனநிலை, கற்பனைத் திறன் என்பன செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன எனக் கூறி நிறைவு செய்வார்.

(45நிமிடம்)

2.31.3 செயற்பாடு: உரையாடல்

பயிலுநர் வட்டமாக அமர்ந்திருக்க ஒருவரை முன்வரச் செய்து கீழ்க்காணும் வசனத்தினை அதே உணர்வுடன் பேசுவதற்கு வழிப்படுத்துவார்.

எனக்கு இந்த றோட்டால போகச்
சரியான பயமாக் கிடக்கு

ஏனையோர் அவதானிக்க வழிப்படுத்தல்,

"இவரைப் புரிந்து கொண்டீர்களாயின், எவ்வாறான உரையாடலைத் தொடருவீர்?"

என வினவி உரையாட வருமாறு பயிலுநர்களை அழைப்பர். எழுமாற்றாகப் பலருக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கி உரையாடும் பாங்கினை அவதானித்தல்

"நான் போறன்தானே! உனக்கென்ன பயம்?"

என்றோ

"*சின்னப்பிள்ளை மாதிரிப் பயப்பிடுகிறதோ*'

என்றோ கேலி செய்வது அவரைப் புரிந்து கொள்வது ஆகாது.

இந்நிலைக்கு ஏதோ ஒரு காரணமிருக்கலாம். ஒரு பொருள் அல்லது, நபர், அல்லது விலங்கு என்பவற்றினால் கடுமையான உணர்வுப் பிரச்சினைக்குள் ஆளாகியிருக்கலாம். எனவே அவரது அந்தக் கோணத்தை விளங்கி உரையாடுவதே சிறந்தது எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(30 நிமிடம்)

2.31.4 செயற்பாடு: சிறுகதை

பயிலுநர் சிறுகதை ஒன்றைச் சொல்லுவார்.

வயலினும் அதன் உறுப்புகளும்

உடம்பிலுள்ள மற்ற அவயங்கள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து வயிற்றை எதிர்த்துக் கிளர்ச்சி செய்தன. "உன்னுடைய தேவைகளுக்காக நாங்கள் ஏன் சிரமப்பட்டு உழைக்க வேண்டும்? நீயோ ஒரு வேலையும் செய்யாமல் ஓய்வாக இருக்கிறாய்! சகலவிதமான சுகங்களையும் அனுபவிக்கின்றாய்" என்றன. பிறகு அவை ஒரு தீர்மானத்துக்கு வந்தன. அதன்படி வயிற்றுக்கு எவ்வித உதவியும் செய்யாமல் சும்மா இருந்துவிட்டன. அவை தாம் செய்த முட்டாள்தனமான காரியத்திற்கும், முடிவுக்கும் வருந்துவதற்கு முன்னமே கைகள், கால்கள், கண்கள், வாய், மூக்கு முதலிய உறுப்புக்கள் யாவும்தளர்ந்து சுருங்கிச்சோர்ந்து விட்டன.

இக்கதை மூலம் நீங்கள் விளங்கிக் கொண்டது யாது? என்ற வினாவை முன்வைத்துக் கருத்துக்களைப் பரிமாறச் சந்தர்ப்பம் வழங்குவார்.

அவரவர் கடமைகளையும், தேவை களையும் புரிந்துகொள்ளும் போது உறவு பலப்படுவதோடு வாழவும் வழி கிடைக்கின்றது எனக் கூறி நிறைவு செய்தல்.

(30 நிமிடம்)

2.32 நிறைவு நிகழ்வு

> "உறல் முறையான் உள்பகை தோன்றின் இறல் முறையான்
> ஏதம் பலவும் தரும்"
>
> -திருக்குறள்

உறவு முறையோடு உட்பகை தோன்றுமாயின் அது கெடுதல் முறையோடு கூடப் பலதுன்பங்களையும் தரும்.

பயிற்றுநர் குறளையும், பொருளையும் கூறியவுடன் பயிலுநர் கலைந்து செல்வர்.

(10நிமிடம்)

முரண்பாட்டுத்தீர்வு-3

1ஆம் நாள் 60–65

3.1 இறைவணக்கம்

3.2 நற்சிந்தனை

3.3 உடற்பயிற்சி

3.4 அகப் பயணம்

3.5 மன ஒருநிலைப்படுத்தல்

3.6 அவதானமாகச் செவிமடுத்தல்

3.7 ஒத்துணர்வு தருதல்

3.8 நிறைவு நிகழ்வு

2ஆம் நாள் 66–71

3.9 இறைவணக்கம்

3.10 நற்சிந்தனை

3.11 உடற் பயிற்சி

3.12 அகப் பயணம்

3.13 உறுதியான வெளிப்படுத்தல்

3.14 கூட்டு வலிமை

3.15 செயற்பாடு

3.16 விபரமாகப் பார்த்தல்

3.17 சட்டகத்திற்கு வெளியேயும் வருதல்

3.18 நிறை வாழ்வு

3ஆம் நாள் 72–78

3.19 இறைவணக்கம்

3.20 நற்சிந்தனை

3.21 உடற் பயிற்சி

3.22 அகப் பயணம்

3.23 பல்வேறு கோணங்களில் பார்த்தல்

3.24 செயற்பாடு (2)

3.25 முகங்கொடுத்தல்

3.26 மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல்

3.27 தேவைகளை இனங்காணல்

3.28 நிறைவு நிகழ்வு

4ஆம் நாள் 79–84

3.29 இறை வணக்கம்

3.30 நற்சிந்தனை

3.31 உடற் பயிற்சி

3.32 அக அமைதிப் பயணம்

3.33 மற்றவர்களுக்கு எம்மீது உள்ள பயத்தைக் குறைத்தல்

3.34 முரண்பாட்டை வரைவுபடுத்தல்

3.35 செயற்பாடு

3.36 நடுவு நிலை

3.37 ஆலோசனை உருவாக்கல்

3.38 செயற்பாடு

3.39 நிறைவு நிகழ்வு

முரண்பாட்டுத்தீர்வு

1ஆம் நாள்

3.1 இறைவணக்கம்:

- 05 நிமிடம்

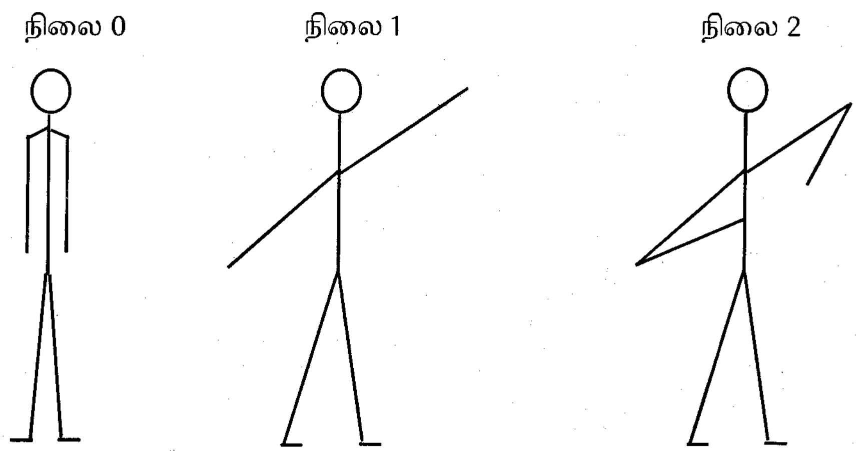
3.2 நற்சிந்தனை:

> **உங்கள் எதிரிக்கு எதிராகக்கடும் நெருப்பை மூட்ட வேண்டாம். அது உங்களையே முதலில் சுடும்.**
>
> **- ஷேக்ஸ்பியர்-**

பயிற்றுநர் இதனை விளக்கி விரித்துக் கூறுவார்.

(10 நிமிடம்)

3.3 உடற் பயிற்சி



- கைகளைப் பக்கத்தில் வைத்து நிமிர்ந்து நேராக நிற்றல்.
- வலது காலை முன்வைத்து இரு கைகளையும் பக்கமாக நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக நீட்டுதல்.
- முன்வைத்த காலில் முழங்காலை மடித்துக் கைகளை நெஞ்சுக்கு நேரே மடித்துப் பதிதல்

திரும்பவும் நிலை1க்கும் நிலை 0 க்கும் வருதல்

3.4 அகப்பயணம்: எங்கள் பாடசாலை

- பின்வருமாறுள்ள தகவல்களைக் கூறுவதன் ஊடாகப் பயிலுநர்களை அகப் பயணத்திற்குள் அழைத்துச் செல்லலாம்.
- இருக்கைகளில் இலகுவாகவும் தளர்வாகவும், அமர்ந்து கொள்க. கண்முன்னே தெரியும் மனதுக்கு விரும்பிய ஒரு காட்சியைத் தொடர்ந்து பார்க்கின்றோம். கண் இமைகள் தளர்வடையக் கண்களை மூடிக்கொள்கின்றோம். எங்கள் பாடசாலை எமது மனக்கண்முன் விரிகின்றது. புதிய மெருகுடன் அது தோன்றுகிறது. வெள்ளை நிற உடை அணிந்து பிள்ளைகள் எவ்வளவு விருப்பத்துட னும் ஆர்வத்துடனும் காலையில் வருகிறார்கள். பாடசாலை முழுமையும் பிள்ளைகள் விரும்பும் இளம் பசிய நிறத்தில் புதிதாகத் தெரிகின்றது. ஒழுங்காக வளர்த்து வெட்டப்பட்ட புற்றரையும் சாடிகளில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட பூங்கன்று களும் பசுமைக்கு வளம் செய்கின்றன. நிழல் தரும் பெரு மரங்கள் நிறைந்த முற்றத்தை அலங்கரிக்கும் விளையாட்டு உபகரணங்கள் அங்கே விளையாடும் மகிழ்ச்சியான பிள்ளைகள். புன்முறுவல் பூத்த முகத்தோடு தத்தமது கடமைகளுடன் ஆசிரியர்கள், அவர்களுக்கு உதவும் ஊழியர்கள், எல்லாமே பாடசாலைக்கு அணி செய்கின்றன. வளவின் எல்லையிலே காலை வேளையில் மகிழ்ச்சியாகப் பூந்தோட்ட நடுவே சில மாணவர்கள் குழுவாக ஏதோ செய்கிறார்கள். தமது குறிப்புப் புத்தகத்தில் ஏதோ எழுதிக்கொள்கிறார்கள். தூரத்தே விளையாட்டு மைதானம். பசுமையான தரை. பிள்ளைகள் விளையாட்டுப் பயிற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள். பாடசாலை வளவி னுள்ளே அமைதியான சூழலில் ஒரு வணக்கத்தலம். அதன் முன்றலிலே அன்றைய காலை ஒன்று கூடலை நடத்தும் ஏற்பாடுகளைக் கவனித்தபடி அதிபர், உதிரியாகச் சில மாணவர்கள். பாடசாலை எவ்வளவு நேர்த்தியாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளது! மனங்கள் நிறைகின்றன. எங்களின் இருக்கைகள் நினைவில் வரக் கண்கள் திறந்து கொள்ளத் தயாராகின்றன.
- கண்களை மெதுவாகத் திறந்து முன் கண்ட கண் முன் உள்ள காட்சியைப் பார்க்கின்றோம்.

அறிமுகம்

முரண்பாடுகள் இயற்கையானவை; பிரபஞ்சம் முழுமைக்கும் முரண்பாடுகள் உள்ளீடாக அமைந்திருக்கின்றன. அவை பிரபஞ்ச இயக்க வலுவின் அடிப்படை களில் பங்கு கொள்ளுகின்றன. இப்பிர பஞ்சத்தில் மனிதனும் ஒரு மூலகம். இதனால் மனிதர்களும் இம் முரண் பாட்டுடன் தொடர்புடைய வர்களாகின்றனர். மனிதனின் உள்ளேயும் முரண்பாடுகள் உருப்பெறுகின்றன. மனிதர்களுக்கிடையேயும்

உருவாகின்றன. மனிதர்களுக்கிடையே காணப்படுகின்ற தனியாள் வேறுபாட்டுப் பண்புகள் ஒரு நிலையில் முரண்பாடுகளை ஊக்குவிக்கவும், ஒரு நிலையில் முரண்பாடுகளைத் தணிக்கவும் ஏதுவாக அமைகின்றன. மனிதர்களுக்கிடையேயான முரண்பாடுகள் பெரும்பாலான நிலைகளில் தனிமனங்களில் எழும் சிறுமனப் பூசல்களிலிருந்தே உருப்பெறுகின்றன. இவ்வாறு மனிதர்களுடன் தொடர்புற்று எழுகின்ற முரண்பாடுகள் உளமுரண்பாடுகள் என அழைக்கப்படுகின்றன. மனித அபிவிருத்தியுடன் உள முரண்பாடுகளே பெரிதும் தொடர்புபட்டிருக்கின்றன.

முரண்பாடுகள் பல்வேறு விளைவுகளை நன்மை தருவனவாகவோ அல்லது தீமை தருவனவாகவோ தோற்றுவித்து விடுகின்றன. இவ்விருவகையான விளைவுகளுக்கும் அம்முரண்பாடுகளைக் கையாண்ட வழிமுறைகள் பெரும் காரணிகளாக அமைந்து விடுகின்றன. சில நிலைகளில் தோற்றம் பெறுகின்ற முரண்பாடுகள் தீமை தருவனவாக இருப்பினும் காலத்தால் வலுவடைவதும் அல்லது வலுவற்றுப் போவதும் உண்டு. இங்கு நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய முரண்பாட்டுச் சூழல் யாதெனில் அன்றாட வாழ்வில் தனி ஒருவருக்கோ, அன்றிப் பல்வேறு மனிதர்களுக்கோ, அவர்களின் செயற்றிறன் வீழ்ச்சியையும், உளநிலையில் ஆரோக்கியமற்ற விளைவையும், தருகின்ற நிலைகளாகும். இந் நிலைகளைத் தோற்றுவிக்கின்ற முரண்பாடுகள் நன்கு திட்டமிட்ட முறையில் கையாளப்பட வேண்டிய வையாகும்.

முரண்பாடுகள் பூர்த்தி செய்யப்படாத மனிதர்களின் தேவைகளாலும், அதன்வழியே மனிதர்களுக்கிடையே எழுகின்ற சந்தேகங்களாலும் தோற்றுவிக்கப் படுகின்றன. முரண்பரடுகள் பிரச்சினைகள் போலன்றிப் பல தரப்புகளைக் கொண்டு அமைந்திருக்கும். இரண்டு அல்லது இரண்டுக்கு மேற்பட்ட தரப்பினர்களைக் கொண்டவையாக முரண்பாடுகள் இருப்பதுடன் ஒவ்வொரு தரப்பினருக்குமென அமைந்த பூர்த்தி செய்யப்படாத தேவைகளும் அதன் வழி எழுகின்ற சந்தேகங்களும் இருக்கும். ஒவ்வொரு தரப்பினர்களுக்கும் என அமைந்த நியாயப்பாடுகளும் இருக்கும். இவ்வாறு நன்கு கட்டமைக்கப்பட்டிருக்கும் முரண்பாடுகளைக் கையாளுவதற்குப் பல்வேறு நிலையிலமைந்த தேர்ச்சிகள் அவசியமாகின்றன. முரண்பாட்டினைத் தீர்க்க முயலுபவருக்கென ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட திறன் பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. இவ்வாறான பயிற்சிகள் பல்வேறு பருவத்தினருக்கென ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இங்கு இடைநிலையில் கல்வி கற்றுக் கொண்டுள்ள மாணவர்க்கான பயிற்சி அனுபவங்கள் பின்வரும் நிலையில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளன.

(30 நிமிடம்)

3.5 மன ஒரு நிலைப்படுத்தல்

மனமானது எண்ணங்களால் நிறைக்கப்படும் பொழுது ஒரு விடயத்தை ஆழமாக்கிச் சிந்திப்பதற்கான வலுவை இழந்து விடுகின்றது. மனம் ஒரு நிலைப்படுத்தப்படுவதனால் எண்ணங்களின் சுமை குறைக்கப் படுகின்றது. உணர்வுச் சமநிலை தோற்றுவிக்கப் படுகின்றது. இதனால் ஒரு விடயத்தில்கவனத்தைக் குவித்து அது பற்றி ஆழமாகச் சிந்தித்துத் திட்டமிட முடிகின்றது.

செயற்பாடு:

- பங்கு பற்றுபவர்கள் இலகுவான இருக்கையில் இருந்து கண்களை மெதுவாக மூடிக் கொள்வதற்கான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்திய பின்னர் கீழ்வரும் விடயத்தை அமைதியாக மனதைத் தொடும் வண்ணம் எல்லோர்க்கும் கேட்கும் குரலில் எடுத்துக் கூறலாம்.
- எல்லோரும் நன்றாக நடந்து கொண்டிருக்கின்றோம். அது இரவும் பகலும் கலந்து நிற்கும் அந்திமாலை, அழகிய பூந்தோட்டம். நடுவே அமைந்த கற்பாதை வழியே நடக்கின்றோம். கண்கள் பசுந்தளிர்களில் பூத்து இருக்கும் செந்நிறப் பூக்களின் அழகைக் காண்கின்றன. கால்கள் கற்பாதையின் நெருடல்களை உணர்கின்றன. பூந்தோட்ட எல்லை வரை நடக்கின்றோம். மேடும் பள்ளமும் மாறி மாறித் தோன்றுகின்ற பாதை தென்படுகின்றது. மேட்டில் ஏறும் பொழுதும், பள்ளத்தில் இறங்கும் பொழுதும் ஏற்படுகின்ற அனுபவங்களை உணர்கிறோம். நடக்கிறோம். தூரத்தே வெண்மணல் வெளிதெரிகின்றது. எமது கால்கள் மணலின் ஸ்பரிசத்தை உணர்கின்றன. நன்றாகக் கால்புதைத்து மணல் வெளியூடு முன்னேறு கின்றோம். கண்கள் மணல் வெளியின் எல்லை கடந்து தேடுகின்றது. ஆங்கே கருமையான கடல் இருப்பதை வெண்நுரை அலைகள் காட்டி நிற்கின்றன. கால்கள் மணலின் வெது வெதுப்பை உணர்கின்றன. உடல் காற்றின் குளிர்மையை உணர்கின்றது. கருமைக் கடல் வெளியில் வெண் பொட்டுகள் தோன்றி அசைந்து மறைகின்றன. கண்கள் நன்றாக அவதானிக்கின்றன. கடற்கரையில் பல்வேறுபட்ட மனிதர்கள் தென்படுகின்றனர். கடற்கரையில் முழுமையான அனுபவம் எல்லோருக்கும் கிடைக்கின்றது. மனிதர்கள் இயல்பாக இருக்கும் பொழுது எவ்வளவு வேறுபட்டிருக்கின்றனர். இந்த வேறுபாடுகள் அவர்களின் மகிழ்ச்சியை அதிகரிப்பதாகவே இருக்கின்றன. தூரத்தே கடற்கரை மணலில் வெள்ளை நிறப் பிள்ளைகளும், கறுப்பு நிறப்பிள்ளைகளும் கைகோத்து ஆடிப்பாடி மகிழ்கின் றனர். இந்த முழு அனுபவங் களும் எங்கள் மனங்களை நிறைக்கத் திரும்பி எமது இருப்பிடம் நோக்கி எல்லோரும் நடந்து வருகின்றோம். இருப்பிடம் நோக்கி வந்து

- விட்டோம். எமது சுவாசம் ஆழமாக உட்சென்று நன்றாக வெளிச்செல்கின்றது. எமது கண்கள் திறப்பதற்குத் தயாராகின்றன.
- கலந்துரையாடல் இடம்பெறும்.

3.6 அவதானமாகச் செவிமடுத்தல்

ஒருவர் தான் தெரிவிக்க விரும்பு கின்ற ஒரு விடயத்தினைத் தனது உடலை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி எவ்வளவு நேர்த்தியாகவும், தெளிவாகவும் வெளிப்படுத்திய பொழுதிலும் செவிமடுக்கின்றவர் ஏற்றவாறு செவிமடுக்க வில்லை எனின் அவ்விடயம் வெளிப்படுத்தப்படாத ஒரு விடயத்தைப் போன்றதாகவே கொள்ளப்படும். இங்கு அவதானமாகச் செவிமடுத்தல் என்பது ஒரு விடயத்தின் பொருள் முழுமையையும், உணர்வையும் விளங்கிக் கொள்ளும் நோக்குடன் செவிமடுத்தலாகும்.

செயற்பாடு:

மாணவர்களை 5 பேர்கள் கொண்ட குழுக்களாக ஒழுங்குபடுத்தி ஒவ்வொரு குழுக்களுக்குமான அறிவுறுத்தல்களைப் பின்வருமாறு வழங்கலாம். "ஒவ்வொரு குழுவிலும் ஒரு வேளையில் நால்வர் சத்தங்களை எழுப்புபவராகவும், ஒருவர் அவதானிப்பாளராகவும் இருப்பர். சத்தத்தை எழுப்புகின்ற நால்வரும் மூன்று சொல் ஓசைகளுக்கு மேற்படாத வெற்றுச் சத்தத்தை ஒவ்வொருவராக ஒரு ஒழுங்கில் எழுப்புவர். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் எழுப்புகின்ற சத்தம் ஓர் ஓசை நயத்தைக் கொண்டிருப்பது விரும்பத்தக்கது. இவற்றை அவதானமாகச் செவிமடுத்தவர் நால்வர் எழுப்பிய சத்தங்களையும் ஒழுங்குற இணைத்துச் சத்த அசைவுகள் மாறாது ஓசை நயத்துடன் திருப்பி வெளிப்படுத்த வேண்டும். இவரது வெளிப்பாடு சரி என அந்த நால்வரும் உறுதிப்படுத்திய பின் அவதானிப்பாளரை மாற்றி மீண்டும் செயற்பாடு ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறு ஐந்து பேரும் அவதானிப்பாளராக இருப்பதற்கான போதிய நேரத்தை வழங்கிய பின்னர் ஒவ்வொரு குழுவும் தாம் உருவாக்கிய விடயங்களைக் குழுவாக முன் வைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் தரப்படும்"

அர்த்தமற்ற மொழிச் சத்தம் (உதாரணம்)

1. உங்காரி, டங்குடடொம், ஊகூ ஊகூ,

ஏய்..........னா!.......

(30 நிமிடம்)

3.7 ஒத்துணர்வுதருதல்:

ஒத்துணர்வு த்ருதல் என்பதில் தான் மற்றவரின் நிலையினைப் புரிந்து கொள்ளுதல் முதலில் முக்கியமானது. அதாவது மற்றவரின் உணர்வினைச் சரியாக அடையாளங்கண்டு கொள்ள வேண்டும். அடுத்த நிலையில் அவரின் நிலையில் இருந்தே அவர் பார்க்கும் கோணத்தில் பார்ப்பதாகும். இவ்வாறு நாம் அருகிருக்கும் பொழுதும் அவருடன் தொடர்பு கொள்ளும் பொழுதும் மற்றவர் அதனை நல்ல அனுபவமாக உணர்ந்து கொள்ளுவார். நம்பிக்கை யான சூழலும் ஆறுதலான நிலைமையும் தோற்றுவிக்கப்படும்.

செயற்பாடு "சந்தோஷக் குடில்"

"பங்கு பற்றுபவர்கள் எல்லோரும் இணைந்து முதலில் சந்தோஷக் குடிலுக்கான மாதிரி பற்றிக் கலந்துரையாடிய பின்னர் அதற்கான இடம் ஒதுக்கப்பட்டுச் சந்தோசக் குடில் அமைக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபட வழிப்படுத்தலாம். அடுத்து பங்குபற்றுபவர்கள் சம எண்ணிக்கை கொண்ட இரு குழுக்களாகப் பிரிந்து நிற்பர். ஒரு குழுவினரை ஒத்திருக்க அறிவுறுத்தி மற்றைய குழு உறுப்பினர்கள் இணைந்து பல்வேறு உணர்வு வெளிப்பாட்டுடன் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் தனித்தனியே ஈடுபட அறிவுறுத்தலாம். ஒலிக்குறிப்பீட்டை எழுப்பியதும் செயலில் ஈடுபட்டவர்கள் அந்தந்த நிலையிலேயே சிலையாக நிற்க அறிவுறுத்திய பின்னர் ஒளிந்திருந்த குழுவினர் அழைக்கப்பட்டதும் அவர்கள் ஒவ்வொரு சிலைகளையும் நன்கு அவதானித்த பின்னர் சிலையாக நிற்பவர் முன் செய்த செயற்பாட்டினை அனுமானித்துப் பெற்று அட்டையில் எழுதிச்சிலையாக நிற்பவருக்குக் காட்ட வழிப்படுத்தலாம். சிலையானவர் அக்குறிப்புச் சரியென உணர்ந்தால் சிலை நிலை கலைந்து உயிர் பெற்று அசைந்து காட்டியவருடன் சோடியாகிச் சந்தோஷக் குடிலுக்குள் சென்று அமர்ந்து கொள்வர். இவ்வாறு எல்லோரும் சந்தோஷக் குடிலுக்குள் வரும் வரை செயற்பாட்டை மீண்டும் நிகழ்த்த வழி செய்க. மீண்டும் செய்யும் பொழுது வேறான செயல்களில் ஈடுபட வழிப்படுத்தலாம்.

(45 நிமிடம்)

3.8 நிறைவுநிகழ்வு:

> சொல்லுக சொல்லிற் பயனுடைய சொல்லற்க
> சொல்லிற் பயன் இலாச்சொல்
>
> -திருக்குறள்-

சொற்களில் பயனுடைய சொற்களை மட்டுமே சொல்லவேண்டும் பயன் இல்லாதவைகளாகிய சொற்களைச் சொல்லவே கூடாது.

இதனைப் பயிற்றுநர் விளக்குவார். பின் பயிலுநர் கலைந்து செல்வர்.

(10நிமிடம்)

முரண்பாட்டுத்தீர்வு

2ஆம் நாள்

3.9 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

3.10 நற்சிந்தனை:

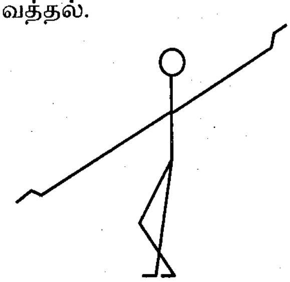
"எம்மைப் பற்றிய பல உண்மையான தகவல்கள் எதிரிகள் எம்மைப் பற்றிக் கூறும் வார்த்தைகளில் அடங்கியிருக்கும்"

பயிற்றுநர் இதனை விளக்குவார்

(10 நிமிடம்)

3.11 உடற்பயிற்சி

- இரு கைகளையும் பக்க வாட்டில் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாய் நீட்டுதல்,
- ஆட்காட்டி விரலைச் சுட்டியவாறு கைகளைப் பொத்துதல்.
- ஒரு தாள லயத்திற்கு இடது மணிக்கட்டிலும் வலது மணிக்கட்டிலும் மாறி மாறிச் சுற்றுதல்.
- அதே லயத்திற்குக் கால்களைப் பின்னிப்பின்னி வைத்து முன்னே செல்லுதல்.
- நான்கு எண்ணிக்கைக்கு முன் சென்று அடுத்து நான்கு எண்ணிக்கைக்குப் பின் வருதல்.
- இடது கையைச் சுற்றும் போது வலது காலையும் வலது கையைச் சுற்றும் போது இடது காலையும் முன் வைத்தல்.



(15 நிமிடம்)

3.12 அகப்பயணம்: "பூஞ்சோலை"

பின்வருமாறுள்ள தகவல்களை வழங்குவதூடாகப் பங்குபற்றுநர்களை அகப்பயணத்திற்குள் அழைத்துச் செல்லலாம்.

"இருக்கைகளில் இலகுவாகவும் தளர்வாகவும் அமர்ந்து கொள்க. அவ்வாறு அமர்ந்தவாறு கண் இமைகளை மெல்ல மெல்ல மூடிக்கொள்க. உடல் பாரம்குறைந்து இலேசாகி வருகிறது. இருபுறமும் பறப்பதற்கான இறக்கைகள்

இருப்பதனால் அவற்றை மேலும்கீழும் அசைக்கின்றோம். நாங்கள் மெல்ல மெல்ல மேல் நோக்கிப் பறக்கின்றோம். வெளியே வந்து எல்லோரும் இணைந்து வானவெளியிலே கூட்டாக ஒரு திசை நோக்கிப்பறக்கின்றோம். வானவெளிக் காற்று இறக்கைகளையும் உடலையும் தழுவிச் செல்கிறது. எவ்வளவு சுகமாக இருக்கிறது. கீழே மனிதர்கள் போகின்றார்கள், வாகனங்கள் விரைகின்றன. கால்நடைகள் மேய்கின்றன. நாங்கள் விரும்பியவாறு இறக்கை அசைத்து சுதந்திரமாகப் பறக்கிறோம். நாங்கள் தேடி வந்த மிகப்பெரிய பூஞ்சோலை வந்து விட்டது. நாம் எல்லோரும் பூஞ்சோலையில் உள்ள பெரிய மரங்களின் மீது அமர்ந்து கொள்கிறோம். எவ்வளவு அழகு. எவ்வளவு குளிர்மை. வகை வகையான பூஞ்செடிகள், வண்ணமயமான பூக்கள், பல்வேறு புள்ளினங்கள், மெல்லிய பூங்காற்று, சுகந்தமான வாசனை எமது உள்ளமும் உடலும் பூரிப்படைகின்றன. மரக்கொப்புகளில் முடிந்தவரை ஏறி ஏறிப்பார்க்கின்றோம். சற்றுத் தூரமாகவுள்ள இடங்களும் கண்களுக்குத் தெரிகின்றன. அங்கிருந்து தெளிந்த நீரோடை பூஞ்சோலை நோக்கி ஓடிய வண்ணமாகத் தெரிகிறது. மீண்டும் எல்லோரும் பறந்தெழுந்து வானத்தில் இணைகின்றோம். எமது இருப்பிடம் நோக்கிய திசையில் பறக்கின்றோம். பசுமையான நினைவுகள் எங்களை நிறைத்து எங்களுடனேயே வருகின்றன. இருப்பிடம் அண்மையில் வந்து விட இறக்கைகளின் வேகத்தைத் தணித்துச் சுருக்கி இருக்கைகளில் அமர்கின்றோம். இறக்கைகள் எம்மைவிட்டு விலகுகின்றன. உடல்பாரத்தை உணர்கிறது. சுவாசம் நன்றாக உட்சென்று வெளியேறுகின்றது. கண்கள் திறப்பதற்குத் தயாராகின்றன.

(20நிமிடம்)

3.13 உறுதியான வெளிப்படுத்தல்

முரண்பாடுகளுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு, பணிந்து போவதோ அல்லது ஆதிக்கம் செலுத்துவதோ நல்ல விளைவுகளைத் தருகின்ற செயற் பாடுகளல்ல. உறுதியான வெளிப்படுத்தல்கள் பயன்மிக்கவையாக அமைகி ன்றன. பிறரைக் குற்றங்கூறாது எமது நிலையை எடுத்துச் சொல்லி அதனூடாக எமது உணர்வு நிலையைத் தெரியப்படுத்தல் வேண்டும். மேலும் முரண் நிலைமையைத் தீர்ப்பதற்குரிய பொருத்தமான ஆலோசனை ஒன்றை முன்வைக்கவும் முயல வேண்டும். இவ்வாறு அணுகும் முறையே உறுதியான வெளிப்படுத்தல் என்று சொல்லப்படும். உறுதியான வெளிப்படுத்தல் செய்பவர் அதற்கான திறன்களை வளர்த்துக் கொண்டு ஈடுபடும் போது வீண் விரயங்கள் தவிர்க்கப்படும், உறவுகள் பேணப்படும், உளப்பாதிப்புகள் குறைக்கப்படும். அதாவது உணர்வுச் சமநிலை பேணப்படும். பிறர் உரிமைகள் பாதுகாக்கப்படுவதுடன் தனக்காக எழுந்து நிற்பது சாத்திய மாகும். முரண்பாடு தவிர்க்கப்பட்டுச் சுய பாதுகாப்பு நிலை உறுதி செய்யப்படும்.

