தமிழ்நாடு அரசு

வாய்மையே வெல்லும்

மன எழுச்சி நலன் மேம்பாடு

ஆசிரியர் கையேடு

திட்ட அறிமுகம்:

வளரிளம் பருவம் என்பது ஒவ்வொரு குழந்தையின் வளர்ச்சியிலும் மிக முக்கியமான காலகட்டமாகும். இப்பருவத்தில் உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சியில் மிகப்பெரிய மாற்றங்கள் ஏற்படும். இத்தகைய மாற்றங்கள் நடைபெறும் பொழுது ஏற்படும் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள வளரிளம் பருவத்தினருக்கு மனநலன் மற்றும் வாழ்வியல் திறன் சார்ந்த கல்வி அவசியமாகிறது.

தமிழ்நாட்டில் உள்ள அரசு பள்ளிகளில், 9 முதல் 12 ஆம் வகுப்பு வரை பயிலும் மாணவர்களின் மனவெழுச்சி நலன் மேம்படுவதற்காக "வளரிளம் பருவத்தினர் மனவெழுச்சி நலன்" என்ற மாணவர் நல்வாழ்வு இணைய முகப்பு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. கட்டமைக்கப்பட்ட கலை சார்ந்த செயல்பாடுகள் மூலம் மாணவர்களின் மனவெழுச்சி நலனை மேம்படுத்தி வாழ்வியல் திறன்களை வளர்ப்பதை இந்த இணைய முகப்பு நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

இந்த இணைய முகப்பு பின்வரும் செயல்பாடுகளை உள்ளடக்கி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

காணொலி பாடம்: (Video lesson)

வாழ்வியல் திறனை அறிமுகப்படுத்தும் வகையில் ஒவ்வொரு பயிற்சியும் காணொலி பாடத்துடன் தொடங்குகிறது. ஓர் குறிப்பிட்ட வாழ்வியல் திறனை மாணவர்கள் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் இயங்கு படக்கதைகளும் (Animation Story), புரிதலை மதிப்பிடும் வகையிலான எளிய வினாக்களும் ஒவ்வொரு காணொலி பாடத்திலும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

அறிவுசார் செயல்பாடு:

காணொலி பாடம் வாயிலாக புரிந்து கொண்டதை மதிப்பிடும் வகையில் அறிவு மற்றும் புரிதல் சார் செயல்பாடுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

பயன்பாடு சார்ந்த செயல்பாடு:

மாணவர்களின் உயர் சிந்தனைத் திறன்களை வளர்க்கும் வகையில் வாழ்க்கையோடு தொடர்புடைய கலை அடிப்படையிலான செயல்பாடுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

சற்றே சிந்திப்போமா:

ஒவ்வொரு பாடப்பகுதியின் செயல்பாடுகளைத் தொடர்ந்து மாணவர்கள் புரிந்துகொண்ட திறனை மீள் கொணரும் வகையில் பாடச்சுருக்கம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

பிரிதிபலிப்பு மற்றும் மதிப்பீடு:

இப்பகுதியில் மாணவர்கள் தாங்கள் கற்றதைப் பயன்படுத்தும்விதமாகவும் பிரதிபலிக்கும்விதமாகவும் சிறு அறிவு சார் வினாக்கள், திறந்தநிலை வினாக்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர்கள் மதிப்பீட்டு வினாக்கள் மற்றும் செயல்பாடு சார்ந்த கலந்துரையாடலை வகுப்பறையில் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஆசிரியர்கள் மாணவர்களை எப்படி அணுகவேண்டும்?

ஆசிரியர்களாகிய நீங்கள் இந்த கட்டகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து வாழ்வியல் திறன்களும் அனைத்து மாணவர்களையும் சென்றடைவதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். இக்கட்டகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயல்பாடுகள் அனைத்தும் மாணவர்கள் தாங்களாகவே மேற்கொள்ளும் வகையில் உள்ளதால் ஆசிரியர் சிறந்த ஏதுவாளராக செயல்பட வேண்டும். வகுப்பறையில் மாணவர்களின் எண்ணங்கள், படைப்பாற்றல் சிந்தனைகளை எவ்வித தயக்கமுமின்றி வெளிப்படுத்த ஏதுவான பாதுகாப்பான சூழலை ஏற்படுத்த வேண்டியது அவசியம்.

