



**தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீடு  
கல்வி இணைச்செயல்பாடுகள்  
ஆசிரியர் கையேடு  
2012 - 2013**

**தொடக்க நிலை  
வகுப்பு - 1 முதல் 5**

**மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி பயிற்சி நிறுவனம்  
சென்னை - 600 006.**

## ஆசிரியர் கையேடு

### குழுத் தலைவர்

திரு. கு. தேவராஜன்,  
இயக்குநர்,  
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி பயிற்சி நிறுவனம்,  
சென்னை - 6.

மேலாய்வாளர்  
முனைவர் எம். பழனிச்சாமி,  
இணை இயக்குநர் (திட்டம்)  
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி பயிற்சி நிறுவனம்  
சென்னை - 6.

### ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்

திரு ச. நடராஜன்,  
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,  
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்  
திருமூர்த்தி நகர், திருப்பூர் மாவட்டம்.

திருமதி க.ச. சங்கீதா,  
உதவிப் பேராசிரியர்,  
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி பயிற்சி நிறுவனம்,  
சென்னை - 6.

### தயாரிப்புக் குழு

திருமதி நி. கலையரசி,  
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,  
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்,  
டி.கல்லுப்பட்டி, மதுரை மாவட்டம்.

திருமதி ச. ஆனந்த சொரூப சாந்தி,  
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,  
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்,  
டி.கல்லுப்பட்டி, மதுரை மாவட்டம்.

திரு இரா. அன்பழகன்,  
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,  
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்  
வடலூர், கடலூர் மாவட்டம்.

திருமதி. நா. வளர்மதி,  
விரிவுரையாளர்,  
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்,  
இராணிப்பேட்டை, வேலூர் மாவட்டம்.

முனைவர். வை. சுப்பிரமணியன்  
விரிவுரையாளர்,  
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்  
கோத்தகிரி, நீலகிரி மாவட்டம்.

திருமதி ம. வித்யா,  
விரிவுரையாளர்,  
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்,  
கனியாம்பூண்டி, காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

செல்வி லூ. சோபியா,  
விரிவுரையாளர்,  
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி பயிற்சி நிறுவனம்,  
கனியாம்பூண்டி, காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

பேரா. என்.ஏ. பெருமாள்,  
இயக்குநர் (பொது),  
உலக சமுதாய சேவா சங்கம்,  
ஆழியாறு, கோவை மாவட்டம்.

திரு நா.கோபாலகிருஷ்ணன்,  
ஓவிய ஆசிரியர்,  
குமாரராஜாமுத்தையா மேனிலைப்பள்ளி,  
அடையாறு, சென்னை-20.

திருமதி தொ.லா.ஆனந்தகுமாரி,  
ஓவிய ஆசிரியர்,  
அரசு உதவிபெறும் ஆசிரியர் பயிற்சி நிறுவனம்  
சர்சபார்க், சென்னை-6.

## அணிந்துரை

கு. தேவராஜன்,

இயக்குநர்,

மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி பயிற்சி நிறுவனம்,

சென்னை - 600 006.

இந்தியாவிலேயே நமது தமிழக அரசே முப்பருவ முறையையும் முழுமையான மற்றும் தொடர் மதிப்பீட்டு முறையையும் ஒரு சேர அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. மாணவர்களின் பாடச்சமையக் குறைக்கும் பொருட்டும் மன அழுத்தம், மன உளைச்சல் மற்றும் தேர்வு பற்றிய பயம் ஆகியவைகளின்றி மாணவர்கள், முழு ஆர்வத்துடன் கற்றலில் ஈடுபட இம்முறை பெரிதும் உறுதுணையாக இருக்கும் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை. மேலும் ஒவ்வொரு மாணவனிடமும் புதைந்து கிடக்கும் தனித்தன்மை, ஆற்றல் இவற்றை வெளிக்கொணரவும் வளர்க்கவும் இம்முறை வழிவகை செய்கிறது.

இப்புதிய முறைக்கு, மேலும் வலுவூட்டும் வகையில் பாடஇணைச் செயல்பாடுகள் அனைத்துப் பள்ளிகளுக்கும் அனைத்து வேலை நாள்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான செயல்பாடுகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. எல்லாப் பள்ளிகளிலும் ஒரே மாதிரியான வழிபாட்டுக் கூட்டம் நடைபெற முறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தியானம், யோகா, சொல்வது (குமிழ் & ஆங்கிலச் சொற்கள்) எழுதுதல், வாய்பாடு சொல்லுதல் மதிப்புக்கல்வி போன்றவைகள் புதியதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

முதன் முதலாகக் கல்வி இணைச் செயல்பாடுகளில் கற்றல் நிகழ்வுகள் மேம்படும் வண்ணம், மனதை வளப்படுத்தும் கலையான தியானமும் யோகாவும் தரப்பட்டுள்ளன. முற்பகல் கற்றல்-கற்பித்தல் தொடங்கும்முன் தியானமும் பிற்பகல் பகல் உணவு இடைவேளைக்கு முன்பு 15 நிமிடம் யோகாவும் தொடர்ந்து 15 நிமிடம் கல்வி இணைச்செயல்பாடுகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. உணவு இடைவேளைக்குப் பிறகு வகுப்பிற்கேற்றவாறு வாய்பாடுகள் கூறுதலும் முதல் வகுப்பு முதல் எட்டாம் வகுப்புவரை 'சொல்வது எழுதுதல்' போன்ற செயல்பாடுகளும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. முதல் வகுப்பிலிருந்து எட்டாம் வகுப்புவரை (தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீட்டுச் செயலுடன்) கல்வி இணைச் செயல்பாடுகள் பற்றிய அனைத்து விவரங்களும் அனைத்துப் பள்ளி வேலை நாள்களுக்கும் (குறள், வாய்பாடு, சொல்வது எழுதுவதற்குரிய சொற்கள், பணி அனுபவம், கலைக்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி, மதிப்புக்கல்விக்குரிய கதைகள், பாட்டுகள் முதலிய அனைத்துச் செயல்பாடுகளுக்கும்) கையேடாக உருவாக்கி அனைத்துப் பள்ளிகளுக்கும் வழங்கப்படுகிறது. ஆசிரியப் பெருமக்கள், முறையாகப் பின்பற்றிச் சிறப்பாகச் செயல்படுத்தி முழு ஆளுமை பெற்ற மாணவரை உருவாக்கிச் சமுதாயத்திற்குத் தந்திட விழைகிறேன்.

“புதியதோர் உலகம் செய்வோம் - அதற்குப்  
பண்பட்ட மாணவர்களை உருவாக்கித் தருவோம்.”

## பொருளடக்கம்

னவ.எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1	தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீடு – ஓர் அறிமுகம்	6
2	கல்வி இணைச் செயல்பாட்டுப் பகுதிகள்	10
3	வாழ்க்கைத் திறன்கள்	11
4	மனப்பான்மைகளும் மதிப்புகளும்	32
5	நன்னலம், யோகா, ஒருங்கிணைந்த உடற்பயிற்சி	49
6	பாட இணைச்செயல்பாடுகள்	54
7	காலை வழிப்பாட்டுக் கூட்டம்-செயல்பாடுகள்	68

## அறிமுகம்

ஒவ்வொரு மாணவனும் பள்ளியில் பயிலும்போதே ஒழுக்கமும் முழுஆளுமைப் பண்பும் பெற்றவனாக உருவாக வேண்டும். எந்தச் சூழ்நிலையையும் எதிர்கொண்டு வெற்றியடைய வேண்டும். இது போன்ற நல்ல எண்ணங்களைத் தமிழக அரசு கருத்தில் கொண்டு அறிமுகப்படுத்தி இருக்கும் முறைதான் முப்பருவ முறை, தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீட்டு முறையாகும். இம்முறைக்கு வலுவூட்டும் செயல்களாக கல்வி இணைச் செயல்பாடுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இதில் வாழ்க்கைத் திறன்கள், மனப்பான்மைகளும் மதிப்புகளும் நன்னலம், யோகா, ஒருங்கிணைந்த உடற்பயிற்சி மற்றும் பாட இணைச்செயல்பாடுகள் தரப்பட்டுள்ளன.

காலை வழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் மாணவர்களிடையே சமய வேற்றுமைகளைப் போக்கி ஒற்றுமை உணர்வு மேலோங்க சர்வசமய வழிபாடும் பாடக்கருத்துகளையன்றி ஆன்றோரின் வாக்குகள் இன்றைய சிந்தனையாகவும் பொது அறிவை வளர்க்க பொதுஅறிவும் (GK) நாளேடுகளின் செய்திகள் கூறுவதும் வாழ்க்கையோடு மற்றும் தேவையான பழமொழிகளைக் கூறி விளக்கம் தருதலும் கூடுதலாகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. மாணவர்களின் பிறந்தநாளை நினைவு கூறும்வகையில் வழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் அவர்களை முன்னிறுத்தி அவர்கள் பெயரைச் சொல்லி வாழ்த்தும் செயல் மாணவர்களை உற்சாகப்படுத்தும் வகையிலும் பிறரை வாழ்த்தும் பண்பு ஏற்படும் வகையிலும் அனைத்து மாணவர்களும் பங்கேற்கும் வகையிலும் வழிபாட்டுக் கூட்டம் முறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஒரே மாதிரியான வழிபாட்டுக் கூட்டம் அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் நடைபெறும் வகையிலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

சொல்வது எழுதுதல், சொல்லையும் பொருளையும் தெரிந்து கொள்ளுதல், அவற்றைச் சொற்றொடராக அமைத்து எழுதுதல் முதலிய செயல்பாடுகளும் வாய்பாடுகள் கூறுவதும் மொழியில் புலமைபெறவும் கணிதத்தில் வல்லமை பெறவும் பெரிதும் உதவியாக இருக்கும்.

ஆசிரியப் பெருமக்கள் கையேட்டில் 200 வேலை நாள்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள நிகழ்வுகளையும் அதற்குரிய செயல்பாடுகளையும் முறையே சிறப்பாகச் செய்து மாணவர்களைச் சிறந்த குடிமக்களாக உருவாக்கித்தர அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

**உருவாக்கக் குழு**

## 1. தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீடு – ஓர் அறிமுகம்

தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீட்டின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும்

குழந்தைகள் சுமையின்றிக் கற்பதற்காக இந்தியக் கல்விமுறையில் பல்வேறு முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. 1986ஆம் ஆண்டு உருவாக்கப்பட்ட இந்தியக் கல்விக் கொள்கையானது, தொலைநோக்குப் பார்வையோடு தொடக்கக் கல்வியில் புதிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

- ❖ குழந்தைகள் எளிதாக அணுகும்படி பள்ளியை அருகில் அமைத்து, அனைத்துக் குழந்தைகளையும் பள்ளியில் சேர்த்தல்
- ❖ 14 வயதுவரை குழந்தைகளைப் பள்ளியில் தக்கவைத்தல்
- ❖ அனைத்துக் குழந்தைகளும் போதுமான கற்றலடைவை அடையக் கல்வியின் தரத்தை மேம்படுத்துதல்

தொடக்கக் கல்வி நிலையில் குழந்தை மையக் கல்விமுறை மற்றும் செயல்வழிக் கற்றல் முறையைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும். இத்தகைய கல்வி வாயிலாகக் குழந்தை வளர வளரப் பயிற்சிகளினால் அறிவுசார் கற்றல் (Cognitive Learning) மேம்படுத்தப்படுவதுடன் திறன்களும் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன.

தேசிய ஆலோசனைக்குழுவானது (National Advisory Committee) 1993இல் சுமையின்றிக் கற்றலை (Learning without burden) வலியுறுத்தி உள்ளது; மேலும், தேர்வுகளை மட்டுமே அடிப்படையாகக்கொண்டு கற்பிக்கும் முறைக்கும், பொருள் புரிந்துகொள்ளாமல் மனப்பாடம் செய்வதற்கும் முற்றுப்புள்ளி வைக்க வலியுறுத்தியுள்ளது. அத்துடன், கற்றல் மகிழ்ச்சியாக அமையவும் வாழ்க்கைக்குப் பயன்படும்படியாகவும் இருக்கவேண்டுமென வலியுறுத்தியுள்ளது. உண்மையான கல்வி என்பது, குழந்தைகள் வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ளும்படியான வகுப்பறைச் சூழலைக்கொண்டு இருத்தல் வேண்டும்.

தேசியக் கலைத்திட்ட வரைவு 2005 (National Curriculum Framework-2005) ஆனது, ஒவ்வொரு பள்ளியும் நெகிழ்வுத்தன்மைமிக்கதும் நடைமுறைப்படுத்தக் கூடியதுமான

தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீட்டு முறையைச் செயல்படுத்த வேண்டுமெனப் பரிந்துரை செய்துள்ளது.

குழந்தைகளுக்கான இலவச மற்றும் கட்டாயக் கல்வி உரிமைச்சட்டம் 2009, மாணவர்களின் அறிவு, செயல்திறன் மற்றும் உள்ளார்ந்த திறனை வளர்த்தல்; செயல்பாடுகள் வாயிலாகக் கற்றல்; ஆராய்ச்சி மற்றும் கண்டுபிடிப்புகளை உள்ளடக்கிக் குழந்தைகள் விரும்பிக் கற்றல்; அச்சம், கவலை, மனஅழுத்தமின்றிச் சுதந்தரமாகத் தமது கருத்துகளை வெளியிடச் செய்தல்; தாங்கள் பெற்ற அறிவை வாழ்க்கையிலும் பயன்படுத்துதல் ஆகியவற்றுக்குத் தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீட்டு வழிவகை செய்யுமெனக் கூறுகிறது.

தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீட்டு கீழுள்ள கூறுகளை உள்ளடக்கியுள்ளது.

- ⇒ கல்விசார் செயல்பாடுகள், கல்வி இணைச்செயல்பாடுகள்
- ⇒ கற்போரின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு வித்திடுதல்
- ⇒ கற்போரின் பலம் மற்றும் பலவீனத்தை அவ்வப்போது கண்டு உணர்த்துதல்
- ⇒ கற்போரே தம்மை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் வாய்ப்புகளை அளித்தல்
- ⇒ ஆசிரியருக்குத் தமது கற்பித்தல் நூட்பங்களை மேம்படுத்தத் தேவையான பின்னூட்டத்தையும் அவ்வப்போது வழங்குதல்

தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீட்டுமுறை வாயிலாக மாணவர் வளர்த்துக் கொள்ளும் திறமைகளாவன:

- ❖ பலதரப்பட்ட பாடங்களில் எதிர்பார்க்கப்படும் அனைத்துக் கருத்துகளையும் கற்றுத் திறன் பெறுதல்
- ❖ தேவையான அளவில் பாடங்களில் கற்றலடைவைப் பெறுதல்
- ❖ தனியாள் ஆர்வத்தையும் கற்கும் ஆயத்தநிலையையும் மேம்படுத்துதல்
- ❖ நன்னலத்துடன் பயன்மிக்க வாழ்க்கையை வாழ்தல்
- ❖ பள்ளிக்குள்ளேயும் வெளியேயும் எதிர்கொள்ளும் சூழல்களுக்கு ஏற்றவாறு நடந்துகொண்டு, கிடைக்கும் வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுதல்
- ❖ கற்றவற்றை வெவ்வேறு சூழல்களில் பயன்படுத்துதல்
- ❖ தானாகவும் பிறருடன் ஒருங்கிணைந்தும் இசைந்தும் மகிழ்ச்சியாகவும் வேலை செய்தல்
- ❖ தாம் கற்றவற்றைத் தாமே பகுப்பாய்வு செய்து மதிப்பீட்டு செய்யக் கற்றுக்கொள்ளுதல்
- ❖ சமூக மற்றும் சுற்றுச்சூழல் சார்ந்த சிக்கல்களை அறிந்திருத்தல்
- ❖ சமூக மற்றும் சுற்றுச்சூழல் சார்ந்த செயல்திட்டங்களில் பங்கேற்றல்

❖ தாம் கற்றவற்றைத் தக்கவைத்து வாழ்க்கையில் பயன்படுத்துதல்  
**கருத்திற் கொள்ளவேண்டியவை**

- ❖ கற்போரை மெதுவாகக் கற்போர், இயல்பாகக் கற்போர், மீத்திறன்மிக்கோர் என வகைப்படுத்துதல் கூடாது.
- ❖ கற்போரை ஒருவருடன் மற்றொருவரை ஒப்பிட்டுப் பேசுதல் கூடாது.
- ❖ கற்போரைப் பற்றிய எதிர்மறையான கருத்துகளைத் தெரிவித்தல் கூடாது.

**தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீடு (CCE)**

தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீடு என்பது, கல்வி மற்றும் கல்வி இணைச்செயல்பாடுகளில் மாணவன் காட்டும் ஈடுபாடு, ஆர்வம், முயற்சி, ஒழுங்குமுறை, செயல்திறன், ஆளுமை வளர்ச்சி என உடல், மனம், சமூகம் சார்ந்த அனைத்துக் கூறுகளையும் தொடர்ந்து மதிப்பிடுதலாகும்.

**தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீட்டின் சிறப்பம்சங்கள்:**

- ❖ கற்போரை அடிப்படையாகக் கொண்டு மதிப்பிடுதலாகும்.
- ❖ இதில் 'தொடர்ந்து' என்பது, கற்போரைத் தொடர்ந்தும் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியிலும் மதிப்பீடு செய்தலாகும்.
- ❖ இதில், 'முழுமையான' என்பது, கற்போரின் வளர்ச்சியையும், அனைத்து நிலைகளையும் தொடர்ந்து உள்ளடக்கியதாக அமைந்துள்ள மதிப்பீட்டு முறையாகும். இது கல்விசார் மதிப்பீடு மற்றும் கல்வி இணைச்செயல்பாடுகளின் அனைத்துக் கூறுகளையும் உள்ளடக்கி முழுமை பெறச் செய்தலாகும்.
- ❖ இதில் 'மதிப்பீடு' என்பது, கற்போரின் நடத்தைகளையும் மனப்பான்மைகளையும் அளந்தறிதலாகும்.
- ❖ தொடர் மதிப்பீட்டினால் கற்றல்-கற்பித்தலில் உள்ள குறைபாடுகளைக் களைந்து மேம்படுத்தலாம்.

தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீடானது, கல்விசார் மற்றும் கல்வி இணைச்செயல்பாடுகள் வாயிலாக மதிப்பிடுதலாகும்.

**கல்விசார் மதிப்பீடு (Scholastic Assessment)**



- ❖ கற்போரின் அறிதல், புரிதல், பகுத்தாய்தல் மற்றும் பாடப்பொருளைப் பயன்படுத்தும் நிலைகளுக்கேற்பப் பல்வகை மதிப்பீட்டு உத்திகளையும், நுட்பங்களையும் கொண்டு கலைத்திட்டத்திலுள்ள அனைத்துக் கல்விசார் பாடங்களில் மாணவர்களின் கற்றல் திறன்களைப் பருவம் முழுவதும் மதிப்பீடு செய்தலாகும்.
- ❖ பாடப்பொருளைச் சிறுசிறு பகுதிகளாகக் கற்பித்துக் குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் மதிப்பீடுதல் வாயிலாக மாணவர்களிடையே உள்ள அச்சத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் குறைக்க வழிவகை செய்கின்றது.
- ❖ பல்வேறு மதிப்பீட்டு நுட்பங்களைக்கொண்டு மாணவர்களின் கற்றல் அடைவுகளை வளரறி மற்றும் தொகுத்தறி மதிப்பீடுகள் வாயிலாக மதிப்பீடுதலாகும்.
- ❖ இதில் உடற்கல்வியும் மதிப்பீடு செய்யப்படுகிறது.

### **கல்வி இணைச்செயல்பாடுகளை மதிப்பீடுதல் (Co-scholastic Assessment)**

மாணவனின் ஒருங்கிணைந்த ஆளுமை வளர்ச்சியைக் கல்வி இணைச்செயல்பாடுகள் வாயிலாகக் கீழுள்ள பகுதிகளில் மதிப்பீடுதல்

- ❖ வாழ்க்கைத்திறன்கள்
- ❖ மனப்பான்மைகளும் மதிப்புகளும்
- ❖ நன்னலம் மற்றும் யோகா / ஒருங்கிணைந்த உடற்பயிற்சி
- ❖ பாட இணைச் செயல்பாடுகள்

## 2.கல்வி இணைச் செயல்பாட்டுப் பகுதிகள்

### கல்வி இணைச் செயல்பாடுகளை மதிப்பிடுதல் (Co-scholastic Assessment)

மாணவனின் ஒருங்கிணைந்த ஆளுமை வளர்ச்சியைக் கல்வி இணைச் செயல்பாடுகள் வாயிலாகக் கீழுள்ள பகுதிகளில் மதிப்பிடுதல்

- ❖ வாழ்க்கைத்திறன்கள்
- ❖ மனப்பான்மைகளும் மதிப்புகளும்
- ❖ நன்னலம் மற்றும் யோகா / ஒருங்கிணைந்த உடற்பயிற்சி
- ❖ பாட இணைச் செயல்பாடுகள்

#### மதிப்பீட்டிற்கான செயல்முறை

கல்வி இணைச் செயல்பாடுகள் அனைத்தையும் மதிப்பிடச் சிறந்த வழிமுறை உற்றுநோக்கல் ஆகும். ஏதேனும் ஒரு சூழலில் உற்றுநோக்கியவற்றை மட்டுமே கொண்டு மதிப்பீடு செய்யாமல், பருவம் முழுவதும் தொடர்ந்து உற்றுநோக்கி மதிப்பிடுதல் வேண்டும். மாணவர்கள் விளையாடும்போதும் குழுவில் செயல்படும்போதும் வகுப்பறை இடைவினையின் போதும் உற்றுநோக்கி மதிப்பிடலாம். மாணவர்கள் கல்வி மற்றும் பிற செயல்பாடுகளில் அடையும் வெற்றித் தோல்விகளைக் கையாளும் முறையினையும் (கல்வி செயல்பாடுகள், பிற செயல்பாடுகள்) உற்றுநோக்கி மதிப்பிடுதல் வேண்டும்.

#### கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படிநிலைகளைக் கொண்டு மதிப்பீடு செய்யலாம்

1. மனப்பான்மையும் பண்பையும் கண்டறிதல்.
2. சார்புடைய பகுதியில் அல்லது திறனில் பெற்றுள்ள காரணிகளைக் குறிப்பிடுதல்.
3. உற்றுநோக்கல் மற்றும் பிற உத்திகள் மூலம் மனப்பான்மை மற்றும் பெறப்பட்ட காரணிகளுக்கான ஆதாரங்களைத் தொகுத்தல்.
4. பெற்ற ஆதாரங்களைப் பதிவு செய்தல்.

### 3. வாழ்க்கைத்திறன்கள்

ஒருவரின் உடல், உள்ளம், உணர்வு ஆகியவற்றை நலமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும் திறன்களே வாழ்க்கைத் திறன்கள் ஆகும்.

உலக நல நிறுவனம் (WHO) வாழ்க்கைத் திறன்களைப் பற்றிப் பின்வருமாறு விளக்குகிறது. “அன்றாட வாழ்க்கை நிகழ்வுகளையும் தேவைகளையும் ஒவ்வொருவரும் திறமையாக எதிர்கொள்ளுவதற்கு நேர்மறையான சிந்தனைகளையும் நடத்தைகளையும் பெற்றிருத்தல் இன்றியமையாதது. இதன் பொருளாவது, குழந்தைகள் சமுதாய உளவியல் திறன்களையும் உள்ளார்ந்த திறன்களையும் வளர்த்துக் கொள்ளுதல் ஆகும்.

பள்ளிகளில் குழந்தைகளுக்கு வாழ்க்கைத்திறன்களை வளர்த்தல் இன்றியமையாதது. அப்பொழுதுதான், குழந்தை உடலாலும் உள்ளத்தாலும் நன்முறையில் கல்வி கற்று முழு மனிதனாக வளரும். குழந்தைகளின் முக்கிய வாழ்க்கைத்திறன்களாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டவை:

- தன்னை அறிதல்
- துணிந்துரைத்தல் & மறுக்கும் திறன்கள்
- பகுத்தறியும் திறன்கள்
- சிறப்பாகத் தொடர்புகொள்ளும் திறன்கள்
- குழுச் செயல்கள்

மாணவனிடம் பொதிந்துள்ள வாழ்க்கைத்திறன்களை மதிப்பிட்டு வெளிக்கொணர்வது இன்றியமையாததும் தேவையானதும் ஆகும். வாழ்க்கைத்திறனில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பகுதிகளை மதிப்பீட்டு அளவில் குறிக்கும்போது, அந்தந்த வாழ்க்கைத்திறன்களின் உட்கூறுகளுக்கு (அட்டவணை - I) அளிக்கப்பட்டுள்ள விளக்கக் குறியீடுகளைப் பயன்படுத்தி, ஐந்து குறியீட்டுத் தரநிலை அளவில் (A, B, C, D, E) அட்டவணை - (II) இல் மதிப்பிடுதல் வேண்டும். ஓராண்டிற்கு மும்முறை மாணவர்களுக்குத் தரநிலைகள் தரப்படும்.

**அட்டவணை - I**  
**கல்வி இணைச்செயல்பாடுகளில் உள்ள உட்கூறுகளுக்கான விளக்கக் குறியீடுகள்**

**வாழ்க்கைத் திறன்கள்**

<b>தன்னை அறிதல்</b>				
தன்னம்பிக்கை, தொடங்காற்றல்	மதித்தல், மரியாதை தருதல்	தன்திறமை, குறைகளை அறிந்திருத்தல்	சூழலுக்கேற்பவும் நேர்மறையாகவும் முடிவெடுத்தல்	சுய முடிவு எடுத்தல் மற்றும் தெரிவித்தல்

<b>துணிந்துரைத்தல் / மறுத்தல்திறன்</b>				
தேவையற்ற செயல்களில் தன்னைக்கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல்	பிறரிடத்தில் தன்னை நிலை நாட்டல்	தீச்செயல் தீயநோக்குடன் தொடுதலை எதிர்த்தல்	ஓத்த வயதுடையவர்களுடன் உறுதியாகவும் இணக்கத்துடனும் இருத்தல்	புதியவர்களுடன் எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல் காலமறிந்து தேவைக்கு மட்டும் உதவி பெறுதல்.

<b>பகுத்தறியும் திறன்</b>				
குறிக்கோளும் திறமையும் வெளிப்படும்	காரண காரிய தொடர்புடைய சிந்தனை	இடர்ப்பாடான சூழலிலும் வளமார்ந்த சிந்தனை	கட்டுப்பாட்டுடன் செயல்பாடு	கூடிய தோல்வியை வெற்றிப்பாடிகளாக மாற்றும் சிந்தனைத் திறன்.

<b>செய்தி வெளிப்பாட்டுத் திறன்</b>				
குறிக்கோளை நோக்கிய தெளிவு	உற்றுக் கேட்பவர்	குற்றம் பாராது கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்பவர், மீள்கருத்துகளை ஏற்பவர்	வற்புறுத்தாத மனவறுதியாளர்	தேவையான உரிய உடலசைவுகளைப் பயன்படுத்துபவர்.

<b>குழுப்பணி</b>				
குழுவில் முன்னின்று பணியாற்றுவவர்	பிறர் கருத்துக்கு மதிப்பளிப்பவர்	தொடங்காற்றல் உடையவர்	பொறுப்புமிக்கவர்	குழுவினர் கூறும் மீள் கருத்துகளையும் திறனாய்வுக் கருத்துகளையும் நேர்மறையாக எடுத்துக் கொள்பவர்.

## ஆசிரியர்கள் வலியுறுத்த வேண்டியவை

தன்னை அறிதல் மற்றும் கூர்சிந்தனை வழியாகப் பெறப்படும் சுயக்கட்டுப்பாடானது, ஆரோக்கியமான நடத்தைக்கு வழிவகுக்கும் என்பதை மாணவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்துதல்.

மாணவர்களிடத்தில் நேர்மறையான மற்றும் எதிர்மறையான குணநலன்கள் இருக்கத்தான் செய்யும். எதிர்மறையான குணநலன்களை நேர்மறையாக மாற்றிட தன்னம்பிக்கை, முயற்சி, உழைப்பு, திட்டமிடுதல் இருக்க வேண்டும் என்பதைக் குறித்துக் கலந்துரையாடுதல்.

மாணவர்களிடத்தில் அன்றாடம் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைச் செம்மைப்படுத்த, வாழ்க்கைத் திறன்களான தன் விழிப்புணர்வு, சரியானவற்றைத் திறம்பட எடுத்துக் கூறல், மனஅழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளல், உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் போன்றவற்றை வளர்த்துக் கொள்ள வலியுறுத்துதல்.

## மதிப்பீடு

தொடக்கப்பள்ளிகளில் ஒரே ஆசிரியர் அனைத்துப் பாடங்களையும் கற்பிப்பதால் குழந்தைகளை வகுப்பறையிலும் பள்ளியிலும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் சூழ்நிலைகளிலும் உற்றுநோக்கி, குறிப்பிட்டுள்ள வாழ்க்கைத் திறன்களில் அவர்களுடைய நடத்தைக் கூறுகளைத் தெரிந்து கொண்டு அட்டவணையில் தரநிலையினைப் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

## அட்டவணை (அ) வாழ்க்கைத் திறன்கள்

வ.எண்	பெயர்	செய்தி வெளிப்பாட்டுத் திறன்	குணிந்துரைத்தல்/மறுத்தல் திறன்	பகுத்தறியும் திறன்	தன்னையறிதல்	குழுப்பணி	தரநிலை
1							
2							
3							
4							
5							

## தன்னை அறிதல்

நான் யார்? தன்னைப் பற்றி அட்டவணையில் எழுதுக (எடுத்துக்காட்டாக)

வ.எண்	தன்னைப் பற்றிச் சில சொற்றொடர்கள்
1	நான் ஒரு பெண்.
2	நான் உயரமானவள்.
3	எனக்கு என் அப்பாவைப் பிடிக்கும்.
4	நான் பள்ளியில் படிக்கிறேன்.
5	நான் கதைக் கேட்க விரும்புவேன்.

## என்னுடைய அனுபவங்கள்

தான் சென்ற இடங்களில் (எடுத்துக்காட்டாக - காய்கறிச் சந்தை, பேருந்து நிலையம், திருவிழா. . .) பார்த்த, சுவைத்த, கேட்ட ஒலி, தொட்டுணர்ந்ததையும் நினைவு கூர்ந்தவற்றையும், பெற்ற அனுபவத்தையும் அட்டவணையில் எழுதுக.

வ.எண்	
1	
2	
3	
4	
5	

நான் கற்றுக்கொள்ள விரும்பும் திறன்கள்

எடுத்துக்காட்டாக - நாடிப்பு, மேடைப்பேச்சு, பாடுதல், ஓவியம் வரைதல். . .

நான் கனவு காண்கிறேன்

எடுத்துக்காட்டாக - மாவட்ட ஆட்சியராக ஆக வேண்டும், வீடு வாங்க வேண்டும், கார் வாங்க வேண்டும் . . .

நான் திருந்த நினைக்கிறேன்

உன்னிடம் உள்ள குறைகளாக நீ கருதுவதைப் பட்டியலிடுக

எடுத்துக்காட்டாக - ஆங்கிலம் பேசத் தயங்குவது, உதவி செய்யாமல் இருப்பது . . .