செயற்பாடு:

"ஒரு காட்டில் சிங்கம் ஒன்று வாழ்ந்து வந்தது. இந்தச் சிங்கம் தனது உணவுத் தேவையினை ஏனைய மிருகங்களைத் தின்பதனூடாகப் பூர்த்தி செய்து வந்தது. ஒரு நாளில் தனது உணவுக்குப் போதுமான மிருகங்கள் தன்னிடம் வந்து விட வேண்டும் என்ற கட்டளை சிங்கத்தால் பிறப்பிக்கப்பட்டு நான்கு நாட்கள் முடிவடைந் திருந்தன. விலங்குகள் முதலாம் நாளுக்குரிய உணவை அனுப்பியிருந்தன. ஏனைய மூன்று நாட்களும் எந்தவித உணவும் சிங்கத்திற்கு அனுப்பப்படவில்லை. ஏனைய மிருகங்களும் தம்முட் கூடி இது பற்றிப் பேசியிருந்தன. ஐந்தாம் நாள் சிங்கம் தன்னைச் சந்திக்குமாறு விடுத்த கட்டளையை ஏற்று எல்லா மிருகங்களும் சிங்கத்தின் முன்னால் கூடியிருந்தன. அந்தக் கூட்டத்தில் சிங்கம் கூறியது. "நான் மிகவும் பசியாக இருக்கிறேன். நீங்கள் எவரும் எனது பசியைப் பற்றி அக்கறை கொள்ளவில்லை. அதனால் மிகவும் அதிகமாகக் கோபங்கொண்டுள்ளேன்."

இந்தக் கதையில் வரும் நிகழ்வுகளை நடித்துப்பார்ப்பதற்கு மாணவர்களை ஒழுங்குபடுத்தும் அதே வேளை பார்வையாளர்களாகவும் மாணவர்களைத் தயார் செய்யலாம்.

மேற்படி சிங்கத்தின் கோபமான வெளிப்பாட்டுடன் நாடகத்தை இடைநிறுத்தி விட்டு ஏனைய மிருகங்களுக்கு உதவியாகப் பார்வையாளர்களாக இருந்த மாணவர்களை உறுதியான வெளிப்படுத்தல்களை உருவாக்கத்தூண்டுக. பின்வருமாறு வெளிப்படுத்தல் அமையும் வரை மாணவர்களுக்கு உதவுக.

உறுதியான வெளிப்படுத்தல்

"உங்களுக்குப் பசியாக இருப்பதும் அதனால் கோபமாக இருப்பதும் எங்களுக்கு விளங்குகிறது. உமது கோரிக்கைக்கு எம்மால் உதவ முடியாமல் இருக்கின்றது. ஏனெனில் எமக்குப்பயமாக இருக்கின்றது. இதனால் நாம் உமக்கு அருகில் வரமாட்டோம் . நீங்கள் எம்மைக் கலைத்துப் பிடிக்க முயன்றால் நாங்கள் தப்புகின்ற முயற்சியில் ஈடுபடலாம் என எண்ணியிருக்கின்றோம்."

(45நிமிடம்)

3.14 கூட்டு வலிமை

பின்வரும் பாடல்களின் பொருளுணர்ந்து கூட்டாக இசைப்பதற்கு இசைக் குறிப்புகளை வழங்கி வழிப்படுத்துக.

பாடல் 1

கொக்குப்பட்டமது கோமதியின் பட்டம்
கொண்டு வாருமதை ஏற்றிடுவோம்
பக்குவமாய் அதைப்பாலன் பிடித்திட
பரந்தாமன் நூல் பிடித்தோடட்டுமே.

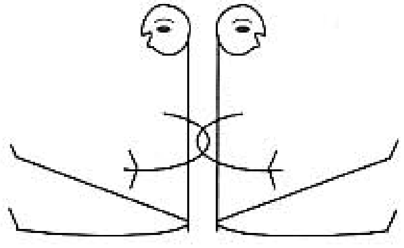
பாடல் 2

பூக்கள் கொண்டு வாரும் புதிதாகச் சூட்டுவோம்
பூதனும் நாதனும் மேளதாளம்
பாக்குடன் வெற்றிலை பழவகை வைத்துமே
பாங்குடன் பூசனை செய்திடுவோம்.

(20 நிமிடம்)

குழுவாக இயங்குவது மனிதர்களின் அடிப்படை இயல்புகளில் ஒன்று. குழு இயக்கத்தின் நேர்த்தியான வடிவமாகக் கூட்டாக இயங்குவது அமைகின்றது. இங்கு கூட்டாக இயங்குவதற்கான அடிப்படை விதிகளை ஏற்றுக்கொண்டு கூட்டு உறவின் நன்மைகளை உறுப்பினர்கள் அனைவரும் அனுபவிக்க முடிகின்றது. இங்கு ஒவ்வொருவரின் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தலும் பெரும்பான்மையானவர்களின் ஒத்த கருத்துக்கு முதலிடம் தருதலும் அமையும். கூட்டாக இயங்குவதற்கான நோக்கத்தினை உறுப்பினர் ஏற்றுக்கொண்டிருப்பர். ஒவ்வொருவர்க்கும் இருக்கின்ற வாய்ப்புகளையும், வளங்களையும் ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுவர். தனது பொறுப்புகளையும், தமது உரிமைகளையும் உறுப்பினர் ஒவ்வொருவரும் நன்கு அறிந்து நடைமுறைப்படுத்துவர். இவ்வாறான கூட்டு இயக்கங்கள் வலிமை பெற்றிருக்கும்.

3.15 செயற்பாடு



செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதற்காக பங்குபற்றுபவர்களைச் சோடிகளாக்கலாம். ஒவ்வொரு சோடியிலும் உள்ள இருவரும் முதுகுடன் முதுகு வைத்து எதிர் எதிர்ப்புறமாக இருகால்களையும் விரித்து நீட்டி அமர்ந்து கொள்ள அறிவுறுத்தலாம். பின்னர் ஒத்த பக்கத்தில் உள்ள இருவரின் கைகளையும் முழங்கை மடிப்பால் கொழுவி இறுக்கமாக வைத்துக் கொள்ள அறிவுறுத்தலாம். பின்னர் கைகள் நிலத்தில் தொடாத வண்ணம் கால்களை உபயோகிப்பதன் மூலம் கைகளின் பிணைப்புகள் விடுபடாதவாறு எழுந்து நிற்பதற்கு இருவரும் கூட்டாக முயற்சிப்பதற்கு வழிப்படுத்தலாம்.

இலேசாகச் செய்பவர்களும், முதலில் செய்பவர்களும் பாராட்டப்படலாம்.

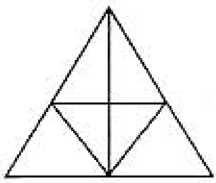
(25 நிமிடம்)

3.16 விபரமாகப் பார்த்தல்

குறித்த ஒருவிடயத்தை விபரமாக நோக்குவது என்பதால் விளங்குவது அவ்விடயத்தைப் பலரும் பார்க்கக் கூடிய முறைகள் யாவற்றினூடும் நாம் பார்க்க முயல்வதாகும். இதன் மூலம் நாம் நினைப்பது மட்டுமே சரி என்கின்ற நிலையினையும், பிறர் நினைப்பவை யாவும் தவறு என்கின்ற நிலையினையும் தவிர்த்துக் கொள்ள முடிகின்றது. இதனால் அவ்விடயம் பற்றி விரிவான விளக்கம் ஏற்படுகின்றது. மேலும் முரண்பாடு ஒன்றின் தரப்பினர்கள் அம் முரண்பாட்டினை எவ்வாறாக விளங்கி வைத்திருக்கி றார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

செயற்பாடு

பங்கு பற்றுவோர் ஒவ்வொருவருக்கும் வெற்றுத் தாள்கள் ஒவ்வொன்று வழங்கிக் கீழ்க் குறிப்பிடப்படுகின்ற படத்தினைக் கீறிக் கொள்வதற்கேற்றவாறு காட்சிப்படுத்தலாம்.



குறித்த இந்தப் படத்தில் எல்லாமாக எத்தனை முக்கோணங்களை இனங்காண முடிகிறது? என வினா எழுப்பலாம். விடையைப் படம் கீறிய தாளில் குறித்துக் கொள்ளச் செய்யலாம். ஒத்த விடை கொண்ட மாணவர்களை அடையாளப்படுத்திக் குழுவாக்கலாம். குழுவாக இயங்கி விடைக்கான காரணத்தை வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பம் வழங்கலாம். சரியான விடைக்கான குழுவுடன், மற்றைய குழுக்களையும் இணைத்துக் கொள்வதற்கான கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுத்தலாம்.

(30 நிமிடம்)

விடை: 13 முக்கோணங்கள்

3.17 சட்டகத்திற்கு வெளியேயும் வருதல்

முரண்பாட்டு நிலையானது பலரது பார்வையையும் அதன் வழி எழுகின்ற சிந்தனைகளையும் தன்னை நோக்கிக் கவர்ந்திழுத்துத் தன் வயப்படுத்தும் இயல்பினைக் கொண்டிருக்கும். இதன் விளைவாக முரண்பாடு பற்றிச் சிந்திக்கின்ற பலரும் முரண்பாட்டைச் சுற்றியுள்ள ஒரு சட்டகத்தினுள் மட்டுமே நின்று தீர்வுக்கான பாதைகளைத் தேட முற்படுவர். இந்நிலையில் சட்டகத்திற்கு வெளியேயும் தேடுவது என்பது கற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒரு திறனாகின்றது. சட்டகத்திற்கு வெளியேயும் வந்து போவதனால் தீர்வுக்கான நிகழ்தகவு அதிகரிக் கின்றது. முரண்பாட்டுக்கான தீர்வு சட்டக நிலையில் இருந்தும் வெளியே யுள்ள மேலான நிலை ஒன்றில் இருந்தும் பெற்றுக் கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக இருக்கின்றன.

செயற்பாடு:

மாணவர்கள் ஐவர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒவ்வொரு தொகுதி எழுத்தட்டைகள், சொல்லாக்கச்செயற் பாட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் வழங்கப்படும். ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் வழங்கப்பட்ட சொல்லுருவாக்கக் கூடிய எழுத்துகளின் தொகுதியிலிருந்து ஒரு எழுத்தை எடுத்து மற்றைய குழுக்களின் எழுத்துக்களின் தொகுதியுடன் கலந்து விட்ட பின்னர் எழுத்து அட்டைகளின் தொகுதிகளைக் குழுக்களுக்கு வழங்கலாம். இச் செயற்பாட்டின் கவனக்கலைப்பானாக "எவரும் இம் மண்டப் எல்லைகளை விட்டு வெளியே செல்வது விளையாட்டு விதிகளுக்கு முரணானதாகும்" என்ற முன்னறி வித்தலுடன் சொல்லாக்கச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடநேரம் வழங்கலாம். சொல்லாக்கத்தை நிறைவு செய்தவர்கள் கைகளை உயர்த்தித் தெரிவிக்க உதவலாம்.

சொற்களுக்கான உதாரணம்	குழு 1	குழு 2	குழு3	குழு4	குழு5	குழு6
பாடசாலை [ல] [வி] ளையாட்டு ஆய்வு [கூ] டம் பரிசோதனை [ன] [க] ல்விச்சேவை [ம] தியவேளை	ப ா ை [வி] ட ச ா	[ல] ை ழ ய ா ட் டு	ஆ ய் வு [ன] ட ம்	ப ரி [ே] ச த ை ா [கூ]	[ம] ல் வி ச் ே ச ை வ	[க] தி ய ே வ ை ள

நிகழ்வு பற்றிக் கலந்துரையாடிச் சில சந்தர்ப்பங்களில் சட்டகத்திற்கு வெளியே வருதல் அவசியம் என அறிதல்

(40 நிமிடம்)

3.18 நிறைவு நிகழ்வு

> **எள்பக (வு) அன்ன சிறுமைத்தே ஆயினும்**
> **உள்பகை உள்ளதாம் கேடு"**
> **திருக்குறள்**

பொருள்

எள்ளின் பிளவு போல சிறுமைத் தேயாயினும் உடன் வாழும் பகைமையினால் கேடு உள்ளதாம்.

பயிற்றுநர் குறளையும் கருத்தையும் கூறிய பின் பயிலுநர் கலைந்து செல்வர்.

(10 நிமிடம்)

முரண்பாட்டுத்தீர்வு

3ஆம் நாள்

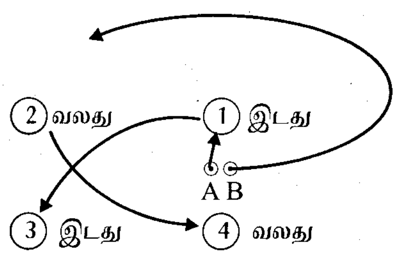
3.19 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

3.20 நற்சிந்தனை:

பாலத்துக்கு வரும் வரை பாலத்தைக் கடக்க வேண்டாம். என்ற சிந்தனையை பயிற்றுநர் விளக்குவார்.

(10 நிமிடம்)

3.21 உடற் பயிற்சி: எட்டுப்போடுதல்



- படத்தில் காட்டியவாறு இடதுகாலும் வலது காலும் முறையே AB யில் இருக்கும் இடது கால் இலக்கம் 1க்கு வர வலது கால் இலக்கம் 2க்கு வரும்.
- பின்னர் இடது கால் இலக்கம் 3க்கு வர வலது கால் இலக்கம் 4க்கு வரும். ஒரு லய அசையுடன் இந்த ஆட்டம் தொடரும்.

(25நிமிடம்)

3.22 அகப்பயணம் "வயல்வெளி"

- பின்வருமாறு தகவல்களை வழங்குவதூடாகப்பங்குபற்றுநர்களை அகப்பயணத் திற்குள் அழைத்துச் செல்க.
- "இருக்கைகளில் இலகுவாகவும் தளர்வாகவும்அமர்ந்துகொள்க. எங்களின் சுவாசத்தின் மீது கவனம் செல்கிறது. சுவாசம் மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் இருக்கிறது. கண்கள் மெதுவாக மூடிக்கொள்கின்றன. நாங்கள் எல்லோரும் ஓ ஒற்றையடிப் பாதை வழியே நடக்கின்றோம். நிலம் ஈரமாக இருக்கிறது. பனிக்குளிர் மெல்லிய காற்றுடன் இணைவதை எங்களின் தேகம் உணர்கிறது. அது ஒரு காலைவேளை. சூரியனின் கதிர்கள் எங்களை அரவணைக்கிறது. மெல்லிய இளம் சூடு இதத்தைத் தருகின்றது. எங்கள் முன் வயல்வெளி தெரிகின்றது. பச்சை

நிறத்தைக் கடந்து மஞ்சள் கலந்து கலகலக்கும் நெற்கதிர்கள். வெண்கொக்குகள் கூட்டம் கூட்டமாக, இடையிடையே நெற்கதிர்களில் சிட்டுக் குருவிகள், பறப்பதும் இருப்பதுமாக; வயல்கடந்துதெரியும் ஒழுங்கையால் வெள்ளை நிறத்தில் இருமாடுகளைக் கலைத்துக் கட்டுப்படுத்திய படி ஒரு விவசாயி. இடையிடையே நெற்கதிர்களை வெட்டும் ஆயத்த வேலைகளில் சிலர் ஈடுபடுவதும் தெரிகிறது. வெளியின் அமைதியைக் கீறிவிட்டதுபோல தூரத்தில் இருந்து ஓர் ஒற்றை மணியின் ஓசை தெளிவாகக் கேட்டபடி. வயல் வரம்பால் நாங்கள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றோம். காலைக்குளிரில் வயல்வெளி நெற்கதிர்களினூடு ஒருவித வாசனையைத் தோற்றுவித்திருப்பதை மூக்கு நுகர்ந்து கொள்கிறது. இவை அனைத்தும் ஒன்றாய் இருப்பது எங்களுக்கு உடல் சார்ந்தும் உளம் சார்ந்தும் ஒரு நிறைவைத்தருகிறது. நாங்கள் ஒழுங்கைக்கு வந்துவிட்டோம். மீண்டும் வயலின் இன்னுமொரு வரம்பேறி இருப்பிடம் நோக்கி நடக்கின்றோம். எங்களின் சுவாசம் புத்துணர்வைத் தருகின்றது. சுவாசம் ஆழமாக உட்செல்லுகிறது. நன்றாக வெளியேறுகின்றது. மீண்டும் நாம் முதலில் சென்ற ஒற்றையடிப் பாதைக்கு வந்து விட்டோம். ஒற்றையடிப் பாதைவழி வருகிறோம். எல்லோரும் இருப்பிடத்திற்கு வந்து இருக்கைகளில் தளர்வாக இருப்பதை உணர்கிறோம். கண்கள் திறப்பதற்குத் தயாராகின்றன.

(25 நிமிடம்)

3.23 பல்வேறு கோணங்களில் பார்த்தல்

ஒரு முரண்பாட்டை விளங்கிக் கொள்வதற்குப் பல்வேறு நிலைகளில் நின்று பார்ப்பது பயனுள்ளதாக அமையும். இவ்வாறு விளங்கிக் கொள்வது தீர்வை நோக்கிச் சிந்திப்பதை இலகுவாக்கும். ஆலோசனைகளை பல்வேறு விதமாக உருவாக்குவதற்கும் உதவியாக அமைந்துவிடும். அத்துடன் முரண்பாட்டின் விளைவுகளையும் பல்வேறு நிலைகளில் பார்க்க வேண்டியுள்ளது. உதாரணமாக ஒருமுரண்பாட்டின் தரப்புகள் தரப்பு 1, தரப்பு 2 என்றவாறு அமைந்திருப்பின் அத்தரப்பினர்களின் பெறு பேறுகளை பின்வரும் நிலைகளில் நோக்கமுடிகின்றது.

	தரப்பு 1 இன் பெறுபேறு	தரப்பு 2 இன் பெறுபேறு
விளைவு 1	வெற்றி	தோல்வி
விளைவு 2	தோல்வி	வெற்றி
விளைவு 3	தோல்வி	தோல்வி
விளைவு 4	வெற்றி	வெற்றி

இவ்வாறு அமைந்த விளைவுகள் நான்கினையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்தல் நல்ல தீர்வை நோக்கிச் செல்வதற்கு உதவியாக அமையும். இங்கு பெரும்பாலான நிலைகளில் வெற்றி வெற்றி விளைவே பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

செயற்பாடு (1): பின்வரும் சம்பவத்தை மாணவர்கள் நடித்துப்பார்க்க உதவுக.

(அது ஒரு நடுத்தர வருமானமுள்ள கிராமத்து வீட்டின் காலைப்பொழுது வீட்டின் முன்றலில் காட்சி வருகின்றது. பாட்டி, அம்மா, அப்பா, தங்கை, அக்கா, தம்பி யாவரும் தத்தமது வேலைகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்க அப்போதான் பருவமடைந்த உடல் மாற்றத்தை விளங்க முடியாத பதட்டத்துடன் இன்னொரு மகள் தீபா அம்மாவிடம் ஓடிவந்து)

தீபா (இன்னொருமகள்) அம்மா - இஞ்சையெணை

பாட்டி:-(நன்கு அவதானித்து விட்டுப் பெருமூச்சுடன்) இரண்டாவதும் குமரா விட்டுது, அவன் பாவம்

அம்மா:- ஓம்பிள்ளை அது தான் சாமத்தியம்..... ஓ... இஞ்சரப்பா இந்தவேலிக்கிடுகை ஒருக்கா உயத்திக்கட்டிப்போட்டுப் போற இடத்தை போங்கோ.

அக்கா:- நீ எனி எட்டுக்கோடு விளையாடு பாப்பம்..

தீபா அதுக்கென்ன பறவாயில்லை. நான் பல்லாங்குழி விளையாடலாம் தானே

தங்கச்சி: ஏனம்மா? குமாராவிட்டா எண்டா என்னம்மா?

தம்பி: அம்மா அம்மா நானும் சாமத்தியப்படுவனே?

அப்பா: இஞ்சர் அம்மா! கடைக்குப் போகவேணும் என்னென்ன வேணும் எண்டு எனக்கு நினைவு படுத்துங்கோ

அம்மா: நல்லெண்ணை, பெருஞ்சீரகம், உள்ளி.....

(40நிமிடம்)

கலந்துரையாடல்

மேற்படி நாடகம் பற்றிக் கலந்துரையாடி ஒரு சம்பவத்தைப் பலர் பல கோணங்களில் பார்க்கலாம் என விளங்கிக் கொள்ளல்

3.24 செயற்பாடு (2):

பின்வரும் இருசம்பவங்களிலும் தீர்வு நோக்கித் திட்டமிடும் போது நான்கு வித விளைவுகளையும் சீர்தூக்கிப்பார்த்து வெற்றி-வெற்றி விளைவுக்கான தீர்வை நோக்கி வர மாணர்களுடன் கலந்துரையாடி வழிப்படுத்தலாம்.

சம்பவம் - 1

ஒரு வீட்டில் அம்மா அப்பா உடன் அவர்களின் இருபிள்ளைகளும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வந்தனர். ஒருநாள் தூரத்தில் இருந்து இவர்களின் மாமா இவர்களின் வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். வரும்பொழுது இவர்களுக்கென வாங்கி வந்த அழகான துருவக்கரடிப் பொம்மை ஒன்றை இவர்களிடம் கொடுத்துவிட்டு அன்று முழுவதும் இவர்களுடன் உணவருந்தி மகிழ்ச்சியாகப் பொழுதைக் கழித்து விட்டு அடுத்த நாள் காலை எழுந்து விடை பெற்றுக்கொண்டு தனது ஊருக்குச் சென்று விட்டார். இரு பிள்ளைகளுமே அப்பொம்மையை வைத்து விளையாடினர். சற்று நேரத்தில் இக்கரடிப்பொம்மை தனக்குத்தான் என இருபிள்ளைகளுமே உரிமை கொண்டாடியதால் அங்கு பொம்மை பற்றிய சிறிய முரண்பாட்டுக்கான

பிணைக்குத்தோன்றியது. பொம்மையைத் தனக்குத் தனக்கென இழுபட்டு இருவருமே அழுதனர்.

(10நிமிடம்)

சம்பவம் 2

பாடசாலை ஒன்றில் ஏழாம் தரத்தில் இருவகுப்புப்பிரிவுகள் இருந்தன. அதிபர் ஏழாம் தரத்துப் பிள்ளைகள் விளையாட என ஒரு கால்பந்துமட்டுமே தம்மிடம் இருப்பதாகத் தெரிவித்திருந்தார். இருவகுப்புப் பிரிவுகளும் அந்தப் பந்தைப் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். ஒருநாள் ஒரே நேர வேளையில் இருவகுப்புகளும் விளையாட வேண்டி வந்ததினால், பந்து யாருக்கு என்ற சிறிய முரண்நிலை தோற்றம் பெற்றது. எந்த வகுப்புக்குப் பந்து முதலில் தரப்பட வேண்டும் என்று தர்க்கிக்கும் நிலை மாணவர்களிடம் வகுப்பு சார்ந்து தோன்றியிருந்தது.

(10 நிமிடம்)

3.25 முகங்கொடுத்தல்:

பிரச்சினையான நிலைகளும் முரண்படுகின்ற நிலைகளும் அன்றாடச் செயற்பாடுகளின் போது தோன்றுவது இயல்பானதாகும். இந்த நிலைகளில் இருந்து விடுபட மூன்று வகையான உபாயங்கள் கையாளப்படுகின்றன. அவை பின்வாங்குதல், உறைந்து போதல், முகங்கொடுத்தல் என்பனவாகும். இம்மூன்று முறைகளில் முகங்கொடுக்கும் உபாயம் உள ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாகும். முகங்கொடுக்கும் உபாயங்களைக் கற்றலினூடாக வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். சிறிய சிறிய முகங்கொடுக்கும் அனுபவங்கள் காலப்போக்கில் பெரிய முரண்பாடுகளுக்கு முகங்கொடுக்கும் திறன்களைப் பெற்றுத் தரும்.

செயற்பாடு:

பின்வரும் சந்தர்ப்பத்தைப் பயிலுநர்களுக்கு வாசித்துக் காட்டிய பின் மாணவர்களை மூவர் கொண்ட குழுக்களாக்கலாம். மூவரில் ஒருவர் தர்சினியாகவும் மற்றவர் இராசக்காவாகவும் மூன்றமவர் இராசாக்காவின் ஆடாகவும் பாத்திரமேற்கச் செய்யலாம். இறுதியில் ஆட்டுடன் சென்ற தர்சினி இராசக்காவைச் சந்தித்தவுடன் உருவாகும் உரையாடலைச் செய்து பார்க்கவும், ஆடாக வருபவர் அதனை அவதானிக்கவும் வழிப்படுத்தலாம்.

முகங்கொடுத்தலில் வகை வேறுபட்ட குழுக்களைத் தெரிவு செய்து அறிவுறுத்தல் மூலம் வகை மாதிரிகளை வலுப்படுத்திக் காட்சிப்படுத்திக் கலந்துரையாடலாம்.

சந்தர்ப்பம்:

தர்சினி ஏழாம் வகுப்பில் கல்வி கற்கிறாள். தனது பாடசாலையில் வகுப்பாசிரியரின் கருத்துக்களால் தூண்டப்பட்டு வீட்டில் ஒரு அழகிய பூந்தோட்டம் அமைத்து ஓய்வான வேளைகளில் பராமரித்து வந்தாள். ஒவ்வொரு நாளும் பாடசாலை விட்டு வரும்போது பூக்கன்றுகளின் நினைவிலேயே வருவாள். வந்ததும்

எல்லாப் பூக்கன்றுகளையும் பார்த்து ரசித்து விட்டு வீட்டினுள் செல்வாள். ஒரு நாள் பாடசாலை முடிந்து வீட்டிற்கு வந்த தர்சினிக்கு அந்த அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. பக்கத்து வீட்டு இராசக்காவின் ஆடு அவளின் பூந்தோட்டத்திற்குள் நுழைந்திருந்தது. பூங்கன்றுகளில் சிலவற்றைத் தின்று தீர்த்து விட்டு அவள் மிகவும் விரும்பி வளர்த்து வந்த பூப்பதற்குத் தயாராகிக் கொண்டிருந்த மஞ்சள் கொத்துச் செவ்வரத்தையைக் கடித்துக் கொண்டு நின்றது. ஆட்டைக் கலைத்துக் கொண்டு இராசக்காவின் வீட்டு முற்றத்திற்கு வந்து விட்ட தர்சினியின் சத்தம் கேட்டு வீட்டுக்கு வெளியே இராசக்கா வந்த போது......

(30நிமிடம்)

3.26 மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல்

உணர்வுகள் எல்லோரிடமிருந்தும் இயல்பாக எழுகின்றன. சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப அவை நேரான உணர்வுகளாகவும் எதிரான உணர்வுகளாகவும் அமைந்திருக்கின்றன. இந்த வகையான எல்லா உணர்வுகளையும் ஒவ்வொருவரும் வெளிப்படுத்துகின்ற விதங்கள் வேறுபட்டிருக்கின்றன. மகிழ்ச்சி ஒரு நேரான உணர்வாகும். இது பொதுவாக சுகமான அனுபவத்தைத் தருகின்றது. கோபம், பயம் போன்றன மறையான உணர்வுகளாகும். இவை பொதுவாக விரும்பாத அனுபவத்தைத் தருகின்றன. மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான சூழல் கிடைக்காத போது அவற்றை எமக்குள்ளே அடக்கி வைக்கவே முற்படுகிறோம். அடக்கப்பட்ட உணர்வுகள் எம்மைப் பல்வேறு நிலைகளிலும் இயல்பாக இருக்கவிடுவதில்லை. இதனால் மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கி நாம் இயல்பாக இருக்க முயல வேண்டும். மேலும் மறை உணர்வுகளைப் பொருத்தமான முறையில் வெளிப்படுத்தும் முறைகளையும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் அதற்கான வெளிப்படுத்தும் அனுபவங்களைப் பெற்றுக்கொண்டு வெளிப்பாட்டுத் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள முடிகின்றது.

செயற்பாடு 1

பல்வேறு உணர்வு வெளிப்பாட்டுப் புகைப்படங்களை ஏற்கனவே தேடி ஒழுங்கு செய்துகொள்ளலாம். பங்குபற்றுபவர்களை வசதிபோலக் குழுக்களாக்கிப் பின்னர், குழுவுக்கு ஒவ்வொரு புகைப்படத்தை வழங்கி அவதானிக்க விடலாம். படத்தின் வெளிப்பாடுகளைக் குழுவாக இனங்கண்டு குறித்துக் கொள்ள உதவலாம். பின்னர் படங்களை மாற்றி வழங்கி வெளிப்பாடுகளைக் குறிப்பதற்கு உதவலாம். எல்லாப் படங்களும் எல்லாக் குழுவுக்கும் கிடைக்கும் வரை தொடர்ந்து இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடலாம். குழுவாக அவதானித்த வெளிப்பாடுகளை (உணர்வு வெளிப்பாடு உட்பட) முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் தரலாம்.

(30நிமிடம்)

செயற்பாடு (2)

பங்குபற்றுபவர்கள் வசதி போல குழுக்களாக்கப்பட்ட பின், ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரே மாதிரியாக வெட்டி எடுக்கப்பட்ட வெற்று மனித முகப்புற உரு அட்டைகள் ஒவ்வொன்றும் வழங்கிப் போதியளவில் நிறந்திட்டும் உபகரணங்களும் வழங்கலாம். குழுவின் கருத்துக்களுக்கு ஏற்ப ஒரு உணர்வை நன்றாக வெளிப்படுத்தும் வகையில் முக அட்டையின் மேல் நிறங்களைப் பாவித்து முகத்தை வரைவதற்கு குழுவை வழிப்படுத்தலாம்.