நீங்கள் பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்கலாம்

1. **மாணவர்களின் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை உறுதிப்படுத்துதல்:** அனைத்து விடைகளையும் ஏற்றுக்கொள்வது. ஒரு மாணவர் தவறான விடை அளித்தாலும், அந்த விடையை ஏற்றுக்கொண்டு, அதற்கு பின்னால் உள்ள காரணத்தை மாணவரிடம் கேட்கலாம் அல்லது மென்மையாக திருத்தலாம்.

2. **மாணவர்களுடன் இணைந்து அடிப்படை விதிகளை உருவாக்கவும்:** இந்த அடிப்படை விதிகளை மாணவர்களும் ஆசிரியர்களும் பின்பற்ற வேண்டும். இது வகுப்பறையின் ஒழுங்கையும் எதிர்பார்ப்பையும் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

3. **மாணவர்கள் கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது கவனமாகவும் முழுமையாகவும் கேளுங்கள்:** மாணவர்கள் கூறுவதைக் கேட்கும்பொழுது, அது அவர்களுக்கு மதிப்புமிக்கதாகவும் மற்றும் கருத்துகளை கேட்பதாகவும் உணரச் செய்யும்.

4. **நேர்மறையான அணுகுமுறை:** மாணவர்கள் ஏதேனும் சரியாகச் செய்யும்போது அல்லது சரியான பதிலைச் சொல்லும்போது அவர்களைப் பாராட்டவும். இது வகுப்பறையில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களையும் உற்சாகப்படுத்தி அவர்களைச் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடத் தூண்டும்.

5. **தேவைப்படும் இடங்களில் மாணவர்களுக்கு உதவுதல்:** கற்றலின் போது தவறு செய்வது மாணவர்களின் இயல்பு என்பதை உணரச் செய்து ஆசிரியர் கருணையை வெளிப்படுத்தி முன்மாதிரியாக செயல்பட வேண்டும்.

ஆசிரியரின் பங்கு

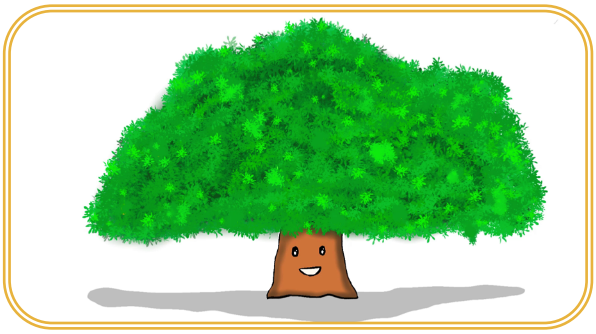
இத்திட்டத்தில் மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர் வழிகாட்டியாக இருப்பார்.அவரின் பொறுப்புகள் சில:

- பயிற்சி தொடங்கும் முன் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுதல்.
- மாணவர்கள் தங்கள் உள்நுழைவு ஐடி (User ID) மற்றும் கடவுச்சொற்களுடன் (Password) இணைய முகப்பை அணுக உதவுதல்
- மாணவர்கள் இணைய முகப்பில் இருந்து பயிற்சியை முடித்தவுடன், பிரதிபலிப்பை மேற்கொள்ள ஆசிரியர் அவர்களுக்கு வழிகாட்டுவார்

பயிற்சி 1: நம்ம படம்

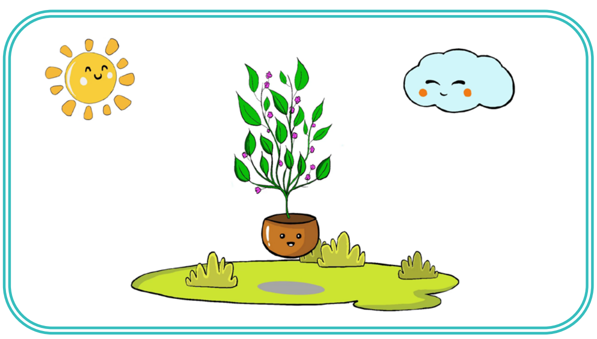
1. உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த நபர் யார்?
2. அந்த நபரை உங்களுக்குப் பிடித்ததற்கான காரணம் என்ன?
3. உங்களிடம் உங்களுக்குப் பிடித்தவற்றைக் கூறுங்கள்.
4. உங்களிடம் நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியவை எவை?
5. அழகு என்பதைப் பற்றிய உங்களின் கருத்து என்ன?