## தன்னையறிதல்

### 1. தன்னம்பிக்கை

ஆஸ்திரேலியாவில் பிரிஸ்பேன் பகுதியில் வாழ்கிறார் நிக். அவருக்கு இரண்டு கைகள் கால்கள் இல்லை. ஒரு பாதம் மட்டும் உண்டு. அதில் இரண்டு விரல்கள் உண்டு. பலர் அவரைக் கேலி செய்தனர். அவமானப்படுத்தினர், தன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொண்ட நிக் வாழ்ந்துக் காட்ட வேண்டும் என்ற வைராக்கியத்தோடுப் பயிற்சிகளை ஆரம்பித்தார். நடந்து பழகினார். குதித்துப் பார்த்தார். மற்றவர் உதவியில்லாமல் தன் வேலைகளைத் தானே செய்திடப் பழகினார். கணினியை இயக்கக் கற்றுக் கொண்டார். பந்து விளையாடுகிறார். கேலிக் கிண்டலுக்கு ஆளாகி மனமுடைந்து போகாமல் அவற்றையே தனக்குச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு வாழ்வில் உயர்ந்து நிற்கிறார். இன்று உலகமெங்கும் சென்று தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி? என்று நிகழ்ச்சிகள் நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார். உலகம் முழுவதும் பயணம் செய்து மற்றவர்க்குத் தன்னம்பிக்கையைப் போதித்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

## கலந்துரையாடல்

1. நீ தன்னம்பிக்கையோடு செய்த செயல்கள் என்ன?
2. தன்னம்பிக்கை இழந்த நண்பனுக்கு நீ என்ன செய்வாய்?

## 2. மரியாதைத் தருதல்

வணக்கம் சொல்லு வணக்கம் சொல்லு  
அம்மாவுக்கு வணக்கம் சொல்லு.  
வணக்கம் சொல்லு வணக்கம் சொல்லு  
அப்பாவுக்கு வணக்கம் சொல்லு  
வணக்கம் சொல்லு வணக்கம் சொல்லு  
ஆசிரியர்க்கு வணக்கம் சொல்லு  
வணக்கம் சொல்லு வணக்கம் சொல்லு  
இறைவனுக்கு வணக்கம் சொல்லு  
வணக்கம் சொல்லு வணக்கம் சொல்லு  
உறவினர்க் கெல்லாம் வணக்கம் சொல்லு  
வணக்கம் சொல்லு வணக்கம் சொல்லு  
பெரியோர்க்கு வணக்கம் சொல்லு

\*\*\*\*\*

### 3. தன் திறமை அறிந்திருத்தல்

ஒருநாள் விவேகானந்தர் அழகிய நீரோடையின் கரை வழியாகச் சென்று கொண்டிருந்தார். ஒரு பாலம் அருகில் சில வாலிபர்கள் துப்பாக்கியால் குறிவைத்துச் சடுவதற்குப் பழகிக் கொண்டிருந்தனர். நீரோடையில் மிதக்க விடப்பட்ட முட்டை ஓடுகள் அவர்களது குறியாக இருந்தன. அவற்றை ஒரு நூலில் கோத்து கல் ஒன்றைக் கட்டி வைத்திருந்தனர். நீரின் விரைவிற்கு ஏற்ப மேலும் கீழுமாக அசைந்த முட்டை ஓடுகளைச் சுட வேண்டும். அதுவே நோக்கம். ஆனால் யாரும் அதில் வெற்றிப் பெறவில்லை. விவேகானந்தர் அவர்களது முயற்சியைப் பார்த்தார். அவர்களது தோல்வியைக் கண்டுச் சிரித்தார். அந்த வாலிபரில் ஒருவன் அவரை நோக்கி 'நீங்கள் நினைப்பது போல் இது அவ்வளவு சாமானிய காரியம் அல்ல. முயன்று பாருங்கள். உங்களுக்கேப் புரியும்' என்றான். விவேகானந்தர் துப்பாக்கியைக் கையில் எடுத்தார். வரிசையாக சுமார் ஒரு டஜன் ஓடுகளைச் சுட்டுத் தள்ளினார். வாலிபர்களால் வியப்பைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள இயலவில்லை. நீங்கள் துப்பாக்கி சடுவதில் நல்ல பயிற்சி உள்ளவராக இருக்க வேண்டும், சரிதானே!' என்று கேட்டார்கள். அதற்கு விவேகானந்தர் மௌனமாகப் புன்முறுவல் செய்தபடி, நண்பர்களே என் வாழ்நாளில் இன்றுதான் முதன்முறையாகத் துப்பாக்கியைத் தொடுகிறேன்! என்றார். அந்த வாலிபர்களால் இதை நம்பவே முடியவில்லை. விவேகானந்தர் விளக்கினார், 'எல்லாம் மன ஒருமைப்பாட்டில்தான் இருக்கிறது. மன ஒருமைப்பாட்டுடன் செய்கின்ற எதுவும் வெற்றியைத் தருகிறது'.

#### கலந்துரையாடல்

1. விவேகானந்தரால் எப்படி முட்டைகளைக் குறிப் பார்த்துச் சுட முடிந்தது?
2. மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு நீ என்ன செய்வாய்?

### தன் குறை அறிந்திருத்தல்

ஒரு முறை மைசூர் சமஸ்தானத்தில் முக்கியக் கூட்டம் ஒன்றுக்கு சர்.சி.வி. ராமன் அழைக்கப்பட்டிருந்தார். அந்தக் கூட்டத்திற்குச் சமஸ்தானத்தின் உயர் அதிகாரி ஒருவரைத் தலைமைத் தாங்க அழைத்திருந்தனர். கூட்டம் ஆறு மணிக்குத் தொடங்க இருந்தது. கூட்டத்திற்கு மக்கள் அலையெனத் திரண்டு வந்திருந்தார்கள்.

கூட்டம் தொடங்கப் பத்து நிமிடங்களுக்கு முன்பே சர்.சி.வி. ராமன் வந்துவிட்டார். ஆனால் விழாத் தலைவர் இன்னும் வரவில்லை. சி.வி. ராமனுக்கு எல்லாச் செயல்களும் சரியான நேரத்தில் நடந்துவிட வேண்டும். நேரம் தவறுதல் என்பது அவருக்குப் பிடிக்காதக் காரியம். எனவே, சிறிது நேரம் காத்திருந்த அவர் சட்டென்று எழுந்து மைக்கின் முன் நின்றார். காலியான தலைவரது இருக்கையைப் பார்த்தார். 'இதுவரை தரிசனம் அளிக்காதத் தலைவர் அவர்களே' என்று கூறித் தம்முடைய பேச்சை ஆரம்பித்து விட்டார். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு வந்த விழாத் தலைவருக்கு அவமானமாகி விட்டது. அவரால் சர்.சி.வி. ராமனை நிமிர்ந்தேப் பார்க்க முடியவில்லை. தன் தவறை உணர்ந்து சர்.சி.வி. ராமனிடம் மன்னிப்புக் கேட்டார்.

#### கலந்துரையாடல்

1. இந்த நிகழ்ச்சியில் சர்.சி.வி. ராமனின் எந்தக் குணம் வெளிப்படுகிறது?
2. நீ நேரம் தவறாமல் பள்ளிக்குச் செல்வாயா?



#### 4. சூழலுக்கேற்ப முடிவெடுத்தல்

ஜப்பானியர்கள் 'ஒரு நிமிட நேரம் ஒரு கிலோ தங்கத்திற்குச் சமம்' என்ற முதுமொழி உணர்த்தும் காலத்தின் அருமையை உணர்ந்தவர்கள். எப்படிப்பட்டப் பிரச்சினைகள் இருந்தாலும் அவர்கள் நேரத்தை வீணாக்குவது இல்லை.

தொழிற்சாலையில் ஒரு பிரச்சினை எனில் முதலில் தங்கள் எதிர்ப்பைத் தெரிவிக்க கறுப்புத் துணியாலான பட்டையை அணிந்து வேலை செய்வார்கள். போராட்டம் என்ற பெயரில் அவர்கள் நேரத்தை வீணடிப்பதில்லை. கறுப்புப் பட்டையை அணிந்து வேலைக்குச் செல்லும்போதே அவர்கள் குறைகள் களையப்பட்டு விடும்.

ஒரு வேளை, அவர்கள் பிரச்சினைத் தீர்க்கப்படவில்லை எனில், உற்பத்திப் பொருள்கள் வெளியேச் செல்ல முடியாதவாறு நூதனமாகத் தொழிற்சாலையில் வேலை செய்வார்கள். குறிப்பாக காலணித் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலை எனில் ஒரு பக்கத்திற்கு (வலது அல்லது இடது) உண்டான காலணி மட்டுமே தயாரித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். பிரச்சினைத் தீர்ந்தப் பிறகு மறுபக்கத்திற்கு உண்டான காலணி தயாரிப்பார்கள்.

ஜப்பானில் ஒவ்வொரு குடிமகனும் தம் தாய்நாட்டின் வளர்ச்சிக்காக நொடிப்பொழுதும் வீணாக்காமல் உழைப்பதினால் இரண்டாம் உலகப் போரில் உண்டான பேரழிவிற்குப் பிறகும் தலை நிமிர்ந்து நிற்கிறார்கள்.

#### கலந்துரையாடல்

1. ஏன் ஜப்பானியர்கள் ஒரு ஜோடி காலணியில் ஒன்றை மட்டும் தயாரித்தார்கள் ?
2. சூழலுக்கேற்ப நேர் மறையான முடிவை நீ எடுப்பாயா ?

#### 5. சுயமுடிவு

ஒன்பது வயதிலேயே மார்ஷியல் கலைகளைக் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தவர் ஜாக்கிசான். கடுமையானப் பயிற்சி பெற்றார். மார்ஷியல் கலையில் இருந்த ஆர்வத்தால் பிரம்படிப் பட்டதைப் பெரிதாகக் கொள்ளவில்லை. கேலிக் கிண்டலைப் பொறுத்துக் கொண்டார். ஒரு முறை நிகழ்ச்சி நடந்து கொண்டிருக்கும் போது முன் வரிசையில் இருந்தவர் மீது விழுந்து விட்டார். ஜாக்கிசான் அனைவராலும் அவமானப்படுத்தப்பட்டார். ஆரம்பத்தில் டீப்பாகத்தான் சினிமாவில் நடித்தார். ஹீரோக்களிடம் அடி வாங்குபவராக, உயரத்திலிருந்து குதிப்பவராக நடித்தார். ஆனால் தன் திறமை மீது நம்பிக்கை வைத்தார். விடாமுயற்சி செய்தார். எதிரான விமர்சனங்கள் அவமானங்கள், தோல்விகளைச் சந்தித்தாலும் மனம் தளரவில்லை. தான் எடுத்த முடிவில் தீர்மானமாக இருந்து வெற்றிப் பெற்றார். இறுதிவரைப் போராடி வெற்றிப் பெற்றார். இன்று அவர் ஒரு சூப்பர் ஸ்டார் எனப் போற்றப்படுகிறார்.

#### கலந்துரையாடல்

1. ஜாக்கிசான் எந்தக் கலையில் ஆர்வமாக இருந்தார் ?
2. நீ உன் வாழ்வில் எந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் சுயமாக முடிவு செய்வாய் ?

**துணிந்துரைத்தல் / மறுத்தல் திறன்**

**பின்வரும் நிகழ்வுகளைப் போல் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுக.**

**திறனை அறிக.**

1. நீ அதிகமான மதிப்பெண் பெற்றப்பொழுது, உனது அண்ணன் நீ தேர்வில் பார்த்து எழுதியதால்தான் கூடுதலான மதிப்பெண்கள் பெற்றுள்ளாய் என்று சொல்லுகின்றபோது.
  - உனக்குத் தெரியும் இது நேர்மையாகப் படித்துப் பெற்ற மதிப்பெண்தான் என்று – இந்தச் சூழலில் உன் பதில் என்ன ?
2. தாமதமாகப் பள்ளிக்கு நீ செல்லும்போது தலைமையாசிரியர் உன்னிடம் காரணம் வினவினால் உனது பதில் என்ன ?
  - தலைமை ஆசிரியரிடம் உண்மை நிகழ்வைக் கூறுவாயா ? பொய்யான காரணங்களைக் கூறுவாயா ?
3. நண்பன் பள்ளிக்குச் செல்லவேண்டாம் என்று சொல்லுகின்றபோது...
4. சக மாணவர்களின் பொருள்களை அபகரிக்க நண்பன் உதவி கோரும்போது...
5. வகுப்பறையில் உள்ளத் தளவாடப் பொருள்களைச் சீர்கெடுக்க அழைக்கும்போது
6. ஆசிரியர் பாடம் நடத்தும்போது சக மாணவன் ஏற்படுத்தும் கவனச்சிதறலின்போது..
  - ஆசிரியர் கொடுக்கின்ற வீட்டுப்பாடங்களைச் சக மாணவன் உன்னைப் பார்த்து எழுதும்போது
  - தன் வீட்டுப்பாடத்தைச் செய்ய சக மாணவனிடம் உதவிப்பெற முயற்சிக்கும்போது .....
  - தேர்வின்போது சகமாணவன் உன்னைப்பார்த்து எழுத விழையும்போது..

**பிறரிடத்தில் தன்னை நிலைநாட்டல்**

1. உன் பெற்றோர் திருவிழாவிற்குச் செல்லப் பள்ளிக்கு விடுப்பு எடுக்கச் சொல்லும்போது
2. ஆசிரியர் இல்லாதபோது வகுப்புத் தலைவனாக இருந்து வகுப்பறையைக் கவனிக்கும் சூழலில் .....
3. தீய வார்த்தைகளைச் சக மாணவர்கள் உபயோகிக்கும்போது....
4. சக மாணவர்கள் உன்னைத் துன்புறுத்தும்போது...

**தீச்செயலில் தீய நோக்குடன் தொடுதலை எதிர்த்தல்**

1. அறிமுகமற்ற ஒருவர் தின்பண்டங்களை (உணவு அல்லது இனிப்பு) கொடுத்து உண்ண அழைக்கும்போது அல்லது வற்புறுத்தும்போது
2. முந்தைய நிகழ்வுகளில் சக மாணவரிடம் சண்டையிட்டப் பிறகு அவனிடம் நட்புப் பாராட்டுவாயா ?
3. வகுப்பறையில் சக மாணவன் செய்கின்ற தவறை ஆசிரியரின் கவனத்திற்குக் கொண்டுச் செல்வாயா ?
4. தன்னைவிட விளையாட்டில் திறமைமிக்க மாணவர்களைப் பார்க்கும்போது அவர்களைப்பற்றி பெருமைக் கொள்வாயா ? அல்லது பொறாமைப்படுவாயா ?

## 1. தன்னைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல்

சீன நாட்டில் பிங் என்னும் ஒரு பணக்காரன் இருந்தான். அவன் எப்போதும் பணத்தை எண்ணிக் கொண்டே இருப்பான். குழந்தைகள் விளையாடக் கூப்பிட்டால், எனக்கு நேரமில்லை என்றுச் சொல்லி விடுவான்.

அவன் வீட்டிற்கு அருகில் லீ என்ற ஏழை ஒருவன் இருந்தான். அவன் நாள் முழுவதும் உழைப்பான். நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் தன் புல்லாங்குழலை வாசித்து மனைவி, பிள்ளைகளைச் சந்தோஷப்படுத்துவான். இந்த இசை பிங்கின் காதிலும் விழும். இவற்றைத் தொல்லையாக நினைப்பான். ஒரு நாள் பிங் காசு மூட்டையுடன் லீயின் வீட்டிற்குச் சென்று அதைப் பரிசாக அளித்தான். பணம் இருக்கும்போது அவனால் எப்படி ஆடிப்பட முடியும்? என்று தனக்குள் சிரித்துக் கொண்டான்.

லீக்கு ஒன்றுமேப் புரியவில்லை. இவ்வளவு தங்கக்காசுகளை லீ பார்த்ததே இல்லை. எப்பொழுதும் எண்ணிக் கொண்டே இருப்பான். அவற்றை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்று யோசித்துக் கொண்டிருப்பான். புல்லாங்குழல் வாசிப்பதற்கு நேரம் கிடையாது. தங்கக் காசுகளை வைத்து எப்படி செலவழிப்பது? எவற்றை எல்லாம் வாங்கலாம் என்று யோசித்துக் கொண்டே இருப்பான்.

குழந்தைகள், 'அப்பா! நீங்கள் குழலை எடுத்து வாசியுங்களேன்' என்று கேட்டனர். உடனே லீ எரிந்து விழுந்தான். இதைப் பார்த்த அவன் மனைவி வருத்தப்பட்டாள். லீயைப் பார்த்து, 'பணத்தை விட அன்பு தான் சிறந்த செல்வம்'. யாரிடம் அன்பு இருக்கிறதோ அவர்கள் ஏழை இல்லை என்றாள்.

லீ காசு எண்ணுவதை நிறுத்தினான். நீண்ட நேரம் வானத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தான். இரவெல்லாம் தூங்காமல் லீ ஒரு கட்டுப் புல்லாங்குழல்கள் செய்தான். காலை எழுந்ததும் பிங்கின் வீட்டிற்குச் சென்று அந்தப் பணத்தைக் கொடுத்துப் புல்லாங்குழல்களைப் பரிசாகக் கொடுத்தான்.

உடனே பிங்கின் குழந்தைகள் ஆளுக்கொருப் புல்லாங்குழலை எடுத்து வாசித்தனர். ஆடிப்பாடி மகிழ்ந்தனர். பிறகு பிங்குவும் ஒரு புல்லாங்குழலை வாசிக்கத் தொடங்கினான்.

### கலந்துரையாடல்

1. லீ தனது ஆசையை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்திக் கொண்டான்?
2. தேவையற்றச் செயல்களில் நீ உன் ஆசையை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவாய்?

## 2. தன்னை நிலைநாட்டல்

எவரெஸ்ட் சிகரத்தின் உச்சியை டென்சிங் மற்றும் ஹில்லாரி அடைந்தார்கள். ஒரே நாளில் அந்தச் சிகரத்தை எட்டிவிடவில்லை டென்சிங். மலை ஏற ஆசைப்பட்ட டென்சிங்கிற்கு நேபாளத்தில் சுமைத்தூக்கும் வேலைத்தான் கிடைத்தது. தலாய்லாமாவைச் சந்தித்து தன் ஏக்கத்தைச் சொன்னார் டென்சிங். 'மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொண்டால் எதுவும் சுமையாகாது' என்று கூறினார் லாமா. அதையே மந்திரச் சொல்லாக ஏற்றுக் கொண்ட டென்சிங் சுமைத்தூக்கும் வேலையை விரும்பி ஏற்றார். தன் உடலை உறுதி செய்து கொள்ள கோணிப்பை நிறையக் கற்களை அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாக மலை ஏறத் துவங்கினார் டென்சிங். மலையின் மீது உணவு கிடைப்பது அரிது. எனவே பசியுடன்தான் பாரம் சுமக்க வேண்டும். மேலும் பனிப்புயலும். பனிப்பாறைகள் விழுவதும் அச்சத்தைத் தரும். குளிரும் பனியும் அவரின் மனதையும் உடலையும் வாட்டின. இருந்தாலும் அத்துன்பங்களையெல்லாம் மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொண்டு மலைடியுடன்

உச்சியைத் தொட்டார். தன் மகள் பாசத்துடன் கொடுத்த சின்ன பென்சிலை அங்கு நட்டு வைத்தார் டென்சிங். கல்வியறிவில்லாத வசதியில்லாத எவ்விதப் பயிற்சியும் இல்லாத குக்கிராமத்தில் பிறந்த டென்சிங்கை உலகப்புக்ழ் பெற வைத்தது அவரது ஈடுபாடும் அயராத உழைப்பும்.

### கலந்துரையாடல்

1. டென்சிங்கின் குறிக்கோள் யாது ?
2. உன்னை நிலை நாட்ட நீ எதில் சிறந்து விளங்குவாய் ?

### 3. தீயதை எதிர்த்தல்

குஜராத் மாநிலத்தில் பிறந்த மோகன்தாஸ் கரம்சந்த் காந்தி, பின்னாளில் மகாத்மாவாக மாறக் காரணம், அவரது உறுதியே. ஆங்கிலேயரிடம் அடிமைப்பட்டுக் கிடந்தது நமது பாரத தேசம். போராட்டம் என்றால் வெட்டுக் குத்து என்று ரத்தம் சிந்திக் கொண்டிருந்தக் காலத்தில் அகிம்சைப் போரட்டத்தைத் துவக்கியவர் காந்தி. ஆயுதம் கொண்டு தாக்குவதை விட மன உறுதியுடன் எதிரி முன் நின்று சாத்வீகமாகப் போராடுவதுத்தான் உண்மையான வீரம் என்றும் எதிரியிடம் காட்ட வேண்டியது எதிர்ப்பைத் தவிர வன்முறை அல்ல என்றும் கூறினார் காந்தி. மற்றவர்களது கிண்டல், கேலிப் பற்றி காந்தி கவலைப்படவில்லை. இந்த அகிம்சைப் போராட்டத்தின் வெற்றிக் குறித்து எழுந்தது சந்தேகம். ஆனால் காந்தியோ, 'மன உறுதியுடன் போராடினார் வெற்றி நிச்சயம்' என உறுதியுடன் சொன்னார். தண்டி யாத்திரையில் இலட்சக்கணக்கான தொண்டர்கள் கலந்து கொண்டனர். கைது செய்யப்பட்டனர். பல முறை சிறைக்குச் சென்ற போதும் அயராதுப் போராடிய காந்தியைக் கண்டு ஆங்கிலேயர்கள் பயந்துப் போனார்கள். காந்தியின் அறவழிப் போராட்டத்தால் இந்தியாவிற்குக் கத்தியின்றி இரத்தமின்றி சுதந்திரம் கிடைத்தது.

### கலந்துரையாடல்

1. வன்முறை போராட்டத்தை ஏன் காந்தி மறுத்தார் ?
2. உன் நண்பனின் வன்முறைச் செயல்களை நீ கட்டிக் காட்டுவாயா ?

### 4. பிறரோடு இணக்கமாக இருத்தல்

ஆமை, காகம், எலி, மான் ஆகிய நான்கும் நெருங்கிய நண்பர்கள். ஒரு நாள் இரையைத் தேடிச் சென்ற மான் திரும்பி வரவில்லை. 'மானுக்கு ஏதோ ஆபத்து!' என்று மற்றவைகள் கவலைப்பட்டன. காகம் வெகுதூரம் பறந்துத் திரிந்து, மான் வலையில் சிக்கியிருப்பதைப் பார்த்தது. பதறியபடி நண்பர்களிடம் வந்துச் செய்தியைச் சொன்னது. மாணைக் காப்பாற்ற எலியைத் தன் முதுகில் ஏற்றிக் கொண்டுச் சென்று மான் இருந்த இடத்தை அடைந்தது. எலி வேக வேகமாக வலையைக் கடித்து மாணை விடுவித்தது. மானுக்கு ஆபத்து என்று கேட்டதும் ஆமை மெதுவாக அந்த இடத்தை அடைந்தது. அதற்குள் வேடன் அங்கு வந்துவிட்டான். ஒரேப் பாய்ச்சலில் மான் ஓடி மறைந்தது. எலி அருகில் இருந்த புதருக்குள் புகுந்து கொண்டது. காகம் பறந்து விட்டது. ஆமை மட்டும் மாட்டிக் கொண்டது. வேடன் ஆமையின் கால்களைக் கட்டினான். அதைத் தூக்கிக் கொண்டு வீட்டுக்குப் புறப்பட்டான். இதை ஒளிந்துக் கொண்டுப் பார்த்தன எலி, காகம், மான். ஆமையைக் காப்பாற்ற முடிவு செய்தன. எலி மானிடம், 'நீ வேடன் செல்லும் வழியில் இறந்ததுபோல் படுத்துக் கொள். காகம் உன்னைக் கொத்துவதுப் போல் நடிக்கட்டும், அப்போது வேடன் ஆமையைக் கீழே வைத்துவிட்டு உங்களிடம் வருவான். அதற்குள் நான் கயிறைக் கடித்து ஆமையை விடுவிக்கிறேன்', என்று யோசனைக் கூறியது. திட்டமிட்டப்படியே எல்லாம் செய்தன.

வேடன் மானைப் பார்த்து ஆமையைக் கீழே விட்டுவிட்டான். எலி ஆமையை விடுவித்தது. வேடன் அருகில் வந்ததும் மான் மின்னலாய் ஓடி மறைந்தது. காகம் பறந்து விட்டது. வேடன் ஆமையை எடுக்கத் திரும்பிய போது அங்கே ஆமையையும் காணவில்லை! வேடன் ஏமாற்றத்துடன் வீடு திரும்பினான்.

**கலந்துரையாடல்**

1. மான் செய்த தந்திரம் என்ன ?
2. உன் நண்பரோடு நீ எப்போதும் இணக்கமாக இருப்பாயா ?

## 5. புதியவர்களிடம் எச்சரிக்கை

ஒரு நாள் அக்பர் அரசவைக்கு அதிமேதாவி அப்பாசாமி வந்தார். அரசவையில் இருந்தவர்களிடம் ஒரு சவால் விட்டார். என்னிடம் நூறு எளிதான கேள்விகளும் ஒரு கடினமான கேள்வியும் உள்ளன. அவற்றில் ஏதாவது ஒன்றிற்கு விடைத்தர முடியுமா? என்று கேட்டார். பீர்பாலைத் தவிர எல்லோரும் பயந்துப் பின் வாங்கினார்கள். பீர்பாலுக்கோ அவசர வேலை இருந்தது. அதனால் அவர் அப்பாசாமியிடம், 'நீங்கள் ஒரே ஒரு கடினமான கேள்வியை மட்டும் கேட்கலாம்' என்று கூறினார். அதிமேதாவியோ மிகவும் புத்திசாலியாகக் காட்டிக்கொள்ளும்பொருட்டு 'முட்டை முதலில் வந்ததா? கோழி முதலில் வந்ததா?' என்று கேட்டார். உடனே பீர்பால், 'கோழி தான்' என்று பதில் கூறினார். பீர்பாலைத் தான் வென்று விட்டதாக நினைத்த அப்பாசாமி, கோழி தான் முதலில் வந்தது என்று, எப்படிச் சொல்ல முடியும் என்று கேட்டார். அதற்குப் பீர்பால், 'உனக்கு ஒரே ஒரு கடினமான வினாக்கேட்க மட்டுமே அனுமதி அளிக்கப்பட்டது' என்று கூறி அவையை விட்டுச் சென்றார். அப்பாசாமி தலைக் கவிழ்ந்தார்.

**கலந்துரையாடல்**

1. புதியவர்களிடம் பீர்பால் எப்படி எச்சரிக்கையோடு நடந்து கொண்டார் ?
2. புதியவர்களிடம் நீ எப்படி எச்சரிக்கையோடு நடந்து கொள்வாய் ?



### III. பகுத்தறியும் திறன்

பின்வரும் நிகழ்வுகளைப் போல் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுக. திறனை அறிக.

1. குறிக்கோளும் திறமைகளும் – மாணவர்களின் செயல்கள் குறிக்கோளுக்கு ஏற்ப வெளிப்படுதல், வரிசையாகச் செல்லுதல், காலம் தவறாமை, சுத்தமாக இருத்தல்... .
2. மாணவர் கேள்வி கேட்கும் திறன் – ஏன், எப்படி, எதற்கு ?
3. சக மாணவர்களுடன் விளையாடும்போது ஏற்படுகின்ற காயங்களுக்கு உதவி செய்யும் அவனுடைய வளமார்ந்த சிந்தனை
4. சக மாணவன் பள்ளிக்கு வராததன் காரணத்தை, இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு நடைபெற்ற உரையாடலின்போது வெளிப்படுத்திய செயலின் அடிப்படையில் எடுத்துரைத்தல்
5. நண்பனின் பிறந்த நாளுக்குப் பரிசு வழங்குதல்
6. எதிர்வரும் பள்ளி விழாக்களுக்கு முன்னேற்பாட்டுச் செயல்களை நினைவுப்படுத்துதல்
7. உடல்நிலை சரியில்லாதபோது முன்நடந்த நிகழ்வுகளைத் தொடர்புப்படுத்துதல்
8. இறைவழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் மாணவர்களின் செயல்பாடு
9. மாணவர்கள் வரிசையாகச் செல்லும்போது
10. தோல்வியுற்ற மாணவர்கள் ஆசிரியரிடம் அல்லது சக மாணவர்களிடம் உதவி நாடல்

#### 1. குறிக்கோள் திறமை வெளிப்பாடு

ஒருமுறை விவேகானந்தர் அமெரிக்காவில் ஹாலிஸ்டர் என்ற சிறுவனுடன் புல்வெளி ஒன்றின் வழியாக நடந்துக் கொண்டிருந்தார். அங்கே, கோல்ஃப் (Golf) மைதானம் இருந்தது. விவேகானந்தர் கோல்ஃப் பற்றி அறியாதவர். ஹாலிஸ்டர் கோல்ஃப் விளையாட்டைப் பற்றி விரிவாக விளக்கினார். உடனே விவேகானந்தர், நான் ஒரே தடைவயில் குழியில் பந்தைப் போடுகிறேன், வேண்டுமானால் பந்தயம் கட்டலாம் என்றார். விவேகானந்தர் இதுவரை கோல்ஃப் விளையாடாதவர். எனவே அவரால் அது சாத்தியம் இல்லை என்று கருதினான் ஹாலிஸ்டர் “நீங்கள் ஒரே அடியில் பந்தைக் குழிக்குள் போட்டால் நான் உங்களுக்கு 50 சென்ட் (cent) தருகிறேன்” என்றான். விவேகானந்தர் மட்டையைக் கையில் எடுத்தார். சிறிது நேரம் சிந்தனைச் செய்தார். பிறகு வேகமாகப் பந்தைத் தட்டினார். பந்து சரியாகச் சென்றுக் குழியில் விழுந்தது. இது எப்படிச் சாத்தியமானது? வியந்தான் ஹாலிஸ்டர். விவேகானந்தர் ‘முதலில் தூரத்தை என் கண்களால் அளந்துக் கொண்டேன். அத்துடன் என் கை வலிமை எனக்குத் தெரியும். இரண்டாவதாக, இந்தப் பந்தயத்தில் ஜெயித்தால் எனக்குக் கிடைக்கும் பணத்தை மனதிற்குக் கூறினேன். பிறகுப் பந்தை அடித்தேன் நினைத்தவாறே வெற்றிக் கிடைத்தது’ என்றார். விவேகானந்தருக்கு அந்த விளையாட்டுப் புதியது. ஆனால், அவரதுக் குறிக்கோளை அடைய சரியான அணுகுமுறையைத் தேர்ந்தெடுத்தார். தூரம், தனது சக்திப் போன்றவற்றைச் சரியாகக் கணித்து வெற்றிப் பெற்றார். இதனால் அவரதுக் குறிக்கோள் நிறைவேறியது. அவரதுத் திறமையும் வெளிப்படுத்தப்பட்டது.

## கலந்துரையாடல்

1. விவேகானந்தர் பந்தயத்தில் எவ்வாறு ஜெயித்தார் ?
2. உனதுக் குறிக் கோள் என்ன ?