(30நிமிடம்)

3.27 தேவைகளை இனங்காணல்

ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்கும் வெவ்வேறு தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டிய நிலையில் இருக்கும். முதலில் உணவு, நீர், ஒட்சிசன், பாலியல் போன்ற தேவைகள் இருக்கும். இத்தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டதும், பாதுகாப்பு பற்றிய தேவைகள் இருக்கும். இதனை நிறைவு செய்யும் போது, அடுத்த நிலையில், பிறர் தன் மீதும், பிறர் மீதும் தானும் அன்பு செய்கின்ற தேவை உருவாகும். அடுத்த நிலையில் தோன்றுவது பிறர் தன்னை மதிக்க வேண்டும், பாராட்ட வேண்டும் புகழ்ந்து பேச வேண்டும் என்றவாறு அமைந்த கணிப்புத்தேவையாகும். இதில் ஓரளவு நிறைவு காணும் நிலையினைத் தொடர்ந்து வருவது, அறிவுத் தேவையுடன் இணைந்து வரும் அழகியல் தேவையாகும். இவற்றில் இருந்து இறுதியாக வரும் தேவை நிலை அவர்தன் ஆற்றல்களைக் கண்டு கொண்டு அவ்வழியே மேன்மையான ஒரு நிலையினை எய்துதலாகும். இவ்வாறு இத்தேவை நிலைகள் ஒழுங்கான ஒருபடிநிலை ஒழுங்கில் அமைக்கப்பட்டிருப்பினும் ஒவ்வொரு படிநிலைத் தேவைகள் முற்றாக நிறைவு செய்யப்பட்ட பின்னர் தான் அடுத்த நிலைத் தேவை உருவாகும் என்று எல்லை போட்டுப் பிரிப்பது சாத்தியமில்லை. ஒருபருவத்து வளர்ச்சி நிலைக்கேற்ப ஒருபடிநிலைத் தேவை முதன்மை பெற்றிருந்தாலும் மற்றைய படிநிலைத் தேவைகளும் வேறான விகித அளவுகளில் பூர்த்தியாகாத நிலையில் இருக்கும் என்றவாறு விளங்கிக் கொள்வதே யதார்த்த நிலை. எந்தப்படிநிலையிலும் தேவைகள் மறுக்கப்படுகின்ற நிலை இருந்தால் அதற்கான நியாயப்படுத்தல்களுக்கேற்ப அவை ஆழ்மனத்தில் அடக்கப்படுகின்றன. இவை ஒவ்வொருவர் மனதிலும் சிறு பூசல்களை உருவாக்கக் கூடியனவாக இருக்கும். எனவே ஒருவரின் நிறைவு செய்யப்படாத தேவைகளை அவருக்கு அதனால் ஏற்பட்ட உணர்வு நிலைகளுடன் சேர்த்து அடையாளங் கண்டு கொள்வது என்பது அவருக்கு உதவும் முதல் நிலையாகும். இவ்வாறு அடையாளப்படுத்துவதற்கான திறன்களை அனுபவங்கள் மூலம் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

செயற்பாடு

பின்வரும் விடயத்தைப் பங்குபற்றுபவர்கட்கு வாசித்துக்காட்டிப் பாதிக்கப்பட்ட மாணவனுக்கு ஏற்பட்ட நிலை, அவனுக்கு எவ்வாறான தேவைகள் நிராகரிக்கப்பட்டதனால் ஏற்பட்டது? அவனது உணர்வுகள் எவை? இந்த நிராகரிப்புக்கான நியாயப்படுத்தல்கள் பொருத்தமானவையா? என்பது பற்றிப் பங்குபற்றுபவர் கருத்துக்களை சரியான திசை நோக்கி வழிப்படுத்தலாம்.

விடயம்:

நிதர்சன் 6ஆம் தரத்தில் கல்வி கற்றுக் கொண்டிருக்கும் ஒரு பிரபல பாடசாலை மாணவன். அந்த வகுப்பிற்கான மாணவ தலைவரைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஏற்பாடுகளை வகுப்பாசிரியர் திருமதி. நிர்மலா மேற்கொண்டிருந்தார். புள்ளிகளின் அடிப்படையில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த தெரிவு நிலையில் நிதர்சனுக்கே கூடிய புள்ளிகள் இருப்பதாக திருமதி நிர்மலா வகுப்பு வேளையொன்றில் மேலோட்டமாகச் சொல்லியிருந்தார். இத்தகவலை நிதர்சன் வீடு சென்று தனது அம்மாவிடம் சொல்லி வைத்தான். அடுத்த நாட்காலை தவிர்க்க முடியாத நிலையில் ஐந்து நிமிடங்கள் பிந்திப் பாடசாலைக்குச் செல்ல வேண்டியதாய் அமைந்திருந்தது. இதனை ஒழுக்காற்றுக் குழு ஆசிரியர் ஒருவர் அவதானித்திருந்தார். இதனைத் தொடர்ந்து நிதர்சன் வகுப்பு மாணவ தலைவராக அந்த வருடம்தெரிவு செய்யப்படவில்லைஎன்ற அறிவித்தல் வெளியாகியிருந்தது. அவனுக்கு அடுத்த வகுப்பு நிலை மாணவனுக்கே அது வழங்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் வீட்டில் அம்மாவும், தனக்குப் பொய் சொன்னதாக எண்ணி ஏசியிருந்தார். சில நாட்கள் நிதர்சனுடன் அம்மா கதைப்பதும் குறைந்திருந்தது. இந்நிகழ்வுகளைத் தொடர்ந்து நடைபெற்ற கணிப்பீட்டுச் சோதனைகளில் குறைந்தளவு தேர்ச்சி நிலைகளையே நிதர்சன் எட்டியிருந்தான்.

(40 நிமிடம்)

3.28 நிறைவு நிகழ்வு:

> **பகை என்னும் பண்புஇலதனை ஒருவன்**
> **நகையேயும் வேண்டற்பாற்(று) அன்று**
> -திருக்குறள்-

பொருள்:

பகை என்று சொல்லப்படும் தீமை கொடுப்பதனை
ஒருவன் விளையாட்டின் கண்ணும் விரும்பலாகாது.
பயிற்றுநர் குறளையும் கருத்தையும் கூறியபின் பயிலுநர் கலைந்து செல்வர்

(10நிமிடம்)

முரண்பாட்டுத்தீர்வு

4ஆம் நாள்

3.29 இறைவணக்கம்:

- 05 நிமிடம்

3.30 நற்சிந்தனை:

அன்புதான் வாழ்வு. அதுதான் வாழ்வின் ஒரே ஒரு சட்டம். சுயநலம் என்பது இறப்புக்குச் சமமானது. இது இன்றும் என்றும் உண்மையானது.

- விவேகானந்தர்-

பயிற்றுநர் இதனை விளக்குவார்

(10 நிமிடம்)

3.31 உடற்பயிற்சி "கயிறடித்தல்"

- இருகைகளையும் சக்கரம்போல் பக்கவாட்டில் சுற்றியவாறு துள்ளுதல்.
- இரு முறை துள்ளலுக்குக் கைகள் ஒரு சக்கரம் மட்டும் சுற்றுமாறு இணைத்தல்.
- 8 முறை செய்த பின் நின்ற இடத்தில் ஓடுவது போல் செய்து கொண்டு அதே போலச் சக்கரம் சுற்றுதல்

(15 நிமிடம்)

3.32 அக அமைதிப் பயணம்.

பயிற்றுநர் பின்வருமாறு கூறிப் பயிலுநர்களை வழிப்படுத்துவர்.

"நீங்கள் இப்போது தளர்வாகவும் அமைதியாகவும் அமர்ந்திருக்கிறீர்கள். ஆழமான மூச்சை உள் எடுத்து வெளிவிடுகிறீர்கள். கண்களை மெதுவாக மூடிக் கொள்கிறீர்கள். உடல் இலேசாக இருக்கிறது. பாரமற்ற உடலுடன் மேலே பறக்க ஆரம்பிக்கிறீர்கள். கீழே கட்டிடங்கள் சிறிதாகத் தெரிகின்றன. மனிதர்கள் சிறிதாகத் தெரிகின்றனர். இப்போது நாங்கள் பறந்து கொண்டிருக்கும் இடத்தில் ஒரு சிறு குளமும் சுற்றிவர அழகான பசும் புற்றரையும் காணப்படுகின்றன. பசும்புற்றரை காற்றில் அசையும் போது ஒரு அலை அதனூடு செல்கிறது. மெல்லிய மஞ்சள் பூக்கள் பச்சைக் கம்பளத்தில் மஞ்சள் மொட்டுப் போலக் காட்சி தருகின்றன. இந்த அழகான காட்சியில் மனதைப் பறிகொடுத்து நிற்கிறோம். திரும்பவும் முன் வந்த பாதையில் பயணமாகிறோம். அதே கட்டடங்கள். அதே பாதை. இப்போதும் வாகனங்கள் வீதி வழியே சிறு உருவங்களாகத் தெரிகின்றன. மெதுவாகக் கீழ் இறங்கி நாங்கள் முந்திய இடங்களில் அமர்ந்து கொள்கிறோம். மெதுவாகக் கண்களைத் திறக்கின்றோம்.

(20 நிமிடம்)

3.33 மற்றவருக்கு என்மீது உள்ள பயத்தைக் குறைத்தல்

இன்னொருவரிடத்தில் அதீத பயம் இருக்கும்போது அவரை எப்படியாவது அந்த இடத்தில் இருந்து அகற்ற வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றும். அது முரண்பாடுகள் தோன்றும் வழியை ஏற்படுத்தும்.

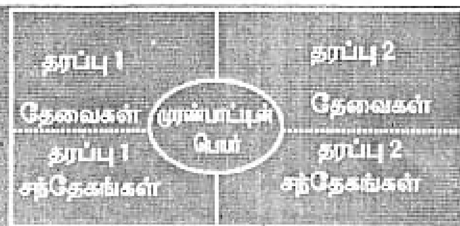
செயற்பாடு:

பயிலுநர்கள் 4 குழுக்களாக்கப்படுவர். ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் புடையன் பாம்பு, அட்டை, சாரைப்பாம்பு, புலி முகச் சிலந்தி, தேள், கொடுக்கன், வெள்ளைப்பூரான், கரப்பான் பூச்சி ஆகியவற்றின் படங்கள் கொடுக்கப்படும். அவற்றை அவர்கள் அதிக நஞ்சு குறைந்த நஞ்சு ஒழுங்கில் அடுக்கலாம் அடுக்கிய பின் "உங்களிடம் ஒரு தடி இருந்தால் எதை முதலில் அடிப்பீர்கள்?" என்ற வினாவைப் பயிற்றுநர் கேட்பார். குழுக்கள், ஒவ்வொன்றும் தமது விடையைக் கலந்து பேசித் தீர்மானிப்பார். பின்னர், ஏன் ஒருவரும் கரப்பான் பூச்சியை முதலில் அடிக்க முன் வரவில்லை? என்ற வினாவைத் தொடுத்துக் கலந்துரையாடிப் 'பயம்' முரண்பாடுகள் தோற்றம் பெறுவதிலும் நிலைத்து நிற்பதிலும் முக்கிய பங்கு வகிப்பதை உறுதிப்படுத்தி நிறைவு செய்தல்.

(40 நிமிடம்)

3.34 முரண்பாட்டை வரைவுப்படுத்தல்:

முரண்பாட்டின் அடிப்படைகளாகப் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டிய தேவைகளும், அதன் வழி எழும் சந்தேகங்களும் அமைந்திருக்கும். குறித்த முரண்பாடு ஒன்றுடன் சம்பந்தப்படுகின்ற தரப்புகள் இரண்டு அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்டிருக்கும். அவ்வாறு சம்பந்தப்படுகின்ற தரப்புகள் ஒவ்வொன்றும் அதற்கே உரிய தேவைகள், சந்தேகங்கள் என்பவற்றைக் கொண்டிருக்கும். ஒவ்வொரு தரப்பினர்களும் தமக்கென நியாயப்பாடு களைக் கொண்டிருப்பர். இந்நிலையில் இருந்து கொண்டே முரண்பாட்டுப் பகுப்பாய்வு செய்யப்படும். இவ்வாறு விளங்கிக் கொண்ட விடயங்களைப் பதிவு செய்து கொள்ளும் பொழுது அதற்கான வரைவு உருவாகின்றது. இதன் அடிப்படையிலேயே தரப்பினர்களுக்கிடையே பொதுமைப் படுத்தப்படக் கூடிய தேவைகளையும், சந்தேகங்களையும் இனங்காண முடியும். மேலும் முரண்படுகின்ற தேவைகளையும் சந்தேகங்களையும் இனங்காணமுடியும். இதன் அடிப்படையிலேயே அவற்றைத் தணிப்பதற் கான ஆலோசனைகளை உருவாக்க முடியும். வரைபுபடுத்தலின் இறுதியில் குறித்த முரண்பாட்டிற்குப் பக்க சார்பின்றி நடுநிலையான பெயர் ஒன்று சூட்டப்படும். தரப்புகள் இரண்டைக் கொண்ட முரண்பாடு ஒன்றின் வரைபட அமைப்பின் புற உரு:

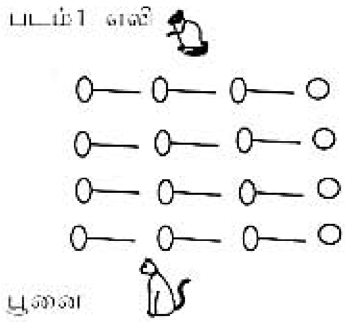


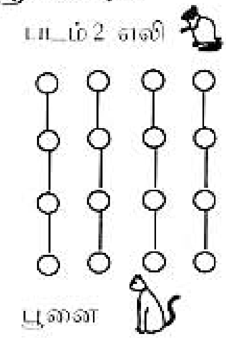
வரைபடத்தினை உருவாக்கலில் தேவைகளைச் சரியாக இனங்கண்டு கொள்வது சில நிலைகளில் சிரமங்களைத் தோற்றுவிக்கக் கூடியது. தரப்பினர்க்கு உள்ள விருப்பங்கள், எதிர்பார்ப்புகள், அபிலாசைகள், அவர் எதிர்பார்க்கின்ற மதிப்புகள் போன்றவற்றில் இருந்து சரியான தேவையினை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வது இங்கு முக்கியமாகும்.

முரண்பாட்டு நடத்தை உடைய ஒருவரிடம் காணப்படக் கூடிய இயல்புகள்:

1. ஒருவர் மற்றவர் மீது குற்றத்தை அல்லது குற்றத்துக்கான காரணத்தைச் சுமத்துவர்
2. தமது நேரத்தையும், பலத்தையும், சக்தியையும் மற்றவர் மீது குறை சொல்வதற்கோ அல்லது அவரை ஏசுவதற்கோ பயன்படுத்துவர்.
3. உணர்ச்சி வேகம் அதிகமாய் இருக்கும்
4. நேருக்கு நேரான மரியாதையான தொடர்பாடல் சீர்குலையும்
5. எதிர்ப்பு மனப்பாங்கு உக்கிரமடைந்திருக்கும்
6. பயமும் கோபமும் உயரும்
7. தீவிரமான எண்ணங்களும் கருத்துக்களும் வெளிப்படும்
8. முரண்பாடு ஏற்படுவதற்குக் காரணியாக விளங்கிய காரணத்தை இரு பிரிவினரும் மறந்து அதற்குப் பதிலாகப் புதுக் காரணத்தைக் கற்பிப்பர்.
9. இரு பிரிவினரையும் நடு நிலையான எண்ணத்திற்குக் கொண்டு வருதல் கடினமாகும்.

3.35 செயற்பாடு : விளையாட்டு: எலியும் பூனையும்





புள்ளிகளால் காட்டப்பட்ட ஒழுங்கு நிலைகளில் பங்குபற்றுவோர் நின்று படம் 1, படம்2 என்பவற்றில் காட்டியவாறு கைகளை மாற்றி மாற்றிப் பக்கமாகவும், முன்னாகவும் அறிவுறுத்தல்களுக்கமைய நீட்டுமாறு வழிப்படுத்தலாம். ஒருவரை எலியாகவும், ஒருவரைப் பூனையாகவும் தீர்மானித்த பின்னர், இரு அந்தங்களிலும் ஏதாவது ஒரு படநிலையில் காட்டியவாறு பூனையையும் எலியையும் நிறுத்திய பின்னர் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கும் முகமாகப் பூனை குறித்த கைகளின் தடை ஒழுங்குகளை மீறாது, எலியைக் கலைத்துப் பிடிப்பதற்கு அறிவுறுத்தி விடலாம். விளையாட்டு நடைபெறும். பூனை எலியைப் பிடித்ததும் பூனை, எலி பாத்திரங்களை ஏனையவர்களும் ஏற்க உதவுதல் நல்லது. விளையாட்டு முடிந்ததும் அவர்களின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் சந்தர்ப்பம் தரலாம். பூனை, எலி இருவரையும் தரப்பினர்களாகக் கொண்டு தேவைகள், சந்தேகங்களை இனங்காண வழிப்படுத்துக. ஒவ்வொருவரும் இதற்கான வரைபினை வரையச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.

(40நிமிடம்)

3.36 நடுவு நிலை

முரண்பாடு ஒன்றில் முரண்படுகின்ற நிலை அதிகரிக்கும் போது தரப்பினர்களுக்கிடையேயான நம்பிக்கை இழப்பு அதிகரிக்கும். புரிந்துணர்வு நலிவுறும், முரண்பாட்டினை முழுமையாகவும் சரியாகவும் பார்க்கமுடியாதிருப்பர். தத்தமது மறையான உணர்வு நிலைகளால் ஆட்கொள்ளப்பட்டிருப்பர். இந்நிலைமைகள் தரப்பினர்கள் தாமாகத் தீர்வை நோக்கி நகர்வதைக் கடுமையாகத் தடுத்து நிற்கும். தீர்வை நோக்கி ஆலோசனைகளை உருவாக்க அவர்களால் முடியாதிருக்கும். ஒரு தரப்பினரின் ஆலோசனை மற்றத்தரப்பினர்க்குப் பல சந்தேகங்களைத் தோற்றுவிப்பதாக இருக்கும். இங்குதான் தரப்பினர்களின் பொது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவரின் நடுவுநிலை தேவையாகின்றது. இவ்வாறு தோன்றுகின்ற நடுவு நிலையினைக் கையாண்டு தீர்வை நோக்கி ஆலோசனைகளை முன்வைப்பதற்கு ஒருவருக்குப் பல்வேறு திறன்கள் தேவைப்படுகின்றன. சுருக்கமாகச் சொல்லும் போது இவ்வத்தியாயத்தில் வருகின்ற அனைத்துத் திறன்களிலும் அவருக்குத் தேர்ச்சி இருக்க வேண்டும். இல்லையெனின் அத்திறன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முயற்சிசெய்ய வேண்டும்.

செயற்பாடு

பின்வரும் சம்பவத்தைப் பங்குபற்றுபவர்களுக்கு வாசித்துக் காட்டி அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் நடுவு நிலையாளர் என நினைத்தபடி கண்களை மூடச்செய்யலாம். சம்பவத்தின் முக்கிய விடயங்களை மீண்டும் எல்லோருக்கும் கேட்குமாறு

அமைதியானகுரலில் எடுத்துக் கூறலாம். பின்னர் கண்களைத் திறக்க அறிவுறுத்தி ஆலோசனைகளை உருவாக்கும் நோக்கில் இந்நிலையை எவ்வாறு கையாளத் தொடங்கலாம் என்ற நிலையில் கலந்துரையாட உதவலாம். கலந்துரையாடலை "இடாப்பில் உள்ள மாணவ இலக்க ஒழுங்கில் ஒரு நாளுக்கு ஒருவர் என மாணவர்களை ஒழுங்குபடுத்துதல்" என்பதை நோக்கியும் வழிப்படுத்தலாம்.

விடயம்

ஒரு பாடசாலையில் வகுப்பு ஒன்று தரம் 7க்கானது. அவ்வகுப்பில் ஆசிரியர் கேட்கும் போதும் அல்லாத விடத்தும் வகுப்பறைக் கடமைகளை நிறைவேற்றப் போட்டி போடும் மாணவர்கள் வகுப்பாசிரியர் இடாப்புப் புத்தகத்தை எடுத்து வரக் கோரும் போதோ அல்லது கொண்டு சென்று ஒப்படைக்கும்போதோ மாணவர் மத்தியில் நிழலாக அமைந்த போட்டி நிலை ஒன்று தோன்றியிருந்தது. அப்போட்டியில் 'கஜனி' என்ற மாணவி பெரும்பாலான நாட்களில் முந்திவிடுவது வழக்கமாக இருந்தது. இதனால் கஜனியுடன் ஏனைய மாணவர்கள் சச்சரவுப்பட்டுக் கொள்கின்ற நிலை தோன்றியிருந்தது. இந்நிலை சம்பந்தப்பட்ட மாணவர்கள் தாமாகத்தீர்க்க முடியும் என்ற நிலையைத் தாண்டி வளர்ந்திருந்தது. இது மாணவர்களின் உரையாடல்களில் இருந்து வெளிப்பட்டிருந்தது.

(40நிமிடம்)

3.37 ஆலோசனை உருவாக்கல்

ஆலோசனை உருவாக்கல் என்பது படைப்பாக்கத்திறனுடன் தொடர்புபட்ட ஒரு திறனாகும். இது ஒவ்வொருவரும் நடைமுறை அனுபவங்கள் மூலமும், பயிற்சிச் சந்தர்ப்பங்கள் மூலமும் கற்றுக்கொள்ளக் கூடிய திறனாகும். இத்திறன்களில் தனிநபர் ஆற்றல்கள் பங்குபற்றுவதுடன் இவை தனிநபரிலும் மாற்றங்களை உருவாக்கும்.

முரண்பாட்டு நிலை ஒன்று பல்வேறு தரப்பினரின் முழுமையான தகவல்களையும் பெற்ற பின்னர் வரைபு படுத்தப்படுகின்றது. வரைபு படுத்தலில் ஏற்படுகின்றதெளிவே ஆலோசனைகளை உருவாக்கத் தூண்டுகின்றது. இவ்வாறு உருவாக்கப்படும் ஆலோசனைகள் தரப்பினர்களின் நம்பிக்கையின் மீதே கட்டப்பட வேண்டும். தரப்பினர்களின் பொதுத் தேவையை நிறைவு செய்யும் வகையில் ஆலோசனைகளை உருவாக்க முடியும். முதல் ஆலோசனைக் கூற்று தீர்வை எட்ட உதவும் என்பதனை உறுதியாக எதிர்பார்க்கத் தேவையில்லை. தீர்வு என்பது தரப்பினர் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையைப் பொறுத்தே ஏற்படும் என்று பொறுமையாக இருத்தல் வேண்டும். ஆலோசனையைத்

தேட ஆரம்பித்து விட வேண்டும். ஆலோசனைகளை உருவாக்குவதற்கு சட்டகத்திற்கு வெளியே பார்த்தல், முரண்பாட்டை விபரமாக விளங்கிக் கொள்ளுதல் என்றவாறுள்ள திறன்களை இணைத்துக் கொள்ளலாம். ஆலோசனையை முன்வைக்க முன்னர் அதனை முன்வைப்பதற்கான சூழ்நிலையைச் சிறுகச்சிறுக உருவாக்கி விட வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும்.

3.38 செயற்பாடு "லயயந்திரம்"

பங்குபற்றுநர்களை நான்கு குழுக்களாக்கலாம். பின்னர் 3 பிரதான பகுதிகள் கொண்ட கற்பனையில் உருப்பெற்ற முழுமையான இயந்திரமொன்றின் ஒவ்வொருபகுதியினை ஒவ்வொரு குழுவும் உருவாக்கத் தமது உடலமைப்புகளை ஏற்ற முறையில் பயன்படுத்த வழிப்படுத்துக. ஒவ்வொரு பகுதிக்குமான லய அசைவுகளை ஒலி எழுப்புகையுடன் இணைத்து உருவாக்க வழி செய்க. பின்னர் நான்கு பகுதிகளையும் ஒன்றிணைத்து ஓசை நாத்துடன் லய அசைவுக்கு வழி செய்யலாம். இவ்வாறு யந்திர முழுமையும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கையில் ஒரு பகுதி முழுமையும் செயலிழக்க அறிவுறுத்தலாம். அது செயலிழந்தபடி மிகுதியினை இயக்கிப் பார்க்கலாம். லய அசைவு முன்பிருந்தது போல் வருவதற்கு செயலிழந்த பகுதியை வேறு ஒரு ஓசை நாத்துடன் வேறு ஒரு லய அசைவை உருவாக்கப் பங்குபற்றுநர்களை வழிப்படுத்தலாம். உருவாக்கியதும் இணைந்து இயங்க விட்டுப் பார்க்கலாம். இவ்வாறு மற்றைய பகுதிகளும் செயலிழக்க அறிவுறுத்திச் செயற்பாட்டைத் தொடரலாம்.

(60 நிமிடம்)

3.39 நிறைவு நிகழ்வு

தகுதி என ஒன்று நன்றே பகுதியால்
பாற்பட்(டு) ஒழுகப் பெறின்

-திருக்குறள்

பொருள்

நடுவு நிலைமை என்று சொல்லப்படும் அறம் ஒன்றே நல்ல அறம் ஆகும். எல்லாரிடத்திலும் நடுவு நிலைமையோடு ஒழுகினால்.

பயிற்றுநர் குறளையும் பொருளையும் கூறிய பின் பயிலுநர் கலைந்து செல்வர்.

(10 நிமிடம்)

பிரச்சினை விடுவித்தல்-4

1ஆம் நாள் 86–94

4.1 இறைவணக்கம்
4.2 நற்சிந்தனை
4.3 உடற்பயிற்சி
44. தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி
4.5 அரங்க வணக்கம்
4.6 விளையாட்டுச் செயற்பாடு
4.7 பிரச்சினையை இனம் காணும் திறன்
4.8 சிந்தனைச் செயற்பாடு
4.9 போட்டிச் செயற்பாடு
4.10 மெட்டமைப்போம்
4.11 இடம் மாறும் சோடிகள்
4.12 நிறைவு நிகழ்வு

2ஆம் நாள் 95–101

4.13 இறைவணக்கம்
4.14 நற்சிந்தனை
4.15 உடற்பயிற்சி
4.16 தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி
4.17 பல்வேறு பாதைகளை இனம் காணும் திறன்
4.18 விளையாட்டுச் செயற்பாடு
4.19 குழுச் செயற்பாடு
4.20 பூச்சாடி செய்வோம்
4.21 பல்வேறு பாதைகளில் பயணம் செய்யும் போது பெறப்படும் விளைவைக் காணும் திறன்
4.22 பாதுகாப்பான பதை
4.23 குழுச்செயற்பாடு
4.24 பிரச்சினையை முன்வைக்கும் திறன்
4.25 அனுபவத்தைப் பகிர்வோம்
4.26 திறனுடன் முன்வைப்போம்
4.27 நிறைவு நிகழ்வு

3ஆம் நாள் 102–107

4.28 இறைவணக்கம்
4.29 நற்சிந்தனை
4.30 உடற்பயிற்சி
4.31 தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி
4.32 எப்பொழுதும் நான் சதி என்பதைத் தவிர்க்கும் திறன்
4.33 விவாதம்
4.34 பிள்ளையார் பேணி
4.35 கொழுக்கட்டை
4.36 ஒரு பிரச்சினையை உற்றுக் கோட்கும் திறன்
4.37 குழுச் செயற்பாடு
4.38 நிறைவு நிகழ்வு

4ஆம் நாள் 108–113

4.39 இறைவணக்கம்
4.40 நற்சிந்தனை
4.41 உடற்பயிற்சி
4.42 தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி
4.43 விவாதிக்கும் ஆசையைத் தவிர்க்கும் திறன்
4.44 மூடநம்பிக்கையைத் தவிர்க்கும் திறன்
4.45 தேடிப்பிடிப்போம்
4.46 சொல்வோம் செய்வோம்
4.47 பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணம் திறன்
4.48 கண்டு பிடித்தல் செய்றபாடு
4.49 நிறைவு நிகழ்வு

பிரச்சினை விடுவித்தல்

1 ஆம் நாள்

4.1 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

4.2 நற்சிந்தனை:

நம்முடைய வாழ்க்கை வெற்றி பெறுவதும் தோல்வி காண்பதும் நம்முடைய எண்ணங்களிலும் செயல்களிலும் தான் பெருமளவு தங்கியிருக்கின்றன. உழைப்பும் தொடர் முயற்சியும் மன உறுதியும் மனித இனத்தின் எத்தனையோ பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து விடுகின்றன.

(10 நிமிடம்)

4.3 உடற்பயிற்சி:

- பயிலுநர்கள் எழுந்து ஒரு கை இடைவெளி விட்டு நான்கு நிரல்களாக நிற்பர்.
- இடக்கால் விரல்களில் நின்று குதிக்காலை மேலே தூக்குவர். அந்தநேரம் வலக்கை விரல்கள் விரிந்தவாறு முன்னோக்கிக் கொண்டு செல்லப்படும். பின் குதிக்காலை ஊன்றிக் கொள்வர்.
- உடனே வலக்கால் விரல்களில் நின்று குதிக்காலை மேலே தூக்குவர். அந்தநேரம் இடக்கை விரல்கள் விரிந்தவாறு முன்னோக்கிக் கொண்டு செல்லப்படும். பின் குதிக்காலை ஊன்றிக்கொள்வர்.
- அடுத்து வலது கைவிரல்கள் தலையின் பின்புறத்தைத் தொடக் கால் அசைவு தொடரும். பின்பு இடது கை விரல்கள் தலையின் பின்புறத்தைத் தொடக்கால் அசைவு தொடரும்.
- அடுத்துக் கைவிரல்கள் தொடைப் பகுதியை ஒவ்வொரு கையால் தொடும்போதும் கால் அசைவு தொடரும்.
- பின்பு வலப்புறம் திரும்பிக் கால்களை அகலத்துள்ளி விரித்துப் பின் ஒன்று சேர்ப்பர்.
- மீண்டும் அதே பக்கமாக நின்று முன்னையது போன்ற கை, கால் அசைவுகள் தொடரும். **- (15 நிமிடம்)**

4.4 தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி

- பயிலுநர்கள் இருக்கையில் நிமிர்ந்து அமர்ந்திருப்பர்.
- இறுக்கமற்ற முறையில் தமக்கு இடையூறாக இருக்கின்றவற்றை விடுத்து இலகுவாக இருப்பர்.
- தமது முழுக்கவனத்தையும் சுவாசத்திலே செலுத்தியவாறு மெதுவாகக் கண்களை மூடிக் கொள்வர்.
- எங்களுடைய வலது கால் பெரு விரல் இறுக்கமற்ற முறையில் தளர்வதற்குத் தன்னைத் தயார்ப் படுத்துகின்றது.
- வலது கால் பெருவிரல் தளர ஆரம்பிக்கின்றது. தளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது.
- இப்பொழுது எமது வலது கால் பெருவிரல் முழுமையாகத் தளர்ந்து விட்டது.
- இவ்வாறு வலது காலின் ஏனைய விரல்கள், பாதம், கணுக்கால் பகுதிகள், கணுக்காலுக்கும் முழங் காலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதிகள், முழங்கால் பகுதி, தொடைப் பகுதி என்பன தளர்த்தப்படும்.
- பின்னர் இடக்காலின் பகுதிகளும் ஒவ்வொன்றாகத் தளர்த்தப்படும்.
- பின்னர் வயிற்றின் அடிப்பகுதி வயிற்றுப்பகுதி, நெஞ்சுப்பகுதி என்பன ஒவ்வொன்றாகத் தளர்த் தப்படும்.
- பின்னர் வலது கைப் பெருவிரல், ஏனைய விரல்கள், உள்ளங்கைப்பகுதி, மணிக்கட்டு, மணிக்கட்டுக்கும் முழங்கைக்கும் இடையிலான பகுதி, வலக்கையின் முழங்கைப் பகுதி, முழங்கைக்கும் தோளுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதி தோள்மூட்டுப்பகுதி என்பன தளர்த்தப்படும்.
- இடக்கைப் பகுதிகளும் ஒவ் வொன்றாகத் தளர்த்தப்படும்.
- பின்னர் கழுத்துப்பகுதி, நாடிப் பகுதி, வாய்ப்பகுதி, கன்னப்பகுதி, மூக்குப்பகுதி, கண்பகுதி, பிடரிப் பகுதி, உச்சந்தலைப்பகுதி, முன் தலை, நெற்றிப்பகுதி என்பன தளர்த்தப்படும்.
- பின்னர் நெற்றிப் பொட்டுப் பகுதியில் தளர்வு நிறைவு பெறும்.
- இறுதியாக முழுமையாக இறுக்கங்கள் அற்ற முறையில் உடல் இருப்பதை உணருகின்றீர்கள் எனக் கூறிச் சுவாசத்திலே கவனத்தைச் செலுத்தியவாறு கண்களை மெது வாகத் திறந்து கொள்ள வழிப்படுத் தலாம்.
- உணர்வுகள் விசாரிக்கப்பட்டுக் கலந்துரையாடப்படும்.