பயிற்சி 2: ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மை



1. உனது குடும்பத்தில் உள்ள உறுப்பினர்கள் யார்?
2. உனது அண்ணன் (அ) அக்கா இவர்களுக்குக்கிடையே உள்ள வேறுபாடு என்ன?
3. உனது குழந்தைப் பருவ புகைப்படத்தையும் இப்போது உள்ள உனது புகைப்படத்தையும் ஒப்பிட்டு மாற்றத்தைக் கூறுக.
4. தவளை, வண்ணத்துப்பூச்சி, விதை போன்றவற்றின் வளர்ச்சி நிலைப் படங்களை வரிசைப்படுத்தி வளர்ச்சி மாற்றங்களைக் கலந்துரையாடுக.

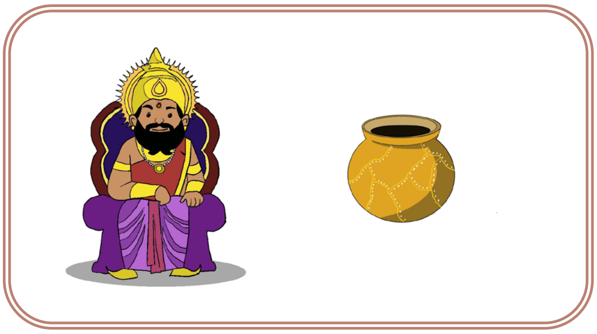
பயிற்சி 3: உறவு வேலி அமைத்தல்



1. நீங்கள் யாருடன் இருக்கும்போது பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்?
2. உனது உறவினர்கள் பெயரையும் உறவுமுறையையும் பட்டியலிடுக.
3. குடும்ப உறுப்பினர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் சமூக அங்கத்தினர்கள், இவர்களில் உனது பிரச்சனைகளை யாரிடம் பகிர்ந்து கொள்வாய்? ஏன்?

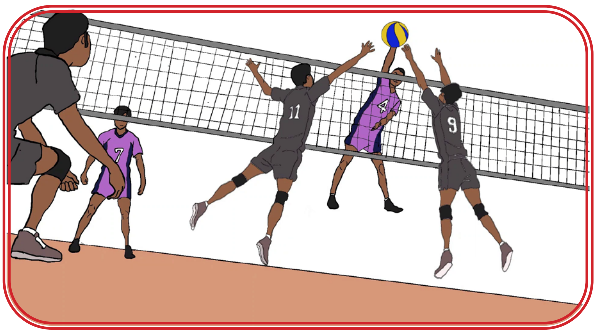
4. உனக்கு தெரிந்தவர்களால் பிரச்சனை ஏற்படும்போது யாரிடம் கூறுவாய்? ஏன்?
5. உனது நண்பருக்குப் பிரச்சனை ஏற்படும்போது அவன் யாரிடமும் சொல்லத் தயங்கும் சூழலில் உனது செயல் என்னவாக இருக்கும்?

பயிற்சி 4: சுய ஊக்கம் கொள்ளல்



1. சிறு சிறு தோல்விகள் ஏற்படும்போது உங்களின் மனநிலை எவ்வாறு இருந்தது? எடுத்துக்காட்டுடன் பகிர்ந்துகொள்க.
2. நீங்கள் எவற்றிற்கெல்லாம் சுய ஊக்கம் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
3. நீங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப அறிவுப்பூர்வமாக நடந்துகொண்ட ஒரு நிகழ்வை வகுப்பில் பகிர்ந்து கொள்க
4. பல்வேறு நிகழ்வுகள் எழுதப்பட்ட துண்டு சீட்டுகளில் ஒன்றை எடுக்கச் செய்து அதனை எவ்வாறு கையாளுவாய் என கூறுக.
5. ஆசிரியர் தலைப்பு சார்ந்து தனது அனுபவங்களை வகுப்பறையில் பகிர்ந்து கொள்க.

பயிற்சி 5: உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்



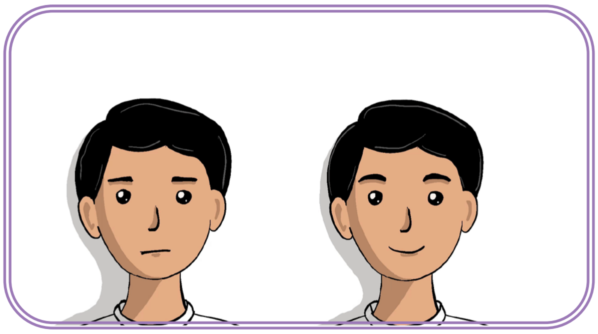
1. நீங்கள் கோபப்படும்போது உங்கள் கோபத்தை எவ்வாறு கையாளுவீர்கள்?
2. நீங்கள் கவலையாக இருக்கும் போது உங்களை யாரேனும் குறை கூறினால் அச்சூழலை எவ்வாறு கையாளுவீர்கள்?
3. "இடுக்கண் வருங்கால் நகுக" – கலந்துரையாடுக.
4. தேர்வின்பொழுது ஏற்படும் மன அழுத்தத்திலிருந்து எவ்வாறு விடுபடுவாய்?