\*\*\*\*\*

## 2. காரண காரியத் தொடர்பு

### அரசர் தன் மந்திரியை அழைத்து

இங்கு உண்டு அங்கு இல்லை,  
அங்கு இல்லை இங்கு உண்டு,  
இங்கும் இல்லை அங்கும் இல்லை,  
இங்கும் உண்டு அங்கும் உண்டு

இதன் விளக்கத்திற்குப் பொருள்களை என் கண்ணெதிரேக் கொண்டு வந்துக் காட்ட வேண்டும் என்றார்.

மறுநாள் மந்திரி தன்னோடு கொள்ளைக்காரன், ஞானி, பிச்சைக்காரன், வள்ளல் ஆகிய நான்கு பேரையும் கொண்டு வந்து அரசன் முன்னால் நிறுத்தி, உங்கள் கேள்விக்கு இவர்கள் தான் பதில் என்றார். அரசர் மந்திரியை நோக்கி, நான் கேட்டதற்கும் நீங்கள் அழைத்து வந்துள்ள இவர்களுக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்றார். உடனே மந்திரி முதலாவது நபர் கொள்ளைக்காரன், இவன் ஊர் பணத்தைக் கொள்ளையடித்து உலகில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறான். இவனுக்கு மேல் உலகில் இடமில்லை. 'எனவே இங்கு உண்டு அங்கு இல்லை'.

இரண்டாவது நபர் ஞானி. இவர் எப்போதும் இறைவனையே நினைத்து வாழ்கிறார். இந்த உலகில் இவருக்கு வேண்டியது ஒன்றுமில்லை. எனவே 'இங்கு இல்லை அங்கும் உண்டு'

மூன்றாவது மனிதன் பிச்சைக்காரன். இவன் எந்த நல்லச் செயலும் செய்யவில்லை. இவனுக்கு இந்த உலகமும் இல்லை. அந்த உலகமும் இல்லை. இதுதான் 'இங்கும் இல்லை அங்கும் இல்லை'

நான்காவது மனிதர் வள்ளல். இவர் தன்னிடம் உள்ளதைப் பிறருக்குக் கொடுக்கிறார். அதனால் மக்கள் மகிழ்கிறார்கள். இவருக்கு மேல் உலகிலும் இடமுண்டு. ஆகவே 'இங்கும் உண்டு அங்கும் உண்டு' என்றார். தனதுப் புதிருக்கு விளக்கம் அளித்த மந்திரியைப் பாராட்டிப் பரிசில் வழங்கினார். அது மட்டுமல்ல அந்த நாலாவது மனிதரைப் போல வாழ்வேன் என உறுதி பூண்டார் அரசர்.

## கலந்துரையாடல்

1. அரசன் நான்காவது மனிதனைப் போல வாழ்வேன் என முடிவு எடுக்கக் காரணம் என்ன ?

## 3. இடர்பாடான சூழலிலும் வளமார்ந்த சிந்தனை

வாழ்வில் ஏற்படும் இக்கட்டானச் சூழ்நிலையிலும் மனம் தளராது வளமார்ந்தச் சிந்தனையை வளர்க்க வேண்டும். இப்பண்பினைச் சிறு வயது முதல் பழக்கினால் தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். சவால்களைச் சந்திக்கும் மனோதிடம் வளரும்.

மழையால் வெள்ளம் வந்தது

மனிதர் மனமோ நொந்தது

வெள்ளம் வடிய வழியில்லை

வேறு வழியும் தெரியவில்லை

நாள்கள் கொஞ்சம் நகர்ந்தது  
நன்றாய் வெயிலும் அடித்தது  
நீரின் அளவோ குறைந்தது  
எங்கும் வறட்சி வந்தது  
பசியால் வாடிக்கிடப்பவரைப்  
பார்க்கச் சகிக்க முடியவில்லை  
பாப்பாக் கூடப் பட்டினிதான்  
என்னச் செய்வதுத் தெரியவில்லை  
ஏனிந்த கொடுமை என்றாலே  
இயற்கைச் சீற்றம் என்பார்கள்  
இயற்கையில் ஒன்றும் குறையில்லை  
இசைந்து வாழ்ந்தால் குற்றமில்லை  
வெள்ளம் வரும் வேளைகளில்  
வேண்டிய நீரைச் சேமிப்போம்  
வறட்சி என்றும் நீங்கிடவே  
விரைந்துத் திட்டம் தீட்டிடுவோம்  
நல்லது செய்யத் துணிந்திடுவோம்  
நாட்டை நாழும் காத்திடுவோம்

**கலந்துரையாடல்**

1. வெள்ள நீரை எப்படியெல்லாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் ?
2. இடர்பாடானச் சூழலில் நீ செய்த வளமானச் சிந்தனை என்ன ?

\* \* \* \* \*

#### 4. கட்டுப்பாட்டுடன் கூடியச் செயல்பாடு

எல்லாப் பழக்கத்திலும் கட்டுப்பாடு அவசியம், அதிலும் குறிப்பாக உணவுப் பழக்கத்தில் மிக மிக அவசியம். துரித உணவு மோகம் பெருகி வரும் இந்நாளில் சத்தான உணவினை மட்டும் உண்ண வேண்டும். எனவே கட்டுப்பாட்டுடன் கூடியச் செயல்பாடு அவசியமாகிறது.

**குழந்தைகளே! குழந்தைகளே!**

இங்கே ஓடி வாருங்கள்  
குறைவில்லா உணவுகளைக்  
கேட்டு நீங்கள் உண்ணுங்கள்  
அரிசி, பருப்பு உணவுகளை  
அளவோடு சாப்பிடுங்கள்.  
கீரை, பயறு, பழங்களையே  
தினந்தோறும் சேர்த்திடுங்கள்.  
கார உணவைக் குறைத்திடுக  
காய், கனிகளை விரும்பிடுக.  
கொழுப்பு உள்ள உணவுகளை



குறைவாக உண்டிடுங்கள்.  
உறுதியான உடலுக்கு  
ஓடி, ஆடி விளையாடுங்கள்.

#### கலந்துரையாடல்

1. நாள்தோறும் உணவில் சேர்க்க வேண்டியவைகள் யாவை ?
2. உனக்குப் பிடித்தப் பழங்களைக் கூறுக.

\*\*\*\*\*

#### 5. தோல்வியை வெற்றியாக மாற்றும் திறன்

அமெரிக்காவின் 'ஓகியோ' மாநிலத்தில், மீலான் நகரில் சாமுவேல்-நான்சி தம்பதியினருக்கு மகனாகப் பிறந்தார் தாமஸ் ஆல்வா எடிசன்.

இவர் இளம் வயதிலேயே ஏன்? எதற்கு? எப்படி? போன்ற சிந்தனையைத் தூண்டக் கூடிய வகையில் வினாக்கள் கேட்டு விடைத்தேடும் ஆற்றல் பெற்றவராய் விளங்கினார். தன் ஊக்கத்தாலும் விடா முயற்சியாலும் இவர் பல அரியக் கண்டுபிடிப்புகளை உலகிற்குக் கொடையாகக் கொடுத்துள்ளார். மின்சார விளக்கு, நீராவியின் மூலம் டைனமோ சுழற்சி, திரைப்படக் காமிரா, தட்டச்சுப் பொறி, மைக்ரோபோன் போன்றவைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

இவரது அரியக் கண்டுபிடிப்பான போனோகிராமைப் பார்த்த அமெரிக்க குடியரசுத் தலைவர் 'எடிசன் மிகப் பெரியக் கண்டுபிடிப்பாளர்' எனச் செய்தியாளர்களிடம் தெரிவித்தார். எடிசனை டெலிகிராப் நிறுவனத்தினர் 'மந்திரவாதி' என அழைத்தனர். அமெரிக்க மக்களோ அவரை 'மென்லோபார்க் மந்திரவாதி' என்று அழைத்தனர். ஆனால் எடிசனோ, கடுமையாக உழைத்ததால் மட்டுமே என்னால் சாதிக்க முடிந்தது என்றார்.

எடிசன் தனது மற்றொருக் கண்டுபிடிப்பான சேமக்கலத்தைத் (பேட்டரி) தயாரிக்க 10 ஆயிரம் முறை முயற்சித்தார். 10,000 முறை தோல்வியையேக் கண்டு வரும் நீ இப்பரிசோதனையை விட்டு விட்டு வேறு பரிசோதனைக்கு முயற்சி செய் என்று அவரது நண்பர்கள் கூறினர். அதற்கு எடிசன், இதை ஏன் தோல்வி என நினைக்க வேண்டும். அவற்றிற்கான முயற்சி என்று கூறலாமல்லவா? என்றார். சேமக்கலத்தைக் கண்டுபிடித்தவுடன்தான் இவர் தனது அடுத்த கண்டுபிடிப்பிற்குச் சென்றார்.

#### கலந்துரையாடல்

1. பத்தாயிரம் முறை தோல்வி அடைந்தும் இறுதியில் எடிசன் வெற்றிப் பெறக் காரணம் என்ன?
2. தோல்வியினால் துவண்டுப் போவாயா? அல்லது அதனை வெற்றியாக மாற்றும் வழியைக் காண்பாயா?

#### IV. செய்தி வெளிப்பாட்டுத் திறன்

1. மாணவர்களிடம் பல்வேறுக் கோணங்களில் அவனதுக் குறிக்கோள் பற்றி வினாக்கள் கேட்கும்போது மாணவனது பதில் ஒருமுகத்தோடு வெளிப்படுத்தப்பட்டால் குறிக்கோள் தெளிவாக உள்ளது எனலாம்.

2. ஆசிரியர் சொல்லுகின்றச் செயல் அல்லது செய்திக்குத் தகுந்தாற்போல் மாணவர் செயல்படுதல்.
3. மாணவன் செய்தக் குற்றத்தை உணர்ந்து அவன் செய்தது தவறு என சகமாணவனிடத்தில் பகிர்ந்துக் கொள்ளல்.
4. தான் செய்த தவறைச் சக மாணவர்கள் சுட்டிக்காட்டும்போது ஏற்றுக்கொள்ளல்
5. சக நண்பன் தவறு செய்ய உன்னுடைய உறுதுணை வேண்டும்போது, நண்பா.. மன்னித்துக்கொள், என்னால் இயலாது. தயவு செய்து நீயும் அதைச் செய்யாதே .. என மன உறுதியுடன் கோப்பபடாமல் வெளிப்படுத்தும் திறன்.
6. மாணவர்கள் சக நண்பர்களிடமும் ஆசிரியரிடமும் கலந்துரையாடும்போது செய்திகள் வெளிப்படுத்தும் வண்ணம் தேவையான உடலசைவுகளைப் பயன்படுத்துதல் .

### 1. உடலசைவுத் திறன்

மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைத்தல் வேண்டும். ஒரு மாணவனை வட்டத்துக்கு வெளியே அழைத்துச் சென்று மறைவாக இருக்கச் செய்தல் வேண்டும். பிறகு வட்டத்தில் உள்ள ஒரு மாணவனைத் தலைவனாக நியமிக்கவேண்டும்.

தலைவன் என்ன பாவனை அல்லது செய்கைச் செய்கின்றாரோ, மற்ற மாணவர்கள் அதனைப் பின்பற்ற வேண்டும். இப்போது கண்டுபிடிக்கும் மாணவனை அழைத்துத் தலைவனைக் கண்டுபிடிக்கச் சொல்லவேண்டும். அவன் கண்டுபிடித்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது, நியமிக்கப்பட்டத் தலைவன் பல செய்கைகளை மாற்றிக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். கண்டுபிடிப்பவனுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வாய்ப்புகள் கொடுத்துத் தலைவனைக் கண்டுபிடித்து விட்டால், தலைவன் கண்டுபிடிப்பவனாக மாறிவிடுவான். அப்படியில்லையென்றால், கண்டுபிடிப்பவனுக்கு ஏதாவது நகைச்சுவையுடன் கூடிய ஏதாவது ஒரு செயலைச் செய்ய (தவளைபோல் ஓடுதல், காகம் போல் கத்துதல் போன்ற ஒரு செயலை) தலைவன் கூற வேண்டும். இவ்வாறு விளையாட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம்வரைத் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

#### விளக்கம்:

இவ்விளையாட்டில் சைகையே மிகச் சிறந்தச் செய்தித் தொடர்புச் சாதனமாக விளங்கி விளையாட்டைச் சிறப்பாக நடத்திட உதவுகிறது. சைகை அல்லது பாவனையும் மிகச் சிறந்த செய்தித்தொடர்புச் சாதனமாகும்.

### 2. குறிக்கோளை நோக்கிய தெளிவு

பத்து மாணவர்களை வரிசையாக நிற்க வைத்தல் வேண்டும். ஒவ்வொருவரிடமும் ஒரு காகிதத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு அதனை நீள வாக்கில் கிழிக்கவும் என்று கூற வேண்டும்.

#### விளக்கம்

ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவிதமாக காகிதத்தைக் கிழிப்பார்கள். பெரும்பாலும் காகிதத்தைத் துண்டாக்குவார்கள். ஆனால் நீள வாக்கில் மட்டுமேக் கிழித்தால் மிக நீளமான காகிதத் துண்டு நமக்குக் கிடைக்கும். சொல்லுகின்ற செய்தியில் காகிதத்தைத் துண்டாக்காமல் நீள வாக்கில் கிழித்துக் கொண்டே இருங்கள் என்று பொருள் விளங்கக் கூறுதலே சரியானச் செய்தித் தொடர்பாகும்.

### 3. மன உறுதியாளர்

மாணவர்களை குழுவுக்கு 5 பேராக இரண்டு குழுக்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்கு 1,2,3,4,5 எனப் பெயரிட வேண்டும். அவர்களை எதிரெதிர் வரிசையில் நிற்க வைத்து விட வேண்டும். பிறகு மையத்தில் இரண்டு வாளிகளில் நீர் நிரப்ப வேண்டும். சிறிது தூரத்தில் சம இடைவெளியில் நீர்க்குவளைகளை (நீரில்லாமல்) வைக்க வேண்டும். பிறகு எண் ஒன்று என்றவுடன் இரு அணிகளுமே அவர்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட வாளியிலிருந்து இரு கைகளால் நீரை எடுத்துச் சென்று குவளையை நிரப்ப வேண்டும். பிறகு உடனே எண் நான்கு என்று கூப்பிட வேண்டும். இதுபோல் எண்களை மாற்றி மாற்றிக் கூப்பிட வேண்டும். எந்த அணி முதலில் வெற்றி பெறுகிறது என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

#### விளக்கம்

குழு உறுதிப்பாட்டுடனும் ஒற்றுமையுடனும் ஒவ்வொரு அணியும் வெற்றி பெற்ற அணியின் காரணத்தை விவாதிக்க வேண்டும். (கட்டளையிடுவதில் தெளிவு, சொல்லுகின்ற செய்தியைச் சரியான முறையில் உள்வாங்கிச் செயல்படும் அணியே வெற்றி பெறும்).

### 4. உற்றுக்கேட்பவர்

வகுப்பிலுள்ள மாணவர் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பிற மாணவர்களை இரு பிரிவுகளாகப் பிரித்து, ஒரு பிரிவு அந்தத் தனி மாணவனுக்கு ஆதரவாகவும் பிற மாணவர்கள் எதிர்குரல் கொடுத்து வழிகாட்டுதல் வேண்டும்.

அந்தத் தனி மாணவனை வகுப்பறைக்கு வெளியே அழைத்துச் சென்று கண்களைக் கட்டிவிடவேண்டும். பிறகு, கரும்பலகையில் ஆசிரியர் பூனையின் படத்தை வரைதல் வேண்டும். ஆனால், வால் மட்டும் வரைதல் கூடாது. இப்போது வெளியிலுள்ள மாணவனை உள்ளே வரவழைத்து, இரு பிரிவு மாணவர்களின் வழிகாட்டுதலின்படி, சுண்ணக்கட்டியால் கரும்பலகை அருகில் சென்று, பூனைக்கு வால் வரைந்து படத்தை முழுமையடையச் செய்ய வேண்டும்.

#### விளக்கம்:

தடைகளும் எதிர்மறைச் சொற்களும் வழிகாட்டுதல்களும் வந்தாலும்கூட, மாணாக்கர்கள் தமக்கு வேண்டிய சரியான, நேர்மறையான வழிகாட்டுதல்களை மட்டும் உள்வாங்கித் தாங்கள் ஈடுபட்ட செயல்களில் வெற்றிக் காணவேண்டும்.

### 5. கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்பவர், மீள் கருத்துகளை ஏற்பவர்

மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வைத்தல் வேண்டும். ஒரு மாணவர் உட்புறமாக நடந்து கொண்டே வருதல் வேண்டும். அப்போது அவர் திடீரென்று ஒரு மாணவரிடம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்க வேண்டும்.

#### எ.கா. காலையில் சாப்பிட்டீர்களா ?

எனக்கேட்க வேண்டும். அவர் பதில் எப்படி வேண்டுமானாலும் கூறலாம். சாப்பிட்டேன் அல்லது சாப்பிடவில்லை என்று இருக்கலாம். ஆனால் தலையசைவு, சொல்லக் கூடிய பதிலுக்கு எதிர்மறையாக இருக்க வேண்டும். பதில் சரியாக இருந்தால் அதே மாணவர் மீண்டும் விளையாட்டைத் தொடர்ந்து வேறு மாணவரிடம் வேறு விதமான வினா, கேட்க வேண்டும். தவறான சைகையாக இருந்தால் அந்த மாணவர் விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.

## விளக்கம்

மாணவர்களிடம் செயல்பாட்டையும் வினாவையும் நன்றாகக் கேட்கும்போது, சொல்லும் செயலும் ஒன்றாக இருக்கும்போது அவர்கள் குழப்பத்தில் சரியான பதிலைச் சொல்லாமல் இருக்கக் கூடும். அதற்கான காரணத்தை அவர்களிடம் கேட்டறிந்து சரியாகச் செயல்பாடுகளைச் செய்ய என்ன செய்தல் வேண்டும் என்பதை மாணவர்களிடம் கலந்துரையாடல் செய்தல் வேண்டும்.

## V. குழுப்பணி

பின்வரும் நிகழ்வுகளைப் போல் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுக. திறனை அறிக.

1. நீ, குழுத்தலைவராகச் செயல்பட்டால் எவ்வாறு உன் குழு உறுப்பினர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பாய்? எவ்வாறு குழுப்பணிகளைப் பகிர்ந்தளிப்பாய்?
2. வாரம் ஒருமுறை ஒரு மாணவர்க்கு வகுப்புத் தலைவர் பதவி அளித்து அவரின் செயல்பாட்டை உற்று நோக்குதல்.
3. மாணவர்களிடம் பின்வரும் செயல்பாடுகளைக் குறித்து கலந்துரையாடி பொறுப்புகளைத் தகுந்த மாணவர்க்கு வழங்கி, குழுப்பணியின் உட்கூறுகளை மதிப்பிடவும்.
  - வகுப்பறைத் தூய்மையைப் பேணுதல்.
  - பள்ளி விழா நிகழ்ச்சிகளைத் தொகுத்து வழங்குதல்.
  - கட்டுரைப்போட்டி, பேச்சுப்போட்டி, விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்தல்.
4. ஆசிரியர் குழுச் செயல்பாடுகளை மாணவர்களுக்கு வழங்கும்போது
5. மாணவர்கள் தாமாக வந்து தலைமைப்பணியை ஏற்கும் சூழலை உருவாக்குதல்.
6. ஆசிரியர் குழுத்தலைவனை நியமிக்காதபோது, தானாகக் குழுவை ஒருங்கிணைத்து நிர்வகித்துச் செல்லும் தன்மை.
7. குழுப்பணியின்போது குழுவினர்களோர் சொல்லுகின்றக் கருத்துகளுக்குச் சக மாணவர்கள் மதிப்பளிக்கும் தன்மையைக் கண்டறிதல்.
8. வகுப்புத் துவங்கும் முன்பே வகுப்பறைத் தூய்மையைப் பேணுதல்.
9. ஆசிரியர் குறிப்பிட்ட பணியை மாணவர்களிடம் யார் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என வினவும்போது, தானே முன்வந்து பணியை ஏற்றுக் கொள்ளல்
10. மாலையில் வகுப்பறை செயல்பாடு முடிந்து வீட்டிற்குச் செல்லும் முன் சன்னல் கதவுகளை மூடுதல், மின்விளக்குகள்மற்றும் மின்விசிறிகளை அணைத்தல் போன்ற பள்ளிச் சார்ந்த பொறுப்புகளை மேற்கொள்ளல்.
11. சக மாணவர்கள் கூறுகின்றக் கருத்தை நேர்மறையாக ஏற்றுக்கொள்ளல்

## குழு உணர்வு

ஓடி ஓடி வாருங்கள்  
ஒன்றாய் வந்துச் சேருங்கள்  
ஆடிப்பாடி மகிழலாம்  
அன்பாய் நாளும் பழகலாம்  
கூடிக் கூடி எல்லாருமே  
கூட்டுறவாய் வாழலாம்.  
நாடு செழிக்க நாமெல்லாம்  
ஒன்றாய்க் கூடி உழைக்கலாம்  
கோடிக் கோடி நன்மைகள்  
கொண்டு நாமும் உயரலாம்.

## கலந்துரையாடல்

1. குழுவாகச் செயல்படும் போது உனதுப் பங்கு என்ன ?
2. குழுவாகச் செயல்பட வேண்டிய செயல்பாடுகள் எவை ?

## 1. முன்னின்று பணியாற்றுவவர்

‘ஸ்காட்லாந்து’ நாட்டில் ஏழை நெசவாளியின் மகனாகப் பிறந்தவர் கார்னகி வறுமை அவரை வாட்டியது. அதனால் வேலைத் தேடி அமெரிக்காச் சென்றார்.

‘பிட்ஸ்பாக்’ என்ற நகரில் உள்ள தந்தி அலுவலகத்தில் ‘தந்திச்சேவகன்’ வேலை கிடைத்தது. கார்னகி வேலையில் சேருவதற்கு முதல் நாளே அந்த நகரில் எத்தனைத் தெருக்கள் உள்ளன, எத்தனைக் கம்பெனிகள் உள்ளன, கம்பெனியின் பெயர்கள் போன்ற விவரங்களைச் சேகரித்துக் கொண்டார்.

மறுநாள் வேலையில் சேர்ந்து தந்திகள் கொடுக்கத் தொடங்கினார். இவர் வேலையில் கறுசுறுப்பாக செயல்பட்டார். மற்றவர்கள் வேலைக்கு வருவதற்கு முன்னரே வந்து தான் குறிப்பு எடுத்தபடி அந்தந்தப் பகுதிகளுக்குச் சென்று தன் பணியில் ஈடுபட்டார். இவ்வாறு ஆண்டு முழுவதும் பணியாற்றினார்.

ஆண்டு இறுதியில் பணியாற்றியவர்களுக்கு ஊக்கத் தொகை அளிக்கப்பட்டது. கார்னகிக்கு மட்டும் மூன்று மடங்கு அதிகமானத் தொகையும் பாராட்டும் கிடைத்தது.

கார்னகி தொழில் மீதுக் கொண்ட அக்கறை, திறமை போன்றவைகள் மற்ற கம்பெனிக்காரர்களைக் கவர்ந்தது. நான், நீ எனப் போட்டிப் போட்டுச் சம்பளத் தொகையினை அதிகரித்துத் தங்களதுக் கம்பெனியில் சேர்த்துக் கொள்ள முன் வந்தனர்.

பென்சில்வேனியா நாட்டிலுள்ள இரயில்வேத் துறையில் சேர்ந்து நாளடைவில் இரயில்வே டிவிசன் சூப்பிரண்டெண்ட் ஆனார். அதில் கிடைத்தச் சம்பளப் பணத்தினைச் சேர்த்து ஒரு இரும்புத் தொழிற்சாலை ஆரம்பித்தார். கடுமையான உழைப்பால் பெரியக் கோடிஸ்வரரானார். இலாபத்தின் ஒரு பகுதியை ஏழை எளியோருக்கு உதவி செய்தார்.

அனைவரும் படிக்க வேண்டும் என்று கல்விச் சாலைகள் அமைத்திடவும் நூலகக் கட்டடங்கள் கட்டவும் தம் பணத்தைச் செலவுச் செய்தார். பதினான்கு வயது முதல் உழைத்து ஒரு செயல் செய்வதற்கு முன்பே திட்டமிட்டுச் செய்வதால் வாழ்வில் முன்னுக்கு வர முடியும் என்பதற்கு உதாரணமாக விளங்கியவர் ‘ஆன்ட்ரூ கார்னகி’ ஆவார்.

## கலந்துரையாடல்

1. கார்னகி தந்தி வேலையில் சேரும் முன் செய்த காரியம் என்ன ?
2. உனது வகுப்பறைச் செயல்பாடுகளில் நீ முன் நின்று செய்யக்கூடியவை எவை ?

\* \* \* \* \*

## 2. பிறர் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல்

கழுகொன்று வானத்தில் வட்டமிட்டுப் பூமியில் ஏதேனும் தனக்கு ஆகாரம் கிடைக்குமா என்று தேடிக் கொண்டிருந்தது. அப்பொழுது பூமியில் முயல் ஒன்று தாவிக் குதித்ததுத் தெரிந்தது. அவ்வளவுத்தான் ஒரேப்பாய்ச்சலில் பாய்ந்து முயலைத்தன் பாதங்களால் பற்றிக் கொண்டுப் பறந்துச் சென்றது. சிறிது நேரத்தில் கழுகால் பிடிக்கப்பட்ட பிராணி கழுகைக் கடித்துத் துன்புறுத்தத் தொடங்கியது. கழுகுக்கு வலியுண்டானது. அப்பொழுதுதான் தான் பிடித்து வந்தது முயல்தானா



என்று கழுகு பார்த்தது. தான் பிடித்த பிராணி முயலில்லாமல் ஒரு பூனையாக இருப்பதுக் கண்டு மனம் நொந்தது. உடனே கழுகு “பூனையாரே என்னைக் கடிக்காமல் விட்டு விட்டால் உன்னை நான் விட்டு விடுகிறேன்” என்று கூறியது. அதைக் கேட்டப் பூனை “என்னை நீ வானத்திலிருந்து விடுவாயானால் நான் விழுந்து இறக்க நேரிடும். அதனால் என்னைத் தரையில் கொண்டு போய் விட்டுவிட்டால் நல்லது” என்று கூறியது. கழுகும் ஒத்துக் கொண்டது. கழுகு தான் கூறியப்படியே பூனையைப் பூமியில் கொண்டு வந்து விட்டது. பூனை மகிழ்ச்சியாய் ஓடிப் பிழைத்தது. கழுகும் பறந்துச் சென்றது.

### கலந்துரையாடல்

1. பூனையின் கருத்துக்கு கழுகு எப்படி மதிப்பளித்தது ?
2. உன் நண்பனின் கருத்துக்கு நீ மதிப்பளிப்பாயா ?

### 3. தொடங்காற்றல்

இங்கிலாந்தில் ஒரு பணக்கார குடும்பத்தில் வில்லியம் எட்வர்ட், நைட்டிங்கேல் பிரான்சஸ் ஸ்மித் தம்பதிக்கு அருமை மகளாகப் பிறந்தார் ஃபிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல். அன்பு செலுத்து என்ற குரல் ஃபிளாரன்ஸ் மனதில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. அது முதல் ஆடம்பர வாழ்வைத் துறந்தார். திருமண ஏற்பாட்டைப் புறக்கணித்தார். மருத்துவமனைக்கு ஓடிச் சென்றார். நோயாளிகளைக் கவனிப்பதே தன் கடமையெனக் கொண்டார். இங்கிலாந்து, பிரான்ஸ், துருக்கி நாடுகள் இணைந்து 1854ல் ரஷ்யா மீது போர்த் தொடந்தன. துருக்கியில் இங்கிலாந்து வீரர்கள் காயமுற்றுக் கிடப்பதைக் கேள்விப்பட்ட ஃபிளாரன்ஸ் 38 தாதிக்களை அழைத்துக் கொண்டு துருக்கிக்கு விரைந்தார். பூரண சிகிச்சை அளித்து, ஒவ்வொரு வீரரின் குடும்ப நிலை கேட்டு அவர்கள் குடும்பத்திற்கு வேண்டிய பண உதவியும் செய்தார். நள்ளிரவுக்குப் பின்னரும் கையில் விளக்குடன் சென்று, வேண்டிய உதவிகளைச் செய்ததால் அவரை கைவிளக்கேந்திய காரிகை என்று அன்போடு அழைக்கத் தொடங்கினர். அவரது அன்பான சிகிச்சையால் 48 சதவிகிதமாக இருந்த மரண விகிதம் 2 சதவிகிதமாகக் குறைந்தது. இவ்வளவு அன்பு செலுத்துகிறீர்கள் உங்களுக்கு நாங்கள் என்ன செய்ய? என்று வினவியவர்களுக்கு, அனைவர் மீதும் அன்புச் செலுத்துங்கள் என்றாராம். தனக்குக் கிடைத்த பெரும் தொகையை மிகப் பெரிய நர்ஸ் பயிற்சி நிலையம் தொடங்கச் செலவழித்தார். நோய்வாய்ப்பட்டு, சுமார் 12 வருடங்கள் படுக்கையிலேயே படுத்திருந்த போதும் தாதியருக்காக சுமார் 200 புத்தகங்கள் எழுதியுள்ளார் ஃபிளாரன்ஸ்.

### கலந்துரையாடல்

1. நைட்டிங்கேலை ஏன் கைவிளக்கேந்திய காரிகை என அழைத்தனர் ?
2. மற்றவர்களுக்கு நீயாக விரும்பி உதவி செய்திருக்கிறாயா ? எப்போது ?

### 4. பொறுப்பு மிக்கவர்

மன்னன் ஒருவன் கோடைக் காலத்தை உல்லாசமாகக் கழிக்க விரும்பி மந்திரி, பிரதானிகளுடன் காட்டுக்குச் சென்றான். இயற்கைச் சூழ்ந்த ஓரிடத்தில் கூடாரங்களை அமைத்து மூன்று நாட்கள் மகிழ்ச்சியாகக் கழித்தான்.

நான்காம் நாள் காலை கவலையுடன் மன்னரை அணுகினார் அமைச்சர். ‘மன்னா நூறு பொற்காசுகள் திருட்டுப் போயிருக்கின்றன’ என்றார். அது எப்படிச் சாத்தியமாகும்? கூடாரத்தைச் சுற்றிப் பத்து வீரர்கள் காவல் காக்கிறார்களே’ என்றார் மன்னர்.

அந்தப் பத்துப் பேரில் ஒருவன்தான் திருடியிருக்க வேண்டும் என்றார் மந்திரி. அப்படியானால் கண்டுபிடியும் என்றார் மன்னர். சற்று நேரத்தில் ஒரு கழுதையுடன் வந்தார் மந்திரி. இது ஒரு துப்பறியும் கழுதை. இது திருடனைக் கண்டுபிடிக்கப் போகிறது என்றார். கழுதையை ஒரு குச்சியில் கட்டினார். பின்னர் காவலர் பத்துப் பேரையும் அழைத்தார்.

நீங்கள் ஒவ்வொருவராகக் கழுதையின் வாலைத் தடவிக் கொடுக்க வேண்டும். திருடியவன் தொடும்போது கழுதைக் கத்தும். திருடன் அகப்படுவான் என்று கூறி ஒவ்வொருவராக உள்ளே போங்கள் என்றார்.

காவலர்கள் பத்துப் பேரும் உள்ளே போய்விட்டு வந்தார்கள். கழுதைக் கத்தவேயில்லை. மன்னனுக்கு ஒரே ஏமாற்றம்.