- (20 நிமிடம்)

பிரச்சினை விடுவித்தல்

பிரச்சினை என்பது வாழ்வின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறுவழிகளில் தோற்றம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. பிரச்சினைகள் அனைத்துமே தீர்வு காணப்படக்கூடியன. பிரச்சினையிலே அமிழ்ந்து மூழ்கிப்போ காது பிரச்சினையைத் தெளிவாக இனம் காணும் திறன் பிரச்சினையை விடுவித்தலுக்குரிய அடிப்படையான ஒன்றாக விளங்குகின்றது. பிரச்சினையை இனங்காண்பதோடு

அப்பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகாணும் வழிமுறைகள் பல இருப்பினும் அவற்றில் பொருத்தமான வழிமுறையைக் கண்டெடுத்தல் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு ஒரு வழியாகும். இவ்வாறான பொருத்தமான மார்க்கங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கு விடய அறிவு மட்டுமன்றிப் பரந்த சமூக அறிவும் நுண்திறனும் விளங்கிக்கொள்ளும் ஆற்றலும் அவசியமாகின்றது.

பிரச்சினையில் இருக்கின்றபோது தமக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சினையைத் தெளிவாக இனங்காண்பது சில வேளைகளில் கடினமானதாக இருக்கலாம். அதாவது பிரச்சினைக்குரிய காரணி ஒன்றாக இருக்க அப்பிரச்சினையின் விளைவால் ஏற்படும் எதிர்த்துலங்கல்களைப் பிரச்சினையாகப் பலர் புரிந்துகொள்ளக்கூடும். எனவே பிரச்சினையை முன்வைக்கும் பொழுது தெளிவான சிந்தனையோடு அப்பிரச்சினையின் அடிப்படைக் காரணியை இனங்கண்டு கொள்வது அவசியமாகின்றது.

பிரச்சினையை ஒருவர் கூறுகின்றபோது அல்லது ஒரு பிரச்சினையை அவதானிக்கின்றபோது முற்கற்பித எண்ணங்கள் எதுவுமில்லாமல் பக்கச்சார்பின்றி விருப்புவெறுப்பின்றிப் பிரச்சினை தீர்க்கப்பட முன்பே சரிபிழை பாராது சொல்பவற்றை அவ்வாறே அவர் சொல்வது போன்றே முழுமையாகக் கேட்டல் வேண்டும். இதில் வடிகட்டாமல் தெரிவுசெய்யாமல் சொல்லும் அனைத்தையும் முழுமையாக உற்றுக்கேட்கும்போதே பிரச்சினையை இனங்காண முடிவதோடு அதனை எவ்வாறு விடுவிக்கலாம் என்பதையும் ஆராயக்கூடியதாக இருக்கும்.

4.5 அரங்க வணக்கம்:

- பயிலுநர் எழுந்து வட்டமாக நிற்பர்
- ஒவ்வொருவரும் தமது கைகளைக் கோத்துக்கொண்டு நிமிர்ந்து நிற்பர்
- ஒவ்வொருவரும் தமது வலக் காலைத் தூக்கி முழங்காலை மடித்து முன்னோக்கி வைத்திருப்பர்.
- பின்பு மடித்த வலதுகாலை முன்னோக்கி ஒரு அடி தள்ளி வைப்பர்.
- இந்நிலையில் மேல் உடம்பைப் பின்னோக்கி வளைத்தும், தலையை மேல்நோக்கிப் பார்த்தவாறும் "வானத்தைப் பார்ப்போம்" எனக் கூறுவர்.
- பின் மேல் உடம்பை முன்பக்கமாகக் குனிந்து பூமியைப் பார்ப்போம் எனக் கூறுவர்.
- அடுத்து நிமிர்ந்து வலக்காலைத் தூக்கி மடித்து நிலைக்கு வருவர்.
- கைகளைக் கோத்தவாறே இடது காலுக்கும் இதே போலச் செய்வர்.
- முழங்காலில் இருந்து கைகள் கோத்தவாறே பின்புறம் சரிந்து தலையை மேல் நோக்கிப் பார்த்து " வானத்தைப் பார்ப்போம்" எனக் கூறுவர்.
- அதே நிலையில் முன்னோக்கிச் சரிந்து "பூமியைப் பார்ப்போம்" எனக் கூறுவர்.

- அப்படியே குதிக்காலில் இருந்து இரண்டு கைகளையும் நெஞ்சுக்கு முன்னால் குறுக்காக மடித்து (கைவிரல்கள் இரண்டு தோள்மூட்டிலும் தொடத்தக்கவாறு) பின்னோக்கிச் சரிந்து தலை மேல்நோக்கிப் பார்த்தவாறு "வானத்தைப் பார்ப்போம்" எனக் கூறுவர்.
- பின்பு கைகள் அவ்வாறே இருக்க முன்னோக்கிச் சரிந்து "பூமியைப் பார்ப்போம்" எனக் கூறுவர்.
- அடுத்து அவ்வாறே இருந்தவாறு வலப்பக்கமாகத் திரும்பிக் கைகளால் ஒரு தரம் தட்டி" த்ட்டிக்கும்பிடு" எனவும் இடப்பக்கம் திரும்பிக் கைகளால் ஒரு தரம் தட்டி "தட்டிக் கும்பிடு" எனவும் கூறுவர்.
- அதே நிலையில் இரண்டு கைகளாலும் வலப்பக்கம் தொட்டு "தொட்டுக்கும்பிடு" எனக் கூறுவர். அதேபோல் இடப்பக்கம் தொட்டுத் "தொட்டுக்கும்பிடு" எனக் கூறுவர்.
- அப்படியே இருந்தவாறு இரண்டு கைகளையும் முன்னோக்கி நீட்டிக் குனிந்து மூக்கு நிலத்தில் படும்படி.

  " இன்று இந்த இடத்திலே செய்யப்படுகின்ற எமது செயற்பாடுகள் அனைத்தையும் ஏற்று எம்மை வழி நடத்துவீராக."

  என்று கூறலாம்.
- பின் பயிலுநர்கள் எழுந்து இருக்கைகளில் இருந்துகொள்வார்கள்.
- இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் எல்லோரும் ஒருமித்துச் செயற்பட்டமைக்கான காரணத்தைக் கலந்துரையாடுவர்.
- மனிதரிடையே பிரச்சினை வராமல் இருப்பதற்குப் பொருத்தமாக இச் செயற்பாட்டில் எதனை விளங்கிக்கொள்ள முடிந்தது எனக் கலந்துரையாடுவர்.
- பிரச்சினை வருவதற்கான காரணத்தைக் கலந்துரையாடுவர்.

(20நிமிடம்)

4.6 விளையாட்டுச் செயற்பாடு

மாஸ்டர் ரு மாஸ்டர்

- பயிலுநர்கள் வட்டமாக நிலத்தில் கால்கள் இரண்டையும் மடித்துக் கால்களில் உடற் பாரத்தைப் போட்டு அமர்ந்திருப்பர்.
- அவ்வாறு அமர்ந்தவாறு ஒவ்வொரு பயிலுநரும் 1,2,3,4,5.............................. ....35, 36 என எண்களைத் தமக்கு வைத்துக் கொள்வர்.
- பயிற்றுநரும் வட்டத்தில் இருப்பர். அவர் முதலில் விளையாட்டை ஆரம்பிப்பர். இரண்டு கைகளையும் இரண்டு கால்களிலும் தொட்டுப் பின் நெஞ்சிற்கு நேரே இரண்டு கைகளையும் தட்டிப் பின் இரண்டு கைகளையும் முன்னோக்கிக் காட்டுவர்.

அப்போது

Master to Master
Master to Master
Master to Five என்று தலைவர் கூறுவர்.

- 5 இலக்கமுடைய பயிலுனர் உடனே

Five to Five
Five to Five
Five to Eight என்பர்

- 8 இலக்கமுடைய பயிலுனர் உடனே

Eight to Eight
Eight to Eight
Eight to Twenty என விரும்பிய இலக்கம் கூறுவர்.

- 20 இலக்கமுடைய பயிலுநர் செயற்பாட்டைத் தொடருவார்.
- செயற்பாடு தொடர்ந்து இடம்பெற்றுக்கொண்டிருக்கும்
- குறித்த நேரத்தின் பின் செயற்பாடு நிறுத்தப்பட்டு விளையாட்டுப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவர்.
- இச்செயற்பாட்டினைப் போலவே மனிதர்களிடையே ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளும் மாறி மாறி ஒவ்வொருவருக்கிடையில் ஓடித்கொண்டிருக்கின்றது என்பதைக் கலந்துரையாடிச் செயற்பாட்டை முடிவுக்குக்கொண்டு வரலாம்.

(30 நிமிடம்)

4.7 பிரச்சினையை இனங்காணும் திறன்

கிரகித்தற் செயற்பாடு:

- பயிலுந்ர்கள் அரைவட்டமாக அமருதல்
- பின்வரும் வாக்கியங்களை விரைவாக உரத்து வாசித்தல்

பிரச்சினை பிரச்சினை ஆவதற்கு முதல்
பிரச்சினையைப் பிரச்சினை ஆக்கவேண்டாம்
ஏனெனில் பிரச்சினை யைப் பிரச்சினையாக்கினால்
பிரச்சினை பிரச்சினை ஆகும் - எனவே
பிரச்சினை பிரச்சினை ஆகாமல் இருக்க வேண்டுமாயின்
பிரச்சினையைப் பிரச்சினை ஆக்காமல் விடவேண்டும்.
இதுவே பிரச்சினை பிரச்சினை ஆகாமல் இருப்பதற்கு
உரிய வழியாகும். எனினும்
பிரச்சினை ஆகிய பிரச்சினையைப்
பிரச்சினையாகப் பார்க்க வேண்டிய தேவையும் இருக்கிறது.

- கூறப்பட்ட விடயத்தைத் திரும்பச் சொல்லமுடியுமா எனக் கேட்டல்.
- கூறப்பட்ட விடயத்திலிருந்து எதனை விளங்கிக்கொண்டார்கள் என்பதைக் கலந்துரையாடல்
- எவ்வாறான பிரச்சினையை அவர்களால் இனங்காண முடிந்தது என்பதைக் கலந்துரையாடுதல்.

(30 நிமிடம்)

ஒருபொருள் அல்லது ஒரு விடயம் அல்லது ஒரு சொல் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக அமைகின்றபோது அது மனிதன் கொள்கின்ற விளக்கத்தில் சில பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றது. இவ்வாறான தெளிவின்மைகள் காரணமாகப் பல்வேறு பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. இதிலிருந்து தெளிவாக விளக்குதலும் தெளிவாக விளங்குதலும் பிரச்சினையைத் தவிர்ப்பதற்கு உரிய வழிமுறையாக அமைகின்றன.

4.8. சிந்தனைச் செயற்பாடு

- பிள்ளைகளை அரைவட்டமாக அமரச் செய்தல்
- பின்வரும் கதையை அவர்களுக்குக் கூறுதல்

ஒரு நாட்டை அரசன் ஒருவன் ஆண்டு வந்தான். அவ்வாறு ஆட்சி நடைபெறும்போது நாட்டின் நன்மைகருதி ஒரு யாகம் செய்யத் தீர்மானித்தான். அதற்குப் பெருமளவு பால் தேவைப்பட்டது. அதனைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகத் தனது நாட்டு மக்களிடம் "ஒவ்வொரு குடிமகனும் ஒவ்வொரு போத்தல் பாலை அரண்மனை வாசலில் வைக்கப்பட்டுள்ள அண்டாவில் ஊற்ற வேண்டும்" எனக் கட்டளையிட்டான். மன்னனின் கட்டளையை மறுக்க முடியாத மக்கள் எப்படியாவது பாலை ஊற்ற வேண்டும் என நினைத்தார்கள். ஒரு குடிமகன் "எல்லோரும் பாலைக் கொண்டு சென்று ஊற்றும் போது நான் மட்டும் தண்ணீரை ஊற்றினால் தெரியவா போகின்றது" என நினைத்து ஒரு போத்தல் தண்ணீரைக் கொண்டு சென்று ஊற்றினான். இதே போல் ஒவ்வொரு குடிமக்களும் தனித்தனியே எண்ணிச் செய்தார்கள். யாகத்திற்குப் பாலை எடுக்கச் சென்ற ஏவலாளர்கள் அண்டா நிறையத் தண்ணீர் நிற்பதைக் கண்டு திகைத்து அரசனிடம் முறையிட்டனர்.

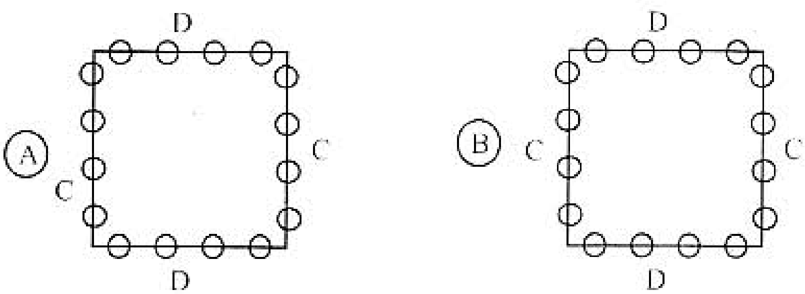
- இக்கதையிலிருந்து என்ன பிரச்சினையை இனங்கண்டுகொண்டீர்கள் என்று வினாவுதல்.
- வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடிப் பிரச்சினையை இனங்காண வைத்தல்

(30 நிமிடம்)

எல்லோரும் நேராகச் சிந்திக்கின்ற வேளைகளில் பிரச்சினை வருவதற்குரிய சந்தர்ப்பம் மிகக் குறைவாகவே இருக்கின்றது. நேரான வழிகளைப் பின்பற்றுகின்ற போது முரண்பாடுகள் ஏற்பட்டாலும் அவை பிரச்சினையாக விஸ்வரூபம் எடுக்காது. ஆனால் மறையான சிந்தனை உடைய செயற்பாடுகள் பிரச்சினை தோன்ற வழிவகுக் கின்றன.

4.9 போட்டிச் செயற்பாடு:

- பயிலுநர்களை A,B என இருகுழுக்களாக்குதல்
- இரு குழுவினர்களையும் வெவ்வேறு இடங்களில் நிற்கவைத்தல்
- ஒவ்வொரு குழுவிற்குள்ளும் மேலும் இரண்டு (C,D) குழுக்களாக்குதல்
- C,D குழுவினரை மேலும் இரண்டாகப் பிரித்து எதிர்எதிரே நிற்க வைத்தல்



- இப்பொழுது பயிற்றுநரால் குழுவின் மையத்தை நோக்கிப் பந்து ஒன்று எறியப்படும்.
- அப்போது குழு A இலுள்ளயாராவது அந்தப் பந்தைப் பிடித்துக்கொள்ளலாம்.
- பந்தைப் பிடித்தவர் எக்குழுவினரோ (C/D) தமக்குள் பந்தைப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். 3 செக்கனுக்கு மேல் பந்தைக் கையில் வைத்திருக்கக் கூடாது.
- அந்த நேரம் எதிர்க்குழுவினர் இடையில் செயற்பட்டுப் பந்தைப் பிடித்துத் தமது குழுவினருக்குப் பரிமாறலாம்.
- தொடர்ச்சியாகச் செயற்பாடு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்
- இதுபோல் குழு B இலும் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும்.
- பயிற்றுநரின் விசில் சமிக்ஞையுடன் பந்துப் பரிமாற்ற விளையாட்டில் ஈடுபட்டவர்கள் உறைநிலையில் நிற்பர்.
- அந்த நிலையில் வைத்து இப்பந்து எக் குழுவிற்குச் சேர வேண்டியது என வினவிக் கலந்துரையாடலை ஆரம்பித்து இவ்விளையாட்டில் ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளை இனங்காண வழியமைத்தல்.

(30 நிமிடம்)

போட்டிகள் வளப்பற்றாக்குறை காரணமாக ஏற்படுகின்றன. ஒரேவிதமான தேவை பலருக்கு ஏற்படுகின்றபோது அதனைப் பூர்த்தி செய்வதற்குப் போட்டி ஏற்படுகின்றது. போட்டிகளின் காரணமாகப் பிரச்சினை ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான நிலையில் சில ஒழுங்கு விதிகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

4.10 மெட்டமைப்போம்

- பயிலுநர்கள் 3 குழுக்களாக்கப்படுவர்
- பின்வரும் பாடல்கள் ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் வழங்கப்படும்.

குழு I

பிரச்சினையை என்னவென்று இனம் காணவேண்டும்.
பல்வேறு பாதைகளைக் கண்டறிய வேண்டும்.
பாதைகளின் பலாபலனைப் பகுத்தாய வேண்டும்.
பிரச்சினையை விடுவிக்கும் வழி இவையேயாகும்.

குழு II

கண்டறிந்த பிரச்சினையைத் தெளிவாக வைப்போம்
காணுகின்ற பிரச்சினையைக் கவனமாய்க் கேட்போம்
வேண்டுகின்ற முறைகளிலே தீர்வினையே காண்போம்
தேங்குகின்றபிரச்சினையை விடுவிக்க முயல்வோம்

குழு III

வேண்டாத விவாதத்தில் இறங்கிடவும் வேண்டாம்
எப்பொழுதும்நான்சரி என்று எண்ணிடவும் வேண்டாம்
மூடநம்பிக்கைதனை நம்பிடவும் வேண்டாம்
பிரச்சினையை ஒரு போதும் வளர்த்திடவும் வேண்டாம்.

- பயிலுநர்கள் தனித்தனிக் குழுவாக வேறு வேறு இடங்களில் விடப்பட்டு ஒவ்வொரு பாட்டுக்கும் மெட்டமைப்பதற்கு வழிப்படுத்தப்படுவர்.
- பின்னர் 3 குழுவும் ஒன்றாக வட்டத்தில் விடப்பட்டு உயர்ந்த தொனியில் தாம் அமைத்த மெட்டில் ஒரே நேரத்தில் பாடுவதற்கு வழிப்படுத்தப்படுவர்.
- இரண்டு முறை பாடல் இசைக்கப்பட்ட பின்பு செயற்பாட்டை நிறுத்துவர்
- ஒவ்வொரு குழுவும் மற்றக் குழுவின் பாடலின் மெட்டை இனம் காண முடிந்ததா? இரசிக்க முடிந்ததா? என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுவர்.
- ஒருவர் தனது பிரச்சினையில் செயற்பாடுகளில் மூழ்கி இருக்கின்ற போது மற்றவர்களின் பிரச்சினையைச் செவிமடுக்கவோ அல்லது மதிப்புக் கொடுக்கவோ முடியாத நிலையில் இருப்பதைக் கலந்துரையாடுவர்.

(40 நிமிடம்)

4.11 இடம் மாறும் சோடிகள்

- பயிலுநர்களை எழுந்து சோடி சோடியாக நிற்பதற்கு வழிப்படுத்துவார்
- ஒவ்வொரு சோடியும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தவாறு மண்டபத்தில் பரந்து நிற்பர்.
- முன்னேயுள்ளவருடன் கைகொடுப்பர். பின்னர் கைகளை விடுவர்.
- பயிற்றுநரின் பின்வரும் கட்டளைகளை ஏற்று அவர்கள் செயற்படத் தொடங்குவர்.
  - எல்லோரும் கண்களை மூடிக்கொள்வர்
  - ஒவ்வொருவரும் தமது இடப்பக்கம் திரும்புவர்
  - முன்னோக்கி ஒரு அடி எடுத்து வைப்பர்
  - மீண்டும் இடப்பக்கம் திரும்புவர்
  - பின்னோக்கி இடக்காலை ஒரு அடி எடுத்து வைப்பர்.
  - பின்னர் வலப்பக்கம் திரும்புவர்.
  - இரண்டு அடி முன்னோக்கி எடுத்து வைப்பர்
  - இடது பக்கம் திரும்புவர்
  - பின்னோக்கி இரண்டு அடி எடுத்து வைப்பர்
  - இப்பொழுது அதே இடத்தில் நின்றவாறு தமது சோடிகளுக்குக் கை கொடுப்பார்கள்.
- இந்நிலையில் பயிற்றுநர் கண்களைத் திறக்கும்படி கூறுவார்.
- உங்கள் சோடிகளுக்குக் கை கொடுக்கக்கூடிய நிலையில் நிற்கிறீர்களா என வினாவிக் கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பார்.
- இவ்வாறு சோடிகளின் இடங்கள் மாறுபட்டமைக்கான காரணங்களைக் கேட்டறிவார்.
- இந்நிலையில் எவ்வாறான பிரச்சினைகளை உங்களால் இனம் காண முடிந்தது என்பதைக் கலந்துரையாடுவர். **(30 நிமிடம்)**

4.12 நிறைவு நிகழ்வு

**"முடிவும் இடையூறும் முற்றியாங்கு எய்தும்
படுபயனும் பார்த்துச் செயல்."**

ஒரு காரியத்தைத் தொடங்குமுன் அதனுடைய முடிவையும் அதைச் செய்கின்றபோது வரும் இடையூறுகளையும் கிடைக்கப் போகிற பலனையும் எண்ணிப் பார்த்துப் பின் துணிய வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறளையும் கருத்தையும் கூறிய பின் பயிலுநர் கலைந்து செல்வர்

(5 நிமிடம்)

பிரச்சினை விடுவித்தல்

2 ஆம் நாள்

4.13 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

4.14 நற்சிந்தனை:

உலகத்தில் பாதிப் பிரச்சினைகளுக்குக் காரணம் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிப் போதுமான அறிவில்லாமல் முடிவுகளை எடுப்பதே ஆகும்.

(10 நிமிடம்)

4.15 உடல் பயிற்சி

- பயிலுநர்கள் மண்டபத்தில் ஒருகை இடைவெளி விட்டு நிற்பதற்கு வழிப்படுத்தப்படுவர்.
- இடக்காலைத் தூக்கி இடுப்பளவு உயரத்திற்கு மடித்தவாறு உயர்த்தி வலக்கை முழங்கைப் பகுதியால் தொடுவர்.
- பின் வலக்காலைத் தூக்கி இடுப்பளவு உயரத்திற்கு மடித்தவாறு உயர்த்தி இடக்கை முழங்கைப் பகுதியால் தொடுவர்.
- இவ்வாறு தொடர்ந்து நடைபெற்று முடிவுக்குக் கொண்டு வரப்படும்

(15நிமிடம்)

4.16 தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி

முதல் நாள் செய்யப்பட்ட தளர்வுப் பயிற்சியைப் பின்வரும் நிலையில் மேற்கொள்வர்.

- தரையில் மட்டமான நிலையில் துணி அல்லது பாய்கள் விரிக்கப்பட்டுத் தயார்ப்படுத்துவர்.
- ஒவ்வொருவரும் மேல் நோக்கிப் பார்த்தவாறு நேராகப் படுத்திருப்பர்.
- கைகளை உடலின் அருகில் வைத்திருப்பர்.
- கால்களைத் தளர்வாகச் சற்று விரித்து வைத்திருப்பர்.
- கண்களை மெதுவாக மூடிக் கொள்வர்.
- கால் பெருவிரலில் இருந்து தளர்வுப் பயிற்சி ஆரம்பிக்கப்படும்.
- இவ்வாறு தொடர்ந்து நெற்றிப் பொட்டுவரை தளர்வு இடம்பெறும்.
- இறுதியில் கால்களை மெதுவாக அசைத்துக்கொள்வர்.
- கைகளை மெதுவாக அசைத்துக்கொள்வர்.
- முதலில் இடது பக்கம் திரும்பிப் பின்னர் வலது பக்கம் திரும்பி மெதுவாக எழுந்திருப்பர்.

(20 நிமிடம்)

4.17. பல்வேறு பாதைகளை இனம் காணும் திறன் முயன்று பார்ப்போம்

- பயிலுநர்களைச் சோடிகளாக இணைந்து கொள்ளச் செய்வர்
- சோடிகள் ஒவ்வொன்றும் பின்வரும் செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கு வழிப்படுத் தப்படுவர்.

23	28	21
22	24	26
27	20	25

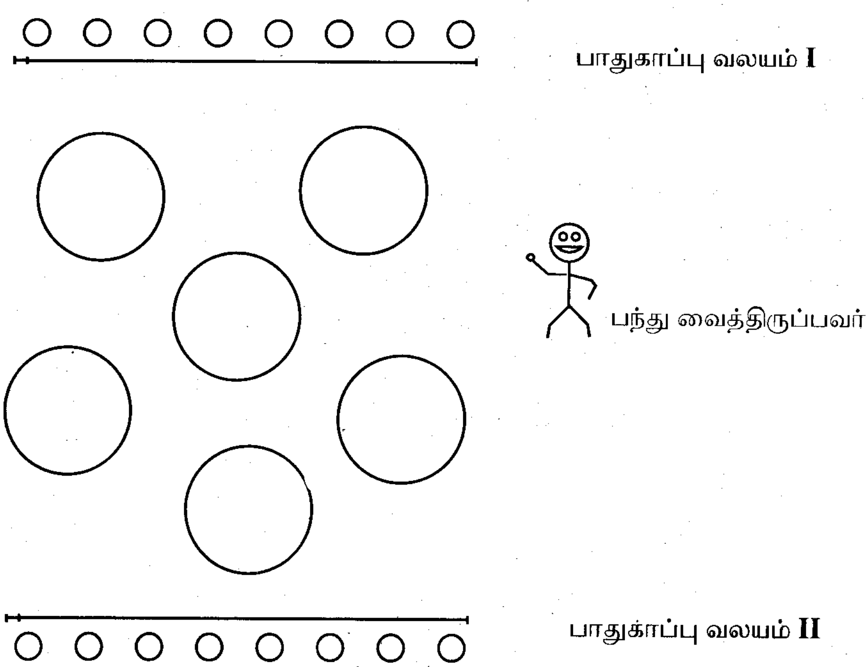
இச்சதுரங்களில் போடப்படுகின்ற எண்களைக் கொண்டு

- நேரான பாதைகளின் ஊடாக மூன்று எண்களைக் கூட்டுகின்ற போது கூட்டுத் தொகை 72 பெறப்பட வேண்டுமாயின் எவ்வாறான வழிகளில் கூட்டுத்தொகை 72ஐப் பெற முடியும் எனப் பல வழிகளையும் கண்டறிதல்.
- விரைவாகச் செயற்பட்டுக் கூட்டுத்தொகை 72ஐப் பெறக் கூடுதலான பாதைகளைக் கண்டறிந்த சோடிகள் பாராட்டப்படுவர்.
- பல்வேறு வழிகளை எவ்வாறு கண்டுகொள்ள முடியும் எனக் கலந்துரையாடுவர்.

(30 நிமிடம்)

4.18 விளையாட்டுச் செயற்பாடு பாதுகாப்பான பயணம்

- பயிலுநர்களில் 8பேர் கொண்ட இரண்டு குழுக்கள் தெரிவு செய்யப்படுவர்
- விளையாட்டு விதிகள் பின்வருமாறு விளக்கப்படும்



- குழு I பாதுகாப்பு வலயம் I என்ற பகுதியிலும்,
  குழு II பாதுகாப்பு வலயம் II என்ற பகுதியிலும் நிற்க விடப்படுவர்
- இரண்டு பாதுகாப்பு வலயங்களுக்கும் இடையில் 6 பாதுகாப்பு நிலையங்கள் வட்டத் தட்டுக்கள் மூலம் அடையாளப்படுத்தப்படும்.
- பயிற்றுநர் கையில் மென்மையான பந்துடன் பாதுகாப்பு வலயங்களுக்கு இடையில் காணப்படுவார்.
- பாதுகாப்பு வலயம் I இலிருந்து பாதுகாப்பு வலயம் II ஐ அடைய வேண்டுமாயின் பாதுகாப்பு நிலையங்கள் ஊடாகச் செல்லும் போதுதான் பாதுகாப்புக் காணப்படும் என்பது விதியாகும்.
- பாதுகாப்பு நிலையங்கள் தவிர்ந்த ஏனைய பாதைகளில் பயணம் செய்யும் போது பயிற்றுநரின் கையிலுள்ள பந்து யார் மீது விழுகின்றதோ அவர் தொடர்ந்து பயணம் செய்வதில் இருந்து இடைநிறுத்தப்படுவர்.
- அதே நேரம் பாதுகாப்பு நிலையங்களில் பயிலுநர்களின் ஏதாவது உறுப்புப் படுகின்றபோது பந்து அவரில் பட்டால் அவர் தொடர்ந்து விளையாடுவார்.
- இவ்வாறு பல்வேறு பாதைகளைத் தெரிவுசெய்து பாதுகாப்பாகப் பாதுகாப்பு வலயங்களுக்கு மாறிச் சென்றடையும் நபர் பாராட்டப்படுவார்.
- பல்வேறு பாதைகளைத் தெரிவு செய்வது தொடர்பாகக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்வர்.

(30நிமிடம்)

4.19 குழுச் செயற்பாடு,

- பயிலுநர்கள் 4 குழுக்களாக்கப்படுவர்
- பின்வரும் பிரச்சினையை ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்வைப்பர்.
  - ஒரு பாடசாலையில் உயர்தர வகுப்பில் கல்வி கற்கும் 250 மாணவர்களில் இருந்து 10 மாணவர் தலைவர்கள் தெரிவு செய்யப்பட வேண்டியுள்ளது. இம் மாணவர்களில் 90% மாணவர்கள் தலைவர்களாக வரத் தகுதியுடையவர் களாகக் காணப்படுகின்றார்கள். இவர்களில் இருந்து 10 மாணவர் தலைவர்கள் தெரிவு செய்ய வேண்டியுள்ளது.
- ஒவ்வொரு குழுவும் 10 மாணவர் தலைவர்களையும் தெரிவு செய்வதற்குரிய பல்வேறு வழிகளையும் இனம்காண்பர்.
- இனம் காணப்பட்ட வழிகளைப் பக்கப் புரட்டியில் எழுதி வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பர்.
- வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கப்பட்ட விடயங்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடி முடிவுக்கு வருவர். **(30 நிமிடம்)**

4.20 பூச்சாடி செய்வோம்

- பயிலுநர்கள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கப்படுவர்
- குழு I பின்வரும் செயற்பாட்டினை மேற்கொள்வதற்கு வழிப்படுத்தப்படுவர்.
  - இயற்கைப் பொருட்களைச் சேகரிப்பர்

- ➢ தேவையான கம், கத்தரிக்கோல், அட்டை மட்டை, நூல் என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வர்.
- ➢ 10 வகையான பூச்சாடி தயாரிப்பதற்கு வழிப்படுத்தப்படுவர்
- குழு II பின்வரும் செயற்பாட்டினை மேற்கொள்வதற்கு வழிப்படுத்தப்படுவர்
- ➢ இயற்கைப் பொருட்களைச் சேகரிப்பர்
- ➢ தேவையான கம், கத்தரிக்கோல், அட்டை மட்டை, நூல் என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வர்.
- ➢ 10 வகையான பூக்களைச் செய்வதற்கு வழிப்படுத்தப்படுவர்.
- திறமையாகச் செய்யப்பட்ட குழு பாராட்டப்படுவர்.
- பல்வேறு விதமான பாதைகளையும் பயன்படுத்தி குறித்த இலக்கை அடைய முடிந்தது என்பது பற்றிக் கலந்துரையாட வழிப்படுத்துவர்.