பயிற்சி 6: மனவெழுச்சிகளைக் கையாளுதல்

1. கோபத்தைத் தவிர்க்க நீங்கள் கையாளும் உத்திகள் யாவை?

2. வீட்டில் பெற்றோர்களுக்கிடையே சண்டை நடக்கும் போது உங்களின் மனநிலை எவ்வாறு இருக்கும்?

3. உங்கள் உடன்பிறந்தவர்களுடன் சண்டை வரும்போது அச்சூழலை எவ்வாறு கையாளுவீர்கள்?



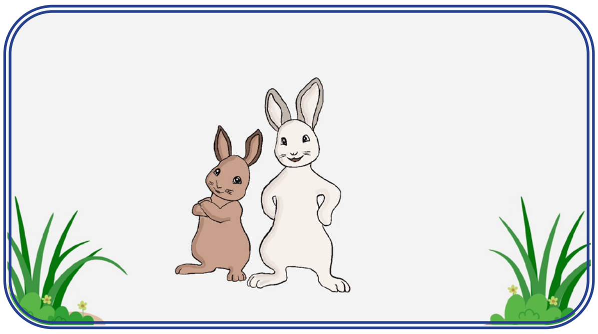
4. போட்டியில் முதல் பரிசு பெற்றால் அதனை யாரிடம் முதலில் பகிர்ந்து கொள்வீர்கள்?

5. தொலைக்காட்சியில் இயற்கைப் பேரிடர்களைப் பார்க்கும்போது உங்களின் மனவெழுச்சிகள் எவ்வாறு இருக்கும்?

பயிற்சி 7: பத்திரமாய் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

1. ஆரோக்கியம் என்பது உடல் சார்ந்தது மட்டுமல்ல மனம் சார்ந்தது – கலந்துரையாடுக.

2. மன நலன் சார்ந்த பயிற்சிகளை வழங்குக.



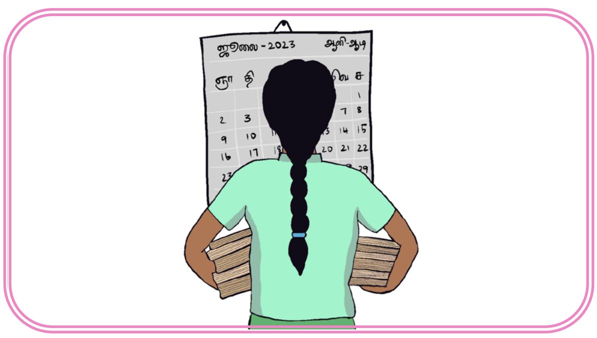
3. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான உணவுப் பழக்கங்கள் மற்றும் வழிமுறைகளைக் கூறுக.

4. உங்கள் பள்ளி வளாகத்திற்குள் ஆரோக்கியத்திற்கான செயல்பாடுகள் என்னென்ன செய்வீர்கள்?

பயிற்சி 8: 5–4–3–2–1 நிலைநிறுத்தும் உத்திகள்

1. கவலை மற்றும் மனஅழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

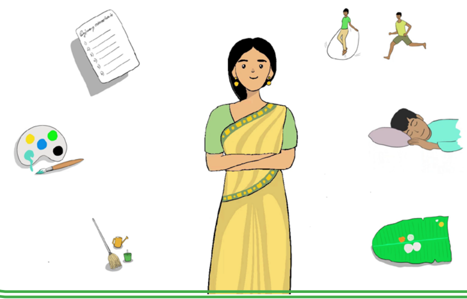
2. உங்களுக்குப் பிடித்தமான செயல்களைப் பட்டியலிடுக.



3. வகுப்பறையில் வளரிளம் பருவத்தினரின் உடலியல் மாற்றம் குறித்த மாயைகளையும் தவறான கருத்துகளையும் கலந்துரையாடுக.