மந்திரி காவலர் பத்துப் பேரையும் வரிசையாக வரச் சொன்னார். ஒவ்வொருவன் கையையும் பிடித்து முகர்ந்துப் பார்த்தார். பின்னர் ஒருவனைச் சுட்டிக்காட்டி 'இவன்தான் திருடன்' என்றார். அவனும் குற்றத்தை ஒப்புக் கொண்டான். காவலர்கள் அவனை இழுத்துப் போனார்கள்.

இதில் கழுதை எதுவுமே செய்யவில்லை மன்னர், நான்தான் அதன் வாலில் கற்பூரத்தைத் தடவினேன். திருடாதவர்கள் தைரியமாக வாலைத் தொட்டார்கள். நான் முகர்ந்து பார்த்தப் போது அவர்கள் கையில் கற்பூர வாசனை அடித்தது. திருடியவன் கழுதையின் வாலைத் தொடவேயில்லை, அதனால் மாட்டிக் கொண்டான் என்றார்.

அமைச்சரின் புத்திக்கூர்மையைப் பாராட்டினான் மன்னன்.

#### கலந்துரையாடல்

1. பொறுப்புமிக்கவராக மந்திரி செய்த தந்திரம் என்ன ?
2. உன் பள்ளிச் செயல்பாடுகளில் நீ பொறுப்பேற்று நடத்த விரும்புவாயா ?

#### 5. பிறர் கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்பவர்

ஒருமுறை காந்தியடிகள் சென்னைப் பொதுக் கூட்டத்தில் ஆங்கிலத்தில் உரையாற்றியனார். பாரதிக்கு, காந்தி ஆங்கிலத்தில் பேசியதில் உடன்பாடில்லை. எனவே துணிந்து ஒரு கடிதம் எழுதினார். 'காந்தி அவர்களே உங்கள் தாய்மொழி குஜராத்தில் பேசி இருக்கலாம். அல்லது இந்தியில் பேசி இருக்கலாம், ஆங்கிலேயரை எதிர்த்துக் கொண்டு ஆங்கிலத்தைப் பயன்படுத்துகிறீர்களே' என்று எழுதி இருந்தார். பதில் கடிதமாக காந்தி 'அன்பு பாரதி, உங்கள் வருத்தம் நியாயம் ஆனது. ஆனால் நீங்களும் உங்கள் கடிதத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி உள்ளீர்களே' என்று பதில் அனுப்பினார். அதற்குப் பாரதி மகிழ்ச்சியான விஷயங்களை என் தமிழில் அல்லது இந்தியில் எழுதுவேன். பிறரை வருத்தும்படியான விஷயத்தை ஆங்கிலத்தில்தான் எழுத முடியும் என்று பதில் அளித்தார். இதில் இருவரும் ஒருவருக்கொருவரின் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தனர்.

#### கலந்துரையாடல்

1. ஏன் பாரதி தமிழில் தன் கடிதத்தை எழுதவில்லை ?
2. உன்னைப் பற்றிய எதிர்மறை கருத்துகளை எப்படி நேர்மறையாக ஏற்றுக்கொள்வாய் ?

## 4.மனப்பான்மைகளும் மதிப்புகளும்

மனப்பான்மைகளும் மதிப்புகளும் ஒரு குழந்தை தான்விரும்பும் வாழ்க்கையின் தரத்தை நிர்ணயம் செய்யும் அளவீடுகளாகும். சில மதிப்புகள் உள்ளார்ந்தவை. அவை ஓர் ஆசிரியரால் தூண்டிவிடப்படலாம். பிற மதிப்புகள் முன்னுதாரணங்களைக் காட்டியே வளர்க்கப்படுகின்றன. இவை குழந்தையின் புரிதல் மற்றும் அவற்றின் முக்கியத்துவத்தைப் பொருத்தே அமைகின்றன. இந்த மனப்பான்மைகளும் மதிப்புகளும் தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீட்டில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

மாணவப்பருவம் ஒவ்வொருவரது வாழ்விலும் மகத்தான பருவமாகும். அப்பருவத்தில் பெற்ற கல்வியைவிட நற்பண்புகள் மற்றும் நல்லப் பழக்க வழக்கங்களே வாழ்வை நெறிப்படுத்தும். எனவே, அடிப்படையான சில பண்புகளைப் புகுத்தி, மனப்பான்மைகளை ஏற்படுத்தி, மதிப்புகளை அறியச் செய்து, வாழ்க்கைத்திறன்களைப் பெறச் செய்ய வேண்டும்.

முதலில் மாணவன் தன்னைப்பற்றி அறிதல் வேண்டும். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தனது கருத்தைத் துணிந்துரைக்கும் ஆற்றல் பெறவேண்டும், தேவை இல்லாத நிலையில் மறுத்துரைக்கும் மாண்பும் இருக்க வேண்டும். வாழ்க்கைப் பாதையில் நல்லது எது? கெட்டது எது? எனப் பகுத்தறியும் திறன்களுடன் சிறப்பாகத் தொடர்பு கொள்ளும் திறமையையும் வளர்த்திட வேண்டும், இவ்வகையில் யாரும் தனித்தனியாக இருத்தல் இயலாது. ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்திருக்க வேண்டியுள்ளது. இதுவே சமூக நியதியாகும். எனவே குழுச் செயல்பாடுகள் மூலமாகக் குழு உணர்வு மேலிட ஒற்றுமையும் ஒத்துழைப்பும் அதிகரிக்கும்.

மாணவர்களிடம் ஏற்படுத்த வேண்டிய மனப்பான்மைகள் மற்றும் மதிப்புகளைப் பொருத்தவரை ஆசிரியரின் பங்கு பெரியது. மாணவர்களிடம் தேசிய மற்றும் மாநில அரசு சார்பானச் சின்னங்கள் பற்றிய அறிவையும் அதற்குத் தரும் மரியாதைப் பற்றியும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அவர்களிடையே பண்புடைமையை வளர்த்துப் பிற உயிர்களிடத்தில் அன்பு காட்டச் செய்து வாழ்வில் வளம் பெறச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தன் பள்ளி மற்றும் சமுதாயத்தில் உள்ள பொதுச் சொத்துக்களைத் தங்களது சொத்துப் போலப் பாதுகாக்க வேண்டும், மேலும் சுற்றுச் சூழலின் முக்கியத்துவத்தை உணரச் செய்ய வேண்டும். சாலை விதிகள் மற்றும் பாதுகாப்புப் பற்றி அறிந்து நடத்தல் வேண்டும்.

இத்தகைய பண்புகளையும் மதிப்புகளையும் மாணவர்கள் சிறு வயது முதல் பெறுவதற்குப் பாடல்கள் கதைகள் மற்றும் நிகழ்வுகள் தரப்பட்டுள்ளன. பாடல்களை ஆசிரியர் முதலில் வாசித்துப் பின்னர் ராகத்தோடும் பாடிக் காண்பிக்க வேண்டும். மாணவர்களைக் குழுவாகவும் தனியாகவும் பாடச் சொல்ல வேண்டும். அவற்றின் மையக் கருத்தை அறியச் செய்ய வேண்டும்.

கொடுக்கப்பட்டுள்ள கதைகளை வாசிக்கும்போது ஆசிரியர் ஏற்ற இறக்கத்துடன் கதையின் பொருள் புரிந்துக்கொள்ளுமாறு வாசிக்க வேண்டும். பின்னர்ச் சிறு சிறு வினாக்கள் கேட்பதன் வாயிலாக கதையின் நீதியை மாணவர்கள் அறிந்து கொண்டார்களா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவும். முடிந்தால் மீண்டும் கதையை அவர்களே சொல்லுமாறு செய்யலாம்.

சான்றோர்கள் வாழ்விலிருந்து பல நிகழ்வுகள் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை மாணவர்களுக்குச் சொல்லி அவற்றின் உட்கருத்தை மாணவர்கள் உள்வாங்கி உள்ளனரா என்று அறிய சிறு சிறு வினாக்கள் கேட்கலாம். மாணவர் தம் வாழ்வில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்யலாம். சிறு சிறு சம்பவங்களைக் கூறி அத்தகைய சூழலில் மாணவர்கள் எவ்விதம் நடந்து கொள்வார்கள் என்று கேட்டறிந்து மதிப்பிடலாம்.



குழுச் செயல்பாடுகளை மதிப்பிட மாணவர்களைச் சிறு சிறு குழுக்களாகப் பிரித்துச் சிறு சிறு வேலைகள் கொடுக்கலாம். வாரம் ஒரு முறை ஒரு குழு வகுப்பறையைச் சுத்தம் செய்வது, தோட்டத்தைப் பராமரிப்பது, வகுப்பறை, பள்ளியின் சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மைப்படுத்துவது என வேலையைப் பகிர்ந்தளிக்க வேண்டும். பின்னர் அக்குழுவினரின் செயல்பாட்டிற்கு ஏற்ப மதிப்பிடலாம். தேசிய விழா கொண்டாட்டங்களின்போது குழுப்பாடல், குழு நடனம், நாடகம் போன்றவற்றில் பங்கேற்கச் செய்து குழு உணர்வினை மதிப்பிடலாம். குழுச்செயல்பாடுகளில் தொடங்காற்றல் உடையவர்களை ஊக்குவிக்கலாம்.

சிறு வயது முதல் சீரிய மனப்பான்மைகளையும் மதிப்புகளையும் மாணவர்கள் பெற்றிட வழிவகுக்க வேண்டும். நமது தேசிய மற்றும் மாநில அரசு சார்பானச் சின்னங்களைப் பற்றித் தெரிந்திருத்தல் அவசியம். அதோடு அவற்றின் சிறப்புகளையும் ஆசிரியர் கூறி அது பற்றிய வினாக்கள் கேட்கலாம். ஒவ்வொரு மாணவரும் தேசியக் கீதத்தைக் குறிப்பிட்ட ராகத்தில், குறிப்பிட்ட கால அளவில் பாடித் தனித்தனியாகப் பயிற்சி கொடுத்து மதிப்பிட வேண்டும். மேலும் தேசப்பக்திப் பாடல்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றையும் இசையோடு உணர்ச்சியூர்வமாகப் பாடிப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும்.

வன்முறையானது தீவிரவாதத்தை வளர்க்கும். இதனால் பொதுச்சொத்துகள் பாழடைகின்றன. இந்திய நாட்டு மக்களின் அடிப்படைக் கடமைகளுள் “பொதுச்சொத்தைப் பாதுகாத்தல்”, ‘வன்முறையை விட்டொழித்தல்’ குறிப்பிடத்தக்கதாகும். இப்பண்பினை தொடக்கக் காலத்திலிருந்தே வளர்க்கும் வண்ணம் பள்ளிச்சொத்துகளை மாணவர்கள் எவ்விதம் பாதுகாக்கின்றனர் எனக் கண்காணிக்கலாம்.

சிறு வயதுமுதல் பிற உயிர்களிடத்தில் அன்புகாட்டும் பண்பினை வளர்க்கும் வண்ணம் கொடுக்கப்பட்ட கதைகள் பாடல்களைப் பொருள் உணர்ந்து பாடச் செய்ய வேண்டும். விலங்குகளையும் பறவைகளையும் துன்புறுத்தா வண்ணம் பண்புடன் வளரப் பழக்க வேண்டும். அதற்கான பாடல்கள், கதைகள் கூறி அவர்களின் எண்ண வெளிப்பாட்டை அறிந்து மதிப்பிடலாம்.

விபத்துகள் பெருகி வரும் இக்காலத்தில் சாலை விதிகள் மற்றும் பாதுகாப்பைக் கடைபிடித்தல் அவசியம். எனவே அதற்கான செயல்பாடுகள் தந்து மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம். அவர்களது பங்களிப்புப் பொருத்து மதிப்பிடலாம்.

சுற்றுப்புறச் சூழல் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படும் வண்ணம் செயல்பாடுகள் தரப்பட்டுள்ளன. பிளாஸ்டிக் பொருட்களின் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல், மறு சுழற்சி பற்றி அறிந்திருத்தல், மாசு ஏற்படும் சூழல்கள் பற்றித் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். அதற்கான செயல்பாடுகளில் மாணவர்கள் ஈடுபடுவது பொருத்து தரத்தை உறுதி செய்யலாம்.

**தொடக்க வகுப்பில், தொடர் மற்றும் முழுமையான மதிப்பீட்டின் வடிவமைப்புக் கீழ்க்காணும் பரிமாணங்களை உள்ளடக்கியுள்ளது:**

- ❖ தேசிய மற்றும் மாநில அரசு சார்பான சின்னங்களுக்கு மரியாதைச் செலுத்துதல்.
- ❖ பாராட்டத்தக்க பண்புடைமை.
- ❖ பிற உயிர்களிடத்தில் அன்பு காட்டுதல்.
- ❖ பள்ளி மற்றும் சமூகத்தில் உள்ள பொதுச்சொத்துகளைப் பாதுகாத்தல்.
- ❖ சுற்றுச்சூழலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்தல்.
- ❖ சாலை விதிகள் மற்றும் பாதுகாப்பு முறைகளைக் கடைப்பிடித்தல்.

## மனப்பான்மைகளும் மதிப்புகளும்

<b>தேசிய மற்றும் மாநில அரசு சார்பான சின்னங்களுக்கு மரியாதை செலுத்தல்</b>				
தேசிய மற்றும் மாநில அரசு சார்பான சின்னங்களை அறிதல்	பொருளையும் தனிச்சிறப்பையும் புரிந்து கொள்ளுதல்	விடுதலைத் திருநாள், குடியரசு நாள், கொடியேற்றங்களில் கலந்துகொள்ளுதல்	ஒழுங்குடனும், மகிழ்ச்சியுடன் தமிழ்த்தாய் வாழ்த்தையும் நாட்டுப் பண்ணையும் பாடுதல்.	இந்தியன் என்னும் உணர்வு வெளிப்படுமாறு நடந்துகொள்ளல்.
<b>பாராட்டத்தக்க பண்புடைமை</b>				
எப்பொழுதும் பொருத்தமான பண்புகளையே வெளிப்படுத்துதல்.	சொல்லிலும் செயலிலும் அனைவருக்கும் மதிப்பளித்தல்.	நண்பர்களுக்கு உதவுபவராகவும் அவர்களின் மனத்திற்கினியவராகவும் இருத்தல்.	சமூக நன்னடத்தையினை வகுப்பிலும் வெளியிடங்களிலும் வெளிப்படுத்துதல்.	சினங்கொள்ளும் நிலையிலும் பண்பு நிலையிலிருந்து மாறாமல் இருத்தல்.
<b>பள்ளி மற்றும் சமூகத்தில் உள்ள பொதுச் சொத்துகளைப் பாதுகாத்தல்</b>				
பள்ளியின் தளவாடப் பொருள்களையும் சுவர்களையும் சேதப்படுத்தாமல் இருத்தல்	மனம்போன போக்கில் வன்முறையில் ஈடுபடுவதும், அதனால் பள்ளியின் சொத்துகளைப் பாழ்படுத்தாமல் இருத்தல்	மின்சாரச் சாதனங்களைத் தேவைப்படும்பொழுது மட்டும் பயன்படுத்துதல்	பிறரால் ஏற்படும் கலை, பண்பாட்டுச் சீரழிவுகளைத் தடுத்தல்	பொதுச் சொத்துகளைப் பாதுகாப்பதில் பங்கேற்றல்
<b>பிற உயிர்களிடத்தில் அன்பு காட்டுதல்</b>				
மகிழ்ச்சியுடனும் நேர்மறைச் சிந்தனையுடனும் இருத்தல்	அடுத்தவருக்கு முன்வந்து தாமாக விட்டுக் கொடுத்து உதவுதல்	தாவரங்களையும் மரங்களையும் பாதுகாத்து வளர்க்க முன்வருதல்	எம்முறையிலும் விலங்குகளை உயிர்களைத் துன்புறுத்தாத பண்புடன் இருத்தல்	துன்புறுத்தும்முன் மற்ற உயிர்களின் நிலையில் இருந்து பார்த்தல்
<b>சாலை விதிகள் மற்றும் பாதுகாப்பைக் கடைப்பிடித்தல்</b>				
சாலை விதிகளை விழிப்புடன் பின்பற்றல்	விளையாட்டுத் திடலில் பாதுகாப்பு விதிகளைக் கடைப்பிடித்தல்	மின்பொருள்கள் மின்மாற்றிகளில் கை வைக்காதிருத்தல்	சமையலறைச் சாதனங்களைப் பாதுகாப்புடன் கையாளுதல்	நீர்நிலைகளில் போதிய முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருத்தல்
<b>சுற்றுச்சூழல் மதிப்புகள்</b>				
பயன்பாட்டைக் குறைத்தல், மறு பயன்பாடு மற்றும் மறு சுழற்சி பற்றி அறிந்திருத்தல்.	உயிர்களின் பலதரப்பட்ட வகைகளையும், அவற்றைப் புவியில் பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியத்தையும் புரிந்து நடந்து கொள்ளுதல்	சுற்றுப்புற மாசினால் விளையும் தீமைகளை அறிந்திருத்தல்	சுற்றுப்புறத்தைப் பாதுகாக்க பள்ளி மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளில் முழுமையாகப் பங்கேற்றல்	சுற்றுப்புறச் சூழல் சார் செய்திகளைப் பரப்பத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல்

## 1. தேசியச் சின்னங்கள்

நோக்கம். நமது தேசியச் சின்னங்கள் பற்றி மாணவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்  
ஆலமரம் நல்ல ஆலமரம்  
அருமையான ஆலமரம்  
பரந்து விரிந்த ஆலமரம்  
பார்க்கப் பெரிய ஆலமரம்  
தாவிக் குதிக்க கிளையுண்டு  
தாங்கி நிற்க விழுதுண்டு  
கூட்டமாய்ப் பறவைகள் கூடுகட்ட இடமுண்டு  
அருமையான பிள்ளைகள் ஆடிமகிழ நிழலுண்டு  
பழமையான இம்மரமே தேசிய மரமாய் விளங்கிடுமே!

### கலந்துரையாடல்

தேசிய மரத்தோடு மற்றச் சின்னங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடல்

#### தாமரை

நீரின் மேலே இருக்கும் பூ  
நீளத் தண்டில் நிற்கும் பூ  
குளத்துச் சேற்றில் பிறக்கும் பூ  
கொட்டிய நெருப்பாய்ச் சிவக்கும் பூ  
செங்கதிர் பார்த்துச் சிரிக்கும் பூ  
செல்வோர் நெஞ்சைப் பறிக்கும் பூ  
தேனை வண்டுகள் பருகும் பூ  
தேசிய மலராய் மலர்ந்த பூ

### கலந்துரையாடல்

தேசிய மலரோடு மற்ற தேசியச் சின்னங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடல்

#### மயில்

அழகிய மயிலே வா! வா!  
அகவும் மயிலே வா வா  
நீலம் பச்சை கலந்திருக்கும்  
நீண்ட கழுத்து அழகுதரும்  
தோன்றும் மேகம் கருத்தவுடன்  
தோகை விரித்தே ஆடிடுமே  
தூரிகை வரையா சித்திரமே  
தேசியப் பறவை பத்திரமே!

#### புலி

எஃகைப்போல் நகமிருக்கும்  
எரியும் நெருப்பாய்க் கண்ணிருக்கும்  
வேட்டை ஆடும் குணமிருக்கும்  
வேகமும் ஓட்டமும் துணையிருக்கும்  
கூரிய பற்கள் கொண்டிருக்கும்  
கூடியே வாழும் குணமிருக்கும்  
வீரம் நிறைந்த வலுவிருக்கும்  
தேசிய விலங்காய்க் கொலுவிருக்கும்

## நமது தேசியக்கொடி

1. வண்ணங்கள் காட்டுவது நமது கொடி  
வானத்தை முட்டுவது நமது கொடி  
எண்ணங்கள் ஊட்டுது நமது கொடி  
என்னென்ன காட்டுது நமது கொடி.
2. தீரத்தைக் காட்டுவது சிவப்பு நிறம்  
தியாகத்தைக் காட்டுவது சிவப்பு நிறம்  
வீரத்தைக் காட்டுவது சிவப்பு நிறம்  
வெற்றியைக் காட்டுவது சிவப்பு நிறம்.
3. ஒளியினைக் காட்டுவது வெள்ளை நிறம்  
உண்மையைக் காட்டுவது வெள்ளை நிறம்  
தெளிவினைக் காட்டுவது வெள்ளை நிறம்  
சிறப்பையும் காட்டுவது வெள்ளை நிறம்.
4. வளமையைக் காட்டுவது பச்சை நிறம்  
வறுமையை ஒட்டுவது பச்சை நிறம்  
குளுமையைக் காட்டுவது பச்சை நிறம்  
குறையெல்லாம் ஒட்டுவது பச்சை நிறம்
5. சத்தியம் காட்டிடும் கொடி நடுவே  
தருமத்தின் சின்னமாம் சக்கரமே  
நித்தியம் சுற்றிடும் நிலலாமலே  
நீதியை நாட்டிடும் சக்கரமே. - அழி. வள்ளியப்பா

### கலந்துரையாடல்

1. நமது தேசியக் கொடியினை எப்போதெல்லாம் ஏற்றலாம் ?
2. தேசியக் கொடியினை ஏற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை யாவை ?

## 2. பாராட்டத்தக்க பண்புடைமை

### அ. பொருத்தமான பண்பின் வெளிப்பாடு

நற்பண்புகள் உடைய சான்றோர் எத்தகைய சூழலிலும் தன் நிலை தாழமாட்டார்கள். தவறவும் மாட்டார்கள். எனவே நம் குழந்தைகளை நல்ல பண்புகளோடு வளர்ப்பது நமது கடமையாகும்.

ஒரு நாள் பாண்டவர்கள் காட்டில் ஒரு மானைத் துரத்தினர். மான் மறைந்து விட்டது. களைத்துப் போய்ப் பாண்டவர்கள் ஓர் ஆலமரத்தின் அடியில் அமர்ந்தனர். தருமருக்குத் தண்ணீர் கொண்டு வர நகுலன் குளத்திற்குச் சென்றான். நீரில் கை வைத்தான். அப்போது வானிலிருந்து ஒரு குரல்!

‘நில்! என் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லி விட்டுப் பிறகு தண்ணீரைக் குடி’ என்றது. நகுலன் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் தண்ணீரைக் குடித்துக் கீழே விழுந்து விட்டான். இன்னும் நகுலன் வரவில்லை என்று தருமர் சகாதேவனை அனுப்பினார்.

குளத்தை அடைந்த சகாதேவன் நீரில் கை வைத்தான். மீண்டும் அதேக் குரல் ஒலித்தது. அவனும் அதை அலட்சியப்படுத்தித் தண்ணீரைக் குடித்துக் கீழே விழுந்தான். அடுத்து அவர்களைத் தேடி அர்ஜுனன் வந்தான். அவர்களைப் போல அவனும் கீழே விழுந்தான். அதற்குப் பின் பீமன் அங்கு வந்தான். அவனும் தன் சகோதரர்களைப் போலத் தண்ணீர் குடித்துக் கீழே விழுந்தான். கடைசியில் தருமர் வந்தார். தனது தம்பிகளின் நிலையைப் பார்த்துக் கதறி அழுதார்.

உன் தம்பிகள் என் பேச்சைக் கேட்காமல் தண்ணீரைக் குடித்தார்கள். நீயாவது என் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல் என்றது ஒரு குரல். அது யட்சனின் குரல் என்று தருமன் புரிந்து கொண்டு 'உன் கேள்விகளைக் கேள்' என்றார்.

யட்சன் நிறுத்தாமல் கேள்விகளைக் கேட்டான். தருமரும் சளைக்காமல் பதில் சொன்னார். யட்சன் தருமர் சொன்ன பதில்களில் பெரும் மகிழ்ச்சி அடைந்தான். இறந்த சகோதரர்களில் நீ யாரை விரும்புகிறாயோ அவரை உயிர் பெறச் செய்கிறேன் என்றான்.

'என் தந்தைக்குக் குந்தி, மாத்ரி என்று இரண்டு மனைவிகள். நான் குந்தியின் மகன். அதனால் மாத்ரியின் மகன் நகுலன் பிழைக்க விரும்புகிறேன்' என்றார் தருமர். தருமரின் நேர்மையைப் பார்த்த யட்சன் எல்லா சகோதரர்களையும் உயிர் பிழைக்க வைக்கிறேன் என்றார்.

### கலந்துரையாடல்

1. இந்நிகழ்ச்சியில் தர்மரின் நேர்மை எவ்விதம் வெளிப்படுகிறது ?
2. மாணவ பருவத்தில் நீ கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பண்புகள் எவை ?

### ஆ. சொல் – செயலை மதித்தல்

நேர்மையாக ஆட்சி செய்து வந்த ஒரு மன்னரின் நாடு செல்வச் செழிப்போடு இருந்தது. ஒரு நாள் மன்னர் இரவு வேளையில் கோட்டையைச் சுற்றிப் பார்த்துக் கொண்டு வரும்போது ஒரு பெண் கோட்டையை விட்டு வெளியேறுவதைப் பார்த்தார். "யாரம்மா நீங்கள்? இந்த நேரத்தில் கோட்டையை விட்டு ஏன் வெளியே போகிறீர்கள்" என்று கேட்டார். அதற்கு அப்பெண் 'நான் லட்சுமி' நான் எந்த இடத்திலும் நிரந்தரமாகத் தங்குவதில்லை. அதனால்தான் போகிறேன் என்றாள். உங்கள் கொள்கை அதுவானால் தாராளமாகப் போங்கள் தாயே என்று அனுப்பி வைத்தார். சற்று நேரத்தில் மற்றொருப் பெண் கோட்டையிலிருந்து வெளிப்பட்டாள். மன்னர் அப்பெண்ணைப் பார்த்து யாரம்மா? நீங்கள் ஏன் கோட்டையிலிருந்து வெளியேப் போகிறீர்கள் என்று கேட்டார். அதற்கு அவள் நான் 'தர்ம தேவதை' லட்சுமி இல்லாத இடத்தில் நான் இருக்க முடியாது என்றாள். மன்னர் அப்பெண்ணையும் வழியனுப்பி வைத்தார். சற்று நேரத்தில் இன்னொரு பெண் வெளியில் வந்து நான் 'நீதி தேவதை' லட்சுமியும் தர்ம தேவதையும் இல்லாத இடத்தில் என்னால் இருக்க முடியாது, நானும் போகிறேன் என்றாள். ஆகட்டும் தாயே! என்று அனுப்பி வைத்தார். கடைசியாக கோட்டைக்குள்ளிருந்து வெளிப்பட்ட பெண் மன்னா! நான் உன் நாயகியான 'சத்திய தேவதை' நானும் போகிறேன் என்றாள். மன்னர் அவள் காலில் விழுந்து தாயே மற்ற மூவரும் போனதைப் பற்றி நான் கவலைப்படவில்லை. சத்திய தேவதையான நீங்கள் போனால் நாடே நாசமாகி விடும். அதனால் நீங்கள் எங்கும் போகக் கூடாது என்று கெஞ்சினார். 'சத்திய தேவதை' மனமிரங்கி நான் இங்கேயே தங்கி விடுகிறேன் என்று கூறி கோட்டைக்குத் திரும்பிச் சென்றாள். சத்தியம் இருக்கும் இடத்தில்தான் நாங்களும் இருப்போம் என்று கூறி மற்றவர்களும் கோட்டைக்குத் திரும்பி வந்தனர். மன்னர் மனம் மகிழ்ந்தார்.



### கலந்துரையாடல்

1. மன்னன் சத்திய தேவதையின் காலில் ஏன் விழுந்தான் ?
2. சொல்லாலும் செயலாலும் உன் பெற்றோர்களுக்கு நீ எவ்விதம் மதிப்பளிப்பாய் ?

\* \* \* \* \*

### இ. நண்பர்களுக்கு உதவுதல்

ஒருவனுக்கு அவனது பெற்றோர்களும் உறவினர்களும் கடவுளால் ஏற்படுத்தப்படும் பந்தமாகும். ஆனால் நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது அவனது குணநலனைப் பொறுத்தே அமைகிறது. எனவேதான் உன் நண்பனைச் சொல் உன்னைப் பற்றிச் சொல்கிறேன் என்று பழமொழி உருவானது.

நரேனும் அவனது பள்ளித் தோழர்களும் ஒரு நாள் மிருகக்காட்சிச் சாலைக்குச் சென்றார்கள். திரும்பி வரும்போது கங்கை நதியில் படகில் வந்து கொண்டிருந்தார்கள். அப்பொழுது திடீரென்று ஒரு நண்பன் உடல்நலமின்றி படகிலேயே வாந்தி எடுத்து விட்டான். உடனே படகோட்டிகள் அவர்களைப் படகை விட்டு இறங்கச் சொன்னார்கள். படகையும் சுத்தம் செய்யச் சொல்லி மிரட்டினார்கள். பயந்த நண்பர்கள் இரு மடங்கு கட்டணம் தருவதாகப் படகோட்டிகளிடம் மன்றாடினார்கள். இதற்குப் படகோட்டிகள் சம்மதித்தனர். மீண்டும் அதிகப் பணம் கேட்டு தகராறு செய்தார்கள். கொடுக்க இயலாதென்றால் படகிலிருந்து இறங்கக் கூடாது என்று மிரட்டினார்கள். நரேன், யாருக்கும் தெரியாமல் படகிலிருந்து குதித்து, நீந்தி கரையை அடைந்தான். அங்கிருந்த ஆங்கிலேய சிப்பாய்களிடம் தன் நிலைமையை எடுத்துக் கூறிப் புரிய வைத்தான். அவர்களுடன் தானும் கைகோர்த்துக் கொண்டு படகு நின்ற இடத்திற்குச் சிப்பாய்களை அழைத்து வந்தான். அவர்கள் படகோட்டிகளிடம் சென்று அவர்களை விடுவிக்கும்படி கட்டளையிட்டனர். ஆங்கிலேய வீரர்களின் கட்டளை என்பதால் படகோட்டிகளால் மறுக்க முடியவில்லை தன் நண்பர்களைச் சமயோசிதமாகக் காப்பாற்றினார் நரேன். அவன் தான் பின்னாளைய விவேகானந்தர்.

### கலந்துரையாடல்

1. நரேன் தனது நண்பர்களை எப்படிக் காப்பாற்றினான் ?
2. இது போன்ற இக்கட்டான சூழ்நிலையில் உன் நண்பனை எப்படிக் காப்பாற்றுவாய் ?

### ஈ. சமூக நன்னடத்தை

ஒரு மனிதன் பண்பானவன் என்று கூறுவதற்கு அவன் சமூகத்தில் நடந்துக்கொள்ளும் நன்னடத்தையே காரணமாகும். பொது இடங்களில் தனது கோபத்தாபங்களை வெளிப்படுத்தாமல் பண்புடன் நடந்துக்கொள்வது நற்பண்பாளரின் குணமாகும்.

ஒருமுறை காந்தியடிகளின் எளிமையைக் கண்டு பிரிட்டிஷ் பிரதமர் வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் அரை நிர்வாண பக்கிரி என்று ஆணவமாகக் கூறி, காந்தியடிகளுடன் பேச முடியாது என்றார்.