(40 நிமிடம்)

ஒரு பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுகின்ற போது அப்பிரச்சினையை விடுவிப்பதற்குச் சாதகமான பல்வேறுபட்ட வழிகளையும் தேடி அறிதல் ஒரு முக்கியமான திறனாகும். பிரச்சினை தொடர்பான விடுவித்தலில் வெளிப்படையாகத் தெரிகின்ற வழிமுறைகள் மட்டுமன்றி புதிய பல்வேறு வழி முறைகளையும் தேடி ஆராய்வது பிரச்சினையைச் சுலபமாக விடுவிப்பதற்குரிய சிறந்த வழிமுறையாக அமைகின்றது.

4.21 பல்வேறு பாதைகளில் பயணம் செய்யும் போது பெறப்படும் விளைவைக் காணும் திறன்

பின்வரும் சம்பவத்தை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பார்.

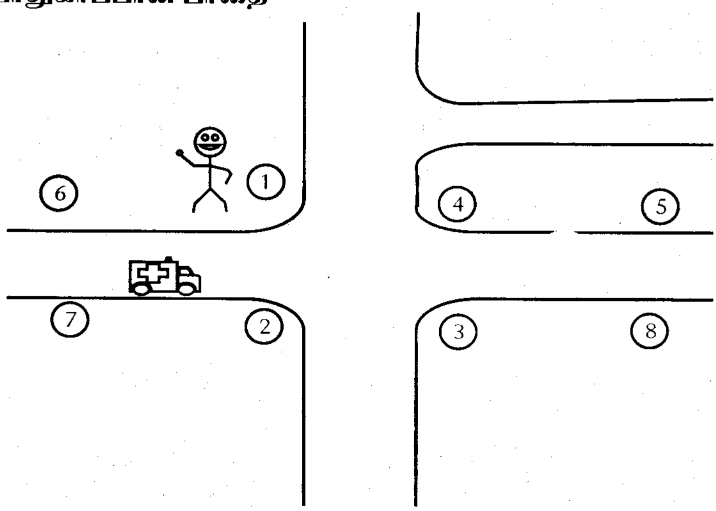
சாந்தி க.பொ.த. சாதாரண பரீட்சையில் சாதாரணமான சித்தியைப் பெற்றிருந்தாள். அவள் சாதாரண குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவள். அவளின் அக்கா மருத்துவபீடத்திற்குத் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளாள். இதன் காரணமாகச் சாந்தியும் க.பொ.த. உயர்தர வகுப்பில் விஞ்ஞானப் பிரிவில் தான் படிக்க வேண்டும் என்று பெற்றோர், சகோதரர்கள் வற்புறுத்தினர். ஆனால் சாந்தி தான் விஞ்ஞான பாடத்தில் மிகவும் குறைந்த நிலையிலேயே நிற்கின்றேன். அதனால் தன்னால் விஞ்ஞானப் பிரிவைத் தெரிவுசெய்ய முடியாது எனவும், தான் வர்த்தகப் பிரிவில்தான் கல்வியைத் தொடருவேன் எனவும் கூறி வருகின்றாள். இந்தப் பிரச்சினையில் இருந்து தான் எவ்வாறு விடுபடுவது எனச் சாந்தி மிகவும் கவலையுடன் காணப்படுகிறாள்.

- இந்தப் பிரச்சினையில் சம்பந்தப்பட்ட மாணவி சாந்தி நீங்கள்தான் என மனதில் கொள்ளலாம்.
- ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியே விஞ்ஞானப் பிரிவைத் தெரிவு செய்வதால் ஏற்படுகின்ற நன்மைகளையும் தீமைகளையும் பட்டியற்படுத்தலாம்.
- ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியே வர்த்தகப் பிரிவைத் தெரிவு செய்வதால் ஏற்படுகின்ற நன்மைகளையும் தீமைகளையும் பட்டியற்படுத்தலாம்.

- தம்மால் பட்டியற்படுத்தப்பட்ட விடயங்களை ஒரு சில பயிலுநர்கள் வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்
- ஒரு பிரச்சினை ஏற்படுகின்ற போது வெவ்வேறு பாதைகளைத் தெரிவு செய்வதன் விளைவை மதிப்பீடு செய்வதன் மூலம் சிறந்த பாதையைத் தெரிவு செய்யலாம் எனக் கலந்துரையாடலைக் கொண்டு செல்லலாம்.
- வினாவை மதிப்பிட்டுச் சிறந்த பாதையைத் தெரிவு செய்யலாம்.

(40 நிமிடம்)

4.22 பாதுகாப்பான பாதை



- பயிலுனர்களை 3பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிவதற்கு வழிப்படுத்துவர்.
- மேற்காட்டப்பட்ட படத்தில் இலக்ம் ① இல் நிற்கின்ற நபர் எவ்வாறான பாதைகளில் பயணம் செய்வதன் மூலம் இலக்கம் ③ ஐ அடைய முடியும் என குழுவாகக் கலந்துரையாடுவர்.
- இலக்கங்கள் உள்ள புள்ளிகளை மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.
- உங்களால் தெரிவு செய்யப்பட்ட பாதைகளில் பயணம் செய்வதால் எவ்வாறான விளைவுகளை எதிர்நோக்குவர் என்பதைப் பட்டியற்படுத்துக.
- ஒரு சில குழுவினரை வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாட வைத்து விளைவுகளை மதிப்பிடும் திறனை வளர்ப்பர்.

(30 நிமிடம்)

4.23 குழுச் செயற்பாடு

- பயிலுநர்கள் 4 குழுக்களாக்கப்படுவர்.
- ஒவ்வொரு குழுவும் தாம் அனுபவத்தில் கண்ட ஏதாவது ஒரு பிரச்சினையை இனம் காண்பர்
- ஒவ்வொரு குழுவும் இனம் காணப்பட்ட பிரச்சினைக்கு தீர்வு காண்பதற்கான பல்வேறு பாதைகளையும் தேடிப் பட்டியற்படுத்துவர்.
- ஒவ்வொரு பாதைகளையும் தெரிவு செய்கின்ற போது ஏற்படும் விளைவுகளை மதிப்பீடு செய்வர்.

- விளைவுகளை மதிப்பீடு செய்த பின்னர் வகுப்பு நிலையில் ஒவ்வொரு குழு சார்பிலும் ஒருவர் முன்வைப்பர்
- முன்வைக்கப்பட்ட விடயங்களைக் கலந்துரையாட வழிப்படுத்தப்படுவர்.

(40 நிமிடம்)

பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுவிக்கப்படுவதற்கு முனையும் போது விடுவிக்கப்படக்கூடிய வழிமுறைகள் யாவற்றையும் ஆராய்ந்து பார்த்தல் வேண்டும். பல்வேறு பாதைகளிலும் தோன்றுகின்ற, காணப்படுகின்ற சாதக, பாதக தன்மைகளைத் தெளிவாக ஆராய்ந்து அவற்றின் நன்மை, தீமைகளை மதிப்பிட்டு அவற்றில் எது கூடுதலாகச் சாதகமானதாக அல்லது பொருத்த மானதாக இருக்கின்றதோ அதனைத் தெரிவு செய்வது என்பது பிரச்சினை விடுவித்தலில் ஒரு முக்கியமான திறனாக அமைகின்றது.

4.24 பிரச்சினையை முன்வைக்கும் திறன்

குழுச் செயற்பாடு

- பயிலுநர்கள் 4 குழுக்களாகப் பிரிக்கப்படுவர்.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் பின்வரும் பிரச்சினைகளை உள்ளடக்கிய வாக்கியங்கள் வழங்கப்படும்.
  - உங்களின்ர வகுப்புச் சரியான குப்பை
  - ஏன் நீர் அடிச்சனீர்?
  - ஏன் நீர் இன்டைக்குப் பிந்தி வந்தனீர்
  - அழுக்கான சேட் போட்டிருக்கிறீர்
  - இனிமேல் வகுப்பிலை பட்டம் தெளிக்கக்கூடாது
  - நீர் அப்படிக் கதைக்கக் கூடாது.

- மேற்காட்டப்பட்ட பிரச்சினைகள் ஒவ்வொன்றையும் எவ்வாறு திறனுடன் முன்வைப்பீர்கள் எனக் கலந்துரையாடிப் பட்டியற்படுத்துவர்.
- அவ்வாறு பட்டியற்படுத்தப்பட்டவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பர்
- வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கப்பட்ட விடயங்களைக் கலந்துரையாடுவர்.
- பிரச்சினைகளை எவ்வாறு முன்வைப்பது என்பது தொடர்பாகக் கலந்துரையாடி முடிவுக்கு வருவர்.

(30 நிமிடம்)

4.25 அனுபவத்தைப் பகிர்வோம்

- பயிலுநர்கள் இருவர் இருவராக இணைந்து கொள்வர்
- இருவரில் ஒருவர் ஏதாவது ஒரு பிரச்சினையை மற்றவருக்குச் சொல்லுவார்
- பிரச்சினையைக் கேட்டவர் அதனை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பர்
- வகுப்பு நிலையில் அதுபற்றிக் கலந்துரையாடிச் சிறப்பான முன்வைத்தலை இனம் காண்பர்.

- இவ்வாறு ஒவ்வொரு சோடியும் பிரச்சினைகளைத் திறனுடன் முன்வைப்பர்.
- அவை வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடப்படும்.
- இறுதியில் முன்வைக்கும் திறன் பற்றிக் கலந்துரையாடி முடிவுக்கு வருவர்.

(40நிமிடம்)

4.26. திறனுடன் முன்வைப்போம்.

- பயிலுநர்கள் 4 குழுவாகப் பிரிக்கப்படுவர்
- ஒவ்வொரு குழுவும் தமது பாடசாலையில் ஏற்பட்ட ஏதாவது ஒரு பிரச்சினையைக் கலந்துரையாடுவர்.
- பின்னர் அப்பிரச்சினை தொடர்பாக வகுப்பு நிலையில் நடிபங்கினூடாக வெளிப்படுத்துவர்.
- இவ்வாறு 4 குழுவும் செயற்படுவர்
- அதன் பின் ஒவ்வொரு குழுவினரின் வெளிப்படுத்துகையைக் கலந்துரையாடச் சந்தர்ப்பம் வழங்குவர்
- பிரச்சினையைச் சிறப்பாக முன்வைத்த குழு பாராட்டப்படுவதுடன் முன் வைத்தல் திறன் பற்றிக் கலந்துரையாடி முடிவுக்குக் கொண்டுவருவர்.

(40நிமிடம்)

பிரச்சினையை முன்வைக்கின்ற போது உணர்வுகளுக்குள் பெருமளவு ஆழ்ந்துபோகாது தெளிவாகச் சொல்லப்பட வேண்டிய முக்கிய விடயங்களைக் கூறுதல் ஒரு தனித்துவமான திறனாகும். இதில் ஒருவர் இன்னொருவர் மீது குற்றம் சாட்டாது அல்லது குறை கூறாது தனது தேவை, நோக்கம், உணர்வு என்பவற்றைக் கூறுவதோடு மற்றையோரையும் மதித்துத் தனது பிரச்சினைகளை முன்வைத்தல் வேண்டும். இங்கு பிரச்சினை முக்கியத்துவப்படுத்தப்படுமே தவிர பிரச்சினைக்குரிய நபர்கள் முக்கியப்படுத்தப்படுவதில்லை.

4.27 நிறைவு நிகழ்வு:

> " முடிவும் இடையூறும் முற்றியாங்கு எய்தும்
> படுபயனும் பார்த்துச் செயல்"

ஒரு காரியத்தைத் தொடங்குமுன் அதனுடைய முடிவையும் அதைச் செய்கின்ற போது வரும் இடையூறுகளையும் கிடைக்கப்போகிற பலனையும் எண்ணிப் பார்த்துப் பின் செய்யத் துணிய வேண்டும்.

பயிற்றுநர் குறளையும் கருத்தையும் கூறிய பின் பயிலுநர் கலைந்து செல்வர்.

(5நிமிடம்)

பிரச்சினை விடுவித்தல்

3 ஆம் நாள்

4.28 இறைவணக்கம்:

- 05 நிமிடம்

4.29 நற்சிந்தனை:

ஒருவன் எந்த அளவுக்குப் பிரச்சினையின் எதார்த்தத்தை நேர்முகமாகச் சந்திக்கிறானோ அந்த அளவுக்கு அவன் பலசாலியாக வெளிப்படுகிறான்.அதே சமயம் எந்த அளவுக்குப் பிரச்சினையில் இருந்து தப்பி ஓட முயற்சிக்கிறானோ அந்தளவுக்கு வாழ்க்கையினைச் சிக்கலாக்கிக் கொள்கின்றான்.

பயிற்றுநர் விளக்கிக் கூறுவார்.

(10 நிமிடம்)

4.30 உடற்பயிற்சி:

- பயிலுநர்கள் மண்டபத்தில் எழுந்து 4 நிரல்களாக நிற்பர்.
- ஒவ்வொரு பயிலுநரும் இடுப்பில் கைகள் இரண்டையும் வைத்து நிமிர்ந்து நிற்பர்.
- 1,2,3,4 என்ற எண்ணிக்கைக்கு முன்னோக்கிச் செல்வர். முதலில் வலக்காலும், பின் இடக்காலும் தூக்கி வைத்துச் செயற்படுவர்.
- இவ்வாறு இரண்டு அடி முன் சென்று நின்றவாறு வலக்காலைப் பக்க வாட்டாகத் தூக்கி எத்துதல். அந்த நேரம் வலக்கை மேல் நோக்கி உயர்த்தப்படும்.
- பின் நின்றவாறே இடக்காலைப் பக்கவாட்டாகத் தூக்கி எத்தி இடக்கையையும் பக்கவாட்டாக மேலே உயர்த்துவர்..
- பின் புறமாக 1,2,3,4 க்கு இடுப்பில் கைகள் வைத்தபடி வந்து நின்று வலக் காலைப் பக்கவாட்டாகத் தூக்கி எத்துதல். கையும் அவ்வாறே.
- அதே போல் இடக்காலும் செய்யப்படும்.

(- 15 நிமிடம்)

4.31 தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி

- முதல் நாள் செய்தது போல் கதிரையில் இருந்தவாறு தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி மேற்கொள்ளப்படும்.
- ஒவ்வொரு உறுப்புத் தளர்வின் பின்பும் ஓம் சாந்தி, ஓம் சாந்தி, ஓம் சாந்தி, என்று 3 முறை உச்சரிக்கப்படும்.

- இவ்வாறு எல்லா உறுப்புத்தளர்வின் பின்பும் சொல்லப்பட்டு இறுதி நிலைக்குக் கொண்டு வரப்படும்.
- உணர்வுகள் பற்றிக் கலந்துரை யாடப்படும்.

(20 நிமிடம்)

4.32 எப்பொழுதும் நான் சரி என்பதைத் தவிர்க்கும் திறன்.

வால் விளையாட்டு

- பயிலுநர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் 2அடி நீளமான வர்ணத் துணி நாடா வழங்கப்படும்.
- பயிலுநர்கள் அந்த நாடாவைத் தமது உடலின் பின் புறத்தின் உடையின் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் இழுத்தால் வரக் கூடியவாறு செருகிக் கொள்வர்.
- பின்னணியில் ஒலிக்கும் இசைக் கேற்றவாறு மெதுவாக அசைய ஆரம்பிப்பர்.
- கைதட்டல் சமிக்ஞை கேட்டவுடன் இசைக்கு அசைந்தவாறே மற்றவர்களின் பின் புறத்தில் செருகி இருக்கின்ற துணி நாடாவை எடுப்பதற்கு முயற்சிப்பர். அதே நேரம் தன் பின்னால் செருகி இருக்கும் துணி நாடாவைப் பாதுகாக்கும் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுவர்.
- இவ்வாறு தொடர்ந்து இசைக்கு அசைந்தவாறு விளையாட்டில் ஈடுபடுவர்.
- இடையில் விளையாட்டு நிறுத்தப்படும். அப்போது யார் யார் தமது துணி நாடாவைப் பாதுகாப்பாக வைத்துள்ளனர் என்பதையும், இழந்தவர்களின் மனநிலையையும் கலந்துரையாடுவர்.
- எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தான் சரி (என்று சொல்லித் தன்னைப் பாதுகாப்பதில் இருந்து விடுவிக்கும்) என்பதைத் தவிர்க்கும் திறன் எவ்வாறு வளர்க்கப்பட வேண்டும் என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடி முடிவுக்கு வரலாம்.

(40 நிமிடம்)

4.33 விவாதம்

- பயிலுநர்கள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கப்படுவர்.
- பயிலுநர்களில் இருந்து தலைவர் ஒருவர் தெரிவு செய்யப்படுவர்.
- ஒவ்வொரு குழுவிலும் 4 பேர் கொண்ட குழுக்கள் பயிலுநர்களில் இருந்து தெரிவு செய்யப்படுவர்.
- நேரம் கணிப்பதற்காகப் பயிலுநர்களில் இருந்து ஒருவர் நியமிக்கப் படுவர்
- குழுவிலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் 3 நிமிடங்களும் தொகுப்புரைக்கு 2 நிமிடமும் வழங்கப்படும்.
- பின்வரும் தலைப்புக்கள் கொடுக்கப்பட்டு 5 நிமிடம் குழுக்கள் இரண்டும் கலந்துரையாட விடப்படும்.

தலைப்பு

உலகத்தில் ஒரு போதும் பிழை விடாத மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள்.

உலகத்தில் ஒரு போதும் பிழை விடாத மனிதர்கள் இல்லை.

- விவாதம் ஆரம்பிக்கப்பட்டுத் தொடர்ந்து நடைபெறும்.
- இறுதியில் பிழை விடாத மனிதர்கள் இல்லை என்ற முடிவுக்கு வருவர்.
- எனவே உலகத்தில் பிழை விடுபவர்கள் இருப்பதனால் தான் பிரச்சினைகள் உருவாகிக் கொண்டு இருக்கின்றனஎன்றும் பிழை விடாது இருப்பது கடினமானது என்றும், பிழை விடாதிருக்க முயலலாம். ஆனால் பிழை விடவில்லை என்று பொய்யாகக் காட்டிக் கொள்ளத் தேவையில்லை என்றும் கலந்துரை யாடி முடிவுக்கு வருவர்.

(60 நிமிடம்)

4.34 பிள்ளையார் பேணி

- பயிலுநர்களில் இருந்து 6 பேர் கொண்ட இரு குழுக்கள் தெரிவு செய்யப்படும்.
- இரண்டு குழுக்களும் எதிர் எதிரே குறிப்பிட்டளவு தூரங்களில் நிற்க விடப்படுவர்.
- இரண்டு குழுக்களுக்கும் நடுவில் 5 பேணிகள் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
- இரண்டு குழுக்களில் ஒரு குழு தெரிவு செய்யப்பட்டு அக்குழுவிலுள்ள ஒருவரிடம் சிறிய பந்து வழங்கப் படும்.
- பந்தை வைத்திருக்கும் நபர் அடுக்கப்பட்டுள்ள பேணிகளை நோக்கிப் பந்தை எறிவர்.
- இதன் போது பேணிகளின் அடுக்குக் குலைக்கப்படும்.
- ஓடுகின்ற பந்தை எறிந்தவரின் குழு விலுள்ள யாராவது எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- பின்பு எதிர் அணியினர் (பந்து இல்லாத குழு) அந்தப் பேணிகளை அடுக்குவதற்கு முயற்சிப்பார்கள்.
- பந்தை வைத்திருப்பவர்கள் அடுக்கவிடாமல் தடுப்பதற்காகப் பேணியை அடுக்குவதற்காக எடுக்கின்ற நபரை நோக்கிப் பந்தை எறிவர்.
- இதன் போது குழுவிலுள்ள 6 பேரும் செயற்பட்டு அடுக்கவிடாமல் தடுக்க முயற்சிப்பர்.
- பந்து உடம்பில் படாமல் பேணிகளை அடுக்கி முடித்த குழு வெற்றி பெறும்.
- குழுவிலுள்ள 6 பேரும் பேணியை எடுக்கின்ற போது பந்து பட்டு விலகிக் கொண்டால் குழு விளையா ட்டிலிருந்து முழுமையாக விலகிக் கொள்ளும்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடு தொடர் ந்து நடைபெற்றுப் பின் நிறுத்தப்படும்.

- விளையாட்டுத் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுவர்.
- எப்போதும் தன்னை மட்டும் பாதுகாக்கும் தன்மையைத் தவிர்த்துக் கொண்டு இலக்கை நோக்கி எவ்வாறு செல்ல முடியும் என்பதைக் கலந்துரையாடி முடிவுக்கு வருவர்.

(~40 நிமிடம்)

ஒருவர் தனது வாழ் நாள் முழுவதிலும் எப்பொழுதுமே சரியாக இருப்பது என்பது மிகவும் கடினமான விடயமாகும். தனது செயல்களைச் சரியான வகையில் கணித்து அறிந்து கொள்ளுதல் ஒரு முக்கியமான திறனாகும். ஒருவர் எப்பொழுதுமே தான் சரி என்று நியாயப்படுத்திக் கொள்ள முனைகின்ற போது அது பிரச்சினையை விடுவிப்பதற்குரிய வழிமுறைகளில் இருந்து விலகிக் காலத்தை வீணடிக்கச் செய்வதோடு பிரச்சினையை விடுவிக்கும் தன்மையினையும் பின்னடையச் செய்கின்றது.

4.35 கொழுக்கட்டை.

- பயிலுநர்கள் இரு குழுக்களாகப் பிரிக்கப்படுவார்கள்.
- ஒரு குழு வட்டமாக நடுவில் விடப்படுவார்கள்.
- மற்றக் குழு வட்டத்தைச் சுற்றி வெளியில் ஒரு வட்டம் அமைத்துக் கொள்வார்கள்.
- உள்ளே வட்டமாக நிற்கும் குழுவினர் வெளியே நிற்பவர்களைப் பார்த்தவாறு இரண்டு கைகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பூப் போலப் பிடித்துக் கொள்வர்.
- வெளியே வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் பின்வரும் பாடலின் ஒவ்வொரு சொல்லுக்கும் அசைந்தவாறு பூப்போலப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்கும் கைக்குள் தமது வலக்கை விரல்களை வைத்து வைத்து எடுப்பார்கள்.

மாக் கொழுக்கட்டை
மஞ்சள் கொழுக்கட்டை
மாமியார் வீட்டிலை
பிடிக் கொழுக்கட்டை

என்று பயிற்றுநர் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்.

- "பிடிக் கொழுக்கட்டை" என்ற சொல் வரும்போது பூப் போலப் பிடித்தவர்கள் வெளியில் நின்று கைவைப்பவரின் கையைப் பொத்திப் பிடிக்க முயற்சிப்பர்.
- பிடிக்கும் போது கை பிடிபட்டால் அவர் விளையாட்டுச் செயற்பாட்டில் இருந்து விலகிக் கொள்வர்.
- இவ்வாறு தொடர்ந்து செயற்பாடு நடைபெறும்.
- இறுதியில் வெற்றி பெறுபவர்கள் பாராட்டப்படுவதோடு விளையாட்டைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவர்.

(40 நிமிடம்)

4.36 ஒரு பிரச்சினையை உற்றுக் கேட்கும் திறன் கேட்போம் வாருங்கள்

குமார் தரம் 9 இல் கல்வி கற்கும் மாணவன். இவன் படிப்பில் மிகவும் கெட்டிக்காரன். கடந்த சில மாதங்களாக அவன் பாடசாலைக்கு ஒழுங்காக வருவதில்லை. கொடுக்கப்படும் வேலைகள் எதுவும் செய்து வருவதில்லை. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும், ஏனைய செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவதில்லை. ஏதோ யோசனையில் இருப்பதாக வகுப்பாசிரியரின் தண்டனைக்கு உள்ளாவதுடன் மற்ற ஆசிரியர்களின் பேச்சுக்களுக்கும் ஆளாகி வந்துள்ளான். இந்நிலையில் உளவளத்துணையாளர் அவனுடன் அணுகிக் கதைத்த போது

அவன் குடும்பத்தில் 5 பிள்ளை களில் மூத்தவன். தந்தையார் கூலி வேலை செய்பவர். தாயார் வேலைக்குச் செல்வதில்லை. தந்தை தினமும் குடித்து விட்டு வந்து தாயாரை அடிப்பதும், பிள்ளைகளை அடிப்பதுமாக இருக்கின்றார். குமார் இரவானதும் தனது வீட்டின் பின் உள்ள வேப்ப மரத்தில் ஏறி இருந்து விடுவான். தந்தை வந்து சத்தம் போட்டு விட்டு உறங்கிய பின்பு அவன் மெதுவாக இறங்கி வந்து படுத்துவிடுவான். அத்துடன் குமாருக்குக் கடந்த 8 மாதங்களுக்கு முன்பு தான் ஒரு தங்கை பிறந்துள்ளாள். அவன் தனது தங்கையின் மீது மிகுந்த அன்பு கொண்டுள் ளான். இதன் காரணமாக அவன் பாடசாலைக்குச் செல்லாமல் தங்கையுடன் இருப்பதுண்டு. அத்துடன் வீட்டு வேலைகள் செய்து முடிக்காத காரணத்தினாலும் பாடசாலைக்குச் செல்வதில்லை என்று தெரிந்தது.

தாயாருடன் கதைத்த போது வீட்டில் தந்தையின் பிரச்சினையால் மகன் சாப்பிடுவதுமில்லை, தூங்குவதும் குறைவு. இதன் காரணமாகக் காலையில் பிந்தி எழும்பிப் பாடசாலைக்குச் செல்ல மறுப்பதுண்டு எனக் கூறினார்.

- இச்சம்பவம் பயிற்றுநரால் முன் வைக்கப்படும்.
- பயிலுநர்கள் மேற்கூறப்பட்ட கதை யை ஒவ்வொரு தாளில் எழுதுவார் கள்.
- பின்பு பக்கத்திலுள்ள ஒருவருடன் இணைந்து எழுதப்பட்டவற்றை மேலும் சீர் செய்து கொள்வர்.
- பின்பு 4பேர் கொண்ட குழுக்களாக எழுதப்பட்டவற்றைக் கலந்துரையாடுவர்.
- பின்னர் 8பேர் கொண்ட குழுக்களாகக் கலந்துரையாடுவர்.
- பின்னர் 16பேர் கொண்ட குழுவாகக் கலந்துரையாடுவர்.
- பின்பு வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடிச் சம்பவத்தை ஒருவர் முன் வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டு அவை பற்றிக் கலந்துரையாடப்படும்.
- பிரச்சினையை உற்றுக் கேட்கும் திறனை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்ளலாம் என்பதைக் கலந்துரையாடி முடிவுக்குக் கொண்டு வருவர்.

(45 நிமிடம்)

4.37 குழுச் செயற்பாடு

- பயிலுநர்கள் 2 குழுக்களாகப் பிரிக்கப்படுவர்.
- இரண்டு குழுக்களும் தாம் விரும்பிய புதிய கதையை ஆயத்தம் செய்வதற்கு நேரம் வழங்கப்படும்.
- பின்னர் ஒவ்வொரு குழுவும் தாம் ஆயத்தம் செய்த கதையை வகுப்பு நிலையில் முன் வைப்பர்.
- இந் நிலையில் பயிலுநர்கள் அனைவரும் கதைகளை உற்றுக் கேட்பர்.
- இறுதியில் ஒவ்வொரு பயிலுநரும் தாம் கதையைக் கேட்கும் போது எப்படி இருந்தது என்பதைக் கலந்துரையாடுவர்.
- இக்கதைகளைக் கேட்கும் போது பயிலுநர்களுக்கு ஏற்பட்ட வேறு எண்ணங் கள், சிந்தனைகள் என்பவற்றைக் கேட்டுக் கலந்துரையாடுவர்.
- கூறிய கதையைத் தவிர வேறு எந்தச் சிந்தனையும் ஏற்படவில்லை எனக் கூறும் பயிலுநர்கள் பாராட்டப் பட்டுக் கலந்துரையாடல் நிறைவு பெறும்.

பிரச்சினை தீர்க்கப்படுவதற்கு உற்றுக் கேட்கும் திறன் அவசியமானதாகும். இங்கு பிரச்சினை சொல்பவர் எதைச் சொல்கிறாரோ அவற்றை அவரது நிலையில் இருந்து அவர் சொல்கின்ற அனைத்தையும் வடிகட்டாது, தீர்ப்பிடாது முழுமையாகக் கேட்கின்ற போது தான் பிரச்சினையை இனம் கண்டு தீர்வுக்கான வழிகளைத் தேடிச் சிறந்த தீர்வைத் தெரிவு செய்து கொள்ள முடியும்.

4.38 நிறைவு நிகழ்வு

> *எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியார்*
> *திண்ணியர் ஆகப் பெறின்.*

நினைத்ததை நினைத்தபடி செய்து முடிக்கும் செயல் திறம், மனத்திண்மை மிக்கவர்களாய் இருந்தால், நினைத்ததை நினைத்தபடி அடைகின்ற வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள்.

பயிற்றுநர் இதனை விளக்கிக் கூறுவது டன் அமர்வு நிறைவு செய்யப்படும்.

(-5 நிமிடம்)

பிரச்சினை விடுவித்தல்

4 ஆம் நாள்

4.39 இறைவணக்கம்:

- 05 நிமிடம்

4.40 நற்சிந்தனை:

விதி ஒரு கதவை மூடும் போது நம்பிக்கை இன்னொரு கதவைத் திறக்கிறது. திறந்த கதவைத் தேடிச் செல்லுங்கள்.

பயிற்றுநர் விளக்கிக் கூறுவார்.

(10 நிமிடம்)

4.41 உடற்பயிற்சி

- பயிலுநர்கள் 4 நிரல்களாக மண்ட பத்தில் நிற்பதற்கு வழிப்படுத்தப் படுவர்.
- ஒரு கை இடைவெளி விட்டு இடம் எடுத்து நிற்பர்.
- நிமிர்ந்து கைகளை இடுப்பில் வைத்தவாறு நிற்பர்.
- இடக்காலை உயர்த்தி நிலத்தில் வைப்பர். பின் வலக் காலை உயர்த்தி நிலத்தில் வைப்பர். இவ்வாறு இரண்டு முறை செய்வார்கள்.
- பின் வலக் கையை மேலே உயர்த்தி இடப் பக்கம் சரிந்து இடுப்பை வளைப்பர். அதே நேரம் இடக்கால் வலப்பக்கமாகத் தூக்கப்படும்.
- அதே போல் இடக்கையை மேலே உயர்த்தி வலப்பக்கம் சரிந்து இடுப்பை வளைப்பர். அப்போது வலக்கால் இடப் பக்கமாகத் தூக்கப் படும்.
- இவ்வாறு பயிற்சி தொடர்ந்து நடைபெற்று முடிவுக்குக் கொண்டு வரப்படும்.