அப்போது இந்தியர் காந்தியடிகளைப் போற்றிக் கொண்டாடிய நேரம். அவர் பிரிட்டிஷ் பிரதமரின் கருத்துக்கு மறுப்பு ஏதும் தெரிவிக்காமல் பொறுமையாக இருந்தார். பின்னாளில் பிரிட்டிஷ் அரசாங்கமே காந்தியடிகளின் வருகைக்காகத் தவம் கிடந்தது. அதேப் பிரதமரே காந்தியடிகளின் மகத்தானப் பண்பை வியந்துப் பாராட்டினார். தன்னை இகழ்ந்தபோதும் எதிர்க்கவில்லை. புகழ்ந்தபோதும் பெருமை கொள்ளவும் இல்லை. எப்போதும் போல பொறுமையைக் கடைப்பிடித்ததால்தான் காந்தி மகாத்மாவானார்.

### கலந்துரையாடல்

1. பிரிட்டிஷ் பிரதமர், காந்தியின் எந்தப் பண்பை வியந்துப் பாராட்டினார் ?
2. பள்ளிச் சூழலில் கோபம் ஏற்படும்பொழுது நீ எவ்விதம் நடந்துக்கொள்வாய் ?

### உ. சினங்கொள்ளும் நிலையிலும் பண்போடு நடத்தல்

சினம் கொள்ளும் நிலையிலும் மனக்கட்டுப்பாட்டோடு தனது நிலையிலிருந்து மாறாத பண்புடையோர் பலர் உள்ளனர். அவர்களைப் போல நற்பண்புகள் உடையவராய் நம் குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டியது நம் கடமையாகும்.

ஒரு முறை, அன்னை தெரசா ஏழை, எளியவர்களின் வாழ்விற்காகப் பணம் திரட்டும் பொருட்டு வீதிவீதியாகச் சென்றார். அப்போது ஒரு பணக்காரர் அன்னை தெரசாவுக்கு ஒன்றும் தர முடியாது என்று விரட்டினார். மீண்டும் அன்னை தெரசா அங்குச் சென்றதால் ஆத்திரமுற்று அவர் கைகளில் எச்சிலை உமிழ்ந்தார் அந்தப் பணக்காரர். ஆனால் தெரசாவோ சிறிதும் சினம் கொள்ளாது தன்பண்பான செயல்களினால், 'ஐயா எனக்குக் கொடுத்து விட்டீர்கள். எங்கள் ஆசிரமத்தில் உள்ள ஏழை மக்களுக்குப் பொருள் தாருங்கள்' என்றாராம். பணக்காரர் வெட்கித் தலைக்குனிந்தார். அன்னை தெரசாவுக்கு நல்லதொரு தொகையும் கொடுத்து மன்னிப்பும் கேட்டாராம்.

### கலந்துரையாடல்

1. நீ கோபம் கொள்ளும் போது என்ன செய்வாய் ?
2. உன் மேல் மற்றவர்கள் கோபம் கொண்டால் என்ன செய்வாய் ?

### 3. பள்ளி மற்றும் பொதுச் சொத்துக்களைப் பாதுகாத்தல்

#### அ. பள்ளிச் சொத்துக்களைச் சேதப்படுத்தாமல் இருத்தல்

சொர்க்கம் என்பது நமக்கு	
சுத்தமான பள்ளிதான்	
சுத்தம் என்பதை மறந்தால்	
நாளும் குப்பை மேடுதான்	(சொர்க்கம்)
பள்ளிச் சுவரில் படங்கள்	
ஒட்ட வேண்டாம் தம்பி	
தேவையில்லா வார்த்தைகள்	
எழுத வேண்டாம் தம்பி	(சொர்க்கம்)
டேபிள், சேரு, பெஞ்சு	
உடைக்க வேண்டாம் தம்பி	
ஸ்விட்சு போட்டு, ஃபேனு	
ஒழுங்காய் இருக்கட்டும் தம்பி	(சொர்க்கம்)
நமது சொத்தென நினைத்து	
கண்ணாய்க் காத்திட வேண்டும்	(சொர்க்கம்)

## ஆ. வன்முறையில் ஈடுபடாமல் இருத்தல்

மாணவர்கள் பள்ளியிலும் வெளி இடங்களிலும் வன்முறையில் ஈடுபடாமலும் மற்றவர் தூண்டினாலும் அதனை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றலோடு விளங்க நமது சான்றோர்களின் பண்புகளை எடுத்துரைக்க வேண்டும். அவர்களைப் பின்பற்றி நாமும் வாழ வேண்டும்.

பொறுமைக் கொள்ளும் பண்பிலே

புத்தர் போலச் சிறந்திடு!

இரக்கம் காட்டும் பண்பிலே

இயேசு போல் சிறந்திடு!

நன்மை சொல்லும் பண்பிலே

நபியைப் போல் சிறந்திடு!

கடமை ஆற்றும் பண்பிலே

காந்தி போலச் சிறந்திடு!

நிலைத்த புகழைப் பெறுவதில்

நேரு போலச் சிறந்திடு!

அழகு தமிழின் பேச்சிலே

அண்ணா போலச் சிறந்திடு

தனித்து நிற்கும் தனிமையில்

தமிழைப் போலச் சிறந்திடு!

## கலந்துரையாடல்

1. இப்பாடலில் கூறப்பட்டுள்ள சான்றோரின் வாழ்வு நெறி பற்றிக் கலந்துரையாடுக.
2. பள்ளிச்சொத்துக்களைச் சேதப்படுத்தும் உன் நண்பனை எப்படித் திருத்துவாய் ?

## இ. மின்சார சாதனங்களைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்துதல்

ஆள் இல்லா அறையில்

இயங்க வேண்டாம் மின்கருவி

நீண்ட நேரம் கணினி, டிவி

உடல் நலத்தைக் கெடுத்திடும்

எகிறிப் போகுது எலெக்ட்ரிக் பில்

எண்ணிப் பாரு நீயே.

மின்சாரச் சிக்கனமே

தேவைதான் இக்கணமே.

## ஈ. பண்பாட்டினை அறிதல்

ஊடகத்தின் ஊடுருவலால் நமது வாழ்வில் பல நன்மைகளும் முன்னேற்றங்களும் ஏற்பட்டுள்ளன. ஆனாலும் சிலரின் தவறான அணுகுமுறையால் நமது பாரம்பரியமிக்க கலைகளும் பண்பாடும் சீரழியும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. எனவே மாணவர்களுக்கு நமது பண்பாட்டின் சிறப்பையும் கலைகளைப் பேணிப்பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியத்தையும் கூற வேண்டும்.

பாரதநாடு நம்நாடு

பாருக்குள் சிறந்த தாய்நாடு



பாசம் மிகுந்த பொன்னாடு  
பாரதி போற்றும் நன்னாடு (2)  
பண்புகள் நிறைந்த புகழ்நாடு  
பலமொழி பேசும் எம்நாடு  
பலரும் விரும்பும் பண்பாடு  
பக்தியைப் போற்றும் திருநாடு  
பாரதநாடு நம் நாடு  
வாழ்க வாழ்க வாழியவே (2)

#### 4. பிற உயிர்களிடத்தில் அன்பு காட்டுதல்

##### பிறருக்குத் தாமாக விட்டுக்கொடுத்து உதவுதல்

அல்பேனியா நாட்டில் 1910ஆம் ஆண்டு பிறந்தார் தெரசா. கொல்கத்தா வந்து ஆசிரியப் பணியில் சேர்ந்தார். ஆனால் தனது இலக்கு வேறு என்று நிர்ணயித்து ஏழைகளுக்கு உதவிட எண்ணினார். ஏழைகளுக்கு உதவுவதற்காகத்தான் தன்னை ஆண்டவன் படைத்திருக்கிறான் என்று உறுதியாக நம்பினார். 1948ல் பொதுநலத் தொண்டர்களின் உதவியோடு சேரிப்பகுதியில் உள்ள ஏழை, எளியோர்க்கு உதவினார். 1979ல் சமாதானத்துக்கான நோபல்பரிசு அவருக்கு வழங்கப்பட்டது. அதனை ஆதரவற்றவர்கள் சார்பாக வாங்கிக் கொண்டார். வழக்கமாகப் பரிசு வழங்கும்போது நடத்தப்படும் விருந்து விழாவினைத் தவிர்த்து அதற்காக செலவிடும் தொகையினை ஆசிரமத்திற்காக வாங்கிக் கொண்டார். எல்லாரும் உதவும் மனப்பான்மையினை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறரிடம் அன்பை மட்டும் செலுத்துங்கள். எதிர்பார்ப்பு இல்லாது அன்பு மட்டுமே செலுத்திய தெரசா இன்று அன்னை தெரசாவாக அன்புப் புன்னகையுடன் அனைவரது இதயத்திலும் வாழ்கிறார்.

##### கலந்துரையாடல்

1. நோபல் பரிசையும் விருந்து தொகையையும் அன்னை தெரசா என்ன செய்தார் ?
2. மற்றவர்களுக்காக நீ எதையும் விட்டுக்கொடுத்துள்ளாயா ?

##### தாவரங்கள், மரங்கள் பாதுகாத்தல்

1. மரத்தை வளர்த்திடு  
மரத்தை வளர்த்திடு  
மழையைக் கொடுக்கும்  
மரத்தை வளர்த்திடு.
2. கரிய காற்றை வாங்கியே  
தூய காற்றைத் தந்திடும்  
மரத்தை வளர்த்திடு
3. நீரோட்டம் நிறுத்தியே  
நிலச் சரிவைத் தடுத்திடும்  
மரத்தை வளர்த்திடு
4. ஆலமரம் அரசமரம்  
வாழைமரம் வேப்பமரம்  
தேக்குமரம் தென்னைமரம்

- பனைமரம் பலாமரம்  
5. எந்த மரம் ஆனால் என்ன  
சொந்த மரம் ஒன்றை நீ  
இந்த மண்ணில் வளர்த்திடு.

## விலங்குகளிடத்தில் அன்பு

அந்தப் பெரிய கறுப்பு நாயின் பெயர் பைரவன். ராஜ், ரவி என்ற இரு சிறுவர்கள் ஒருநாள் இந்த நாயைத் தெருவில் கண்டனர். அதற்குக் காலில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருந்தது. காயமடைந்த அந்த நாயைக் கண்ணும் கருத்துமாகக் கவனித்துக் கொள்ள அவர்கள் முடிவு செய்தனர். விரைவிலேயே நாய் குணமடைந்து விட்டது.

இரண்டு சிறுவர்களும் தான்தான் அந்த நாய்க்கு எஜமானனாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினர். எனவே அவர்கள் எந்த நேரமும் இது குறித்துச் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருந்தனர்.

ஒரு சமயம் அவர்கள் பைரவனுடன் காட்டில் நடந்து கொண்டிருந்தனர். வழக்கம்போல் அவர்கள் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருந்தனர்.

‘இது என் நாய்தான்’, ஏனெனில் நான்தான் அதை முதலில் பார்த்தேன்’ என்று ரவி கூறினான்.

‘இல்லை, அது என்னுடையது தான்’ நான்தான் அதன் காலுக்குக் கட்டுப் போட்டேன்’ என்று ராஜ் கூறினான். அவர்கள் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருந்தபோது, திடீரென்று இரண்டு பெரிய நாய்கள் பைரவன் மீது சீற்றத்தோடுப் பாய்ந்தன. இதனால் பயந்த ரவி உடனே ஒரு மரத்தின் மீது ஏறிக் கொண்டான்.

ஆனால், ராஜ் ஒரு தடியை எடுத்துக் கொண்டு பைரவனைப் பாதுகாக்க ஓடினான். இதற்குள் சிலர் அங்கு வந்து ராஜ்வுக்கு உதவி செய்தனர். ‘இது யாருடைய நாய்?’ என்று ஒரு முதியவர் கேட்டார். ‘இது என்னுடையது’ என்றான் ராஜ். ரவி மௌனமாக இருந்தான்.

## கலந்துரையாடல்

1. ராஜ்வுவும் ரவியும் ஏன் சண்டையிட்டுக் கொண்டனர் ?
2. ஓணான், தட்டான் போன்றவற்றைத் துன்புறுத்தும் உன் நண்பர்களை நீ எவ்விதம் தடுப்பாய் ?

## 5. சாலைவிதிகள் மற்றும் பாதுகாப்பு முறைகளைக் கடைப்பிடித்தல்.

1. சாலைகளில் விளையாடும் போது ஏற்படும் விபத்துக்கள் மற்றும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்:

### செயல்பாடு

சாலையில் நேரக்கூடிய சில நிகழ்ச்சிகளை நடித்துக் காட்டுமாறு மாணவர்களைக் கேட்டல். சாலையில் – குறுக்கிடுகையில்... குறுகிய தெருக்களில்.. ஒடுதலில்... மிதி வண்டிகளில்... நடையில் விபத்துக்கள் ஏற்படலாம்.

### சாலையில் பாதுகாப்பு:

சாலையில் நடந்து செல்லும்பொழுதும் கடக்கும்பொழுதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழி முறைகளை ஆசிரியர்கள் மாணாக்கர்களுக்குக் கற்றுத் தர வேண்டும். அவ்வழிமுறைகளில் சில இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

1. சாலையில் நடுவில் விளையாடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
2. நடைபாதையில் நடக்க வேண்டும், கூடுமானவரை காலணிகள் அணிதல் வேண்டும். நடைபாதையில் ஆணிகள், கண்ணாடித் துண்டுகள் போன்றவற்றைக் கண்டால் அவற்றை எடுத்து அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
3. சாலையின் குறுக்கே கடக்கும் பொழுது இருபுறமும் வாகனங்கள் வருகின்றனவா எனப் பார்க்க வேண்டும். ஒருவர் பின் ஒருவராகச் செல்ல வேண்டும். பாதசாரிகள் சாலையைக் கடப்பதற்காகப் போடப்பட்டிருக்கும் வெள்ளை நிற கோட்டின் வழியாகக் கடப்பது மிகவும் நல்லது.
4. சாலை சந்திப்புகளில் மிகவும் கவனமுடன் கடக்க வேண்டும். போக்குவரத்துக் காவலரின் சைகையைக் கவனித்து அதன்படி கடக்க வேண்டும். சாலைக் குறியீடுகள் மற்றும் பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு நிற விளக்குகளைக் கவனித்தல் வேண்டும்.
5. ஓடும் பேருந்தில் ஏறவோ, இறங்கவோ கூடாது.
6. பேருந்துகளின் படிக்கட்டுகளில் நின்று கொண்டு பயணம் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

## 2. இடையூறுகள் அல்லது விபத்துக்களை விளைவிக்கும் பொருள்களை அகற்றுதல் – (பாதுகாப்பு முறைகள்)

### செயல்பாடு

கீழ்க்கண்டவற்றில் எச்செயல்கள் மாணவர்கள் சந்திக்கக் கூடியவை என்பதைப் பட்டியலிடச் செய்தல் வேண்டும்.

1. கீழே விழுதல்
2. குச்சிகள், கூரான பொருள்கள், கற்கள்
3. கூரானகத்தி, பிளேடுகள் பயன்படுத்தும்போது எதிர்பாராமல் காயம் ஏற்படல்
4. பலப்பத்தைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல் (எ.கா. காது, மூக்குகளில் நுழைத்தல்)
5. பூச்சிகளைப் பிடித்தல்

### பாதுகாப்பு நிலைகளைப் பின்பற்றுதல் :

நடக்கும் போது சிறு குழிகளையும் வளைவுகளையும் கவனித்து நடத்தல், மாடிப்படிகள், உயரமான இடங்களிலிருந்து குதிக்காமலிருத்தல், கூரான பொருள்கள், குச்சிகள், கற்கள் கொண்டு விளையாடுவதைத் தவிர்த்தல். உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் கத்தி, பிளேடு கொண்டு பென்சில் சீவ்வதைத் தவிர்த்தல். எழுது கோலின் முனை, பலப்பம், சுண்ணக்கட்டி ஆகியவற்றைச் சாப்பிடுதல் உடல் நலனுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்பதை உணர்த்துதல்.

பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்றுதல், கவனமாய் நடத்தல், தக்க மேற்பார்வையுடன் விளையாடல், எழுது கோலைக் கூர்மைப்படுத்த பெற்றோர் உதவியை நாடல், உணவு தவிர மற்றதை உண்பது நல்லதல்ல. உயிரினங்களைத் துன்புறுத்தாமல் இயற்கையைக் கண்டு இன்புறுதல்.

### 3. முதலுதவிப் பொருள்கள் :

#### செயல்பாடு

மாணவர்களுக்குத் தெரிந்த முதலுதவிப் பொருள்களின் பெயர்களைக் கூறச் செய்து பட்டியலிட்டு வகுப்பறை பலகையில் காட்சிக்கு வைத்தல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் ஒரு முதலுதவிப் பெட்டி இருப்பது இன்றியமையாதது ஆகும். முதலுதவிப் பெட்டியில் கீழ்க்காணும் பொருள்கள் இருக்க வேண்டும்.

1. சுடு நீர் வைக்கும் குப்பி அல்லது சுடு நீர் பை
2. பஞ்சு சுருள்

3. சுத்தமான வெள்ளைத் துணி
4. புண்ணைக் கட்டுவதற்குச் சுருள் கட்டுத் துணி
5. கத்தரிக் கோல்
6. பிளாஸ்திரி
7. இடுக்கி
8. சோப்பு
9. கிருமி நாசினி
10. கிருமி நாசினி களிம்பு
11. ரப்பர் பட்டை
12. மெழுகுவர்த்தி, தீப்பெட்டி
13. கைத் துண்டு
14. சாராய விளக்கு அல்லது சிறு அடுப்பு
15. நுண்ணுயிர் கொல்லி முதலியன.

#### 4. போக்குவரத்துக் குறியீடுகள் (சாலைக் குறியீடுகள்)

##### செயல்பாடு

மாணவர்கள் சாலைகளில் தாங்கள் கண்ட சாலைக் குறியீடுகளைப் பற்றிக் கூறச் செய்து, அதன் விளக்கங்களைக் கேட்டல். சாலைக் குறியீடுகள், போக்குவரத்தை நெறிப்படுத்தவும், வண்டி ஓட்டிகளுக்கு வழிகாட்டுவதற்காகவும் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

எச்சரிக்கை விளக்குகள் வண்ணத்திற்கான குறிப்புகள்

(சிவப்பு) நில்

(மஞ்சள்) கவனி

(பச்சை) செல்

(படங்கள் - வகுப்பு - ஐந்து (பக்கம் 97,98,99, 100) - சமூக அறிவியல் பாடப்புத்தகம் சாலைக்குறியீட்டில் மூன்று வகைகள் உள்ளன.

1. உத்தரவுக் குறியீடுகள் - இவை கண்டிப்பாகப் பின்பற்றப்பட வேண்டியவை.
2. எச்சரிக்கைக் குறியீடுகள் - சாலையின் தன்மையை முன்கூட்டியே எச்சரிக்கை செய்பவை.
3. தகவல் குறியீடுகள் - சாலையில் உள்ள வசதிகளைப் பற்றிய தகவல்களைத் தருபவை.

##### உத்தரவுக் குறியீடுகள் (படத்துடன்விளக்குதல்)

சிவப்பு வட்டம் - செய்யாதே

நீல வட்டம் - செய்

சிவப்பு முக்கோணம் - எச்சரிக்கை

நீலச் செவ்வகம் - தகவல் சின்னங்கள்

##### எச்சரிக்கைக் குறியீடுகள்- வாசகங்கள்(படத்துடன்விளக்குதல்)

மோட்டார் வண்டிகளுக்கு அனுமதியில்லை

வண்டிகள் நிறுத்தக்கூடாது

ஒலி எழுப்பாதே

பேருந்துநிறுத்தம்

மிதிவண்டிப் பாதை

நடந்துசெல்வோர்க்குத் தடை

பள்ளி அருகில் உள்ளது

நடப்போர் பாதையைக் கடக்குமிடம்

ஆட்கள் வேலை செய்கிறார்கள்

வேகத்தடை

ஆளில்லா இருப்புப் பாதை

பாதுகாக்கப்பட்ட இருப்புப் பாதை

பொதுத் தொலைபேசி  
முதல் உதவி

தகவல் குறியீடுகள்  
மருத்துவமனை  
திசைகாட்டும் பலகை

## 5. நீர்நிலைகளில் முன்னெச்சரிக்கை

### செயல்பாடு

அண்டை, அயலார் வீடுகளில் நடந்த நீர்நிலையால் வந்த விபத்துகள் பற்றி மாணவர்களிடம் கலந்துரையாடல்.

வீட்டைச் சுற்றிய பகுதிகளில் அல்லது பள்ளியைச் சுற்றிய பகுதிகளில் உள்ள ஆறு, குளம், கடல், சுனை மற்றும் திறந்தநிலைத் தொட்டி ஆபத்தை உருவாக்கும் சூழல்கள் ஆகும். சிறிதளவு ஆழமுள்ள நீரிலும் சிறு குழந்தையை மூழ்கடிக்கும் ஆபத்துள்ளது. வழக்கி விழுதல் மூலம் குழந்தைகள் திறந்தநிலைத் தொட்டிகளில் குழந்தைகள் விழுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. நீச்சல் தெரியாதவர்கள் நீரில் விழுவதால் ஆபத்து உள்ளது. பாதுகாப்பற்ற மேற்பரப்பு, கவனிக்கப்படாத குழி, விரைந்து வரும் அருவி முதலியவற்றில் பேராபத்து உள்ளது.

1. ஒவ்வொரு மாணவனும் நீந்தக் கற்றிருத்தல் வேண்டும்.
2. ஆழமான இடங்களுக்குத் தக்க துணையில்லாமல் நீந்திச் செல்லக் கூடாது.
3. காட்சிக்காக நீரில் ஆபத்து ஏற்படுத்தக் கூடிய செயல்களில் ஈடுபடக் கூடாது.
4. படகில் பயணம் செய்யும்போது ரப்பர் டியூப் மற்றும் பாதுகாப்புக் கவசங்களுடன் செல்லுதல் வேண்டும்.
5. பயிற்சியாளரின் வழிகாட்டுதலின்படி நீச்சல் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.  
அவருடைய மேற்பார்வையில் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் மிகவும் நல்லது.

## 6. சுற்றுச்சூழலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்தல்

சுற்றுப்புறச் சூழல் என்பது உயிருள்ள, உயிரற்றப் பொருள்களின் தொகுப்பு ஆகும். சுற்றுப்புறச் சூழலும் இயற்கை வளங்களும் மாசுபடத் தொடங்கிவிட்டன. காற்று மாசுபாடு, நீர் மாசுபாடு, திடக் கழிவுகளினால் மண் மாசுபாடு குறிப்பாக பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் பயன்பாடு ஆகியவை நம் வாழ்வாதாரத்தைப் பாதிக்கத் தொடங்கியுள்ளன. இயற்கைச் சூழல் மாசுபடுவதால் நாம் உண்ணும் உணவும் மாசுபாடு அடைந்து பல நோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகிறது. எனவே சுற்றுச்சூழல் காப்பாற்றப்படுவதன் அவசியம் பற்றியும் வீடு, பள்ளி, தெருக்கள் ஆகியவற்றைத் தூய்மையாகப் பராமரித்தலில் மாணவர்களின் பங்கு என்பதைப் புரிய வைப்பது அவசியமாகிறது.

சுற்றுச்சூழல் கருத்துக்களை மாணவர்கள் புரிந்து கொள்வதோடு மட்டுமன்றி அன்றாடப் பணிகளில் சுற்றுப்புறச் சூழலைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க தன்னாலியன்ற ஒத்துழைப்பை நல்குதல் வேண்டும். அத்தகைய நடத்தை மாற்றத்தை வெளிப்படுத்தும் மாணவர்களைக் கண்டறிந்து மதிப்பீடு செய்திடல் வேண்டும். அனைத்து மாணவர்களையும் கீழ்க்கண்ட செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தி உற்றுநோக்கல் செய்தல் வேண்டும்.

கீழ்க்காணும் அட்டணையில் சுற்றுச்சூழல் பாடத்திட்டம் அனைத்து வகுப்புகளுக்கும் பருவ வாரியாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்களுக்கு எளிதில் கிடைக்கும் கீரைகள், பழங்கள், மூலிகை மற்றும் எளிய உணவு வகைகள் பற்றிக் சுற்றுக்கொள்ள வாய்ப்புக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

வகுப்பு	முதல் பருவம்	இரண்டாம் பருவம்	மூன்றாம் பருவம்
1	வீட்டைப் பேணுதல்	குப்பைகளை அகற்றுதல்	குப்பைகளை அகற்றாவிடில் ஏற்படும் விளைவுகள்
	வீட்டின் சுற்றுப்புறத்தூய்மை	முருங்கைக்கீரை	கழிவுநீரும் கொசு உற்பத்தியும்
	அரைக்கீரை	அகத்திக்கீரை	வல்லாரைக் கீரை
	முளைக்கீரை	பொன்னாங்கன்னிக் கீரை	பருப்புக் கீரை
	சிறுகீரை	மணத்தக்காளி	
	தண்டுக்கீரை		
2	காடுகளின் இன்றியமையாமை	தூயநீர் தூய்மையற்ற நீர் வேறுபாடு அறிதல்	வகுப்பறைத் தூய்மை
	நீர்நிலைகளை அறிதல்	வெந்தயக்கீரை	முறையான கழிப்பறைப் பழக்கங்கள்
	கறிவேப்பிலை	முடக்கத்தான் கீரை	சர்க்கரைவர்த்தி
	கொத்துமல்லி	புளிச்சக்கீரை	கோவைக் கீரை
	புதினா	முள்ளங்கிக் கீரை	
	பசலைக்கீரை		
3	பள்ளி வளாகத்தூய்மை	நீர் மாசடைதல்	மாசுக்கட்டுபாடு
	காற்று மாசுபாடு	பலாப்பழம்	குப்பைக் கூளங்களைத் திரட்டுதல்
	கொய்யாப் பழம்	நெல்லிக்கனி	இலந்தைப் பழம்
	பப்பாளி	நாவல்பழம்	ஆரஞ்சுப் பழம்
	வாழைப்பழம்	பேரிச்சம்பழம்	
	மாம்பழம்		
4	நம்மை சூழ்ந்துள்ள உலகம்	சுத்தமான குடிநீர்	சுத்திகரிக்கப்பட்ட குடிநீர் கிடைக்கும் இடங்கள்
	வெளிச்சம் மற்றும் காற்றோட்டம்	தூதுவளை	தண்ணீர் நண்பனாக / பகைவனாக
	துளசி	கீழாநெல்லி	குப்பைமேனி
	பிரண்டை	பாகற்காய்	கற்பூரவல்லி / ஓமவல்லி
	சுண்டைக்காய்	கண்டங்கத்திரி	
	கரிசலாங்கன்னி		
5	பிளாஸ்டிக் (நெகிழி) பயன்பாடு	பிளாஸ்டிக் பொருள்களைப் பாதுகாப்பாக அகற்றுதல்	பிளாஸ்டிக் பொருள்களைத் தவிர்க்க மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள்
	பிளாஸ்டிக் பொருள்களினால் நன்மை தீமைகள்	மென்பானங்கள்	பிளாஸ்டிக் பொருள்கள் மறுசுழற்சி
	பச்சைக் காய்கள்	பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள்	சுண்டல் வகைகள்
	இயற்கை உணவு	எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள்	அவல், பொரி வகைகள்
	சூப்பு வகைகள்	நலம் தரும் பானங்கள்	
	பழச்சாறுகள்		



எடுத்துக்காட்டாக சுற்றுச்சூழல் பாடத்தலைப்புகளில் மாணவன் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய செய்திகள் மற்றும் செயல்பாடுகள் ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் தரப்பட்டள்ளன. கீரைகள், பழங்கள் போன்றவற்றை மாணவர்களுக்குக் காண்பித்து அவற்றின் பயன்பாட்டினை விளக்கிக் கூறவும்.

### வகுப்பு – ஒன்று

#### 1) வீட்டைப் பேணுதல்

வீட்டைப் பேணுவது நலவாழ்வின் தேவை என்பதை விளக்குதல்

- நோய்த் தாக்காமல் பாதுகாக்கிறது.
- மகிழ்ச்சியாய் உடல்நலத்துடன் வாழ
- தகுந்த இடத்தில் பொருள்களை வைப்பதால் விபத்துத் தவிர்க்கப்படுகிறது.
- தேவையற்றக் குப்பைகளை அகற்றுவதால் பூச்சிகள், எறும்பு, ஈ முதலியவை வீட்டினுள் வாழ இயலாது.

**செயல்பாடு – 1** தங்கள் வீடுகளை மகிழ்ச்சியான, தூய்மையான இடமாக மாற்றுவதற்குச் செய்ய வேண்டியவற்றைச் செய்துக்காட்டச் செய்தல். பெருக்குதல், பாத்திரங்களைத் துலக்குதல், குப்பைக் கூளங்களை அகற்றுதல், தேவையில்லாத பொருள்களை அப்புறப்படுத்துதல், தூசி தட்டுதல், கதவு, சன்னல்களைச் சுத்தம் செய்தல்.

**செயல்பாடு – 2** மாணவர்கள், தங்கள் வீடுகளில் பெற்றோருக்கு அன்றாடம் செய்யும் வீட்டு வேலைகளில் உதவிசெய்து வீட்டைப் பேணிக் காக்கவேண்டும் என விளக்குதல். பெற்றோருக்கு எந்தெந்த வேலைகளில் உதவிசெய்து வீட்டைப் பேணிக் காக்கப் போகிறார்கள் என்பதைக் கூறச் செய்தல்.

### வகுப்பு – இரண்டு

#### 1. தோட்டம் பராமரித்தல்

**செயல்பாடு – 1** ஆசிரியர் மாணவர்களிடத்தில் யார் யார் வீட்டில் தோட்டம் உள்ளது. தோட்டத்தில் எந்த வகையான செடிகளை வளர்க்கின்றனர் என்பதைப் பற்றிக் கேட்டு விளக்குதல்.

**செயல்பாடு – 2** பள்ளியில் பூச்செடிகளை வளர்த்துப் பராமரிக்கச் செய்தல்.

### வகுப்பு – மூன்று

#### நீர்மாசுபடுதல்

**செயல்பாடு – 1** படங்களின் வாயிலாக நீர்நிலைகள் எவ்வாறு மாசுபடுகின்றன என்பதை விளக்குதல்.

**செயல்பாடு – 2** ஊரில் உள்ள நீர்நிலைகள், சாக்கடைக் கழிவு மற்றும் தொழிற்சாலைக் கழிவு போன்றவற்றால் எவ்வாறு மாசுபடுகிறது என்பதைக் கண்டறிந்து படமாக வரைதல்.



## வகுப்பு – நான்கு

### தண்ணீர் நண்பனாக / பகைவனாக

**செயல்பாடு – 1** தண்ணீர் நண்பனா? பகைவனா என்பதைக் கலந்துரையாடல் / பட்டிமன்றம் ஒன்று நடத்தி மாணவர்கள் நீர் எப்போது நண்பனாக உள்ளது? ஏன் பகைவனாக மாறுகிறது என்பதை அறியச் செய்தல்.

**செயல்பாடு – 2** படக்காட்சிமூலம் நீர் மாசுபாடு, புயல், வெள்ளம், சுனாமி போன்றவற்றைப் பார்த்து மாணவரிடம் கருத்துக் கேட்டல்.

## வகுப்பு – ஐந்து

### பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டினைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள்

**செயல்பாடு – 1** மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒரு செயலைக் கூற ஊக்கப்படுத்திப் பட்டியலிடுதல். (துணிப்பை பயன்பாடு, உலோகக் குடம், தம்ளர் பயன்பாடு, பேப்பர்த் தட்டுகள், கப்புகள் பயன்படுத்துதல் காகிதக்கூழ் பொருள்கள் பயன்படுத்துதல், மையூற்று எழுதுகோலைப் பயன்படுத்துதல்)

**செயல்பாடு – 2** பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டிற்கு எதிரான முழக்கங்களை உருவாக்குதல், வீட்டில் பிளாஸ்டிக் பயன்படுத்துவதைப் பெற்றோர் உறவினர்களிடம் கூடாது என எடுத்துரைத்தல்.

### (ஆ) மனப்பான்மைகளும் மதிப்புகளும்

வ.எண்	பெயர்	நாடு/மாநிலச் சின்னங்களை மதித்தல்	பண்டிடைமை	பள்ளி மற்றும் சமுதாயச் சொத்துகளைப் பாதுகாத்தல்	உயிரிகளிடத்தில் பரிவுகாட்டுதல்/ ஒற்றுமையாய் வாழ்தல்	பாதுகாப்பு மற்றும் சாலை விதிகளைப் பின்பற்றுதல்	தரநிலை
1							
2							
3							
4							
5							

## 5.நன்னலம், யோகா/ ஒருங்கிணைந்த உடற்பயிற்சி

நன்னலம், யோகா, ஒருங்கிணைந்த உடற்பயிற்சி குறித்துப் பாடப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்ட செயல்களுக்கான அட்டவணையை ஆசிரியர்கள் கவனமாகப் பின்பற்றுதல் வேண்டும். ஆசிரியர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உடல் நலக்கல்விக் கையேட்டில் உள்ள செயல்பாடுகளை உன்னிப்பாகப் பின்பற்றுதல் வேண்டும். யோகா, உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றை நாள்தோறும் குறித்த நேரத்தில் செய்து பழகுதல் வேண்டும்.

**நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்** என்பது தற்போது எல்லாராலும் உணரப்பட்டு வரும் முதுமொழியாகும். வளர்ந்து வரும் இளம் தலைமுறையினர் மாறி வரும் சமூகச் சூழ்நிலைகளால் உடல் பருமன் உள்ளிட்ட பல்வேறு உடல்நலக் கோளாறுகளுக்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பு உள்ளது. நவீன மருத்துவம் மக்களின் பலவிதமான உடல்நலக் கோளாறுகளுக்குக் காரணமாகக் கூறுவது நம்முடைய சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் உணவுப் பழக்கமுமே. எனவே, பள்ளி மாணவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, உடல் உறுப்புகள் பற்றிய அடிப்படைச் செய்திகள், உணவு வகைகள், தவறான உணவுப் பழக்கங்கள், உணவுக் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நலக்கேடுகள் பற்றியும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது இன்றியமையாதது. நாள்தோறும் மேற்கொள்ள வேண்டிய உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் யோகா, ஆசிரியர் கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நன்னலக் கல்வியில் மாணவர்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய தகவல்கள் 12 தலைப்புகளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கீழ்க்காணும் அட்டவணையில் ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் தலைப்புகள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொருப் பருவ முடிவிலும் நான்குத் தலைப்புகளில் கூறப்பட்டுள்ளக் கருத்துகளை மாணவன் புரிந்து கொண்டு எவ்வாறு செயல்படுத்துகிறான் என்பதை உற்றுநோக்கல் செய்து நன்னலக் கல்வியில் மாணவனின் அடைவை மதிப்பீடு செய்யவும்.

**அட்டவணை நன்னலக் கல்வி பாடத்திட்டம்**

வகுப்பு	முதல் பருவம்	இரண்டாம் பருவம்	மூன்றாம் பருவம்
1	உடல் உறுப்புகள்	கைகளின் தூய்மை	தேவைக்கேற்பத் தேர்ந் தெடுத்து உண்ணுதல்
	உடல் இயங்கும் முறை	நலமான உடல் வளர்ச்சி	நல்ல உணவுப் பழக்கங்கள்
	உடலைப் பேணுதல்	ஓய்வும் உறக்கமும்	நாம் ஏன் நலமாக இருத்தல் வேண்டும்
	அடிப்படை அசைவுகள்	நாம் உண்ணும் பலவகை உணவுகள்	நல வாழ்வில் மருத்துவர்
2	முக உறுப்புகளின் இயக்கம்	உடல் அசைவுகள்	உணவுப் பொருள் கிடைக்கும் இடங்கள்
	முக உறுப்புகளை பேணுதல் – கண்,காது	நாம் உண்ணும் உணவின் வகைகள்	சமைத்த உணவு கிடைக்கும் இடங்கள்
	முக உறுப்புகளை பேணுதல் – மூக்கு,வாய்	உணவின் நிறங்கள்	உணவைத் தேர்ந்தெடுத்தல்
	தன்சுத்தம்	உணவுப் பொருள்கள் விளையும் இடங்கள்	சத்துணவுக் குறைபாடு
3	உடலின் உள்ளுறுப்புகள் இயங்கும் விதம்	விரும்புதலும், அன்பு செலுத்தலும்	காலத்திற்கேற்ற உணவு
	உடலின் முதன்மையான உறுப்புகளும் அவற்றை பேணுதலும்	பெரியோரை மதித்தல்	உணவின் வகைகள்
	உடல் வளர்ச்சி	சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள்	தொலைக்காட்சியின் நன்மை, தீமைகள்
	குடும்ப உறவுகள்	சத்துணவைத் தேர்ந்தெடுத்தல்	ஒலி மாசு
4	உள்ளுறுப்பு மண்டலங்கள்	உணவு வகைகள்	உணவுக் கோபுரம்
	உடல் வளர்ச்சியில் பாரம்பரியத்தின் பங்கு	உணவகத்தில் உண்ணுதல்	உணவே மருந்து
	உடல் வளர்ச்சியில் சுற்றுச்சூழலின் பங்கு	உணவு தயாரித்தல்	பொதுவான உடல்நலச் சிக்கல்
	மனநிலைகளும் உணர்வுகளும்	தூரித உணவு (Fast food)	நலவாழ்வை உயர்த்தும் பணிகள்
5	உள்ளுறுப்பு மண்டலங்கள்	உடல் பருமன் மற்றும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் – I	ஒவ்வாமை ஏன் ?
	உள்ளுறுப்பு மண்டலங்களைப் பேணுதல்	உடல் பருமன் மற்றும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் – II	உயிர்ச்சத்துக் குறைவினால் ஏற்படும் நோய்கள்
	இரத்த ஓட்ட மண்டலம்	பாரம்பரிய உணவுகள்	புகைப்பிடித்தல் மற்றும் போதை மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல் – I
	உடல்சத்துக் குறைவினால் ஏற்படும் நோய்கள்	தூரித உணவு ஏன் வேண்டாம் ?	புகைப்பிடித்தல் மற்றும் போதை மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல் – II

ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் ஒரு தலைப்பில் தர வேண்டிய விளக்கங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் எடுத்துக்காட்டாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதுபோன்று மற்றத் தலைப்புகளுக்கும் செயல்பாடுகள் வழங்கவும்.

### உடலைப் பேணுதல்

### முதல் வகுப்பு

**செயல்பாடு - 1** பல் துலக்குதல், குளித்தல், தலைசீவுதல், கைகால்களைக் கழுவுதல், விளையாடுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல், உண்ணுதல், உறங்குதல் போன்ற அன்றாடச் செயல்பாடுகள் மூலம் நாம் எவ்வாறு உடலைப் பேணலாம் என்பதை விளக்கிக் கூறுதல்.

**செயல்பாடு - 2:** மாணவர்களை வட்டமாக அமரச் செய்து பல்துலக்குதல், குளித்தல், கை கழுவுதல், படித்தல், எழுதுதல், தலைசீவுதல் போன்ற செயல்களை மெளனமாகச் சைகை மூலம் செய்து காட்டுதல். மற்ற மாணவர்கள் என்ன தவறு செய்தார்கள், எவ்வாறு சரியாகச் செய்தல் வேண்டும் எனக் கூறுதல்.

### நாம் உண்ணும் உணவின் வகைகள்

### இரண்டாம் வகுப்பு

#### செயல்பாடு - 1

ஆறு சுவைகள் என்னென்ன என்பதை உணவுப் பொருட்களை உண்ண வைத்து அறிய வைத்தல்.

உப்புத்தூள்	-	உவர்ப்பு
மிளகாய்	-	காரம்
வெல்லம்	-	இனிப்பு
பாகற்காய் / வேப்பங்காய் / வேப்பம் கொழுந்து	-	கசப்பு
வாழைப்பூ	-	துவர்ப்பு
புளி /எலுமிச்சை	-	புளிப்பு

#### செயல்பாடு-2

அறுசுவை உணவு படத்தொகுப்பு ஒன்றைத் தயாரித்தல் / படங்கள் வரைதல்.

### சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள்

### மூன்றாம் வகுப்பு

#### செயல்பாடு - 1

ஆசிரியர் மாணவர்களில் சிலரை (ஜலதோஷம்) சளிப்பிடித்தவர்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்வார்கள் என்பதை ஒவ்வொருவராக நடித்துக் காட்டச் செய்தல்.

நடித்தலின்போது உற்று நோக்கியதைக் கூறச் செய்தல்.

- தும்மும்போது மூக்கை மறைத்துக் கொண்டு தும்மியவர்கள் எத்தனை பேர் ?

- மறைக்காமல் தும்மியவர்கள் எத்தனை பேர் ?
- இருமும்போது கையால் வாயை மூடிக் கொண்டு இருமுகிறார்களா ?

ஆசிரியர் நுண்ணுயிரிகள் என்றால் என்ன? அதனால் நமக்கு ஏற்படும் பொதுவான நோய்கள் பற்றிக் கூறி ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு நோய்க் கிருமிகள் காற்றின் மூலம் பரவும் விதத்தை விளக்கிக் கூறுதல்.

## செயல்பாடு – 2

கைக்குட்டை, தூய்மையான துணி இவற்றைக் கொண்டு மூக்கைச் சுத்தம் செய்தலையும் தும்மும் போதும் இருமும் போதும் மூக்கு, வாய் வழியாக வெளியேறும் நோய்த் தொற்றினைத் தவிர்க்கத் துணி கொண்டு மூடிக் கொள்வதையும் செய்து காட்டுதல். மாணவர்கள் இதனைப் பின்பற்றுகிறார்களா என்பதைக் கண்காணித்தல்.

## உணவே மருந்து

## நான்காம் வகுப்பு

நம் முன்னோர்கள் 'உணவே மருந்து' என்னும் மந்திரத்தைக் கடைப்பிடித்து நெடுநாள்கள் நலமாய் வாழ்ந்தனர் என்பதை எடுத்துரைத்து நம்முடைய உணவே மருந்தாக அமைந்துள்ள விந்தையை அறியச் செய்தல். எடுத்துக்காட்டாக,

வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு	-	கிருமி நாசினி
பாகற்காய்	-	வயிற்றுப்பூச்சியை நீக்கும்
ப்பாளி	-	இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும்
காரட்	-	கண்பார்வை மேம்படும்
நெல்லிக்காய்	-	நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி
வெள்ளரிக்காய்	-	உடல் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்
பீட்ரூட், காரட்	-	இரத்தச் சிவப்பணுக்களை அதிகரிக்கும்
வெண்டைக்காய்	-	மூளைச் செயல்பாட்டினை ஊக்குவிக்கும்

## செயல்பாடு-1:

அன்றாட உணவில் சேரக்கப்படும் பொருள்களின் மருத்துவக் குணங்களை வீடுகளில் கேட்டுவரச் சொல்லிப் பட்டியலிடச் செய்தல்.

## உயிர்ச்சத்துக் குறைவினால் ஏற்படும் நோய்கள்

## ஐந்தாம் வகுப்பு

வைட்டமின் குறைபாட்டினால் என்ன நோய் ஏற்படும் என்பதை அறிவியல் பாட வாயிலாக முன்பே அறிந்து உள்ளனர். எனவே, வைட்டமின்கள் நம் உடலால் உருவாக்கப்படுவதில்லை என்பதையும் நாள்தோறும் உணவில் அவற்றைக் கண்டிப்பாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பதையும் வற்புறுத்துதல் வேண்டும். இயல்பான உடல் வளர்ச்சி, நோய்த் தடுப்பாற்றல் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றச் செயல்பாடுகளுக்கு வைட்டமின் மிகவும் தேவை என்பதை எடுத்துரைத்தல்.

**செயல்பாடு - 1:** உன் ஊரில் விளையும் / கிடைக்கும் காய், கனிகள் எவையெவை என்பதைக் கேட்டு, அவற்றில் கிடைக்கும் வைட்டமின்களைப் பட்டியலிடுதல்.

**செயல்பாடு - 2:** ஒவ்வொரு வைட்டமினும் தன்னுடையப் பண்பைச் சொல்லும் முறையில் பாடல் / நாடகம் அமைத்தல் / தனி நடிப்பு.

**செயல்பாடு - 3:** ஒரு குழுவினர் சைகை மொழியில் உயிர்ச்சத்து நிறைந்தப் பொருள்களைக் காட்ட / புதிர்கள் மூலம் கூற மற்றக் குழுவினர் சரியாகக் கண்டுபிடித்துப் போட்டியாக நடத்துதல்.

### (இ) நன்னலம், யோகா/ ஒருங்கிணைந்த உடற்பயிற்சி

வ.எண்	பெயர்	ஆர்வம்	தொடர்ச்சி	ஒழுங்குமுறை	முயற்சி	செயல்திறன்	தரநிலை
1							
2							
3							
4							
5							



## 6.பாட இணைச் செயல்பாடுகள்

வாழ்க்கைக் கல்வி மற்றும் கலைக் கல்வி

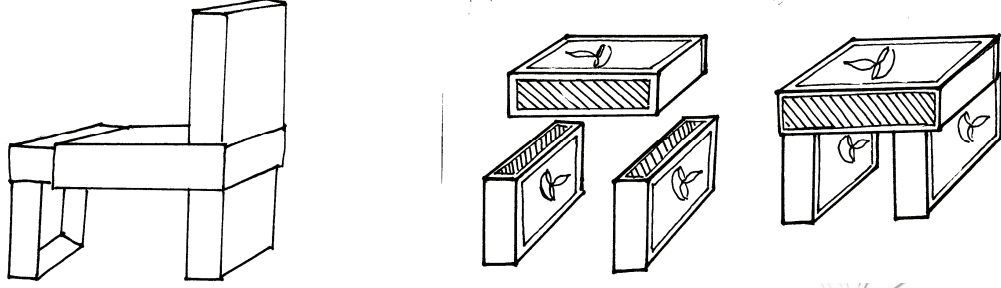
கல்வி இணைச் செயல்பாடுகளுள் ஒன்றான பாட இணைச் செயல்பாடுகளில் ஒவ்வொரு மாணவரின் திறமைகளுக்கு ஏற்ப அவர்களுக்கு ஆர்வமூட்டக் கூடிய செயல்பாடுகள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றை மேற்கொள்ளும்போது மாணவர் எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சி, தொடங்காற்றல், விடாமுயற்சி, ஈடுபாடு, ஒழுங்குமுறை ஆகியவை ஆசிரியரால் உற்றுநோக்கப்பட்டு தரநிலை நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. வாழ்க்கைக் கல்வி மற்றும் கலைக்கல்வியில் 10 முதல் 15 பாட இணைச் செயல்பாடுகள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு பருவத்தில் மாணவர்கள் செய்யும் மூன்று முதல் ஐந்து செயல்பாடுகளில் சிறப்பான செயல்பாடு ஒன்றினை ஆசிரியர் உற்றுநோக்கி மதிப்பீடு செய்து உரிய பதிவேட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

- வாழ்க்கைக் கல்வியானது மாணவர்கள் தன்கருத்து, தன்மதிப்பு, தன்னம்பிக்கை பெற்று போட்டிகள் நிறைந்த உலகில் சிறந்து வாழ உதவி புரிகிறது.
- மாணவர்களுக்கு ஒழுங்கு, தன்குத்தம், சுற்றுப்புறத்தூய்மை பேணல், பொதுவுடைமைகளைப் பாதுகாத்தல், கூட்டுறவுடன் வாழல், இயற்கை அழகினைப் போற்றுதல் போன்ற பண்புகளையும் வளர்க்கிறது.
- அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தப்படும் பொருள்களைத் தயாரிக்க அளிக்கப்படும் பயிற்சியும் அழகிய கைவினைப் பொருள்கள், ஓவியங்கள் உருவாக்கும் பயிற்சியும் மாணவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியை அளிப்பதோடு பிற்கால வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமாகவும் அமைந்துள்ளன.
- உழைப்பின் மேன்மையைப் பற்றி உணர்த்துகிறது.
- பொருள்கள், கருவிகள், தொழில் உத்திகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி அனுபவ வாயிலாக அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது.
- மாணவர்களின் கற்பனைத் திறனை வளர்க்கிறது.
- புதிது புனையும் ஆற்றல் மற்றும் ஆராய்ச்சி மனப்பாங்கைத் தூண்டுகிறது.
- வழிவழியாக வரும் இசை, நடனம், பாடல் மற்றும் நாடகம் ஆகிய கலைகளில் அழகுணர்வைப் புரிந்து கொள்ளவும் அன்பு காட்டவும் வழிவகை செய்கிறது.

## வாழ்க்கைக் கல்வி-செயல்பாடுகள்

வெற்றுத் தீப்பெட்டி கொண்டு நாற்காலி, மேசை செய்யும் முறை

வகுப்பு - ஒன்று

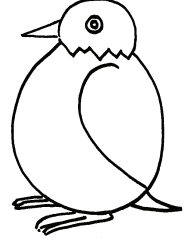


பல்வேறு பொருள்களைக் கொண்டு ஏதேனும் ஒரு உருவம் அல்லது காட்சி போன்று அமைக்கப்படும் ஒட்டு வேலை

வகுப்பு .2

முட்டை ஓடு பென்குவின்:

தேவையான பொருள்கள்: காலியான முழு முட்டை ஓடு, கண் சொட்டு மருந்து மூடி , ஓட்டும் கருப்புப் பொட்டு, மைதா மாவு (1 தேக்கரண்டி)



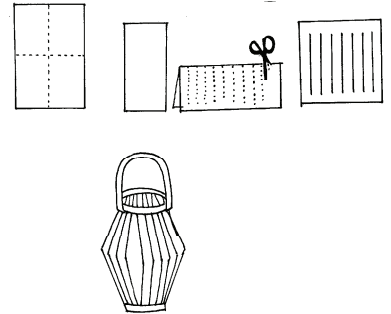
செய்முறை: முட்டை ஓட்டின்மேல் சொட்டு மருந்து மூடியை ஒட்டவும்.

மூடியின்மேல் கருப்புப் பொட்டினை ஒட்டிக் கண் உருவாக்கவும். மைதா மாவினால் பென்குவின் வால் மற்றும் காலினைச் செய்து ஒட்டவும்.

வண்ணக் காகிதப் பூக்கூடை செய்தல்

வகுப்பு .3

செவ்வக வடிவ வண்ணக் காகித அட்டையை நான்காக மடிக்கவும். பின்னர், ஒரு மடிப்பைப் பிரித்துவிட்டுக் கத்தரிக்கோலைப் பயன்படுத்தி, மடிப்புள்ள பகுதியிலிருந்து எதிர்முனையில் 3 செ.மீ. முன் வரை (விளிம்பிலிருந்து) 2 செ.மீ. இடைவெளியில் வெட்டவும். பின்னர், வெட்டப்பட்ட காகிதத்தைப் பிரித்து இரு முனைகளையும் இணைக்கவும். அடிப்பகுதியில் ஒரு வட்டவடிவக் காகிதத்தை ஒட்டவும். மேற்பகுதியில் நீண்ட ஒரு காகிதத் துண்டை வளைத்து ஒட்டிக் கைப்பிடி உருவாக்கவும்.



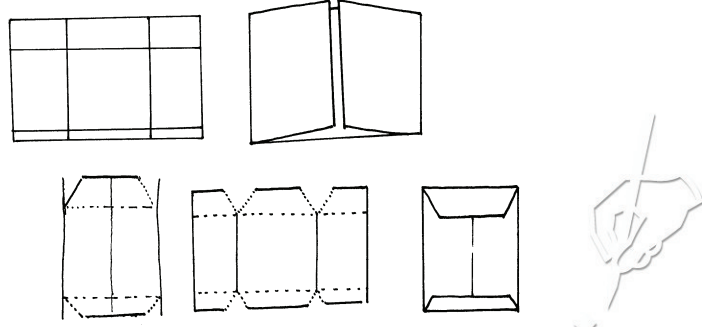
## உறைகள் செய்தல்

வகுப்பு . 4.

தேவையான பொருள்கள்:

காக்கிநிற அட்டைகள் / செய்தித்தாள், கத்தரிக்கோல், ஓட்டும் பசை

செய்முறை:



## சாலட் தயாரித்தல்

வகுப்பு.5.

### சாலட் - 1 (பழக்கலவை)

ஆப்பிள் - 2 துண்டுகள், ஆரஞ்சு - 3 துண்டுகள், மாதுளம்பழம் - 20 முத்துகள், கொய்யா - 10 துண்டுகள், பப்பாளி - 10 துண்டுகள், தேன் - 1 தேக்கரண்டி, சர்க்கரை சிறிதளவு, முந்திரிப் பருப்பு - சிறுசிறு துண்டுகள். மேற்கூறிய அனைத்தையும் தேன் மற்றும் சர்க்கரைக் கலந்து பழக்கலவைச் செய்யலாம்

### சாலட் - 2 காய்கறிக் கலவை

தேவையான பொருள்கள்: கேரட், பீட்ரூட், குடைமிளகாய், வெங்காயம், புதினா, கொத்துமல்லி, உப்பு, மிளகுத்தூள், எலுமிச்சைச்சாறு சிறிதளவு.

மேற்கூறியவற்றைத் தேவையான அளவில் கலந்து காய்கறிக் கலவைச் செய்யலாம்

## கலைக் கல்வி-செயல்பாடுகள்

### வகுப்பு.1.

செயல்பாடு : வரைதல் (தனியாள் செயல்பாடு)

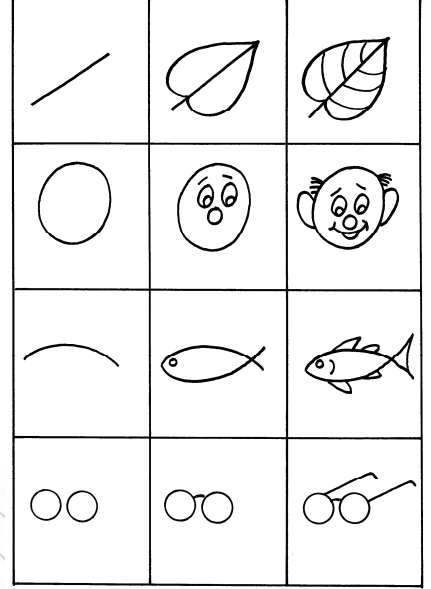
நோக்கம் : வளைகோடுகளைப் பயன்படுத்தி உருவங்கள் வரைதல்

தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளைத்தாள், பென்சில், அழிப்பான்

செயல் விளக்கம் :

- மாணவர்களை வெள்ளைத்தாளில் வளைகோடுகளை முதலில் தங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு வரையச் செய்யவும்
- வரைந்த வளைகோடுகளை எவ்வாறு உள்ளதாக மாணவர்கள் நினைக்கிறார்கள் என்பதைக் கேட்டறிதல்
- கலந்துரையாடலின்போது மாணவர்களின் படைப்பாற்றல் திறனை வியந்துப் பாராட்டுதல்
- படத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வளைகோடுகளைப் பயன்படுத்தி வரையப்பட்டுள்ள உருவங்களின் படத்தைப் பார்த்து படிப்படியாக வரைய மாணவர்களுக்குக் பயிற்சியளித்தல்



### வகுப்பு.2.

செயல்பாடு : அச்ச உருவம் அமைத்தல் (தனியாள் செயல்பாடு)

நோக்கம் : வெட்டப்பட்ட சிறு காய்கறித் துண்டினைப் பயன்படுத்தி அச்ச உருவம் உருவாக்குதல்

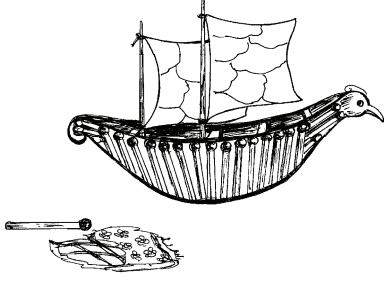
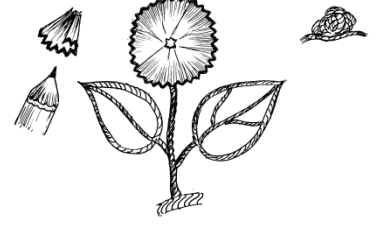
தேவையான பொருள்கள் :

வெண்டைக்காய், வெள்ளைத்தாள், பல்வேறு வண்ணங்கள்

செயல் விளக்கம் :

- மாணவர்கள் ஆசிரியர் உதவியுடன் வெண்டைக்காயைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்ட வேண்டும்
- வெண்டைக்காய் துண்டின் வெட்டப்பட்டப் பகுதியை வண்ணத்தில் தொட்டு வெள்ளைத்தாளில் வரையப்பட்ட கோட்டு உருவத்தினுள் மாணவர்களின் விருப்பம்போல் அச்சிட ஆசிரியர் உதவுதல்
- மாணவர்கள் அச்ச உருவம் உருவாக்கும்போது அவர்கள் ஈடுபாட்டையும் உருவ அமைப்பின் ஒழுங்கையும் ஆசிரியர் உற்று நோக்கி மதிப்பிடல்

- இவ்வாறு பலவகையான காய்கறித் துண்டுகளையும் வண்ணங்களையும் பயன்படுத்தி அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப அச்ச உருவங்களை அமைக்க மாணவர்களை ஊக்குவித்தல்
- பல்வேறு பொருள்களைக் கொண்டு ஏதேனும் உருவம் அல்லது காட்சியை ஒட்டுவேலை மூலம் உருவாக்கப் பயிற்சியளித்தல். (எ.கா.) அ) பென்சில் துருவல், கம்பளி நூல்கொண்டு இலையுடன் கூடிய பூ உருவாக்குதல்.



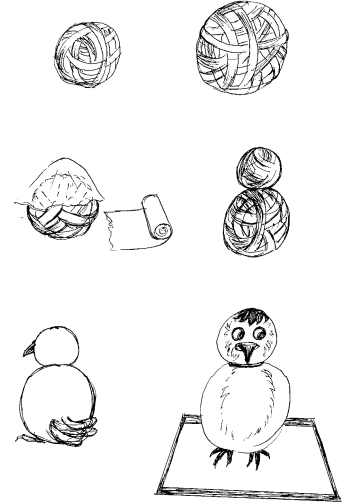
- தீக்குச்சி, துண்டுத்துணி, வண்ணக் காகிதம், ஒட்டும் பொட்டு கொண்டு படகு உருவாக்குதல்

### காகிதம் பயன்படுத்தி உருவம் செய்தல்.

### வகுப்பு.3.

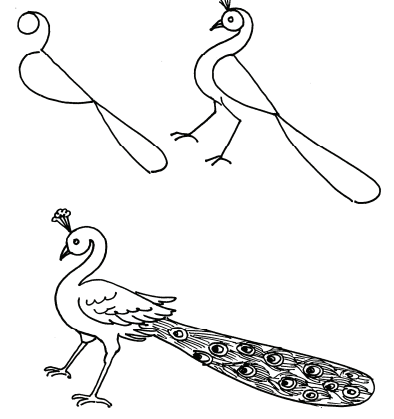
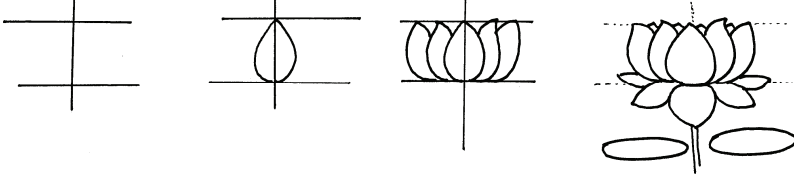
எ.கா. பழைய செய்தித்தாள்களை நன்றாகக் கிழித்து கசக்கி சுருட்டி உருண்டையாக்கவும். (ஒரு பெரிய உருண்டை : ஒரு சிறிய உருண்டை)

- உருண்டையின் மேல் சிறு காகிதத் துண்டுகளைப் பசை தடவி ஒட்டிச் சீரான உருண்டையாக்கவும்.
- அதன் மேல் மெல்லிய ஒற்றும் தாளை (Tissue paper) ஒட்டி, வேண்டிய வண்ணம் தீட்டவும்.
- பெரிய உருண்டையின் மேல் சிறிய உருண்டையைப் பசை கொண்டுப் பொருத்தவும்.
- சிறிய உருண்டையில் கண், மூக்கு (அலகு) போன்றவற்றை காகிதத்தால் உருவாக்கி பொருத்தமான இடத்தில் ஒட்டவும்.
- பெரிய உருண்டையின் அடிப்பகுதியில் கால்களையும் வாலையும் செய்து பொருத்தவும்.
- அழகிய காகித கோழிக்குஞ்சு தயார்.



#### வகுப்பு.4.

இந்தியத் தேசியச் சின்னங்களான தாமரை, மூவர்ணக் கொடி, மயில் போன்றவற்றைப் படத்தில் உள்ளவாறு படிநிலைகளைப் பின்பற்றி வரையப் பயிற்சி அளித்தல்



#### வகுப்பு.5

கம்பளி நூலில் உருவங்கள் செய்தல்

- வெள்ளைத்தாளில் அட்டையின் மேல் வெள்ளைத்தாளை ஒட்டவும்.
- வெள்ளைத்தாளில் திராட்சைக் கொத்து இலையுடன் இருப்பது போன்ற படம் வரையவும்.
- கருநீல / அடர்ந்த ஊதா வண்ண நூலை திராட்சைப் பழங்களின் மேல் வட்ட வட்டமாக பசைக் கொண்டு ஒட்டவும்.
- பச்சை வண்ண நூலை இலை வடிவத்தில் பசைக் கொண்டு ஒட்டவும்.
- இறுதியாக கண்ணைக் கவரும் திராட்சைக் கொத்து காண்போரைக் கவரும் வண்ணம் அமையும். குறிப்பு:கம்பளி நூலுக்குப்பதில் வண்ணப் பொத்தான்களையும் பயன்படுத்தலாம்.



பாட இணைச்செயல்பாடுகள் ஒவ்வொரு குழந்தையின் திறமைகள், அவர்களுக்கு ஆர்வமூட்டக்கூடிய செய்திகள் என இவற்றைச் சுற்றியே உருவாக்கப்படுகின்றன. பாட இணைச் செயல்பாடுகளை மதிப்பிடுவதற்கான விளக்கக் குறியீடுகள் அட்டவணை V இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.



**அட்டவணை - V**

பாட இணைச் செயல்பாடுகளுக்கான விளக்கக் குறியீடுகள்				
முயற்சி	விடாமுயற்சி	தொடங்காற்றல்	ஈடுபாடு	ஒழுங்குமுறை

கொடுக்கப்பட்டுள்ள இரு தெரிவுகளிலிருந்து ஏதேனும் ஒரு செயல்பாட்டை 5 குறியீடு A, B, C, D, E அளவீடு மூலம் மதிப்பீடு செய்து தர நிர்ணயம் செய்தல் வேண்டும். பாட இணைச் செயல்பாடுகளை எவ்வாறு மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றிய விளக்கம் ஆசிரியர் கையேட்டில் வழங்கப்பட்டுள்ளன. மாணவருக்கு ஆண்டில் மும்முறை தர அறிக்கை வழங்கப்படும். பாட இணை ஆக்கக் கூறுகளுள் ஏதேனும் ஒன்றனைக் கொண்டு மாணவர்களை மதிப்பீடு செய்யலாம்.