(-15 நிமிடம்)

4.42 தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி.

- இரண்டாம் நாள் செய்யப்பட்டவாறு மண்டபத்தில் விரிப்புக்களை விரித்துப் படுத்துக் கொள்வர்.
- ஒவ்வொரு உறுப்புக்களின் தளர்வின் பின்பு அந்த உறுப்புக்களுக்கு நன்றியைத் தெரிவித்துச் சற்று நேரம் ஓய்வைக் கொடுக்கின்றோம் எனக் கூறிச் செல்வர்.
- இவ்வாறு முழு உறுப்பும் தளர்வடையும் வரை நன்றி கூறிக் கொண்டு செல்வர்.
- இறுதியில் முழுமையாக நன்றி கூறிக் கால்களை அசைப்பர். கைகளை அசைப்பர். பின் இடப் பக்கம் திருப்பிப் பின் வலப் பக்கம் திரும்பிக் கண்களை மெதுவாகத் திறந்து எழுந்திருப்பர்.
- உணர்வுகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுவர்.

(20 நிமிடம்)

4.43 விவாதிக்கும் ஆசையைத் தவிர்க்கும் திறன்

நடிபங்கு

- பயிலுநர்களில் இருந்து 5பேர் தெரிவு செய்யப்படுவர்.
- இவர்கள் 5பேரும் நடிக்கும் விடயங்களைப் பயிலுநர் விளக்குவார்.
- A என்பவர் விவாதிக்கும் ஆசை கொண்டவர்.
- A, Bயிடம் சென்று 6+7 எவ்வளவு என்று கேட்பார்.

  B அதற்கு 13 என்று கூறுவார்.

  A அதனைப் பிழை என்று கூறி விட்டுச் செல்வார்.
- A, Cயிடம் சென்று 6+7 எவ்வளவு என்று கேட்பார்.

  அதற்கு C, 12 எனக் கூறுவார்.

  A அதனைப் பிழை என்று கூறி விட்டுச் செல்வார்.
- A, Dயிடம் சென்று 6+7 எவ்வளவு என்று கேட்பார்.

  அதற்கு D, 14 எனக் கூறுவார்.
- A அதனைப் பிழை என்று கூறுவார்.
- இதனை அவதானித்த E, Aயிடம் சென்று 6+7 எவ்வளவு என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் எனக் கேட்பார்.
- அதற்கு A "எனக்கு எத்தனை என்று தெரியாது. ஆனால் மற்றவர்கள் சொல்வதைப் பிழை என்று சொல்வதன் மூலம் நான் மற்றவர்களை விட உயர்ந்த நிலையில் இருக்கின்றேன்" எனக் கூறுவார்.
- இதனை அவதானித்த பயிலுநர்களுடன் இது பற்றிக் கலந்துரையாடப்படும். விவாதத்தால் ஒருவர் உயர்ந்து விடுவதில்லை என்பதை விளங்கிக் கொள்ளல்.

(30 நிமிடம்).

பிரச்சினையைத் தெளிவாக அவதானிப்பதன் மூலம் பிரச்சினையின் மூலத்தினை இனம் கண்டு கொள்ளலாம். இவ்வாறு இனம் காண்பதற்குப் பிரச்சினையிலே முழுக்கவனமும் செல்ல வேண்டுமே தவிர அப்பிரச்சினையுடன் தொடர்புபட்ட நபர்கள் பற்றியோ, அவர்களின் ஒழுக்கம் பற்றியோ கொண்டுள்ள முன்கற்பித எண்ணங்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். பிரச்சினையைத் தெளிவாக இனம் காணாது கட்சி சார்ந்தோ அல்லது குழு சார்ந்தோ விவாதிக்கின்ற பொழுது அது ஒரு போதும் பிரச்சினைக்குரிய தீர்வாக அமைந்து விடாது. அவை மேலும் பிரச்சினையை வளர்ப்பதற்கோ அல்லது புதிய பிரச்சினை தோன்றுவதற்கோ இடம் அளிக்கும்.

4.44 மூடநம்பிக்கையைத் தவிர்க்கும் திறன். நாடகம் நடிப்போம்.

- பயிலுநர்களை 4 குழுக்களாகப் பிரிப்பதற்கு வழிப்படுத்துவர்.
- ஒவ்வொரு குழுக்களுக்கும் ஒவ்வொரு தலைப்புக்கள் கொடுக்கப் பட்டு 10 நிமிடம் அது பற்றிக் கலந்துரையாட விடப்படும்.
- பின்னர் அது தொடர்பாகக் குழு விலுள்ள அனைவரும் சேர்ந்து நாடகம் நடித்துக் காட்டுவர்.
- தலைப்புக்கள் வருமாறு.
  - குழு 1 ஒருவர் பல்லி சொன்னால் எந்தக் காரியம் செய்யத் தொடங்கினாலும் அதனைச் செய்ய மாட்டார்.
  - குழு 2 ஒருவர் ஒரு விடயமாகச் செல்கின்ற போது பூனை குறுக்கே சென்றால் தனது பயணத்தைத் தொடரமாட்டார்.
  - குழு 3 "எனது பிள்ளைக்கு நாகதோசம் இருக்கிறதால் தான் பிள்ளை படிப்பதில் முன்னேற்றம் அடையாமல் இருக்கின்றது."என்று ஒருவர் கூறுகின்றார்.
  - குழு 4 ஒருவர் ஏதாவது வேலை தொடங்கும் போது யாராவது பெயர் சொல்லிக் கூப்பிட்டால் அந்த வேலையைச் செய்யாது விடுவர்.
- ஒவ்வொரு நாடகமும் 10 நிமிடம் செய்ய ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.
- நாடகத்தினூடாக இவ்வாறான நம்பிக்கைகளை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம் என்பது வெளிப்படுத்தப் படல் வேண்டும்.
- விஞ்ஞான பூர்வமாக இத்தகைய மூடநம்பிக்கைகளில் எந்தவித உண் மையுமில்லை. எனக் கலந்துரை யாடி முடிவுக்குக் கொண்டு வரலாம்.

(90நிமிடம்)

4.45 தேடிப் பிடிப்போம்

- பயிலுநர்கள் இருவர் இருவராகச் சேர்ந்து கொள்ள வழிப்படுத்தப் படுவர்.
- ஒவ்வொரு சோடியும் "மனித சரித்திரத்தில் உலக நாடுகளில் எல்லோராலும் பாராட்டப்பட்ட" ஒருவரின் பெயரை எழுதுவர்.
- எழுதப்பட்ட பெயர்களை வகுப்பு நிலையில் பட்டியல் படுத்துவர்.
- பட்டியல் படுத்தப்பட்டவர்கள் எல்லோராலும் பாராட்டப்பட்டவர்களா என்பதை வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடுவர்.
- ஒரு மனிதன் தான் எல்லோராலும் பாராட்டப்பட வேண்டும் என நினைப்பது பொருத்தமான விருப்பமல்ல என்பதை முன் வைத்துக் கலந்துரையாடலை முடிவுக்குக் கொண்டு வருவர்.

(40நிமிடம்)

4.46 சொல்வோம் செய்வோம்

சுரேஷ் தரம் 8 இல் கல்வி கற்கிறான். இவன் இடப்பெயர்வின் காரணமாக முகாம் ஒன்றில் வசித்து வருகின்றான். இவன் ஒரு நாள் அதிகாலை 4மணியளவில் தனது காலைக் கடன்களை முடிப்பதற்காக அருகிலுள்ள அடர்ந்த மரங்கள் நிறைந்த பகுதிக்குச் சென்றிருந்தான். நிலா வெளிச்சம் மரங்களின் நிழலை நிலத்திலே படர்த்தி இருந்தது. காற்றுச் சற்று வேகமாக அடித்துக் கொண்டிருந்தது. அந்த நேரம் மரத்தில் ஏதோ ஒரு உருவம் நிற்பது போல உணர்ந்த அவன் பயந்தவாறு மீண்டும் ஒரு முறை ஆழமாகப் பார்த்தான். அங்கே கால்கள் அற்ற கறுத்த உருவம் தொங்குவது போலக் கண்டான். பயந்து குழறியவாறு வீட்டுக்குள் ஓடிச் சென்று படுத்துக் கொண்டான். அன்றிலிருந்து அவன் பாடசாலையில் தனது வகுப்பு மாணவர்களிடையே பேய் பற்றிக் கதைக்க ஆரம்பித்தான். காலையில் அந்த இடத்திற்குப் போவதையும் நிறுத்திக் கொண்டான்.

- பயிலுநர்கள் மூன்று குழுக்களாகப் பிரிக்கப்படுவர்.
- எல்லாக் குழுவிற்கும் மேலே கூறப்பட்ட சம்பவம் வாசிக்கப்படும்.
- குறித்த சம்பவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு மூன்று குழுக்களும் பின்வருமாறு செயல்படும்படி வழிப்படுத்தப்படுவர்.
  - குழு 1 குறித்த மூடநம்பிக்கையைத் தவிர்க்கும் நோக்குடன் மாணவர்கள் பெற்றோர்களுக்கான விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்கு ஒன்றை நடத்துவர்.
  - குழு 2 குறித்த மூடநம்பிக்கையைத் தவிர்க்கும் வகையில் 15 நிமிட நாடகம் ஒன்றைத் தயார்ப்படுத்தி நடித்துக் காட்டுவர்.
  - குழு 3 குறித்த மூடநம்பிக்கையைத் தவிர்க்கும் நோக்குடன் மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் ஆகியோருக்கான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் சுவரொட்டி ஒன்றைத் தயார் செய்வர்.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 10 நிமிடம் தயார்ப்படுத்தலுக்கு வழங்கப்படும்.
- ஒவ்வொரு செயற்பாடும் வகுப்பு நிலையில் முன் வைத்துக் கலந்துரையாடப்படும்.
- இறுதியில் மூட நம்பிக்கைகளைத் தவிர்க்கும் திறன் எவ்வாறு வளர்த்து எடுக்கப்பட வேண்டும் எனக் கலந்துரையாடுவர்.

(60நிமிடம்)

பொதுவாகப் பிரச்சினைகள் பல வேளைகளில் தேவைக்கேற்ற வளங்கள், வசதிகள், வாய்ப்புக்கள் என்பன போதாமல் இருக்கின்ற போது தோற்றம் பெறுகின்றன. ஆயினும் இவற்றை விட அநாவசியமான முறைகளிலே வேறும் பல பிரச்சினைகள் தோற்றம் பெறுகின்றன. அல்லது தோன்றிய பிரச்சினைகளை வளரச் செய்கின்றன. இவ்வாறு அநாவசியமாகப் பிரச்சினையை ஏற்படுத்துகின்ற அல்லது வளர்க்கின்ற

ஒன்றாக மூடநம்பிக்கைகள் விளங்குகின்றன. எனவே மூடநம்பிக்கையைத் தவிர்த்தல் என்பது பிரச்சினையைச் சிக்கலாக்காது விஞ்ஞான முறையில் பிரச்சினையை அணுக உதவியாக இருக்கும். மூட நம்பிக்கை இருக்கின்றவரை விஞ்ஞான அணுகுமுறை சரியான வகையில் ஏற்பட மாட்டாது.

4.47 பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணும் திறன்

முறை வைத்தல்

- பயிலுநர்கள் வட்டமாகத் தரையில் இருப்பர்.
- பயிலுநர்களிடம் இருந்து ஒருவர் தெரிவு செய்யப்பட்டு அவரிடம் ஒரு இலைக் கொத்துக் கொடுக்கப்படும்.
- அதை அவர் கொண்டு பின்வரும் வரிகளைச் சொல்லிப் பயிலுநர்களைச் சுற்றி வருவார்.

  குலை குலையாய் முந்திரிக்காய்
  நரியே நரியே சுற்றி வா

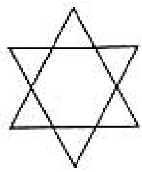
- சுற்றி வரும் போது வட்டத்திலுள்ள பயிலுநர்களில் யாராவது ஒருவரைத் தெரிவு செய்து அவரின் பின்னால் இலையை வைப்பார்.
- அந்தப் பயிலுநர் இலையை எடுத்துக் கொண்டு இலை வைத்தவரைத் துரத்திச் செல்வார்.
- ஓடுகின்றவர் குறித்த நபரின் இடத்தில் இருந்து விட்டால் இலையை வைத்திருப்பவர் திரும்பவும் அந்த வரிகளைப் பாடிக் கொண்டு வட்டத்தைச் சுற்றி வருவார்.
- அவ்வாறு வரும் போது மற்றொருவருக்கு இலையை வைப்பார். இது ஒழுங்கில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்.
- இங்கு வட்டத்தைச் சுற்றுபவர் எந்தப் பக்கத்தாலும் சுற்றலாம்.
- இவ்வாறு விளையாட்டுத் தொடர்ந்து நடைபெறும்.
- விளையாட்டுப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவர்.
- பின்வரும் உதாரணம் முன்வைக்கப்படும்.

ஒரு குடும்பத்தில் 5 பிள்ளைகள் உள்ளனர். அவர்கள் 5பேரும் 7வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள். இந்நிலையில் மூத்த மகன் ஒவ்வொரு நாளும் கடைக்குப் பால் கொண்டு சென்று கொடுப்பதால் தான் பாடசாலைக்குப் பிந்தி வருவதாகவும், அதன் காரணமாகத் தண்டனை அனுபவிப்பதாகவும், வருத்தத்திற்கு உள்ளானான். இந் நிலையில் பெற்றோருடன் கலந்துரையாடி முறை வைத்தல் முறை மூலம் அவனது பிரச்சினை தீர்க்கப்பட்டது. அதாவது ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொருவர் பால் கொண்டு செல்வது நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது.

(45 நிமிடம்)

4.48 கண்டுபிடித்தல் செயற்பாடு

- பயிலுநர்களுக்குப் பின்வரும் விளக்கம் கொடுக்கப்படும்.
- நேரான 6 வாய்க்கால்களை இணைத்துக் கொள்வதன் மூலம் அவ் வாய்க்கால்கள் சந்திக்கின்ற ஒவ்வொரு இடத்திலும் வாழைக் குட்டிகள் நடப்படும். இவ்வாறு நேரான 6 வாய்க்கால்களும் சந்திக்கின்ற இடத்தில் 12 வாழைக்குட்டிகள் நடப்பட வேண்டுமாயின் எவ்வாறு அந்த வாய்க் கால்கள் அமைக்கப்படும்.



- பயிலுநர்கள் தனித்தனியே இச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர்.
- தீர்வு கண்ட பயிலுநர்கள் அதனை முன் வைப்பர்.

தீர்வுகண்ட பயிலுநர்கள் பாராட்டப்படுவர்.

(30நிமிடம்)

பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண வேண்டுமாயின் விடய அறிவு, தெளிவான விளக்கம், தீர்வு எட்டப்பட வேண்டிய எல்லைகள், தீர்வினைக் காண்பதற்குத் தேவையான வளங்கள், அவற்றைப் பெறக் கூடிய வழிமுறைகள், தீர்வினை நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய நுட்பங்கள் என்பவற்றை அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அத்துடன் சுயநம்பிக்கையும், மற்றவர் மீதான நம்பகத்தன்மையும் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு முக்கியமானதாகும்.

4.49. நிறைவு நிகழ்வு

> யாகாவா ராயினும் நாகாக்க காவாக்கால்
> சோகாப்பர் சொல்லிழுக்குப் பட்டு.

காக்க வேண்டியவற்றுள் எவற்றைக் காக்காவிட்டாலும் நாவையாவது காக்க வேண்டும். காக்கத் தவறினால் சொற் குற்றத்தில் அகப்பட்டுத் துன்புறுவர்.

பயிற்றுநர் விளக்கிக் கூறுவதுடன் அன்றைய நிகழ்வு நிறைவு பெறும்.

(5 நிமிடம்)

படைப்பாக்கம்

1ஆம் நாள் 115–120
5.1 இறைவணக்கம்
5.2 நற்சிந்தனை
5.3 உடற்பயிற்சி
5.4 தியானம்
5.5 கற்பனைத் திறன்
5.6 கற்பனை அசைவு
5.7 அறிமுக விளையாட்டு
5.8 கதை கூறல்
5.9 குழுவாக வரைவோம்
5.10 நிறைவு நிகழ்வு

2ஆம் நாள் 121–126
5.11 இறைவணக்கம்
5.12 நற்சிந்தனை
5.13 உடற்பயிற்சி
5.14 ஒளித்தியானம்
5.15 தற்புதுமை
5.16 புதுமை நடிப்பு
5.17 புதுமை அனுபவம்
5.18 உரு அமைத்தல்
5.19 புதிய லய நடனம்
5.20 விளையாட்டு "புதுமையின் பொதுமை"
5.21 உருவக வரைபு
5.22 நிறைவு நிகழ்வு

3ஆம் நாள் 127–133
5.23 இறைவணக்கம்
5.24 நற்சிந்தனை
5.25 உடற்பயிற்சி
5.26 தியானம்
5.27 விரிசிந்தனை
5.28 வரைதற் செயற்பாடு
5.29 பெயர் சொல்லி கைமடித்துப் பாடுவோம்
5.30 பொம்மலாட்டம்
5.31 அசைவின் விளக்கம் காண்தல்
5.32 அச்சுப்பதிப்போம்
5.33 அறிமுக விளையாட்டு
5.34 நிறைவு நிகழ்வு

4ஆம் நாள் 134–140
5.35 இறைவணக்கம்
5.36 நற்சிந்தனை
5.37 உடற்பயிற்சி
5.38 தியானம்
5.39 விலங்கோசைக் கச்சேரி
5.40 மேதாவிலாசத்தைக் கூறல்
5.41 மனப்படிவத்தை வடிவமாக்குதல்
5.42 புதியது காணல்
5.43 ஒட்டுச்சித்திரம் ஆக்கல்
5.44 நேரும் குறுக்கும்
5.45 வினோத நடிப்பு
5.47 இருவரை படம்
5.48 பலூன் விளையாட்டு
5.49 நிறைவு நிகழ்வு

படைப்பாக்கம்

1 ஆம் நாள்

5.1 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

5.2 நற்சிந்தனை:

நீ எதைச் செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கின்றாயோ அதனை நுணுக்கமாக அவதானிப்பதோடு அதைச் செய்யவேண்டிய வடிவம், அதன் பயன் என்பவற்றை மனதிற் கொண்டு உணர்வுகளை மதித்துச்செயற்கைத் தன்மையோடு செயற்படுத்தும்போது அங்கு ஒரு படைப்பு உருவாகின்றது.

(10 நிமிடம்)

5.3 உடற்பயிற்சி

- பயிலுநர்கள் துள்ளி வலதுகாலை வலது புறமாக வைக்கும் அதே சமயம் வலது கையையும் வலப்பக்கம் நீட்டுவர்.
  மீண்டும் முன்னைய நிலையை அடைவர்.
- துள்ளி இடதுகாலை இடது புறமாக வைக்கும் அதே வேளை இடது கையையும் இடப்புறம் நீட்டுவர்.
  முன்னைய நிலையை அடைவர்.
- துள்ளி இருகைகளையும் பக்கத்தில் நீட்டியவாறு கால்களை விரித்துவைப்பர்.
  முன்னைய நிலையை அடைவர்
- துள்ளி இருகைகளையும் தலைக்கு மேலே தட்டியவாறு கால்களை விரித்துவைப்பர்.
  முன்னைய நிலையை அடைவர்

(15 நிமிடம்)

5.4 தியானம்

- பயிலுநர்கள் தமது இருக்கைகளில் தளர்வான நிலையில் இருப்பர்.
- கண்களை மெதுவாக மூடிக் கொள்வர்.
- ஆசிரியர் பின்வருமாறு மென்மையாகக் கூறுவர்.

உங்களுக்கு முன்னால் அதிக தூரத்தில் மிகச் சிறிய ஒளிப்பொட்டு ஒன்று தெரிகிறது. அதனைக் கவனமாகப் பார்க்கின்றீர்கள். இப்போது ஒளிப்பொட்டு

மெதுவாக உங்களை நோக்கி அசைந்து வருகின்றது. ஒளிப்பொட்டு பெரிதாகவும் பிரகாசமாகவும் வந்து கொண்டிருக்கிறது. உங்களுக்கு மிக அண்மையில் பிரகாசமாக வந்த ஒளி உங்களைச் சூழ்ந்து கொள்கின்றது. அந்த ஒளியை நன்றாகப் பார்க்கின்றீர்கள். அதனுடன் உரையாடத் தொடங்குகிறீர்கள். தொடர்ந்து உரையாடுகிறீர்கள். நீங்கள் கேட்கும் விடயங்களுக்கு உரிய பதில்களை ஒளி உங்களுக்குத் தருகின்றது. உரையாடல் தொடர்கின்றது. உங்கள் உரையாடல் நிறைவு பெறும் நேரம் வருகின்றது. உரையாடலை நிறைவு செய்கின்றீர்கள். ஒளி தன்னில் ஒரு பகுதியை உங்களிடம் விட்டு விட்டு விடைபெற்றுச் செல்கின்றது. மெதுவாக ஒளி சிறிதாகி ஒளிப்பொட்டு தூரத்தில் சென்று மறைகின்றது. நீங்கள் மெதுவாக உங்கள் கண்களைத் திறக்கின்றீர்கள்.

(20 நிமிடம்)

மனிதன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள யதார்த்தத்தின் செல்வாக்கினை அனுபவிப்பதன் விளைவாக அவனது சமூகத் தொழிற்பாடுகளில் சில அசைவினை அல்லது மாற்றங்களைப் பெறுகின்றான். யதார்த்தத்தினை அனுபவிக்கும் தன்மையும் துலங்கும் விதமும் நபருக்கு நபர் வேறுபட்டு அமையும். ஒரு படைப்பாளி யதார்த்தத்தின் அனுபவங்களால் தூண்டப் பட்டு எண்ணம், உணர்வு என்பவற்றைத் தனக்குள் மீண்டும் எழச் செய்து அவற்றைக் குறித்த திட்ட வட்டமான வடிவங்களில் ஒழுங்கமைத்து வெளியிடுகின்றான்.

ஆங்காங்கு காணப்படும் கலைக்கூறுகளை அல்லது கலையின் அடிப்படை மூலகங்களை ஒழுங்குபடுத்துகின்ற போது அது அழகியல் தன்மை வாய்ந்த படைப்பாக்கமாக ஆகின்றது. படைப்பை ஆக்குகின்ற போதும் அவற்றை நுகருகின்ற போதும் அவை புலன்களை நுண்ணுணர்வுடையனவாக் குகின்றன. மேலும் படைப்பு அனுபவம் என்பது ஒருவர் தனது பல்வேறு திறன்களை விருத்தி செய்ய உதவுகின்றது. கற்பனைத்திறன், தற்புதுமை, விரிசிந்தனை, உள்ளுணர்வு மேதாவிலாசம், புதியது காணல், போன்ற பல திறன்கள் படைப்பை ஆக்குகின்ற போதும், நுகருகின்ற போதும் விருத்தி யடைகின்றன.

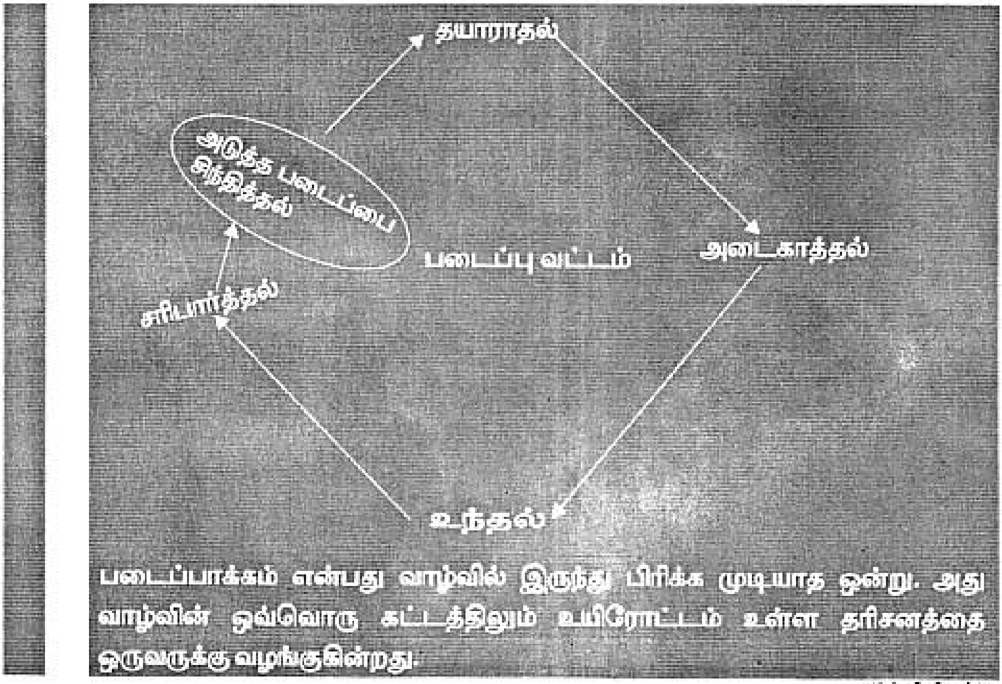
ஆக்க சிந்தனை தொழிற்படும் தன்மையினை முக்கிய மூன்று கட்டங்களாக வகைப்படுத்தலாம். அவை,

1. பிரக்ஞை பூர்வமாகத் தொழிற்படும் கட்டம்

2. நனவிலி மனம் தொழிற்படும் கட்டம்

3. செல்லவேண்டிய திசையைக் குறிப்பாகச் சுட்டும் கட்டம்.

ஒரு படைப்பாளி படைப்பில் ஈடுபடுவதனைப் படைப்பு வட்டமாக அறிஞர்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர்.



(30 நிமிடம்)

5.5 கற்பனைத் திறன்

பாடுதல்

பின்வரும் பாடலை ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுடன் அபிநயித்துப் பாடுதல் (குந்தளவராளி இராகம்)

மழையைக் கண்டு தவளைத் தாத்தா
 மத்தளம் கொட்டினார்....
பழைய பாட்டைத் தினம் தினமும்
 பாடிக் காட்டினார்.
தட்டான் பூச்சி வெளியில் வந்து சிறகடிக்குது
 தம்பலப்பூச்சி மண்ணில் ஊர்ந்து பட்டு விரிக்குது
குட்டான் சோறு ஆக்கி ஆக்கி அக்கா கொட்டுவாள்
 குடிசை மண்ணில் கட்டிக் கட்டி அம்மான் இடிக்கிறான்.

வேலி எல்லாம் கார்த்திகைப்பூ விளக்கு வைக்குது
வயல்களெல்லாம் கொக்கெழுந்து வெள்ளை கட்டுது
வீதியெல்லாம் வெள்ளம் காகம் விழுந்து தோயுது
பாலர் விடும் வள்ளம் அதற்குள் நனைந்து சாயுது

சூரியனார் குளிரைக் கண்டு முக்காடு போர்க்கிறார்
சோம்பலோடு இடைக்கிடை தன் கண்ணைச் சிமிட்டுவார்
மாரியக்கா மின்னல் இடி காற்றில் வருகிறாள்.
மரங்கொடியை முழுக வைத்துக் கரகம் ஆடுறாள்.

(30நிமிடம்)

படி 1: பாடலை எழுதச் செய்தல்
2 பாடலைக் கருத்துடன் வாசித்தல்
3 பாடலை இசையுடன் பாடுதல்
4 நான்கு குழுக்களாக்கி அபிநயத்துடன் பாடச்செய்தல்
5 இங்கு இப்பாடலுடனான செயற்பாட்டில் பங்களித்த கற்பனைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்

(40நிமிடம்)

5.6 கற்பனை அசைவு

- பயிலுநர்களை நான்கு குழுக்களாக்குதல் (பச்சை, சிவப்பு, நீலம், மஞ்சள் எனத் தாம் விரும்பும் நிறம் கூறியவர்கள் இணைந்து குழுவாகலாம்)
- பச்சைக் குழு வயல் காட்சியைக் கற்பனையில் குழுவாகச் செய்து காட்ட வழிப்படுத்தலாம்
- சிவப்புக் குழு பூங்கா ஒன்றைக் குழுவாகச் செய்து காட்ட வழிப்படுத்தலாம்.
- நீலக் குழு கடற்கரைக் காட்சியைக் கற்பனையில் நிகழ்த்திக் காட்ட வழிப்படுத் தலாம். மஞ்சள் குழு காடு ஒன்றைக் கற்பனையில் செய்து காட்ட வழிப்படுத்தலாம்.
- ஒரு குழு செயற்பாட்டை நிகழ்த்தும் போது ஏனைய குழுக்கள் உன்னிப்பாக அவதானிக்குமாறு அறிவுறுத்தலாம்.
- இச் செயற்பாட்டைச் செய்யும் போதும் ஏனைய குழுக்களின் அசைவைப் பார்க்கும் போதும் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களைக் கலந்துரையாட வழிசெய்யலாம்.

(30 நிமிடம்)

இயற்கைக் காட்சிகளின் அழகை இரசித்தல் என்பது மனிதனின் படைப்பியல் அனுபவத்துடன் தொடர்புடையது. ஒரே காட்சியைப் பார்க்கின்ற போதும் அவை மனதிலே ஏற்படுத்தும் கிளர்ச்சியும் அவை பற்றிய நுணுக்கமான பார்வையும் அவற்றின் மேல் எழுந்து வரும் கற்பனைச் சிறப்பும் புதுமைத் தன்மையும் மனிதர்களுக்குத் தனித்துவமானவை ஆகின்றன.

5.7 அறிமுக விளையாட்டு:

- பயிலுநர்களை அரைவட்டமாக அமர்ந்து இருக்கச் செய்யலாம்.
- அவர்கள் தம்மை வேறு ஏதாவது ஒரு பொருளாக அல்லது மிருகமாக அல்லது பறவையாக அல்லது தாவரமாகக் கற்பனை செய்து நினைக்கச் செய்யலாம்.
- தம்மை எப்பொருளாக அல்லது மிருகமாக அல்லது பறவையாக அல்லது தாவரமாகக் கருதினார்களோ அவற்றைப் போல் உடலால் பாவனை செய்துகாட்டுமாறு வழிப்படுத்தல்
- அவை செய்யப்போகும் மிகச் சிறந்த பணி ஒன்றினைத் தாம் செய்வதாகக் கூறித் தமது பெயரையும் ஒவ்வொருவராகக் கூற வழிப்படுத்தல்.

(30 நிமிடம்)

5.8 கதை கூறுதல்

- பயிலுநர்கள் எல்லோரையும் எல்லோருக்கும் தெரியுமாறு வசதியாக அரைவட்டத்தில் இருக்கச்செய்தல்.
- முதுகெலும்பு வளையாது நிமிர்ந்து இருக்கச் செய்தல்
- கண்களை மூடச்செய்தல்
- தமது சுவாசத்தின் மீது முழுக்கவனத்தையும் செலுத்த வழிப்படுத்தல்
- கண்களை மூடி அமைதியாக இருந்தவாறே பயிற்றுநரால் சொல்லப்படப் போகும் கதையை நன்றாக உணர்ந்து செவிமடுக்குமாறு அறிவுறுத்தல் வழங்குதல்.