**(இ) பாட இணைச்செயல்பாடுகள்**

வ.எண்	பெயர்	முயற்சி	தொடங்காற்றல்	விடாமுயற்சி	ஈடுபாடு பரிவுகாட்டுதல்/ ஒற்றுமையாய் வாழ்தல்	ஒழுங்கு முறை	தரநிலை
1							
2							
3							
4							
5							

கீழேக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கக் குறியீடுகளைக் கொண்டு மாணவர் முடித்த செயல்பாட்டிற்குத் தரநிலை வழங்குதல் வேண்டும்.  
முயற்சி, தொடங்காற்றல், ஈடுபாடு, முறைமையைக் கடைப்பிடித்தல்.

மாணவர்கள் வெளிப்படுத்திய செயல்திறன் / ஆற்றல் / தனித்திறன் ஏதேனும் ஒன்று:

---

ஒரு குழந்தையின் தனித்திறமைகளை இனங்கண்டும் பாராட்டியும் திறன் பதிவேட்டில் குறிப்பிடுதல் வேண்டும்.

வாழ்க்கைக்கல்வி – பாடத்திட்டம்

வ. எண்	முதல் வகுப்பு	2ஆம் வகுப்பு	3ஆம் வகுப்பு	4ஆம் வகுப்பு	5ஆம் வகுப்பு
<b>முதல் பருவம்</b>					
1	காகிதத்தில் வீடு, கப்பல் செய்தல்	விளையாட்டுப் பொருள்களை அறிதல்	வண்ணக் காகிதம் கொண்டு தடுக்குச்செய்தல்	செய்தித்தாள்களில் விண்வெளி குறித்த செய்திகளையும் படங்களையும் திரட்டிப் படத்தொகுப்பு உருவாக்குதல்	வங்கிச் செயல்பாடுகள் பற்றி அறிதல்
2	காலியான தீப்பெட்டி கொண்டு மேசை, நாற்காலி செய்தல்	பறவை மற்றும் விலங்குகளின் படத்தொகுப்பு உருவாக்குதல்	களிமண் கொண்டு ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்புடைய ஏதேனும் மூன்று பொருள்களைச் செய்தல்	வீட்டில் நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பொருள்களைப் பற்றி அறிதல்	துணி ஒட்டு வேலை
3	தூய்மையும் ஒழுங்கும்	காலித் தீப்பெட்டிகளைக் கொண்டு சோபா, பீரோ செய்தல்	பள்ளி வளாகம் மற்றும் வகுப்பறையைத் தூய்மை செய்தல்	இந்திய வரைபடத்தில் மாநிலங்களையும் அதன் தலைநகரங்களையும் எழுதி வண்ணமிடல்	கரும்பலகைத் துடைப்பான் செய்தல்
<b>இரண்டாம் பருவம்</b>					
4	போக்குவரத்துச் சாதனங்களின் பயன்பாட்டை அறிதல்	புத்தகங்களுக்கு அட்டைப் போடுதல்	காகித அட்டையில் விரல் பொம்மைகள் செய்தல்	மட்கும் கழிவு, மட்காத கழிவு போடுவதற்கு உரிய குழிகள் அமைத்துப் பராமரித்தல்	கைக்குட்டையில் ஓரம் மடித்துத் தைத்தல்
5	நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பொருள்களைப் பற்றி அறிதல்	தோட்ட வேலைக்கு உதவும் கருவிகளை நேரில் கண்டு அதன் பயன்பாட்டை அறிதல்	தேங்காய் நார்கொண்டு சுத்தம் செய்யும் பொருள்களைச் செய்தல்	சூரியக் குடும்பத்தின் மாதிரி வடிவம் அமைத்தல்	சாலட் தயாரித்தல்
6	அன்பாய் இருத்தல்	கைக்குட்டைகளைப் பயன்படுத்த அறிவுறுத்தல்	சிறுவர் இதழ் உருவாக்குதல்	பழச்சாறு செய்தல்	கணிப்பொறி பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுதல்

மூன்றாம் பருவம்					
7	அஞ்சல் அலுவலகம் பற்றி விளக்குதல்	தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து, கொடிப்பாடல், நாட்டுப்பண் ஆகியவற்றை உரியவாறு பாடுதல்	சத்துமாவு செய்யப் பயன்படும் பொருள்களைக் கேட்டறிந்து, செயல் முறையைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்	காகிதத்தால் அலுவலக அஞ்சல் உறைகள் செய்தல்	நீர் இறைக்கும் குழாய் செயல்படும் முறை பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுதல்
8	தமக்குரிய பொருள்களைத் தாமே சுத்தமாக வைக்கும் முறையை அறிதல்	பன்முக வடிவங்களைச் செய்தல்.	வண்ணக் காகிதம் கொண்டு பூக்கூடை உருவாக்குதல்	மருத்துவக் குணமுள்ள தாவரங்களையும் அவற்றின் மருத்துவக் குணங்களையும் அறிதல்	ஓலை கொண்டு காற்றாடி, ஊதல் செய்தல் காகிதத் தோரணம் அமைத்தல்
9	தரை அலங்காரம் (கோலம்)	மாணவர்கள், டாக்டர், காவல்காரர், ஓட்டுநர், நடத்துநர் முதலியோரின் உடைகளை அணிந்து நடிக்கச் செய்தல்	இனிப்பு அவல் செய்முறை பற்றித் தெரிந்துக் கொள்ளுதல்	உள்ளூரில் சுற்றுப்புறச் சீர்கேடுகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை பேரணி நடத்துதல்	மின்சார உற்பத்தி, மின்சாரம் வழங்குதல் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுதல்
10	செய்தித்தாள்களின் பயன்பாடு பற்றி அறிதல்	பல்வேறு பொருள்களைக் கொண்டு ஏதேனும் உருவம் அல்லது காட்சி போன்று அமைக்கப்படும் ஓட்டு வேலை.	தரையில் கோலமிட்டு வண்ணப் பொடிகள் கொண்டு அலங்காரம் செய்தல்	பட அகராதி உருவாக்குதல் (விலங்குகள், பறவைகள், பூச்சிகள்)	மெல்லிய அட்டையில் வண்ண நூலினால் அழகான வடிவங்கள் தைத்தல்

**கலைக் கல்வி- பாடத்திட்டம்**

வ. எண்	முதல் வகுப்பு	இரண்டாம் வகுப்பு	மூன்றாம் வகுப்பு	நான்காம் வகுப்பு	ஐந்தாம் வகுப்பு
<b>முதல் பருவம்</b>					
1	புள்ளிகளை இணைத்து உருவம் வரைதல்	விலங்குகளின் உருவம் வரையப் பயிற்சியளித்தல்	சாலைக் குறியீடுகளை வரைதல்	படம் வரைந்து வண்ணம் தீட்டல்	நூல் அச்சிடுதல்
2	எளிய படங்கள் வரையக் கற்றல்	அட்டைகளைக் கொண்டு உருவங்கள் செய்தல்	வண்ணக் காகிதத்தில் தோரணம் செய்தல்	பூச்சிகளின் படம் வரைந்து வண்ணம் தீட்டல்	'இவர்கள் சந்தித்தால்' உரையாடல்
3	எண்ணுருக்களைக் கொண்டு உருவம் வரைதல்	தோட்டத்தில் காணும் உயிரினங்களை வரைந்து வண்ணம் தீட்டுதல்	பல்வடிவக் கடி்காரங்களின் படம் வரைதல்	பாடநூல் பாடங்களை இசையுடன் பாடல்	கம்பளி நூலில் உருவங்களைச் செய்தல்
4	வளைகோடுகளைப் பயன்படுத்தி உருவங்கள் வரைதல்	பல்வேறு வடிவங்களைப் பயன்படுத்தி உருவம் வரைதல்	தேசியக் கொடியைச் சரியான அளவில் வரைந்து வண்ணம் தீட்டல்	கும்மி, கோலாட்டப் பாடல்கள் பாடப் பயிற்சி அளித்தல்	ஸ்டென்சில் முறையில் அச்சிடுதல்
5	நேர்கோடுகளைப் பயன்படுத்தி உருவங்கள் வரைதல்	களிமண் உருவம் செய்தல்	தேசிய ஒருமைப்பாட்டுப் பாடல்கள் பாடுதல்	மழைநீர்த் தொட்டியின் படம் வரைந்து வண்ணமிடல்	ஆண்டுவிழா அழைப்பிதழ் உருவாக்குதல்
<b>இரண்டாம் பருவம்</b>					
6	படங்களுக்கு உரிய வண்ணம் தீட்டக் கற்பித்தல்	நேர்கோடு, வளைகோடுகளைப் பயன்படுத்தி உருவங்கள் வரைதல்	தமிழ்ப் பாடப்பகுதிப் பாடல்களை இராகத்துடன் பாடுதல்	தச்சுத்தொழில் கருவிகளை வரைந்து வண்ணம் தீட்டுதல்	சித்திரப் புதிர்
7	படங்களின்மேல் வண்ண நூலினை	சூரியன், நிலவு, நட்சத்திரம் வரைந்து	நாட்டுத் தலைவர்களின்	பொங்கல் விழாவில்	எழுதுகோல் தாங்கியைச்

	ஒட்டுதல்	அழகுபடுத்துதல்	வாழ்க்கை நிகழ்வுகளை நடித்துக் காட்டுதல்	பயன்படுத்தும் பொருள்களை வரைதல்	செய்தல்
8	வடிவங்களின்மேல் ஒட்டும் பொட்டு ஒட்டுதல்	ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடைய பொருள்களை வரைதல்	காகிதம் பயன்படுத்தி உருவம் செய்தல்	நகைச்சுவை நாடகம் நடித்தல்	காகிதம் மடித்து உருவம் செய்தல்
<b>மூன்றாம் பருவம்</b>					
10	குச்சிப்படங்கள் வரைதல்	காகிதப் பூங்கொத்துச் செய்தல்	காய்கறிகளைக் கொண்டு உருவங்கள் வடிவமைத்தல்	இந்தியாவின் தேசியச் சின்னங்களை வரைதல்	பாடல்களை இனிமையாகப் பாடுதல்
11	வட்ட வடிவத்திலிருந்து உருவங்கள் வரைதல்	காய்கறி அச்சில் உருவங்கள் அமைத்தல்	களிமண் கொண்டு உருவங்கள் செய்தல்	‘இவர்கள் சந்தித்தால்’ – உரையாடல் எழுதி நடித்தல்	நாட்டுப்புறப் பாடல்களை இசையுடன் பாடுதல்
12	நயத்துடன் பாடுதல்	இலைகளைக் கொண்டு உருவங்கள் அமைத்தல்	இயற்கைக் காட்சி வரைந்து வண்ணம் தீட்டல்	வாழ்த்து அட்டை உருவாக்குதல்	கைக்குட்டை, பை, தலையணை உறை செய்தல்
13	--	கோலங்கள் வரைந்து வண்ணப்பொடி கொண்டு நிரப்புதல்	படங்களுக்கு இயற்கை வண்ணம் தீட்டுதல்	ஒட்டுவேலை செய்தல்	அலங்காரப் பொருள்களைச் செய்தல்
14	--	உயிரெழுத்தில் தொடங்கும் படங்கள் வரைதல்	கோட்டுப் படங்களை அழகுபடுத்துதல்	பல குரலில் பேசுதல்	வடிவத்தைப் பெரிதாக்குதல்
15	--	அபிநயத்துடன் பாடுதல்	சிறுவர் பாடல்கள் பாடுதல்	விலங்குகள் போல் நடித்தல்	ஸ்பான்ச் பொம்மை செய்தல்

**அட்டவணை - VI**

**கல்வி இணைச் செயல்பாடுகளுக்கான ஐந்து நிலைத் தரப்புகள்**

தரநிலை	தரப்புகள்	தர விளக்கம்
A	5	சிறப்பு நிலை (ஐந்து தரக் குறியீடுகளையும் பெற்றவர்)
B	4	மிக நன்று (நான்கு தரக் குறியீடுகளை மட்டும் பெற்றவர்)
C	3	நன்று (மூன்று தரக் குறியீடுகளை மட்டும் பெற்றவர்)
D	2	திருப்திகரம் (இரண்டு தரக் குறியீடுகளை மட்டும் பெற்றவர்)
E	1	முயற்சி தேவை (ஒரு தரக் குறியீட்டினை மட்டும் பெற்றவர்)

கல்வி இணைச் செயல்பாடுகளுக்கான தரநிலை மதிப்பிடுதல் மற்றும் பதிவு செய்யும் முறைகள் (பருவ வாரியாக)

ஒவ்வொரு கல்வி இணைச்செயல்பாடுகளையும் அனைத்துப் பாட ஆசிரியர்கள் மதிப்பீடு செய்வதுடன், ஒவ்வொரு பருவ இறுதியிலும் வகுப்பாசிரியர் அனைத்துப் பாட ஆசிரியர்களையும் கலந்தாலோசித்து அனைத்துக் கல்வி இணைச்செயல்பாடுகளுக்கான தரநிலையை வழங்குதல் வேண்டும். ஆண்டிறுதித் தொகுப்புத் தரநிலையினை மூன்று பருவத்திலும் அம்மாணவர் பெற்ற தரநிலைக்கேற்ற தரப்புகளினின் சராசரியினைக் கண்டுபிடித்து அட்டவணை -VIIஇல் கண்டுள்ளவாறு ஒவ்வொரு கல்வி இணைச்செயல்பாட்டிற்கும் வழங்குதல் வேண்டும்.

**அட்டவணை - VII கல்வி இணைச் செயல்பாட்டிற்கான தொகுப்புத் தரநிலை**

சராசரித் தரப்புகள்	தரநிலை
4.5 - 5	A
3.5 - 4.4	B
2.5 - 3.4	C
1.5 - 2.4	D
1 - 1.4	E



இந்த அடிப்படையில் கல்விசார் பகுதியில் உள்ள உடற்கல்விப் பாடத்திற்கும் ஆண்டிறுதித் தொகுப்புத் தரநிலையைக் கணக்கிட்டு வழங்குதல் வேண்டும்.

பள்ளியில் மாணவர் பெறும் அனைத்துவிதமான கற்றல் அனுபவங்களும் வாழ்க்கைத்திறன், சரியான மனப்பான்மை & மதிப்புகள், நன்னலம், பாடஇணைச் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தி வலுப்படுத்துவதாக அமைதல் வேண்டும் எனப் பல்வேறு கல்விக் குழுக்கள் பரிந்துரை செய்துள்ளன. இதன் காரணமாகக் கல்வி இணைச் செயல்பாடுகளுக்கான மதிப்பீட்டுப் பகுதிகள் அனைத்துப் பாடக் கற்றலுடன் பலவகைகளிலும் உள்ளடங்கியுள்ளன.

இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி வகுப்பறையில் ஒவ்வொரு பாட ஆசிரியரும் கல்வி இணைச் செயல்பாட்டுத் திறன்களையும் அடைவுகளையும் மதிப்பீடு செய்யலாம். பொருத்தமான விவரங்களை மதிப்பீட்டுப் பதிவேடுகளில் குறித்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். ஒவ்வொரு பருவ இறுதியிலும் வகுப்பாசிரியர் அனைத்துப் பாட ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடி, அதனடிப்படையில் மாணவர்களுக்குத் தரநிலைகளை வழங்குதல் வேண்டும். இத்தரநிலைகள் மதிப்பெண் மற்றும் தரநிலைப் பதிவேட்டில் பதிவு செய்தல் வேண்டும்.

### ஆண்டு இறுதித்தரநிலை

பாடம்	தரம்
தமிழ்	
ஆங்கிலம்	
கணிதம்	
அறிவியல் / சூழ்நிலையியல்	
சமூக அறிவியல்	
உடற்கல்வி	
<b>இணைச்செயல்பாடுகள்</b>	<b>தரம்</b>
வாழ்க்கைத்திறன்கள்	
மனப்பான்மைகளும் மதிப்புகளும்	

நன்னலம், யோகா/ஒருங்கிணைந்த உடற்கல்வி	
பிற இணைச் செயல்பாடுகள்	

விவரம்	பருவம் - 1	பருவம் - 2	பருவம் - 3
மொத்த வேலை நாட்கள்			
மாணவர் வருகை நாட்கள்			
வகுப்பாசிரியர் கையொப்பம்			
தலைமையாசிரியர் கையொப்பம்			
பெற்றோர் கையொப்பம்			

தேர்வு முடிவு \_\_\_\_\_

## 7.காலை வழிபாட்டுக் கூட்டச் செயல்பாடுகள்

ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் நாள்தோறும் காலை வழிபாட்டுக் கூட்டம் நடைபெற்றுக் கொண்டுதான் இருக்கிறது. ஆனால், அது ஒரு முறைக்காகவும் ஒப்புக்காகவும் அப்பள்ளிகளுக்கு ஏற்ற வகையிலும் ஒவ்வொரு முறையிலும் நடைபெற்றுக் கொண்டு வருகிறது. வழிபாட்டுக் கூட்டம் மூலம் மாணவர்களிடையே ஒழுக்கத்தையும் நன்னெறிகளையும் ஒருமைப்பாட்டையும் வளர்ப்பதாக அமைய வேண்டும். எனவே, அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் ஒரே மாதிரியான வழிபாட்டுக் கூட்டம் நடத்த வேண்டியது தேவையாகிறது. ஆகவே, வரும் கல்வியாண்டு முதல் (2012-13) வழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் சில மாற்றங்களை மேற்கொள்ள வேண்டியதும் இன்றியமையாததாகிறது.

வாரத்தின் முதல் வேலை நாளான திங்கள் கிழமை அனைத்து மாணவர்களும் கலந்து கொள்ளும் பொது வழிபாட்டுக் கூட்டமாகவும் கொடியேற்றுதல் நிகழ்ச்சியும் நிகழ்வில் தரப்பட்டுள்ளவாறு நடத்தப்பெற வேண்டும். திங்கள் கிழமை நீங்கலாக மற்ற வேலை நாள்களில் வகுப்பறையிலேயே வகுப்பாசிரியரைக் கொண்டு வழிபாட்டுக் கூட்டம் நடத்தப்பெற வேண்டும்.

	திங்கள் கிழமை	காலை வழிபாட்டுக் கூட்டம்
வ. எண்.	நிகழ்வுகள்	நிமிடம்
1.	தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து	1.30
2.	கொடி ஏற்றுதல், கொடி வணக்கம்	2
3.	கொடிப்பாடல்	2
4.	உறுதிமொழி	4
5.	சர்வ சமய வழிபாடு	1
6.	திருக்குறள் மற்றும் விளக்கம்	2
7.	செய்திகள் வாசித்தல் (குமிழ் மற்றும் ஆங்கிலம்)	4
8.	இன்றைய சிந்தனை / பொது அறிவு / பழமொழி	2
9.	பிறந்தநாள் வாழ்த்து	0.30
10.	தலைமை ஆசிரியர் / ஆசிரியர் உரை	1
	மொத்தம்	20 நிமிடம்

காலை வழிபாட்டுக் கூட்டம் முடிந்தவுடன் வகுப்பறையில் 5 நிமிடம் தியானம்

(மனவளப் பயிற்சி) மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**செவ்வாய் முதல் வெள்ளி வரை வகுப்பறை வழிபாடு**

வ. எண்.	நிகழ்வுகள்	நிமிடம்
1.	தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து	1.30
2.	உறுதிமொழி	4
3.	திருக்குறள் மற்றும் விளக்கம்	2
4.	செய்திகள் வாசித்தல் (தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலம்)	4
5.	இன்றைய சிந்தனை / பொது அறிவு / பழமொழி	2
6.	பிறந்தநாள் வாழ்த்து	0.30
7.	வகுப்பு ஆசிரியர் உரை	1
	மொத்தம்	15 நிமிடம்

காலை வழிபாட்டுக் கூட்டம் முடிந்தவுடன் வகுப்பறையில் 5 நிமிடம் தியானம்  
(மனவளப் பயிற்சி) மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**குறிப்பு**

திங்கள்கிழமை நடைபெறும் பொது வழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் மட்டும் அனைத்து மாணவர்களும் இணைந்து தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து, கொடிப்பாடல், பிறந்தநாள் வாழ்த்து ஆகியவற்றைப் பாடவும் உறுதிமொழியைக் கூறவும் பணிக்கப்பட வேண்டும். செய்திகள், திருக்குறள், சர்வசமய வழிபாடு போன்றவற்றையும் தனித்தனியே ஒரு மாணவன்தான் கூற வேண்டும். மற்ற மாணவர்கள் அவற்றைக் கேட்க வேண்டும். வகுப்பறை வழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் நிகழ்வுகளில் உள்ளவற்றைத் தனித்தனியே ஒரு மாணவன் செய்ய வேண்டும்.

வகுப்பில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களும் சுழற்சி முறையில் அனைத்து நிகழ்வுகளும் பங்கேற்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் பள்ளி வேலை நேரம் நிறைவுப் பெற்ற பின் நாட்டுப்பண் பாட வேண்டும். (ஒவ்வொரு நாளும் மாலையில் நீண்ட மணி ஒலித்த பிறகு பொது வழிபாடு நடக்கும் இடத்தில் அனைத்து மாணவர்களும் வகுப்புவாரியாக நின்ற பிறகு மாணவர்கள் முன், ஒரு மாணவன் மட்டும் நாட்டுப் பண்ணைப் பாட வேண்டும் அல்லது அவரவர் வகுப்பில் நின்றவாறே ஒரு மாணவன் பாட வேண்டும்). திங்கள் கிழமை மாலை உரிய நேரத்தில் தேசியக் கொடியை உரிய மரபுவழி மரியாதையுடன் இறக்க வேண்டும்.

## தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து

நீராருங் கடலுடுத்த நிலமடந்தைக் கெழிலொழுகும்  
சீராரும் வதன மெனத் திகழ்பரதக் கண்டமிதில்  
தெக்கணமும் அதிற்சிறந்த திராவிடநல் திருநாடும்  
தக்கசிறு பிறைநுதலும் தரித்தநறுந் திலகமுமே!  
அத்திலக வாசனைபோல் அனைத்துலகும் இன்பமுற  
எத்திசையும் புகழ்மணக்க இருந்த பெருந் தமிழணங்கே! தமிழணங்கே!  
உன் சீரிளமைத் திறம்வியந்து செயல்மறந்து  
வாழ்த்துதுமே! வாழ்த்துதுமே! வாழ்த்துதுமே!

- மனோன்மணியம் பெ. சுந்தரனார்

### நோக்கம்

தமிழ்நாடு, தமிழ்மொழி இவற்றின் சிறப்பை உணர்தல்.

### விளையும் பயன்கள்

- தமிழ்நாடு, தமிழ்மொழி இவற்றின் தொன்மைச் சிறப்பையும் புகழையும் உணர்ந்து அறிதல்.
- தமிழ்மொழியின் வளமையை அறிந்து அதன் வளர்ச்சிக்குப் பாடுபடுதல்.

### கொடியேற்றுதல்

#### கொடிப்பாடல்

பல்லவி

தாயின் மணிக்கொடி பாரீர்! அதைத்  
தாழ்ந்து பணிந்து புகழ்ந்திட வாரீர்!

சரணங்கள்

ஓங்கி வளர்ந்ததோர் கம்பம் – அதன்  
உச்சியின்மேல் 'வந்தே மாதரம்' என்றே  
பாங்கின் எழுதித் திகழும் – செய்ய  
பட்டொளி வீசிப் பரந்தது பாரீர்!

(தூயின்)

கம்பத்தின் கீழ்நிறல் காணீர் – எங்கும்  
காணரும் வீரர் பெருந்திருக் கூட்டம்  
நம்பற் குரியர் அவ்வீரர் – தங்கள்  
நல்லுயிர் ஈந்தும் கொடியினைக் காப்பர்.

(தூயின்)

- மகாகவி சுப்பிரமணிய பாரதியார்

## நோக்கம்

- தேசியக் கொடியின் மதிப்பினைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்
- தேசியக் கொடிக்கு மரபுவழி மரியாதை செலுத்தும் முறையினை அறிந்து பின்பற்றுதல்.
- தேசியக் கொடியின் முக்கியத்துவத்தையும் பள்ளிகளில் தேசியக் கொடி ஏற்றுதலையும் அறிந்து, பின்பற்றுதல்.

## விளையும் பயன்கள்

- நாட்டுப் பற்றினை ஏற்படுத்துதல்.
- நாட்டிற்காகப் பாடுபட்டோருக்கு மரியாதை செய்தல்.
- பள்ளி விழாக்களிலும் தேசிய முக்கியத்துவம் கொண்ட நாள்களிலும் தேசியக் கொடியை ஏற்றிப் போற்றி வணங்குதல்.
- தேசியக் கொடியைப் பள்ளிகளில் ஏற்றும்பொழுது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகள் பாரம்பரிய மரியாதை, வழிமுறைகள் ஆகியவற்றை அறிந்து கொள்ளுதல்.

## உறுதிமொழி

இந்தியா எனது நாடு. இந்தியர் அனைவரும் என் உடன் பிறப்புகள்.

எனது நாட்டை நான் பெரிதும் நேசிக்கிறேன். இந்நாட்டின் பழம்பெருமைக்காகவும் பன்முக மரபுச் சிறப்பிற்காகவும் நான் பெருமிதம் அடைகிறேன். இந்நாட்டின் பெருமைக்குத் தகுந்து விளங்கிட என்றும் பாடுபடுவேன்.

என்னுடைய பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், எனக்கு வயதில் மூத்தோர், அனைவரையும் மதிப்பேன்; எல்லாரிடமும் அன்பும் மரியாதையும் காட்டுவேன்.

என் நாட்டிற்கும் என் மக்களுக்கும் உழைத்திட முனைந்து நிற்பேன். அவர்கள், நலமும் வளமும் பெறுவதிலேதான் என்றும் மகிழ்ச்சி காண்பேன்.

## நோக்கம்

- ஒருமைப்பாட்டு உணர்வை ஏற்படுத்துதல், வளர்த்தல்.
- பெற்றோர், ஆசிரியர், மூத்தோர் ஆகிய அனைவரிடம் மதிப்பும் மரியாதையும் செலுத்துதல்.

## விளையும் பயன்கள்

- மாணவர்களிடையே நற்பண்புகள் நல்லொழுக்கம் வளர்கிறது.
- நாட்டிற்காகவும் நாட்டு மக்களுக்காகவும் உழைக்க வேண்டும் என்ற பொது நல நோக்கு வளர்கிறது.

## சர்வசமய வழிபாடு நோக்கம்

- அனைத்துச் சமயங்களையும் மதித்துப் போற்றுதல்.
- சமயப் பொறையுடைமையை வளர்த்தல்.
- மாணவர்களிடையே 'எச்சமயமும் சம்மதம்' என்னும் மனப்பான்மையை வளர்த்தல்.

## விளையும் பயன்கள்

- மாணவர்களிடையே ஒருமைப்பாட்டு உணர்வு வளர்கிறது.
- பாரதப் பண்பாட்டின் தொன்மைச் சிறப்பு வளர்க்கப்படுகிறது.

## சர்வ சமய வழிபாடு

- கடமையைச் செய், பலனை எதிர்பார்க்காதே –பகவத் கீதை.
- பகைவரையும் நேசிக்க வேண்டும் –பைபிள்.
- மிகச் சிறந்த நண்பன் மிகச் சிறந்த உதவியாளன் – திருக்குர்ஆன்.  
குறிப்பு ; இதுபோன்று ஒவ்வொரு சமயத்திலிருந்தும் ஆசிரியர் உதவியோடு ஒரு கருத்தை மாணவர் கூறுமாறு செய்தல் வேண்டும்.

## திருக்குறள் (வகுப்பு 3 முதல் 5 வரை)

### நோக்கம்

திருக்குறள் தமிழ் அற இலக்கியங்களுள் முதன்மையானதும் வாழ்க்கைக்கு இன்றளவும் பயன்படக்கூடியதுமான சிறந்த நூலாகும். சிறிய அடிகள் மூலம் மாணவர்களிடம் அற ஒழுங்குகளை வளர்ப்பதும் இதன் நோக்கமாகும்.

### 1. விளையும் பயன்கள்

1. மாணவர்கள் தன் ஒழுக்கம், சமூக ஒழுக்கம் அறிந்து பின்பற்றல்.
2. சமூகத்தோடு ஒத்துவாழ அறிந்து கொள்ளல்.
3. மனிதன் மனிதனாக வாழ வேண்டிய நெறிமுறைகளை மாணவர்கள் அறிந்து கொள்ளுதல்.

குறிப்பு : வகுப்புவாரியாக நாள்தோறும் சொல்ல வேண்டிய குறளின் எண் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. குறளையும் பொருளையும் மாணவர் கூற வேண்டும். திங்கள் கிழமை அன்று (பொது வழிபாட்டுக்கூட்டம்) எந்த வகுப்பு மாணவர் குறள் கூறுகிறாரோ அந்த வகுப்பிற்குரிய அன்றைய குறளைக் கூற வேண்டும்.



கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறள்களை வரிசையாகக் கூறி நிறைவு செய்த பிறகு மீதமுள்ள நாள்களுக்கு ஒவ்வொரு வகுப்பும் பொது வழிபாட்டுக் கூட்டம் அன்று விடுபட்ட குறள்களை வரிசையாகக் கூற வேண்டும்.

மேலும் குறள்கள் தேவைப்படின ஒவ்வொரு வகுப்புப் பாடநூலிலும் இடம்பெற்றுள்ள குறள்களைக் கூற வேண்டும்

III					IV					V				
1	26	27	68	69	2	8	15	21	28	3	9	16	23	29
77	70	71	92	39	35	7	80	84	14	36	198	79	85	91
72	93	67	95	101	20	34	75	83	120	97	103	109	115	204
107	96	102	108	114	89	132	138	155	162	270	216	139	156	163
121	104	110	100	131	168	175	181	187	193	169	176	182	188	194
137	126	127	133	151	199	205	211	217	223	222	206	212	218	224
200	202	247	236	237	229	235	241	113	253	230	228	242	248	254
283	314	315	291	303	259	265	272	278	284	260	266	273	279	285
309	298	293	299	319	290	296	302	308	119	234	297	240	246	316
322	324	355	385	381	321	327	338	345	351	252	328	340	346	352
391	410	416	392	398	357	364	373	379	125	358	365	374	380	386
411	393	394	400	423	154	397	404	161	167	258	264	405	271	417
430	452	467	457	475	422	428	434	442	448	277	429	435	443	449
484	485	504	527	517	454	460	466	472	478	455	461	283	473	479
575	577	591	594	595	174	490	496	502	509	289	491	497	503	510
596	619	616	642	643	515	521	180	535	541	516	522	528	536	542
664	673	706	716	786	548	555	560	566	572	549	555	561	567	573
782	871	892	942	948	578	584	542	598	604	579	587	593	599	606
943	597	603	610	617	611	618	624	630	636	612	295	625	631	637
623	629	635	641	647	186	648	654	661	667	301	649	655	662	678
653	659	666	672	678	192	679	685	692	698	674	680	686	693	699
684	691	697	703	711	198	712	718	724	730	707	713	719	725	731
717	723	729	735	741	736	742	748	754	760	737	743	749	755	761
747	753	759	766	772	767	773	779	785	791	768	774	780	307	792
778	784	790	796	802	797	803	809	815	821	798	804	810	816	823
808	814	820	827	834	828	835	846	852	858	829	841	847	853	859
845	851	857	863	877	864	872	878	884	893	865	873	879	886	895
883	899	946	952	958	941	947	953	959	966	320	326	954	960	967
965	972	979	985	991	973	980	986	992	998	975	981	987	993	999
997	1003	1009	1018		1004	1010	1019	1025		1005	1013	1020	1026	1032
	1024					1031				1038	1044	1050	1064	1072
1030	1036	1042	1048		1037	1043	1049	1063		1078				

குறிப்பு : குறள்களை இடமிருந்து வலமாகத் தொடங்கவும்

## செய்திகள் வாசித்தல்

### 1. நோக்கம்

நம்மைச் சுற்றி நடக்கும் நிகழ்வுகள் பற்றி அறிதல்.

### 2. விளையும் பயன்கள்

- வாசிப்புத் திறனை ஊக்குவித்தல்.
- பொது அறிவைப் பெறுதல்.
- தகவல் சேகரிக்கும் திறன் பெறுதல்.
- சொற்களஞ்சியம் பெருக்குதல்.
- செய்திகள் வாசிக்கும் பழக்கம் ஏற்படுத்துதல்.

### குறிப்பு

தமிழில் செய்திகள் - 2 நிமிடம்

ஆங்கிலத்தில் செய்திகள் - 2 நிமிடம்

செய்திகள் கீழ்க்கண்டவாறு அமைதல் நன்று

- வட்டாரச் செய்திகள்
- மாவட்டச் செய்திகள்
- மாநிலச் செய்திகள்
- உலகச் செய்திகள்
- விளையாட்டுச் செய்திகள்

செய்திகள் சேகரித்தலில் தொடக்கப்பள்ளிகளில் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு உதவுதல் வேண்டும். ஒன்று மற்றும் இரண்டாம் வகுப்புகளில் ஆசிரியரே மாணவர்கள் திறனடைவு பெறும்வரை செய்திகளைக் கூறலாம். சிறுவர்களுக்கான செய்திகள் கூறுவது நன்று.

**இன்றைய சிந்தனைகள் பொது அறிவு  
பழமொழி கூறுதல் (தமிழ் & ஆங்கிலம்)**

**1. நோக்கம்**

சிந்திக்கும் திறனை மாணவரிடையே வளர்த்தல்.

**2. விளையும் பயன்கள்**

- பாடப்புத்தகத் தகவல்கள் தவிரக் கூடுதலான தகவல்கள் சேகரிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துதல்.
- நூலகப் புத்தகங்களைப் பயன்படுத்தும் திறனை வளர்த்தல்.
- மொழியின் சிறப்பினை அறிதல்.
- பழமொழிகளைப் (தமிழ், ஆங்கிலம்) பொருள் புரிந்து பயன்படுத்தும் திறன் வளர்த்தல்.
- இணையதளம் மற்றும் ஊடகங்கள் வாயிலாகப் பெறப்படும் கருத்துகளை அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பினை ஏற்படுத்தித் தருதல்.

**குறிப்பு**

பழமொழிகள் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலப் பழமொழிகள். இன்றைய சிந்தனைக்குக் கல்வியாளர்கள், அறிஞர்கள் கருத்துகள், சிந்தனையைத் தூண்டும் துணுக்குகள் போன்றவைகள்.

**பொது அறிவு**

ஏதேனும் நான்கு பொது அறிவு வினாக்கள் கேட்டு அவற்றுக்கான விடைகளைக் கூறுதல் வேண்டும். சிந்தனைக் கருத்துகள் பொது அறிவு வினாக்கள் நாள்தோறும் இடம் பெற வேண்டும்.

**பிறந்த நாள் வாழ்த்து**

1. குழந்தைகளுக்கான அங்கீகாரம் அவர்களின் சுயமதிப்பை உயர்த்தும்.
2. பிறரைப் பாராட்டுவதும் வாழ்த்துவதும் ஆகிய பண்புகள் வளர்கின்றன.
3. குழந்தைகள் மனதில் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும். குறிப்பிட்ட தேதியில் பிறந்த முக்கியமானவர்கள் பற்றி அறிந்து கொள்ளுவதால் பெருமிதம் ஏற்படுகிறது.

## தலைமை ஆசிரியர் – வகுப்பாசிரியர் உரை

அன்றைய பள்ளி, வகுப்பறை, முக்கிய நிகழ்வுகள் பற்றிய அறிவிப்புகள், கற்றல் செயல்பாடுகள், பொதுவான நிகழ்வுகள், களப்பயணம் மற்றும் செயல்திட்டம் போன்றவை பற்றி அறிவித்தல்.

### நோக்கம்

திங்கள்கிழமையில் நடைபெறும் வழிபாட்டுக் கூட்டத்தில் அனைத்து வகுப்புகளிலும் அன்று பிறந்தநாள் கொண்டாடும் குழந்தைகளை அழைத்துப் பிறந்தநாள் வாழ்த்துக் கூறிக் தலைமையாசிரியர் வாழ்த்துதல். மற்ற நாள்களில் அந்தந்த வகுப்பறைகளில் வகுப்பறை ஆசிரியர் பிறந்தநாள் வாழ்த்துக் கூற வேண்டும். சிறப்பாக, அன்றைய தேதியில் பிறந்த தலைவர்கள், சாதனையாளர்கள் பற்றிய பெயர்களையும் அறிந்து கூறுதல் வேண்டும். பிறந்த நாள் கொண்டாடப்பட்ட குழந்தைகளை நன்றி கூறச் செய்தல் நன்று.

### நாட்டுப்பண்

### நோக்கம்

- மாணவர்களுக்கு நாட்டுப்பற்றை ஏற்படுத்துதல்.
- ஒருமைப்பாட்டு உணர்வை வளர்த்தல்.

### விளையும் பயன்கள்

- சக மாணவர்களுடன் அன்புடன் பழகுவதல்.
- மாணவர்களுக்கு நாட்டுப்பற்று வளர்கிறது.
- மாணவர்களுக்குப் பாடும் திறன் வளர்ந்து தயக்கம், கூச்சம் நீங்கித் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.
- ஒவ்வொரு நாட்டிற்கும் தேசியக்கீதம், தேசியப்பறவை, தேசியமலர், தேசிய விலங்கு எனத் தேசியச் சின்னங்கள் உள்ளன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்.

## நாட்டுப்பண்

ஐன கண மன அதிநாயக ஜய ஹே

பாரத பாக்ய விதாதா

பஞ்சாப ஸிந்து குஜராத மராட்டா

திராவிட உத்கல பங்கா

விந்திய ஹிமாசல யமுனா கங்கா

உச்சல ஜலதி தரங்கா

தவ சுப நாமே ஜாகே

தவ சுப ஆசிஸ மாகே

காஹே தவ ஜய காதா

ஐன கண மங்கள தாயக ஜய ஹே

பாரத பாக்ய விதாதா

ஜய ஹே ஜய ஹே ஜய ஹே

ஜய ஜய ஜய ஜய ஹே!

- மகாகவி இரவீந்தரநாத் தாகூர்

## நாட்டுப்பண் – பொருள்

இந்தியத் தாயே! மக்களின் இன்ப துன்பங்களைக் கணிக்கின்ற

நீயே எல்லாருடைய மனத்திலும் ஆட்சி செய்கிறாய்.

நின் திருப்பெயர் பஞ்சாபையும், சிந்துவையும், கூர்ச்சரத்தையும்,

மராட்டியத்தையும், திராவிடத்தையும், ஒடிசாவையும்,

வங்காளத்தையும் உள்ளக் கிளர்ச்சி அடையச் செய்கிறது.

நின் திருப்பெயர் விந்திய, இமயமலைத் தொடர்களில்

எதிரொலிக்கிறது; யமுனை, கங்கை ஆறுகளின்

இன்னொலியில் ஒன்றுகிறது. இந்தியக் கடலைகளால் வணங்கப்படுகிறது.

அவை நின்னருளை வேண்டுகின்றன: நின் புகழைப் பரவுகின்றன.

இந்தியாவின் இன்ப துன்பங்களைக் கணிக்கின்ற தாயே, உனக்கு வெற்றி!

வெற்றி!! வெற்றி!!!

## தியானம் (மனவளப் பயிற்சிகள்)

### (மனவளக்கலை)

#### அறிமுகம்

வகுப்பறைக் கற்றல் செயல்கள் மாணவர்கள் மனதில் நிலைநிற்க மன ஒருமைப்பாடு அவசியம். இன்றைய மாணவர்களிடையே அன்று கற்பதை அன்றே மறக்கும் நிலைதான் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. இதற்குக் காரணம் கற்றல் செயலில் மனம் முழுமையாக ஈடுபடுவதில்லை. கற்றல் செயலில் மனம் முழுமையாக ஈடுபட மன ஒருமைப்பாடு தேவை. மனம் ஒருமைப்பாடு அடைய, மன வளத்திற்குரிய கலையான மனவளப் பயிற்சி செய்வது இன்றியமையாததாகும். எனவே, காலை வழிபாட்டுக் கூட்டத்தைத் தொடர்ந்து வகுப்பறையில் மாணவர் ஐந்து நிமிடம் தியானத்தில் ஈடுபடுவர். இதனால், மன ஒருமைப்பாடும் மன அமைதியும் பெறுவர். அன்றைய கற்றல் செயல்களில் முழுமையாகக் கவனத்தைச் செலுத்துவர். இதனால், கற்றல் அடைவில் பெரிதும் முன்னேற்றம் அடைவர். எண்ணம், செயல் அனைத்திற்கும் அடிப்படை மனமே. மனதை அமைதியாகவும் வளமாகவும் வைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். அதற்கு மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிகள் பெரிதும் உதவுகின்றன.

இந்த மன வளத்திற்கான மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பதினான்கு பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொள்வோம்.

1. வாழ்த்துப் பயிற்சி
2. பண்பாட்டுப் பயிற்சி
3. மழை வாழ்த்துப் பயிற்சி
4. பாதுகாப்புப் பயிற்சி
5. தன் வாழ்த்துப் பயிற்சி
6. உடல் நலப் பயிற்சி
7. வண்ணப் பயிற்சி
8. எண்ணிக்கைப் பயிற்சி
9. ஐம்புலன்கள் பயிற்சி
10. உலக அமைதி வாழ்த்துப் பயிற்சி
11. இயற்கைப் பயிற்சி
12. மூச்சுப் பயிற்சி
13. மலர்ப் பயிற்சி
14. வான்காந்தப் பயிற்சி

## 1. வாழ்த்துப் பயிற்சி 1 ஆம் வகுப்பு

### I நோக்கம்

அனைவரிடமும் அன்பாக இருத்தல்.

### II செய்முறை

ஆசிரியர் செய்து காட்டுகின்றபடி மாணவர்கள் செய்யவும்.

1. சம்மணமிட்டு அமரவும்; கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்; நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
2. கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்; உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்

### பின்வருவனவற்றை ஆசிரியர் கூற மாணவர்கள் பின்பற்றவும்

- நாம் அமர்ந்துள்ள இடம் முழுவதும் நல்ல ஆற்றலே நிரம்பி இருக்கிறது. தூய்மையே செய்கின்றது.
- அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசிரியருக்கு வணக்கம் (செய்யவும்).

எனது மனதும், உடலும் நலமாக உள்ளது என உணர்கின்றேன்.

- உடன் பிறந்தவர்களை மனதில் நினைத்து வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்தவும்.
- நண்பர்களை மனதில் நினைத்து வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்தவும்.
- பள்ளியின் பெயரைக் கூறி, வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்தவும்.
- உலகை நினைத்து வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்தவும்.

வாழ்க வளமுடன்! அமைதி! அமைதி! அமைதி!

- பயிற்சியை நிறைவு செய்கிறோம்.
- கண்களைத் திறந்து கொள்ளவும்.

### III பயன்கள்

1. அனைவரும் நம்முடன் இனிமையாகப் பழகுவர்.
2. மனம் தூய்மை அடைகிறது.



## 2. பண்பாட்டுப் பயிற்சி 1ஆம் வகுப்பு

### I நோக்கம்

ஒழுக்கம் மற்றும் பண்பாட்டை அறிந்து கொள்ளுதல்.

### II செய்முறை

ஆசிரியர் செய்து காட்டுகின்றபடி மாணவர்கள் செய்யவும்

1. சம்மணமிட்டு அமரவும்; கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்; நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
2. கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்; உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்வருவனவற்றை ஆசிரியர் கூற மாணவர்கள் பின்பற்றவும்

- நாம் அமர்ந்துள்ள இடம் முழுவதும் நல்ல ஆற்றலே நிரம்பி இருக்கின்றது. தூய்மையே செய்கின்றது.
- அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசிரியருக்கு வணக்கம் (செய்யவும்).
- தலையிலிருந்து பாதம்வரை உங்களது உருவத்தை மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவும்.
- பிறருக்கு என்றும் துன்பம் தர மாட்டேன்.
- பிறருக்கு என்றும் உதவியாக இருப்பேன்.

(ஆசிரியர் கூறியபின் மாணவர்கள் திரும்பச் சொல்லுதல் 3 முறை)

வாழ்க வளமுடன். அமைதி! அமைதி! அமைதி!

- பயிற்சியை நிறைவு செய்கிறோம்.
- கண்களைத் திறந்து கொள்ளவும்.

### III பயன்கள்

1. இவ்வாறு வாழ்த்துவதால் நல்ல ஒழுக்கங்கள் கிடைக்கப் பெறுகின்றோம்.
2. நற்பண்புகள் பெறுகின்றோம்.
3. பிறருக்கு உதவும் மனப்பான்மை ஏற்படுகின்றது.

### 3. மழை வாழ்த்துப் பயிற்சி 2ஆம் வகுப்பு

#### I நோக்கம்

மழை வளம் பெறுதல்.

#### II செய்முறை

ஆசிரியர் செய்து காட்டுகின்றபடி மாணவர்கள் செய்யவும்.

1. சம்மணமிட்டு அமரவும்; கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்; நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
2. கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்; உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்வருவனவற்றை ஆசிரியர் கூற மாணவர்கள் பின்பற்றவும்

- நாம் அமர்ந்துள்ள இடம் முழுவதும் நல்ல ஆற்றலே நிரம்பி இருக்கின்றது. தூய்மையே செய்கின்றது.
- அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசிரியருக்கு வணக்கம் (செய்யவும்).
- ❖ தலையிலிருந்து பாதம்வரை உங்களது உருவத்தை மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவும்.

மனதில் மழை பெய்வதாக நினைத்துக் கொள்வோம்.

ஏரி, குளம், கிணறு, ஆறு எல்லாம் நிரம்பி வழிய,

மாரி அளவாய்ப் பொழிக. மக்கள் வளமாய் வாழ்க.

(ஆசிரியர் கூறியபின் மாணவர்கள் திரும்பச் சொல்லுதல் 3 முறை)

வாழ்க வளமுடன். அமைதி! அமைதி! அமைதி!

- பயிற்சியை நிறைவு செய்கிறோம்.
- கண்களைத் திறந்து கொள்ளவும்.

#### III பயன்கள்

1. மழை அளவாகப் பொழிகின்றது.
2. குடிநீருக்குத் தேவையான நீர் கிடைக்கின்றது.
3. உணவு உற்பத்திக்குத் தேவையான நீர் கிடைக்கின்றது.

#### 4. பாதுகாப்புப் பயிற்சி 2ஆம் வகுப்பு

##### I நோக்கம்

மனவளப்பயிற்சி 1 முதல் 4 வரை

இயற்கை எப்போதும் நம்மைப் பாதுகாத்தல்.

##### II செய்முறை

ஆசிரியர் செய்து காட்டுகின்றபடி மாணவர்கள் செய்யவும்.

1. சம்மணமிட்டு அமரவும்; கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்; நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
2. கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்; உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்வருவனவற்றை ஆசிரியர் கூற மாணவர்கள் பின்பற்றவும்

- நாம் அமர்ந்துள்ள இடம் முழுவதும் நல்ல ஆற்றலே நிரம்பி இருக்கின்றது. தூய்மையே செய்கின்றது.
  - அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசிரியருக்கு வணக்கம் (செய்யவும்).
  - ❖ தலையிலிருந்து பாதம்வரை உங்களது உருவத்தை மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவும்.
- இயற்கை நம்மைச் சுற்றிலும் எப்போதும் பாதுகாப்பதாக நினைத்துக் கொள்வோம்.

பேராற்றல் இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும், உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழி நடத்துவதாகவும் அமையுமாக.

(ஆசிரியர் கூறியபின் மாணவர்கள் திரும்பச் சொல்லுதல் 3 முறை)

வாழ்க வளமுடன். அமைதி! அமைதி! அமைதி!

- பயிற்சியை நிறைவு செய்கிறோம்.
- கண்களைத் திறந்து கொள்ளவும்.

##### III பயன்கள்

1. நமக்கு இயற்கையின் பாதுகாப்பு எப்போதும் கிடைக்கிறது.
2. இயற்கை நம் கல்வித்திறனை மேம்படுத்துகிறது.

## 5. தன் வாழ்த்துப் பயிற்சி 3ஆம் வகுப்பு

### I நோக்கம்

நமக்குத் தேவையான வாழ்க்கை வளங்களைப் பெறுதல்.

### II செய்முறை

ஆசிரியர் செய்து காட்டுகின்றபடி மாணவர்கள் செய்யவும்.

1. சம்மணமிட்டு அமரவும்; கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்; நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
2. கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்; உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

**பின்வருவனவற்றை ஆசிரியர் கூற மாணவர்கள் பின்பற்றவும்**

- நாம் அமர்ந்துள்ள இடம் முழுவதும் நல்ல ஆற்றலே நிரம்பி இருக்கின்றது. தூய்மையே செய்கின்றது.
  - அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசிரியருக்கு வணக்கம் (செய்யவும்).
- ❖ தலையிலிருந்து பாதம்வரை உங்களது உருவத்தை மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவும்.
- பேராற்றல் கருணையினால் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம்,  
உயர்புகழ், உயர்ஒழுக்கம், உயர் கல்வி பெற்று ஓங்கி வாழ்வேன்.**

(ஆசிரியர் கூறியபின் மாணவர்கள் திரும்பச் சொல்லுதல் 3 முறை)

வாழ்க வளமுடன். அமைதி! அமைதி! அமைதி!

- பயிற்சியை நிறைவு செய்கிறோம்.
- கண்களைத் திறந்து கொள்ளவும்.

### III பயன்கள்

1. உடல் நலம் பெறுகிறோம்.
2. நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்கிறோம்.
3. பொருள் வளம் பெறுகிறோம்.
4. நமது கல்வித்திறன் உயர்கிறது.
5. என்றும் புகழுடன் வாழ முடியும்.

## 6. உடல்நலப் பயிற்சி 3ஆம் வகுப்பு

### I நோக்கம்

மனவளப்பயிற்சி 1 முதல் 6 வரை

உடல்நலத்தைப் பேணிக்காத்தல்.

### II செய்முறை

ஆசிரியர் செய்து காட்டுகின்றபடி மாணவர்கள் செய்யவும்.

1. சம்மணமிட்டு அமரவும்; கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்; நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
2. கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்; உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

### பின்வருவனவற்றை ஆசிரியர் கூற மாணவர்கள் பின்பற்றவும்

- நாம் அமர்ந்துள்ள இடம் முழுவதும் நல்ல ஆற்றலே நிரம்பி இருக்கின்றது. தூய்மையே செய்கின்றது.
  - அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசிரியருக்கு வணக்கம் (செய்யவும்).
- ❖ தலையிலிருந்து பாதம்வரை உங்களது உருவத்தை மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவும்.

நூரையீரல், இதயம், மூளை, கண்கள், நாக்கு, இரைப்பை, குடல், சிறுநீரகம் போன்ற உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் பாதுகாத்து நலமுடன் வாழ்வோம்.

### தன்வாழ்த்து

பேராற்றல் கருணையினால் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர்புகழ்,  
உயர்ஒழுக்கம், உயர் கல்வி பெற்று ஓங்கி வாழ்வேன்.

(ஆசிரியர் கூறியபின் மாணவர்கள் திரும்பச் சொல்லுதல்)

வாழ்க வளமுடன். அமைதி! அமைதி! அமைதி!

- பயிற்சியை நிறைவு செய்கிறோம்.
- கண்களைத் திறந்து கொள்ளவும்.

### III பயன்கள்

1. உடல் உறுப்புகள் நலம் அடைகின்றன.
2. உடல் உறுப்புகள் வலிமை பெறுகின்றன.
3. நினைவாற்றல் அதிகரிக்கின்றது.

## 7. வண்ணப் பயிற்சி 4ஆம் வகுப்பு

### I நோக்கம்

மனதை ஒருநிலைப்படுத்தச் செய்தல்.

### II செய்முறை

ஆசிரியர் செய்து காட்டுகின்றபடி மாணவர்கள் செய்யவும்.

1. சம்மணமிட்டு அமரவும்; கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்; நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
2. கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்; உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

### பின்வருவனவற்றை ஆசிரியர் கூற மாணவர்கள் பின்பற்றவும்

- நாம் அமர்ந்துள்ள இடம் முழுவதும் நல்ல ஆற்றலே நிரம்பி இருக்கின்றது. தூய்மையே செய்கின்றது.
- அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசிரியருக்கு வணக்கம் (செய்யவும்).
- ❖ தலையிலிருந்து பாதம்வரை உங்களது உருவத்தை மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவும்.

மனதில் உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு வண்ணத்தை நினைத்துக்கொண்டு அந்தக் குறிப்பிட்ட வண்ணத்திலேயே மனதை நிறுத்தவும்.

### தன்வாழ்த்து

பேராற்றல் கருணையினால் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர்புகழ், உயர்ஒழுக்கம், உயர் கல்வி பெற்று ஓங்கி வாழ்வேன்.

(ஆசிரியர் கூறியபின் மாணவர்கள் திரும்பச் சொல்லுதல்)

வாழ்க வளமுடன். அமைதி! அமைதி! அமைதி!

- பயிற்சியை நிறைவு செய்கிறோம்.
- கண்களைத் திறந்து கொள்ளவும்.

### III பயன்கள்

1. மனதில் அமைதி ஏற்படுகிறது.
2. மனம் ஒருமுகப்படுத்தப்படுகிறது.

## 8. எண்ணிக்கைப் பயிற்சி 4ஆம் வகுப்பு

### I நோக்கம்

மனவளப்பயிற்சி 1 முதல் 8 வரை

நினைவாற்றலை அதிகரிக்கச் செய்தல்.

### II செய்முறை

ஆசிரியர் செய்து காட்டுகின்றபடி மாணவர்கள் செய்யவும்.

1. சம்மணமிட்டு அமரவும்; கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்; நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
2. கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்; உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்வருவனவற்றை ஆசிரியர் கூற மாணவர்கள் பின்பற்றவும்

- நாம் அமர்ந்துள்ள இடம் முழுவதும் நல்ல ஆற்றலே நிரம்பி இருக்கின்றது. தூய்மையே செய்கின்றது.
- அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசிரியருக்கு வணக்கம் (செய்யவும்).
- ❖ தலையிலிருந்து பாதம்வரை உங்களது உருவத்தை மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவும்.
- மனதில் சத்தமில்லாமல் 25 முதல் 1 வரை எண்களை இறங்கு வரிசையில் மிக மிக மெதுவாக எண்களின் வடிவத்தை நினைத்துக் கொள்ளவும்.  
(25..... 24..... 23..... ..... 3..... 2..... 1 வரை).

### தன்வாழ்த்து

பேராற்றல் கருணையினால் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர்புகழ், உயர்ஒழுக்கம், உயர் கல்வி பெற்று ஓங்கி வாழ்வேன்.

(ஆசிரியர் கூறியபின் மாணவர்கள் திரும்பச் சொல்லுதல்)

வாழ்க வளமுடன். அமைதி! அமைதி! அமைதி!

- பயிற்சியை நிறைவு செய்கிறோம்.
- கண்களைத் திறந்து கொள்ளவும்.

### III பயன்கள்

1. மன அழுத்தம் குறைகிறது.
2. நினைவாற்றல் அதிகரிக்கிறது.
3. மனதில் தெளிவு ஏற்படுகிறது.



## 9. ஐம்புலன்கள் பயிற்சி 5ஆம் வகுப்பு

### I நோக்கம்

ஐம்புலன்களில் ஆற்றலைப் பெருக்குதல்.

### II செய்முறை

ஆசிரியர் செய்து காட்டுகின்றபடி மாணவர்கள் செய்யவும்.

1. சம்மணமிட்டு அமரவும்; கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்; நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
2. கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்; உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

### பின்வருவனவற்றை ஆசிரியர் கூற மாணவர்கள் பின்பற்றவும்

- நாம் அமர்ந்துள்ள இடம் முழுவதும் நல்ல ஆற்றலே நிரம்பி இருக்கின்றது. தூய்மையே செய்கின்றது.
  - அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசிரியருக்கு வணக்கம் (செய்யவும்).
- ❖ தலையிலிருந்து பாதம்வரை உங்களது உருவத்தை மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவும்.
- தோலின்மீது மனம் வைத்துப் பயிற்சி செய்வோம்.
  - நாக்கின்மீது மனம் வைத்துப் பயிற்சி செய்வோம்.
  - மூக்கின்மீது மனம் வைத்துப் பயிற்சி செய்வோம்.
  - இரு கண்கள்மீது மனம் வைத்துப் பயிற்சி செய்வோம்.
  - இரு காதுகள்மீது மனம் வைத்துப் பயிற்சி செய்வோம்.

### தன்வாழ்த்து

பேராற்றல் கருணையினால் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர்புகழ், உயர்ஒழுக்கம், உயர் கல்வி பெற்று ஒங்கி வாழ்வேன்.

(ஆசிரியர் கூறியபின் மாணவர்கள் திரும்பச் சொல்லுதல்)

வாழ்க வளமுடன். அமைதி! அமைதி! அமைதி!

- பயிற்சியை நிறைவு செய்கிறோம்.
- கண்களைத் திறந்து கொள்ளவும்.

### III பயன்கள்

1. ஐம்புலன்கள் வலிமை அடைகின்றன.
2. உடல் ஆற்றல் பெருகுகிறது.

## 10. உலக அமைதி வாழ்த்துப் பயிற்சி 5ஆம் வகுப்பு

### I நோக்கம்

மனவளப்பயிற்சி 1 முதல் 10 வரை

உலகத்தில் அமைதியை ஏற்படுத்துதல்.

### II செய்முறை

ஆசிரியர் செய்து காட்டுகின்றபடி மாணவர்கள் செய்யவும்.

1. சம்மணமிட்டு அமரவும்; கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்; நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
2. கண்களை மூடிக்கொள்ளவும்; உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

### பின்வருவனவற்றை ஆசிரியர் கூற மாணவர்கள் பின்பற்றவும்

- நாம் அமர்ந்துள்ள இடம் முழுவதும் நல்ல ஆற்றலே நிரம்பி இருக்கின்றது. தூய்மையே செய்கின்றது.
- அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசிரியருக்கு வணக்கம் (செய்யவும்).
- ❖ தலையிலிருந்து பாதம்வரை உங்களது உருவத்தை மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவும்.
- பள்ளியிலுள்ள அனைவரும் 'வாழ்க வளமுடன்' என்று வாழ்த்தவும்.
- ஊர் மக்கள் அனைவரும் 'வாழ்க வளமுடன்' என்று வாழ்த்தவும்.
- நாட்டு மக்கள் அனைவரும் 'வாழ்க வளமுடன்' என்று வாழ்த்தவும்
- உலக மக்கள் அனைவரும் 'வாழ்க வளமுடன்' என்று வாழ்த்தவும்.

### தன்வாழ்த்து

பேராற்றல் கருணையினால் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர்புகழ், உயர்ஒழுக்கம், உயர் கல்வி பெற்று ஒங்கி வாழ்வேன்.

(ஆசிரியர் கூறியபின் மாணவர்கள் திரும்பச் சொல்லுதல்)

வாழ்க வளமுடன். அமைதி! அமைதி! அமைதி!

- பயிற்சியை நிறைவு செய்கிறோம்.
- கண்களைத் திறந்து கொள்ளவும்.

### III பயன்கள்

1. அனைவரிடமும் அன்பு ஏற்படுகிறது.
2. உலகம் முழுவதும் அமைதி ஏற்படுகிறது.

மதிய உணவு இடைவேளைக்குப் பிறகு பிற்பகலில் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்பாடுகள்

2ஆம் வகுப்பு மாணவர்கள்	-	2, 3 வாய்பாடு
3ஆம் வகுப்பு மாணவர்கள்	-	2, 3, 4, 5 வாய்பாடு
4ஆம் வகுப்பு மாணவர்கள்	-	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 வாய்பாடு
5ஆம் வகுப்பு மாணவர்கள்	-	2 முதல் 10 வாய்பாடு

நாள்தோறும் இதற்குரிய நேரத்தில் அட்டவணையில் குறிப்பிட்டுள்ளவாறு ஒவ்வொரு வகுப்புகளும் வாய்பாடுகளை தனித்தனியே மாணவர்கள் கூற வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, 2ஆம் வகுப்பு முதல் வாரம் இரண்டாம் வாய்பாட்டைச் சொல்ல வேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து வரும் வாரத்தில் இரண்டாம் வாய்பாட்டைச் சொல்லி தொடர்ந்து மூன்றாம் வாய்பாட்டையும் கூற வைக்க வேண்டும். இதுபோன்று அனைத்து வகுப்புகளுக்கும் ஒவ்வொரு வாரமாக ஒரு வாய்பாட்டினைச் சேர்த்துச் சேர்த்துக் கூற வேண்டும்.

### சொல்வது எழுதுதல்

ஒன்று, இரண்டு வகுப்பிற்குச் சொல்வது எழுதுதல் ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் 200 சொற்கள் தரப்பட்டுள்ளன. முதல் நாள் இரண்டு சொற்களைக் கரும்பலகையில் எழுதி உரிய உச்சரிப்புடன் கற்பித்து மறுநாள் அச்சொற்களை ஆசிரியர் சொல்ல மாணவர்களைப் பார்க்காமல் எழுதச் செய்தல் வேண்டும். 3,4,5 வகுப்புகளுக்கு நாள்தோறும் இரண்டு சொற்கள் சொல்வது எழுதுதல் தருதல் வேண்டும்.

### வெள்ளிக்கிழமை செயல்பாடு

ஒவ்வொரு வாரமும் வார இறுதி வேலை நாளான வெள்ளிக்கிழமையன்று இறுதி ஒரு மணி நேரம் மாணவர்களின் பன்முகத் திறனை வெளிப்படுத்தும் வகையில் பேசுதல், நடித்தல், ஆடுதல், பாடுதல், நகைச்சுவை கூறுதல், மனக்கணக்கு கூறுதல், பொன்மொழிகள் கூறுதல், பழமொழிகள் கூறுதல், படைப்பாற்றல் போன்ற செயல்பாடுகளை ஒவ்வொரு மாணவரும் மேற்கொள்ள நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்.

\*\*\*\*\*