கதை

அப்பாடசாலை ஒரு இலட்சியப் பாடசாலையாகும். காலை எட்டுமணிக்கு முன்னர் அனைத்து ஆசிரியர்களும் பாடசாலைக்கு வந்துவிடுவர். அவர்கள் பாடசாலைக்கு வந்ததும் தமது கடமைகளைச் சிறப்பாகச் செய்யத் தொடங்கி விடுவார்கள். அவர்கள் தம்மையும் ஏனைய ஆசிரியர்களையும் மாணவர்களையும் அன்பாக வழிநடத்தக் கூடியவர்களாக இருந்தனர். அதிபர் நற்குண நற்செய்கை நிறைந்தவர். சிறந்த அறிவாளி. இறைபக்தி நிரம்பியவர். ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் முன்மாதிரியாகத் திகழ்பவர். பொறுமை, விவேகம், பிரச்சினை தீர்க்கும் சாதுரியம், நேர்மை, உண்மை, நம்பகத்தன்மை, எளிமை, அன்பு போன்ற நல்ல ஆளுமைக்கூறுகள் அனைத்தும் நிரம்பப் பெற்றவர். அவர் பாடசாலையில் தமது கடமைகள் அனைத்தையும் செம்மையாக நிறைவேற்றி வருகின்றார்.

அப்பாடசாலை ஆசிரியர்களும் நற்குண நற்செய்கைகளில் முன்மாதியாக விளங்குகின்றனர். அவர்கள் கல்வித் துறைகளில் சிறந்த புலமையும் பாண்டித்தியமும் பெற்றிருந்ததுடன் இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகளைச் செய்விப்பதிலும் வல்லவர்களாக இருக்கின்றனர். எல்லா ஆசிரியர்களும் எப்பொழுதும் ஒற்றுமையாக இருப்பதுடன் பிள்ளைகளை முன்னேற்றுவதையே தமது பிரதான நோக்கமாகக் கொண்டு செயற்படுகின்றனர். அவர்களது அன்பான தோற்றத்தையும் அறிவு நிரம்பிய வார்த்தைகளையும் பார்ப்பதற்கும் கேட்பதற்கும் பிள்ளைகள் எப்பொழுதும் ஆவலாக இருக்கின்றனர்.

அப்பாடசாலையின் பிள்ளைகள் அனைவரும் காலையில் பாடசாலை மணி அடிப்பதற்கு முன் பாடசாலைக்கு வந்து விடுவார்கள். வகுப்பினைச் சுத்தம் செய்து அழகாக வைத்திருப்பார்கள். வகுப்பறை ஒவ்வொன்றும் புனிதமாகவும் கல்விக்கோயில் போலவும் காட்சியளிக்கும். பிள்ளைகள் அன்பு, நேர்மை, பணிவு, கற்கும் ஆர்வம் போன்ற நல்ல இயல்புகளைக் கொண்டிருந்ததுடன் தூய்மையான சீருடையுடனும் முகமலர்ச்சியுடனும் காணப்படுகின்றனர். அதிபர், ஆசிரியர், மாணவர், பெற்றோர் ஆகியோருக்கிடையே நல்லுறவு நிலவுகிறது. பாடசாலை விழாக்களில் இந்த எல்லாத் தரப்பினரும் ஒரு குடும்பம் போல இருந்து அவ்விழாவினைச் சிறப்பிப்பதும் விழாமுடிவில் மகிழ்வுடன் கலந்துரையாடிச் செல்வதும் வழக்கம்.

அப்பாடசாலையில் கல்வி கற்கும் பிள்ளைகள் அனைவரும் உயர் பெறுபேறுகளைப் பெறுவதுடன் இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகளிலும் தேசிய மட்டத்தில் முன்னுதாரணமாக விளங்குகின்றனர். இவ்வாறாக இப்பாடசாலையின் ஒவ்வொரு அலகும் பகுதியும் சிறப்பானதாகவே காணப்படுகின்றது.

- கதையைக் கூறி முடித்ததும் கண்களைத் திறந்து அமர்ந்திருக்க வழிப்படுத்துதல்
- அனுபவங்களைப் பகிர்தல்

(45நிமிடம்)

நேரான வகையில் அமைகின்ற கற்பனைகள் மனதிற்கு மகிழ்வையும் இனிமையான அனுபவத்தையும் தருவதுடன் ஒருவர் தம்மிடம் இருக்கின்ற மறையான உணர்வுகளையும் நிகழ்வுகளையும் நேராக்குவதனால் அல்லது செம்மையாக்கு வதனால் அடையக்கூடிய பயனை உணரச் செய்ய முடியும்.

5.9 குழுவாக வரைவோம்.

- பயிலுநர்களை ஏழு பேர் கொண்ட குழுக்கள் ஆக்கலாம்.
- பின்வரும் தலைப்பைக் கொடுத்துக் கற்பனையில் எண்ணிக் குழுவாக வரைய வழிப்படுத்தல்.

  தலைப்பு: 2010 ஆம் ஆண்டு எமது கிராமம் அல்லது மாவட்டம் எப்படி இருக்கும்

  (வரைவதற்கான பக்கப் புரட்டித்தாள், வர்ணம் என்பன வழங்கப்படும்)
- குழு நிலையில் வரையப்பட்ட படத்தை வகுப்பு நிலையில் காட்சிப்படுத்தி ஒவ்வொரு குழுவும் தமது கருத்தை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்கலாம்.
- வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடல்

(45நிமிடம்)

ஆக்கச் செயற்பாடுகள் பிள்ளைகள் சந்தோசமாய் இருப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குகின்றன. எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள உதவுகின்றன. தமக்குத்தாமே தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள உதவு கின்றன. கற்பனையை வளர்த்துப் புதிய திறன்களையும் எண்ணங்களையும் விருத்தி செய்ய உதவுகின்றன.

5.10 நிறைவு நிகழ்வு:

> எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியார்
> திண்ணிய ராகப் பெறின்.

எண்ணியவர் எண்ணியபடியே செயலாற்றுவதில் உறுதியுடையவராக இருக்கப்பெற்றால் அவர் எண்ணியவற்றை எண்ணியவாறே அடைவர்.

பயிற்றுநர் இக்குறளையும் கருத்தையும் கூறிய பின் பயிலுநர் கலைந்து கொள்வர்.

(5 நிமிடம்)

படைப்பாக்கம்

2 ஆம் நாள்

5.11 இறைவணக்கம்:

- 05 நிமிடம்

5.12 நற்சிந்தனை:

நுண்ணுணர்வு உடைய மனிதர்கள் பிரபஞ்ச இயக்கத்தினால் பெறப் படுகின்ற சிறிய மாற்றங்களையும் உணர்ந்து கொள்வதனால் அவற்றிலே புதுமை காண்கின்றார்கள்.

(10 நிமிடம்)

5.13 உடற்பயிற்சி

- பயிலுநர்கள் எழுந்து மண்டபத்தில் பரந்து நிற்பதற்கு வழிப்படுத்தப் படுவர்.
- அவர்கள் ஒவ்வொருவர் முன்னாலும் பந்து ஒன்று இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்வர்
- பின்னணியில் ஒலிக்கும் இசைக்கு ஏற்ப அசைந்தவாறு ஒவ்வொருவரும் தம்முன்னால் கற்பனையில் இருக்கும் பந்தைக் கட்டளைக்கு ஏற்பப் பின்வரும் உடற் பகுதிகளால் அடிக்கத் தொடங்குவர்

    தலைப்பகுதிகள்
    வலதுகைப்பகுதிகள்
    இடதுகைப்பகுதிகள்
    வலது கால் பகுதிகள்
    இடது கால் பகுதிகள்
    இரண்டு கால்களையும் இணைத்து
    இரண்டு கைகளையும் இணைத்து

- பின்பு ஓய்வு நிலைக்கு வந்து மெதுவாகப் பந்தைக் கைகளால் மாறி மாறிப் பிடித்து விளையாடி விளையாட்டை முடிவுக்குக் கொண்டு வருவர்.

5.14 ஒளித்தியானம்

- பயிலுநர்களை வட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்தல் (உடல் இருபக்கமும் சமாந்தரமாக நிமிர்ந்து இலேசாக அமர்ந்திருப்பர்)
- வட்டத்தின் நடுவிலே மெழுகுதிரி ஒன்று கண்மட்ட உயரத்தில் பயிற்சியா ளரால் ஏற்றி வைக்கப்படும்.

- மெழுகு வர்த்திச் சுடரினைப் பயிலுநர்கள் கண் இமைக்காது உற்றுப் பார்ப்பர்.
- பயிலுநர்கள் அச்சுடரின் அசைவு அச்சுடரின் உள்ளே தெரியும் மஞ்சள் ஒளி, நீல ஒளி, சிவப்பு ஒளி என்பவற்றை நன்றாக உற்று அவதானிப்பர்.
- கண்மடல் கனக்கும்போது அந்த ஒளிச்சுடரினை நன்றாக அவதானித்து அதனைத் தனது கண்புருவங்களுக்கு மத்தியிலுள்ள நெற்றிப் பொட்டில் வந்து விட்டதாகக் கருதிக் கற்பனை செய்து கண்களை மூடிக் கொள்வர்.
- நெற்றிப் பொட்டில் நின்று அசைந்தாடும் ஒளி ஒரு சொர்க்கத்தின் ஒளி அல்லது தெய்வீக ஒளியாகும். அது எமது உடலிலுள்ள குறைகளைப் போக்கி உடலை உன்னத ஆரோக்கிய நிலைக்கு இட்டுச் செல்லப் போவதாகக் கருதிக் கொள்வர்.
- நெற்றிப் பொட்டில் உள்ள இந்த ஒளி ஆடி அசைந்து எமது உடலின் எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் சென்று வரப்போகின்றது. அத் தெய்வீக ஒளி சென்று வரும் இடம் எல்லாம் இறுக்கம் குறைந்து தளர்வடைவதோடு அங்கங்குள்ள நோய்களும் குணமாகும் எனப் பயிலுநர் நம்பிக் கொள்வர்.
- இந்த ஒளிச் சுடர் பின்வரும் அங்கங்களின் ஊடாகப் படிப்படியாக அசைந்து வருவதாகப் பயிற்றுநர் கூறி ஒவ்வொரு அங்கத்திலும் தரிக்கச் செய்து அப்பகுதிகளின் இறுக்கம் தளர்வடைந்து இலேசாக வருவதாகக் கூறுவதோடு தெய்வீக ஒளியினால் அவை சிறப்பாக இயங்குகின்றன என நம்பும்படி பயிலுநர்களை வழி நடத்துவர். ஒளி அசையும் உறுப்பு ஒழுங்கு பின்வருமாறு அமையும்.
  நெற்றிப் பொட்டு, தலை உச்சி, பிடரி, கழுத்து, வலதுதோள், வலது புயம், வலது முழங்கை, வலது முன்கை, வலது மணிக்கட்டு, வலது உள்ளங்கை, புறங்கை, வலது கைவிரல்கள், வலது உள்ளங்கை, வலது மணிக்கட்டு, வலது முன்கை, வலது முழங்கை, வலது கைப்புயம், வலது தோள் மூட்டு, வலது தோள் இவ்வாறே இடது தோளில் இருந்து இடது கை விரல்வரை சென்று மீண்டும் இடது தோளுக்கு நகர்த்தப்படும். பின்னர் முறையே நெஞ்சின் உள் வெளிப்புறப் பகுதிகள், வயிற்றின் உள் வெளிப்புறப் பகுதிகள், இடுப்பின் உள் வெளிப்புறப்பகுதிகள், வலது கால் தொடையில் இருந்து வலது கால் விரல் வரை சென்று மீண்டும் வலது கால் தொடை ஊடாக இடுப்பை அடைந்து இடது கால் தொடை ஊடாக இடது கால் விரல்களை அடைந்து மீண்டும் இடது கால் தொடை வரை வந்து மீண்டும் இடுப்பு, வயிறு, நெஞ்சு கழுத்து, தலையின் உட்புறம், பிடரி உச்சி, முகப்பகுதிகள், நெற்றிப்பொட்டு என இவ்வாறு அசையச் செய்தல்.
- அசைவின் இறுதியில் மீண்டும் ஒளியை நெற்றிப் பொட்டுவரைஅழைத்து வந்து அந்த ஒளி எமக்குள் அதே போன்ற ஒளியைத் தோற்றுவித்து விட்டது எனக் கருதும்படி செய்து எமக்குள் புதிதாகத் தோன்றிய ஒளி எமது நெற்றிப்பொட்டில்

நிலையான இருப்பதாகக் கருதச் செய்து கொண்டு வெளியே மெழுகுதிரியில் இருந்து வந்த ஒளி மீண்டும் எமது நெற்றிப் பொட்டில் இருந்து புறப்பட்டு மெழுகுதிரி வைக்கப்பட்ட இடத்திற்குச் செல்வதாகக் கருதி அவ்வாறே செல்லவிடல்.

- போதுமான அளவு நேரம் தமக்குள்ளே தோன்றிய ஒளியை ரசிக்க அவகாசம் வழங்கிப் போதும் எனக் கருதும் போது கண்களைத் திறக்கச் செய்தல்.
- அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடுதல்

(20நிமிடம்)

5.15 தற்புதுமை

பாட்டு எழுதிப் பாடுவோம்

- பயிலுநர்கள் அரை வட்டமாக அமர்ந்திருப்பர்
- பின்வரும் பாடலைத் தெளிவாக எழுதுவதற்குப் பயிலுநர்கள் வழிநடத்தப்படுவர்.

"கீரைக்குத் தண்ணீர் இறைப்போம் இறைப்போம்
கீரைக்கறியும் தின்போம் தின்போம்
வாழைக்குத் தண்ணீர் இறைப்போம் இறைப்போம்
வாழைப்பழமும் தின்போம் தின்போம்

- ஆசிரியர் வழிகாட்டப் பயிலுநர்கள் வகுப்பு நிலையில் இசையோடு பாடி அபிநயிப்பர்
- பயிலுநர்களை நான்கு குழுக்கள் ஆக்குதல்; மேலே செய்த பாடலை முன் உதாரணமாகக் கொண்டு ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் பின்வரும் தலைப்புகளை வழங்கி அவற்றை வைத்துப் பாடல் எழுதி அதனை இசை அமைத்துப் பாடி அசைய வழி செய்தல்.

தலைப்புக்கள் வருமாறு

குழு 1 பூந்தோட்டம்
குழு 2 சுற்றுலா
குழு3 பட்டம் விடுதல்
குழு 4 பந்தடித்தல்

- குழுவாக வகுப்பு நிலையில் பாடி நிகழ்த்திக் காட்டுதல்.
- அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடுதல்

(60நிமிடம்)

எமது சமூகத்தில் பாரம்பரியமாக இருந்து வருகின்ற நாட்டார் பாடல்கள் பலவற்றிலே பல உருவகங்களும் கற்பனைகளும் பொதிந்துள்ளன. அவை பாடப்படும்போது பல வேளைகளில் சமகாலக் கருத்துக்களும் புதுமைகளும் சேர்ந்து விடுகின்றன. தற்புதுமை என்பது படைப்பு வெளிப்பாட்டின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும்.

5.16 புதுமை நடிப்பு

- பயிலுநர்கள் வட்டமாக அமர்ந்திருப்பர்
- வட்டத்தின் நடுவில் ஆறு அடி நீளமான கிளைகளற்ற நேரான மெல்லிய தடி ஒன்று பயிற்றுநரால் வைக்கப்படுதல்
- அப்பொருளைத் தடியாகக் கருதாது வேறு ஒரு பொருளாகப் பாவனை செய்து மொழி இன்றி அதனைப் பாவித்து நடித்துக் காட்டுவதற்குப் பயிலுநர்களை ஊக்குவித்தல்.
- எல்லோரும் நிகழ்த்திக் காட்டிய பின் வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்

(50 நிமிடம்)

> **தற்புதுமை என்பது ஒவ்வொருவரதும் அனுபவத்தின் தன்மை, தேவை எண்ணம், வாழ்க்கைமுறை, இலட்சியம் என்பவற்றோடு தொடர்புடையதாக அமையும்.**

5.17 புதுமை அனுபவம்

- பயிலுநர்கள் வட்டமாக அமர்ந்திருப்பர்
- ஒவ்வொருவரையும் தம்மில் உள்ள தனித்துவமான தன்மையினையும் தான் பார்த்த ஒரு சம்பவம் அல்லது காட்சி தனக்குள் ஏற்படுத்திய புதுமையான அனுபவத்தையும் அறிமுகமாக வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க நெறிப்படுத்தல்.

  உதாரணம்

  1. நான் பார்த்த முகிற் கூட்டம்
  2. பனிக்காலக் காலைவேளை பூத்திருக்கும் புல்வெளி
  3. காற்றில் அசைந்த பஞ்சு
  4. சாகசம் செய்யும் யானை
- வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

(45நிமிடம்)

> **தற்புதுமை என்பது சமூகத்தின் புதிய உருவாக்கத்திற்கு வழி வகுப்பதோடு அவ்வக்காலத் தேவைகளுக்கு ஏற்றதான மாற்றங்களுக்கும் இடங்கொடுக்கின்றது.**

5.18 உரு அமைத்தல்

- பயிலுநர்களை ஆறு பேர் கொண்ட குழுக்கள் ஆக்குதல்
- சூழலிலே காணப்படுகின்ற இயற்கை, செயற்கைப் பொருட்கள், கழிவுப் பொருட்கள் என்பவற்றைச் சேகரித்துக் குழு நிலையில் கற்பனைப் பொருள் அல்லது கற்பனைத் தாவரம் அல்லது கற்பனை விலங்குரு அமைத்தல்.
- ஏனைய குழுக்கள் அமைத்த உருவங்களைப் பார்க்க அவகாசம் வழங்குதல்

- ஒவ்வொரு குழுவும் தாம் அமைத்த உரு பற்றிய புதுமையான தன்மைகளை முன் வைத்தல்
- குழு நிலையில் கலந்துரையாடல்

(55 நிமிடம்)

எல்லோருக்கும் ஏதோ ஒரு வகையில் படைப்புக்களை ஆக்குவதற் குரிய ஆற்றல் இருக்கின்றது. படைப்பாக்கத்திற்குத் தேவைப்படும் கற்பனைத் திறனும் படைப்பைப் பார்க்கின்ற முறையும் ஆளுக்காள் வேறுபடும்.

5.19 புதிய லய நடனம்

- பயிலுநர்களை நான்கு குழுக்களாக்குதல்
- ஒவ்வொரு குழுவும் தனித்தனி நான்கு வட்டங்களாக நிற்கச் செய்தல்
- பயிலுநர்கள் கண்களை மூடி நிற்குமாறு அறிவுறுத்தப்படுவர்
- மொழியற்ற துள்ளல் இசை ஒன்று இசைக்கப்பட்டுக் கண்களை மூடியவாறே அந்த இசையினைக் கிரகிக்க வழிப்படுத்தல்.
- படிப்படியாக இசையினை ரசித்துப் புதிய கற்பனைகளை மனதிலே உருவாக்கித் தற்புதுமை கொண்ட இலேசான அசைவுகளோடு ஆரம்பித்து கண்களை மூடியவாறே அதனைப் புதுமை நடனமாக நிகழ்த்துதல்.
- தாம் நிகழ்த்திய புதுமை ஆடலை மனதில் நினைவு வைத்தபடி கண்களைத் திறக்கச் செய்தல்.
- தாம் தனித்தனி ஆடிய நடனத்தின் அமைப்பை மாற்றாது குழுவுடன் இணைந்து குழுவாக ஆடுவர். (ஒருகுழு நிகழ்த்தும் போது ஏனைய குழுக்கள் அக் குழு நடனத்தின் புதுமைத் தன்மைகளை ரசிப்பர்)
- குழு நடனங்கள் நிறைவு பெற்றதும் வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடுதல்.

(45நிமிடம்)

5.20 விளையாட்டு 'புதுமையின் பொதுமை'

- பயிலுநர்களை இரு குழுக்களாக்குதல்
- விளையாட்டு விதியை அறிமுகம் செய்தல்.

விளையாட்டு விதி:-

ஒரு குழு மண்டபத்தினுள் வரிசையாக இருப்பர். மற்றைய குழு மண்டபத்திற்கு வெளியே சென்று தம்மில் ஒரு புதிய அடையாளத்தை (சிறிய அடையாளம் ஆனால் வெளிப்படையாகத் தெரிய வேண்டும்) அமைத்துக் கொண்டு மண்டபத்தினுள் நுழைந்து வரிசையாக நிற்பர்.

உதாரணம்:-

- எல்லோரும் காதில் பூ வைத்திருத்தல்
- எல்லோரும் செருப்பின்றி நிற்றல்

- எல்லோரும் மணிக்கூடு கட்டி இருத்தல்
- எல்லோரும் மோதிரம் அணிந்திருத்தல்
- எல்லோரும் கைகளைப் பொத்தி வைத்திருத்தல் போன்றன.

மற்றைய குழு, குழு ஒன்றின் புதுமையின் பொதுமையை இனங்கண்டு கூறல் வேண்டும். பின்னர் இச் செயற்பாட்டை மற்றக் குழு மாறிச் செய்யும். இவ்வாறு மாறி மாறித் தொடர்ந்து புதுமையாகச் செய்ய வேண்டும்.

* விளையாட்டைத் தொடர்ந்து செய்வித்தல்
* அனுபவத்தை வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடல்

(45நிமிடம்)

5.21 உருவக வரைபு

* பயிலுநர்களை அரைவட்டமாக அமர்ந்திருக்கச் செய்தல்
* பயிலுநர்கள் தம்மை வேறு ஏதாவது உயிரினமாகக் கற்பனை செய்ய வழிப்படுத்தல்.
* பயிலுநர்கள் கற்பனை செய்த உயிரினத்தை வரைவதற்காக வெள்ளைத்தாள், நிறக்கட்டிகள் என்பனவழங்கிப் போதிய நேரம் தருதல்.
* ஒவ்வொருவராகத் தாம் வரைந்த உயிரினத்திற்கு இருக்கின்ற சிறந்த பண்புகளோடு தமக்கு இருக்கின்ற நல்ல பண்புகளை ஒப்பிட்டு இனங்கண்டு கூற வழி செய்தல்.
* எல்லோரும் கூறியபின் தாம் வரைந்த உயிரினம் போல ஒலி எழுப்பி அசைய வழிப்படுத்தல்

(45நிமிடம்)

5.22 நிறைவு நிகழ்வு

செய்வினை செய்வான் செயல்முறை அவ்வினை
உள் அறிவான் உள்ளம் கொளல்

செயலைச் செய்கின்றவன் செய்யவேண்டிய முறை, அந்தச் செயலின் உண்மையான இயல்பை அறிந்தவனுடைய கருத்தைத் தான் ஏற்றுக் கொள்வதாகும்.

இக் குறளையும் கருத்தையும் பயிற்றுநர் விளக்கியபின் பயிலுநர் கலைந்து செல்வர்.

(5 நிமிடம்)

படைப்பாக்கம்

3 ஆம் நாள்

5.23 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

5.24 நற்சிந்தனை:

ஒழுக்கமளிப்பது, மனவலிமை தருவது, புத்தியை விரிவாக்கம் செய்வது, ஒருவனைத் தன் வலிமை கொண்டு நிற்கச் செய்வது ஆகிய தன்மைகள் உள்ள கல்வியேநமக்குத் தேவை

-விவேகானந்தர்

(10 நிமிடம்)

5.25 உடற்பயிற்சி

- பயிலுநர்கள் மண்டபத்தில் சோடி சோடிகளாக எழுந்து நிற்பர்
- சோடிகள் ஒவ்வொன்றும் இரண்டு கைகளையும் கோத்தவாறு நிமிர்ந்து நிற்பர்.
- கைகளை விடாது பற்றிப் பிடித்தவாறு தமது ஒரே பக்கத்துக் கால்களை (ஒருவரது வலது காலும் மற்றவரது இடது காலும்) ஒருபக்கம் தூக்கி எறிவர். அப்போது எப்பக்கம் கால்கள் தூக்கி எறியப்படுகின்றதோ அப்பக்கத்துக் கைகள் மேல் நோக்கித் தூக்கப்பட மறு கைகள் கீழ் நோக்கிச் சரிக்கப்படும்.
- இவ்வாறே இருவரும் முதல் தமது கால்களைத் தூக்கி எறிந்து எறியப்படும் திசையிலுள்ள கைகளைப் மேலே உயர்த்தியும் ஊன்றப்படும் கால்களின் பக்கம் உள்ள கைகளைப் பதித்தும் வைத்திருப்பர்.
- இச் செயற்பாட்டைத் தொடர்ந்து செய்வர்.
- இச்செயற்பாட்டை இரண்டுபேருமாக நின்ற இடத்திலேயே வலப்பக்கமாக வட்டம் சுற்றியவாறே செய்வர்.
- அதேபோல் இடப் பக்கமாகவும் செய்து முடிவுக்குக் கொண்டுவருவர்.

(15நிமிடம்)

5.26 தியானம்

- பயிலுநர்கள் தரையில் பத்மாசன நிலையில் அல்லது சப்பாணி கொட்டி அமர்ந்திருப்பர்.
- பயிலுநர்கள் தமக்கு விருப்பமான கடவுளின் உருவத்தை அல்லது கடவுளோடு தொடர்புடைய சின்னங்கள் அல்லது பொருள்கள், அல்லது பூ, சுடர், இயற்கைக் காட்சி போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை மட்டும் மனதில் நினைத்துப் பார்க்குமாறு வழிநடத்தப்படுவர்.

- கற்பனையில் ஒன்றையே நினைத்தவாறு கண்களை மூடி அமைதியாக இருப்பதற்குப் போதிய நேர அவகாசம் வழங்கப்படும்.
- போதுமென்று கருதுகின்ற போது கண்களை மெதுவாகத் திறக்க வழிப்படுத்தல்
- அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடுதல்

(20 நிமிடம்)

5.27 விரிசிந்தனை

பாடல் பாடுவோம்

- பயிலுநர்கள் வட்டமாக எழுந்து நிற்பர்
- பின்வரும் பாடலை எழுதச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

அம்புலி மாமா எங்கெங்கு போறீர்
காட்டுக்குப் போறேன்
காட்டுக்கேன்
கம்பு வெட்ட
கம்பு ஏன்
மாடு சாய்க்க
மாடு ஏன்
சாணி போட
சாணி ஏன்
வீடு மெழுக
வீடு ஏன்
பிள்ளை வளர
பிள்ளை ஏன்
பள்ளிக்குப் போக
பள்ளி ஏன்
பாடம் படிக்க
பாடம் ஏன்
பட்டம் பெற
பட்டம் ஏன்
பதவிக்காக
பதவி ஏன்
மக்களுக்காக

- பாடலை வாசிக்க அவகாசம் வழங்குதல்
- பயிற்றுநரின் வழிகாட்டலில் எல்லோரும் பாடுதல்
- பயிலுநர்களை இரு குழுக்களாக்குதல்
- அவர்களை ஆளுக்காள் எதிரெதிரே பார்த்தவாறு வரிசையாக நிற்க வைத்தல்
- குழு (அ) பாடலின் கேள்விப் பகுதியை இசையோடும் அபிநயத்தோடும் பாட்டால் கேட்கக் குழு (ஆ) பாடலின் கேள்விக்குப் பதிலினை அபிநயத்துடன் பாட்டாகவே கூறுவர்.

உதாரணம்:

அ: அம்புலிமாமா எங்கெங்கு போறீர்

ஆ: காட்டுக்குப் போறேன்

- ஒரு தடவை பாடி முடிந்ததும் குழு ஆ பாடலின் கேள்விப் பகுதியை இசையோடு பாடிக் கேட்க குழு (அ) பகுதியினர் பதில் கூறுவர்.
- அனுபவத்தைப் பகிர்தல்.

(30 நிமிடம்)

மனதிலே கேள்விகள் தோன்றுவதும் அவற்றுக்கான விடைகளைக் காணுவதும் சிந்தனை விரிவடைவதற்கான அடிப்படைச் செயற்பாடாக அமைகின்றன. பொதுவாக உள ஆரோக்கியம் உள்ளவர்கள் விரிசிந்தனை உடையவர்களாகக் காணப்படுகின்றார்கள்.

5.28 வரைதற் செயற்பாடு

- பயிலுநர்களைத் தரையில் அமரச் செய்து அவர்களிடம் ஒவ்வொரு வெள்ளைத் தாள் வழங்குதல்.
- நீர்ச்சாயம் அல்லது மையினை விரும்பிய வர்ணத்தில் தேர்ந்தெடுக்க வழிப்படுத்தல்
- தாம் வைத்திருக்கும் வெள்ளைத் தாளில் மையினைத் தெளித்து வெள்ளைத் தாளை நெடுக்கு முகமாகச் சமச்சீராக இரண்டாக மடித்து கையினால் அழுத்தச் செய்தல்.
- மடிந்த நிலையில் இருக்கும் தாளை விரித்து அதில் வந்திருக்கும் வடிவத்தை உற்றுப் பார்க்கச் செய்தல்.
- அத்தாளில் தெரியும் உருவத்தை அல்லது உருவங்களைக் கதையாக இன்னொரு தாளில் குறித்து வைத்திருத்தல்
- அருகருகே இருப்பவர்கள் சோடி சேர்ந்து கொள்ளச் செய்தல்.
- தமது தாளில் உள்ள உருவங்களை மற்றவருக்குக் காண்பித்து தமது விளக்கத்தைக் கூறுவதோடு மற்றவரது விளக்கத்தையும் கேட்டு அதைப்பற்றிச் சிந்திக்க வழி செய்தல்.
- வகுப்பு நிலையில் அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடுதல்.

(40 நிமிடம்)

பலரது அனுபலவங்களையும் சிந்தனைகளையும் செவிமடுத்து அறிந்துகொள்வதால் சிந்தனை சுலபமாக விரிவடைகின்றது. அது பல்வேறு பார்வைப் புலங்களை அறிந்து கொள்ளவும் எண்ணங்களை விரிவுபடுத்தவும் பிறரது கருத்துக்களையும் உணர்வுகளையும் மதிப்பதற்கும் ஏற்றுக்கொள்வதற்கும் வழிவகுக்கின்றது.

5.29 பெயர் சொல்லிக் கைவடித்துப் பாடுவோம்

- பயிலுநர்களை ஏழுபேர் கொண்ட குழுவாக்குதல்
- ஆறு ஆறு பேராகக் கைகளை முன்னே நீட்டியவாறு வட்டமாக நிற்கச் செய்தல். ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் ஒவ்வொருவரை நடுவிலே நிற்கச் செய்தல்

- நடுவிலே நிற்பவர்கள் வட்டத்திலே கைகளை முன்னே நீட்டியவர்களின் கைகளுக்கு நடுவே நின்று பின்வரும் சொற்களைப் பாடலாகப் பாடுவர்.

  "நல்ல பிள்ளை நல்ல பிள்ளை
  விஞ்ஞானி ஒருவர் பெயர் சொல்லும்"
- இவ்வாறு பாடியபடி ஒவ்வொரு சொல்லுக்கும் ஒவ்வொருவரது கையைத் தமது ஒருகையால் வலப்புறமாகத் தொட்டுப் பாடுவார்.
- பாடல் முடிவில் "பெயர் சொல்லும்" என முடிகின்றபோது யாரது கையைத் தொட்டு நிற்கின்றாரோ அவர் விஞ்ஞானி ஒருவர் பெயரை உரத்துச் சொல்லச் செய்தல்.
  உதாரணம்: நியூட்டன்
- விஞ்ஞானியின் எழுத்துக்களில் முதல் எழுத்தை (உதாரணம் : நி) சொல்லி நடுவில் நிற்பவர் விஞ்ஞானி சென்னவரின் கையைத் தொட்டு அதன்பின் வலதுபுறம் நிற்பவர்கள் பக்கமாக அடுத்த அடுத்த எழுத்துக்களைச் சொல்லி ஒவ்வொரு கையாகத் தொட்டு வருவர். விஞ்ஞானியின் பெயர் முடிகின்ற போது (உதாரணம்: நியூட்டன்) யாரது கை நடுவில் நிற்பவரால் தொடப்படு கின்றதோ அவர் தனது அந்தக் கையைப் பின்னால் மடிக்கச் செய்தல்.
- இவ்வாறு விளையாட்டுத் தொடரும். இறுதியில் எல்லோரது கைகளும் பின்னால் மடிக்கப்படும்வரை செய்ய வழிப்படுத்தல்.
- பின்வரும் பாடலை எழுதி அறிமுகம் செய்ய வழிப்படுத்தல்

என்ன செய்தீர் என்ன தந்தது.

நடுவில் நின்றவர்கள்	:	பிள்ளைகளே பிள்ளைகளே உங்கள் கைகள் போனதெங்கே
கை மடித்தவர்கள்	:	கொக்கி எடுக்கப் போனது
நடுவில் நின்றவர்கள்	:	கொக்கியை என்ன செய்தீர்
கைமடித்தவர்கள்	:	மரத்தில் மாட்டினோம்
நடுவில் நின்றவர்	:	மரம் என்ன தந்தது
கைமடித்தவர்கள்	:	விறகு தந்தது
நடுவில் நிற்பவர்கள்	:	விறகை என்ன செய்தீர்கள்
கைமடித்தவர்கள்	:	அடுப்பில் போட்டோம்
நடுவில் நின்றவர்கள்	:	அடுப்பு என்ன தந்தது
கைமடித்தோர்	:	சாம்பல் தந்தது
நடுவில் நின்றோர்	:	சாம்பலை என்ன செய்தீர்கள்
கைமடித்தோர்	:	கொடிக்குப் போட்டோம்
நடுவில் நின்றோர்	:	கொடி என்ன தந்தது
கைமடித்தவர்கள்	:	காய் தந்தது
நடுவில் நின்றோர்	:	காயை என்ன செய்தீர்கள்
கைமடித்தவர்கள்	:	சமையற்காரனிடம் கொடுத்தோம்.
நடுவில் நின்றோர்.	:	சமையல்காரர் என்ன தந்தார்

கைமடித்தோர் : பாத்திரம் தந்தார்
நடுவில் நிற்போர் : பாத்திரத்தில் என்ன செய்தீர்
கைமடித்தோர் : பால் நிரப்பினோம்

இப்பாடலைப் பாடி நிறைவு செய்தல்

(50நிமிடம்)

5.30 பொம்மலாட்டம்

- பயிலுநர்களை நான்கு குழுவாக்குதல்
- சூழலிலே காணப்படும் பொருட்களைச் சேகரித்து (கழிவுப் பொருட் களைச் சேகரிக்கலாம்) அவற்றைக் கொண்டு விரும்பிய உருவங்களைக் குழுவாகச் செய்ய வழிப்படுத்தப்படுவர். (தேவையான பசை, கத்தரிக் கோல், நூல், செலோ நாடா, அட்டைமட்டை நிறக் கட்டிகள் என்பவற்றை வழங்குதல்)
- அவ்விநோத உருவங்களை வைத்துக் குழுவாகக் கற்பனைக் கதைகூற வழிப்படுத்தப்படுவர்.
- குழுவாக அவ்வுருவங்களை வைத்து நாடகம் போலப் பொம்மலாட்டமாகச் செய்யப் பயிலுநர் வழிநடத்தப்படுவர். (ஒரு குழு பொம்மலாட்டம் நிகழ்த்தும் போது ஏனைய குழுக்கள் அதனைப் பார்க்க வழிநடத்தப்படுவர்)
- அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்தல்.

(45 நிமிடம்)

5.31 அசைவின் விளக்கம் காண்தல்

- பயிலுநர்கள் ஒவ்வொரு போர்வை அல்லது வர்ணத் தாள்கள் அல்லது கைக்குட்டை, போன்றவற்றில் விரும்பிய ஒன்றை ஒரு கையில் வைத்திருக்க வழிப்படுத்தப்படுவர்.
- பயிலுநர் கண்களை மூடி நிற்குமாறு அறிவுறுத்தப்படுவர்.
- ஒலி நாடா மூலம் அசைவிற்கு உகந்த இசை இசைக்கப்படும் எனவும் , கண்களை மூடிய நிலையில் அதனைக் கேட்டுக் கற்பனைக் காட்சிகளை மனதில் உருவாக்குமாறு பயிலுநர்கள் அறிவுறுத்தப்படுவர்.
- கண்களை மூடியவாறே மெதுவாக அசையத் தொடங்கிப் பின் கண்களைத் திறந்து கொண்டு விருப்பமான கற்பனையில் ஆட வழிப்படுத்தப்படுவர்.
- பயிலுநர்கள் 24 பேருக்கு உட்பட்ட எண்ணிக்கையில் குழுவாக வகுக்கப்படுவர்.
- குழு நிலையில் குறித்த இசைக்கு எவ்வாறு குழுவாக நடனம் போல் அசையலாம் எனத் திட்டமிட வழிப்படுத்தப்படுவர்.
- ஒவ்வொரு குழுவாகக் குழுநிலையில் குறித்த இசைக்குத் தமது கற்பனைக்கு ஏற்ற விதத்தில் அசைய வழி நடத்தப்படுவர். (ஒரு குழு ஆடி அசையும் போது ஏனைய குழுக்கள் அதனைப் பார்க்க வழிநடத்தப்படுவர்.)
- வகுப்பு நிலையில் அனுபவங்களையும், மற்றைய குழுவினரின் ஆடல்கள் ஏற்படுத்திய சிந்தனைத் தன்மைகளையும் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்வர்.

(40 நிமிடம்)

5.32 அச்சுப்பதிப்போம்

- பயிலுநர்களை அமரச் செய்து அவர்களுக்கு ஒவ்வொரு வெள்ளைத்தாள், பென்சில் வழங்குதல்.
- சூழலிலே காணப்படும் சிறிய பொருள்களை எடுத்து (நாணயம், ஒட்டுத்துண்டு, கண்ணாடி, தகடு போன்றன) அவற்றைப் பேப்பரின் கீழே வைத்துப் பென்சிலால் விரும்பிய வடிவத்தில் அச்சுப் பதிப்பர்.
- அச்சுப் பதித்த படங்களை உற்றுப் பார்த்து அவற்றினுள் எத்தனை உருவங்கள் மறைந்திருக்கின்றன என இனம் காண்பர்.
- அச்சுப் பதித்த தாள்களை வெண்பலகையில் ஒட்டியபின் எல்லோரையும் எல்லோரது படங்களையும் பார்ப்பதற்கு அவகாசம் வழங்கப்படும்.
- அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்வர்.

(30 நிமிடம்)

உள்ளுணர்வு மேதாவிலாசம்

உள்ளுணர்வு மேதாவிலாசம் என்பது மனதின் நனவிலிச் செயற்பாட்டோடு பெரிதும் தொடர்புடையது என அறிஞர்கள் குறிப்பிடுவர். உள்ளுணர்வு மேதாவிலாசம் மனதிலே திடீரென மேலெழுந்து வருகின்ற படைப்பாக்கத்திற்கான ஒரு சிந்தனையாகும். இவ்வாறான மேலெழுகையைப் "பொறி தட்டல்" என அழைப்பர். உள்ளுணர்வு மேதாவிலாசத்தினால் எழுகின்ற படைப்புக்கள் புதிய பரிமாணத்தைக் கொண்டிருப்பதோடு நல்ல படைப்புக்களாகவும் அமையும் என்பர்.

5.33 பாட்டுப்பாடுவோம்

- பயிற்றுநரின் வழிகாட்டலின் கீழ் பின்வரும் பாடலைப் பயிலுநர்கள் எழுதிக் கொள்வர்.

விண்ணில் ஒளிரும் தாரகையே..
பேரென்ன உன் பேரென்ன
கண்ணைச் சிமிட்டும் தாரகையே
கதைப்பாயோ நீ கதைப்பாயோ

இரவில் வருவாய் பகல் நேரம்
எங்கேயோ நீ எங்கேயோ
கரிய வானில் ஓர் வைரம்
யாரோ நீ, ஓ நீ யாரோ

விரிந்த வான வெளிதனிலே
தூரம் என்ன தொலைவென்ன
எரிந்தும் எரிந்தும் முடியாத
இயல்பென்ன உன் இயல்பென்ன

- பாடலை இசையுடன் பாடப் பயிலுநர் வழிநடத்தப்படுவர்
- பயிலுநர்கள் 4 குழுக்களாக்கப்படுவர்
- ஒவ்வொரு குழுவும் இப்பாடல் தொடர்பான விமர்சனத்தைக் குழுநிலையில் பக்கப்புரட்டித் தாளில் எழுதுவர்.
- ஒவ்வொரு குழுவும் தாம் எழுதியவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பர்.

மனத்தினுள்ளே நீண்டகாலமாக உறைப்போடப்படுகின்ற சிந்தனைகள் முதிர்ந்து புதிய பரிமாணம் பெற்றுச் சிப்பியினுள் முத்து விளைந்து வெளிப்படுவதுபோல் உள்ளுணர்வு மேதாவிலாசமாக வெளிப்படும்.

(35 நிமிடம்)

5.34 அறிமுக விளையாட்டு

- பயிலுநர்கள் அரைவட்டமாக அமர்ந்திருப்பர்.
- பயிலுநர் இதுவரை தமது வாழ்க்கைக் காலத்தில் தமக்குத் தோன்றிய உள்ளுணர்வு மேதாவிலாசத்தோடு தொடர்புடைய விடயங்களை நினைவூட்டுவதற்காகக் கண்களை மூடியபடி அமர்ந்து தமது நினைவுகளை மீட்டுப் பார்ப்பர்.
- உள்ளுணர்வு மேதாவிலாசத்தோடு தொடர்புடைய நினைவுகள் மீட்டப்பட்டதும் கண்களைத் திறந்து அமர்ந்து இருப்பர்.
- ஒவ்வொருவராக எழுந்து தமது வாழ்வில் நிகழ்ந்த உள்ளுணர்வு மேதாவிலாசம் பற்றி வகுப்பு நிலையில் கூறித் தனது பெயரையும் கூறி அமர்ந்திருப்பர்.
- அனைத்துப் பயிலுநர்களும் தமது மேதாவிலாசத்தை அறிமுகம் செய்வதற்கு நேரம் வழங்கப்படும்.

(30நிமிடம்)

மனிதர்களிடம் உள்ளுணர்வு மேதாவிலாசம் தோன்றுவதற்குரிய ஆற்றல் இருக்கின்றது. படைப்புச் சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருக்கின்ற போது அது மேலெழுந்து வரும்.

5.35 நிறைவு நிகழ்வு

> அறனறிந்து ஆன்றமைந்த சொல்லான் எஞ்ஞான்றும்
> திறனறிந்தான் தேர்ச்சித் துணை.

அறத்தை அறிந்தவனாய், அறிவு நிறைந்து அமைந்த சொல்லை உடையவனாய், எக்காலத்திலும் செயல் செய்யும் திறன் அறிந்தவனாய் உள்ளவன் ஆராய்ந்து கூறும் துணையாவான்.

குறளையும் கருத்தையும் பயிற்றுநர் கூறி முடித்தபின் பயிலுநர் கலைந்து செல்வர்.

படைப்பாக்கம்

4 ஆம் நாள்

5.36 இறைவணக்கம்: - 05 நிமிடம்

5.37 நற்சிந்தனை:

ஒருவர் எந்தச் செயலைச் செய்கின்றாரோ அச்செயலில் திறன் மிக்கவராகவும், அக்கறையும் விருப்பமும் உடையவராகவும் இருப்பதோடு அவரது உள்ளுணர்வு மேதாவிலாசமும் அத்துறையில் தொழிற்படுமாயின் அவர் சாதனை புரிபவராகின்றார்.

பயிற்றுநர் விளக்கிக் கூறுவார்.

(10 நிமிடம்)

5.38 உடற்பயிற்சி

- பயிலுநர் இடம் எடுத்து வட்டமாக நிற்பர்
- செய்யப் போகும் பயிற்சி பற்றிய விளக்க அறிமுகத்தினைப் பயிலுநர் கீழ்வருமாறு பெறுவர்.

அ. "நிலம்" என்று பயிற்றுநர் கூறும் போது இரண்டு கைகளையும் தோளின் உயரத்திற்கு முன் நீட்டியவாறு கால்களை மடித்துத் தரையில் குந்திப் பயிலுநர் இருக்க வேண்டும்.

ஆ. "வானம்" என்று கூறும்போது தோளின் அகலத்தில் இடம் எடுத்துக் கால்களைத் தரையில் வைத்தவாறு எழுந்து நின்று கைகளை மேலே தூக்கி மேலே பார்க்க வேண்டும்.

இ. "நெருப்பு" என்றதும் எழுந்து நின்று கால்களை அகல வைத்து (தோளளவின் இரண்டு மடங்கு இடைவெளியில்) கைகளைத் தோள் மட்டத்திற்கு இருபுறமும் நீட்டி முழங்கைக்கு முன்னுள்ள கைப்பகுதி தலை மட்டத்திற்கு மேல் உயருமாறு பிடித்து ஒரு தடவை வலது புறம் கால்களை அகன்றவாறு தூக்கி வைத்து நின்ற இடத்தியேலே சுற்றிவர வேண்டும். மறுபடியும் நெருப்பு என்றால் இப்படி இடது புறம் சுற்றி வர வேண்டும்.

ஈ. தண்ணீர் என்றதும் நிமிர்ந்து ஒரு தோள் அகலத்தில் கால்களை வைத்து இரண்டு கைகளையும் வலப்புறம் நீட்டிக் கீழே பதித்துப் பின் இடப்புறம் உயர்த்திக் கீழே பதித்துத் தொடர்ந்து செய்வர்.

உ. காற்று என்றதும் நிமிர்ந்து நின்று இடுப்பிலே கைவைத்து காற்றுக்கு மரம் அசைவது போல் கால்களை எடுக்காது உடலை வட்டமாக வளைத்து அசைதல், இப்பயிற்சியை வாடைக்காற்று என்றால் வலப்புறமும் சோழகக் காற்று என்றால் இடப்புறமும் செய்வர்.

- இவை ஒவ்வொன்றும் 8 தடவை செய்யப்படும்.

(15 நிமிடம்)

5.39 தியானம்:

- பயிலுநர்கள் வட்டமாகத் தரையில் அமர்ந்திருப்பர்
- பத்மாசன இருக்கை அல்லது சப்பாணி கொட்டி அமர்ந்திருப்பர்
- முதுகெலும்பு நேராக இருக்கத்தக்கவாறு நிமிர்ந்து அமர்ந்து இருப்பர்.
- கண்களை மூடி எந்தவிதமான நினைவும், எண்ணமும் மனதிலே வரவிடாது. மனதை வெறுமையாக வைத்து அமர்ந்திருப்பதற்கு வழி நடத்தப்படுவர்.
- போதுமான நேரம் வழங்கிக் கண்களைத் திறந்து அமர்ந்திருக்கச் செய்தல்
- அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடுவர்.

(20 நிமிடம்)

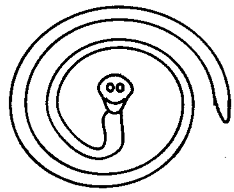
5.40 விலங்கோசைக் கச்சேரி

- பயிலுனர்கள் 5 குழுக்களாக வகுக்கப்படுவர்
- குழு 1 பூனை; குழு 3 மாடு; குழு - 2 நாய்; குழு 4 ஆடு; குழு 5 கோழி
  எனக் குழுவினருக்குப் பெயர்கள் இடப்படும்
- ஒவ்வொரு குழுவாக அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட விலங்கின் ஒலியை எழுப்புவர்
- இப்பொழுது அந்த ஒலியை ஒரு தாளக் கட்டுக்குள் அடக்கத்தக்கவாறு இசைபோல ஒலிப்பர்
- ஒவ்வொரு குழுவாக விலங்கின் ஒலியால் கச்சேரி வைப்பது போலச் செய்வர்.
- பயிலுநர்களில் விரும்பிய ஒருவர் இந்த ஒலிகளை வைத்து இசை அமைக்க வழிநடத்தப்படுவர்.
- அனுபவம் கலந்துரையாடப்படும்.

(30நிமிடம்)

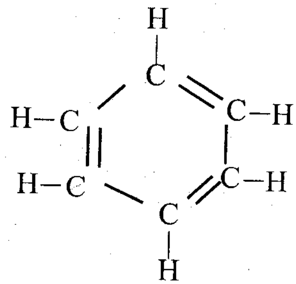
5.41 மேதாவிலாசத்தைக் கூறல்

பென்சீன் கட்டமைப்பு வளையம் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கதை



- பயிலுநர்கள் அரைவட்டமாக அமர்ந்திருப்பர்.
- பின்வரும் கதையைப் பயிற்றுநர் தெளிவாக வாசிக்கப் பயிலுநர் உற்றுக் கேட்பர்.

1965ஆம் ஆண்டில் ஹெக்குலே எனும் அறிஞர் பென்சீனைக் கண்டு பிடித்தார். பென்சீனின் மூலக் கூற்றுச் சூத்திரம் $C_6 H_6$ எனக் காணப்பட்டது. இங்கு 6காபன் மூலகங்களும் 6 ஐதரசன் மூலகங்களும் இணைந்திருந்தன. இம்மூலகங்களுடைய கட்டமைப்பை விளங்கிக் கொள்வது ஹெக்குலேக்குக் கடினமானதாக இருந்தது. காபன் அணு ஒவ்வொன்றும் ஏனைய காபன் அணுக்களுடன் மும்மைப் பிணைப்பைக் கொண்டிருப்பதோடு ஐதரசன் அணு ஒன்றையும் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். இதற்கான மூலக்கூற்றுக் கட்டமைப்பின் வடிவத்தினை ஹெக்குலே பல்வேறு முறைகளில் அமைத்துப் பார்த்த போதும் அதன் சரியான வடிவத்தைக் கண்டுகொள்ள முடியவில்லை. அவர் அதற்கான வடிவத்தை அமைத்துக் கொள்வது தொடர்பாக ஆழ்ந்த சிந்தனையில் மூழ்கியிருந்தார். அவர் ஒரு நாள் உறக்கத்தில் இருக்கின்ற பொழுது கனவில் பாம்பு ஒன்று ஒரு வட்டம் போல வளைந்து இருந்து வட்டத்தின் நடுவிலே பாம்பின் தலை படம் விரித்து ஆடு வது போலக் கண்டார். கனவில் இருந்து எழுந்ததும் பென்சீன் கட்டமைப்பைக் கனவில் கண்ட வடிவத்தோடு இணைத்துப் பார்த்தார். அப்பொழுது பென்சீனின் மூலக்கூற்றுக் கட்டமைப்புச் சரியாக அமைந்தது.



- பயிலுநரின் அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்வார்.

(20 நிமிடம்)

5.42 மனப்படிவத்தை வடிவமாக்குதல்

- பயிலுநர்கள் ஆறு குழுவாக்கப்படுவர்.
- 1ஆம், 2ஆம் குழுவினர் தனித்தனிக் குழுவாக விரும்பிய வாகனம் ஒன்று இயங்கிக் கொண்டு இருப்பதை ஆயத்தம் செய்து நிகழ்த்திக் காட்டுவார். 3, 4ஆம் குழுவினர் தனித்தனிக் குழுவாக மிருகம் ஒன்று அசைவதனைச் செய்து காட்டுவர்.

  5ஆம், 6ஆம் குழுவினர் தனித்தனியாக நீர்த்தடாகத்தில் பூத்திருக்கும் பூக்களைச் செய்து காட்டுவார்.

  (ஒவ்வொரு குழுவும் செய்ய ஏனைய குழுக்கள் அதனை அவதானிப்பர்)
- குழு1, 2 ஆகியன இணைந்து இப்போது ஒரு வாகன உருவை அமைத்து இயங்கச் செய்து காட்டுவார்.
- அதுபோல் குழு3,4 ஆகியன இணைந்து மிருகம் ஒன்று அசைவதனைச் செய்து காட்டுவர்.
- குழு5, 6 ஆகியன இணைந்து நீர்த்தடாகத்தின் பூக்களைச் செய்து காட்டுவர்.
- இதுவரை பார்த்த செய்த காட்சிகளை வைத்துச் சிறிய கதை ஒன்றை முன்வைக்கப் பயிலுநர்கள் வழிநடத்தப்படுவர்.

  (உதாரணம்:- புகைவண்டியில் ஏறிப் பயணம் செய்தோம். வழியில் ஒரு யானை வந்தது. பயணத்தின் முடிவில் ஒரு நீர்த்தடாகத்தில் பல பூக்களைக் கண்டோம் போன்றன)
- தெரிவு செய்யப்பட்ட கதையை எல்லோரும் சேர்ந்து காட்சியாகச் செய்து காட்டுவர்.
- (இங்கு பயிலுநர்களுக்குத் தத்தம் மேதாவிலாசத்தைக் காண்பிக்கச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்க வழி செய்தல்)

(40 நிமிடம்)

பத்து நூற்றாண்டு கழிந்தாலும் உன் கவிதை
புத்தம் புதிதாய்ப் பொலிகிறது காண்கின்றேன்.
சுட்டும் பொருளுக்கும் அப்பால் உன் சொல் கம்ப
எட்டிப் புதிதோர் இடத்தைத் தொடுகிறது.
-கவிஞர் சோ.ப

5.43 புதியது காணல்

பாடல் பாடுவோம்

- பயிலுநர்கள் அரைவட்டமாக அமர்ந்திருப்பர்.
- பின்வரும் பாடலைப் பயிலுநர் எழுதிக்கொள்வர்

மகிழ்வாய் நாங்கள் இருப்பதனாலே
கைகள் தட்டிடுவோம்.
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, (மகிழ்வாய்.....)

மகிழ்வாய் நாங்கள் இருப்பதற்குப்
புதுமை கண்டிடுவோம்.
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, (மகிழ்வாய்.....)

மகிழ்வாய் நாங்கள் இருப்பதனாலே
கால்களைத் தூக்கி வைப்போம்
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, (மகிழ்வாய்.....)

மகிழ்வாய் நாங்கள் இருப்பதற்கு
இயற்கையை இரசித்திடுவோம்
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, (மகிழ்வாய்.....)

மகிழ்வாய் நாங்கள் இருப்பதனாலே
மெதுவாய்ச் சிரித்திடுவோம்
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, (மகிழ்வாய்.....)

- பயிலுநர் இப்பாடலை இசையுடன் பாடுவர்
- இப்பாடலைப் பயிலுநர் இசையுடன் பாடி ஆடுவர்.
- அனுபவங்களைக் கலந்துரையாடுவர்
- பயிலுநர்கள் 8பேர் கொண்ட குழுக்களாக்கப்படுவர்
- "மகிழ்வாய் இருப்பதற்கு" என்னும் தலைப்பில் மேலே நிகழ்த்தியது போல ஒரு புதிய பாடலை எழுதக் குழு நிலையில் வழிப்படுத்தப்படுவர்.
- குழுக்கள் மற்றொரு குழுவின் பாடலுக்கு இசை அமைக்க நேர அவகாசம் வழங்கப்படும்.
- ஒவ்வொரு குழுவாகத் தாம் எழுதிய பாடலைப் பாடி அசைவர். (ஏனைய குழுக்கள் இரசிப்பர்)
- தாம் செய்த புதுமைகளையும், ஏனைய குழுக்களிடம் தாம் கண்ட புதுமைகளையும் பற்றிக் கலந்துரையாடுவர்.

(40 நிமிடம்)

5.44 ஒட்டுச் சித்திரம் ஆக்கல்

- பயிலுநர்கள் 5 குழுவாகப் பிரிவர்
- ஒவ்வொரு குழுவும் ஒவ்வொரு பக்கப்புரட்டித்தாள், ஒட்டுப்பசை என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வர்.
- சூழலிலே காணப்படும் விதைகள், காய்கள், தானியங்கள், பூக்கள், இலைகள், கழிவுப் பொருட்கள் என்பவற்றில் தேவையானவற்றைச் சேகரித்து குழுநிலையில் ஒரு புதிய கற்பனையை முன் வைத்து ஒட்டுச் சித்திரம் அமைப்பர்.
- அமைக்கப்பட்ட ஒட்டுச் சித்திரங்களை வகுப்பு நிலையில் காட்சிப்படுத்துவர்.
- எல்லாக் குழுவினதும் ஒட்டுச் சித்திரங்கள் பயிலுநர்களால் பார்வையிடப்படுவதுடன் அவற்றில் காணப்படும் புதுமைகளைப் பற்றியும் கலந்துரையாடுவர்.

(40 நிமிடம்)

5.45 நேரும் குறுக்கும்

- பயிலுநர்கள் வட்டமாகக் கதிரைகளில் அமர்ந்திருப்பர்.
- பயிற்றுநர்தான் செய்வதைப் பார்த்துச் செய்யுமாறு பயிலுநர்களுக்கு அறுவுறுத்துவார்.
- பயிற்றுநர் கால்களை நேராகத் தரையில் பதித்தபடி இருந்தவாறு தனது இரு கைகளையும் ஒன்றுக்கு மேல் ஒன்றாகப் புள்ளடி போல் பிடித்திருந்தவாறு "நேர்" என உரத்துக் கூறுவர்.
- பின்னர் கால்களைக் குறுக்காகப் பெரிய அசைவின்றி வைத்துக் கொண்டு கைகளை நேரே வைத்திருந்து "குறுக்கு" என உரத்துக் கூறுவர்.
- மூன்றாவது தடவை கால்களை நேரே வைத்துக் கைகளையும் நேரே வைத்து "நேர்" என உரத்துக் கூறுவர்.
- பார்த்தவற்றிலிருந்து நேர் அல்லது குறுக்கு என்பவற்றில் ஒவ்வொன்றைச் செய்து காட்டுமாறு வழிநடத்தப்படுவர். பயிற்றுநர் பயிலுநர்களின் கால்களைக் கருத்திற் கொண்டு நேர் ஆயின் நேர் எனவும், குறுக்கு ஆயின் குறுக்கு எனவும் இனம் காண்பர்.
- கவனித்துச் சரியாகச் செய்தவர்கள் பாராட்டப்படுவர்.

வெளிப்படையாக உணரக்கூடிய புலன் உணர்வுகளுக்கும் அப்பால் சில புலன் உணர்வுகள் கவனிக்கப்படாமல் விடப்படுகின்றன. அவற்றையும் நுண்ணியதாக அவதானித்தல் புதுமை காணுதலின் அடிப்படைகளில் ஒன்றாகும். மரத்தடி வேரில் பிள்ளையார் போன்ற கடவுளரையும், மரக்கிளைகளில் பல்வேறு மிருகங்கள், பறவைகளின் உருவங்களைப் போன்ற இன்னோரன்னவற்றையும் கண்டு கொள்ளுதல் புதுமைகாணலின் வகைப்பட்டதே ஆகும்.

(30 நிமிடம்)

5.46 விநோத நடிப்பு

- பயிலுநர்கள் 4 குழுவாக இலக்கம் கூறிப்பிரிவர்.
- ஒற்றைக்கால் சிங்கம், கண்ணாடி போட்ட கரடி, இரண்டுவால் ஆடு, பொல்லூன்றிய நரி, குடைபிடிக்கும்முயல், என்பவற்றோடு மேலும் சில பாத்திரங்களைச் சேர்த்து நாடகத்தின் விரும்பிய ஒரு காட்சியை ஒவ்வொரு குழுவும் தனித்தனி தயாரிப்பர்.
- ஒவ்வொரு குழுவாகத் தாம் தயாரித்த காட்சியை நிகழ்த்த ஏனைய குழுக்கள் பார்த்துக் கொண்டிருப்பர்.
- வகுப்பு நிலையில் அவர்களால் கையாளப்பட்ட புதுமைகள் கலந்துரை யாடப்பட்டு நிறைவு செய்யப்படும்.

(40நிமிடம்)

5.47. இருகை வரைபடம்

- பயிலுநர்கள் வட்டமாகத் தரையில் அமர்ந்திருப்பர்.
- பயிலுநர்களுக்கு ஒவ்வொரு வெள்ளைத்தாள் வழங்கப்படும்
- விரும்பிய இருவர்ணக் கட்டிகளை எல்லோரும் எடுத்துக்கொள்வர்.
- வெள்ளைத்தாள்களைத் தரையில் வைத்து இரண்டு கைகளிலும் ஒவ்வொரு வர்ணக் கட்டிகளைப் பிடித்து ஒரே நேரத்தில் படம் வரைவர்
- வரைந்த படங்களை உற்றுப் பார்ப்பர்.
- தம் புதுமைகளைக் கலந்துரையாடுவர்.

(30நிமிடம்)

படைப்பு என்பது உலகம் உறங்கி விடாமல் அவ்வப்போது விழிப் புணர்வைக் கொடுத்து உலகை விழித்திருக்கச் செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மேலும் அது நியாயத்தின் பக்கம் நின்று விவாதிப்பதாக இருப்பதோடு ஒரு படைப்பு மக்கள் மனதில் ஒரு புதிய விவாதத்தைத் தொடங்கி வைப்பதாகவும் அமைதல் வேண்டும்.

5.48 பலூன் விளையாட்டு

- பயிற்றுநரால் பலூன் ஒன்று ஊதி மண்டபத்தின் நடுவில் உயரத்தில் தொங்கவிடப்படும்
- பயிலுநர் நடுவில் தொங்கவிடப்பட்ட பலூனை ஏதாவது ஒரு வகையில் உடைக்க வேண்டும் என அறிவுறுத்தப்படுவர்.
- பயிலுநர் இவ்விளையாட்டை நிறைவு செய்த பின் அவர்கள் பலூன் உடைக்கப் பயன்படுத்திய பல்வேறு முறைகள் பற்றிக் கலந்துரை யாடுவர்.

(20நிமிடம்)

5.49 நிறைவு நிகழ்வு

> பெருமை உடையவர் ஆற்றுவார் ஆற்றின்
> அருமை உடைய செயல்

பெருமைப் பண்பு உடையார் செய்வதற்கு அருமையான செயலைச் செய்வதற்குரிய நெறியில் செய்து முடிக்க வல்லவர் ஆவர்.

பயிற்றுநர் குறளையும் கருத்தையும் கூறிய பின் பயிலுநர் கலைந்துசெல்வர்.

பதிப்பு : கரிகணன் பிறிண்டேர்ஸ், யாழ்ப்பாணம். தொ.பே: 021 222 2717 4590123