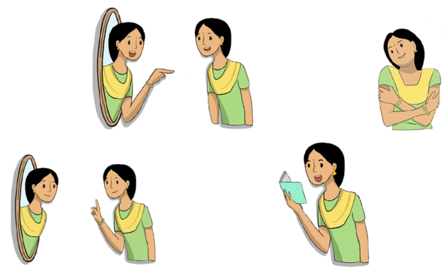
பயிற்சி 9: சவால்களைக் கையாளுதல்

1. கடந்த வாரத்தில் உனக்கு பிடித்த நாள் எது? ஏன்?
2. கடந்த வாரத்தில் உனக்குப் பிடிக்காத நாள் எது? ஏன்
3. பிடிக்காத நாள்களை கடக்க நீ என்ன செய்தாய்?



பயிற்சி 10: உங்களுக்கான கடிதம்

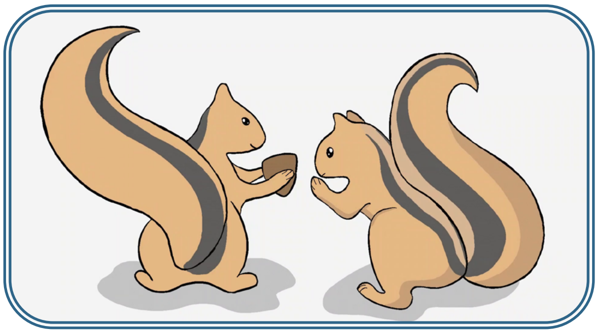
1. உங்களுக்கு கடிதம் எழுதும் பழக்கம் உண்டா? அதைப் பற்றி பகிருங்கள்?
2. கடிதம் எழுதுவதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?
3. நீங்கள் உங்களுக்கே கடிதம் எழுதினால் எதைப் பற்றி எழுதுவீர்கள்?



பயிற்சி 11: கவனம் குவித்தல்

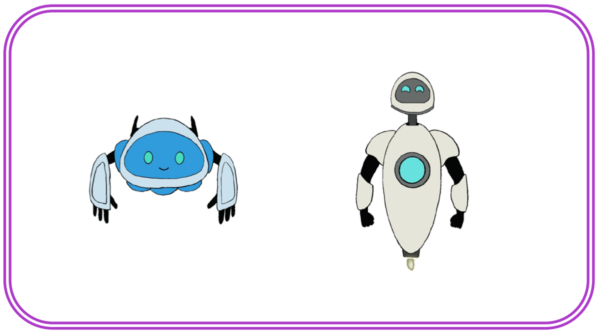
1. மண்டலா ஓவியம் வரைந்து பார்த்தீர்களா?
2. மற்ற ஓவியங்களை வரையும் போதும், மண்டலா ஓவியம் வரையும் போதும் உங்கள் மனநிலையில் என்ன மாற்றத்தை உணர்ந்தீர்கள்?
3. மண்டலா ஓவியத்தை வரைவதற்கு முழுக்கவனம் செலுத்த முடிந்ததா?
4. உங்கள் வாழ்க்கையில் எங்கெல்லாம் கவனச் சிதறல் ஏற்பட்டுள்ளதை உணர்ந்தீர்கள்?

பயிற்சி 12: திறன்மிகு (SMART) இலக்குகள்



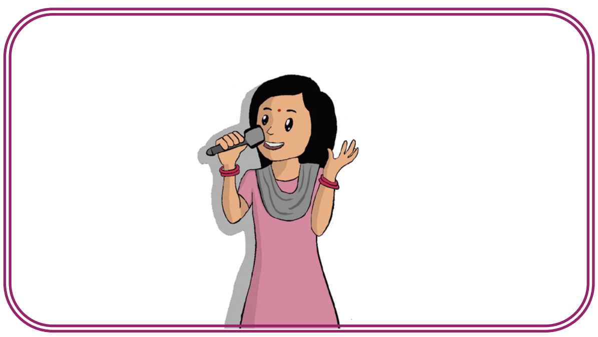
1. உங்களுக்கு ஏதேனும் இலக்குகள் உண்டா?
2. நிர்ணயித்த இலக்குகளை குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் அடைந்துள்ளீர்களா?
3. நீங்கள் அடைந்த இலக்குகளைப் பற்றி பகிருங்கள்.
4. உங்கள் வாழ்க்கையில் கடினமாக கருதும் ஏதேனும் ஒரு நிகழ்வை வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிப்பதற்கான ஒரு SMART இலக்கைப் பகிருங்கள்.

பயிற்சி 13: நேர மேலாண்மை மற்றும் பணிகளைப் பட்டியலிடுதல்



1. நேர மேலாண்மைக்குத் திட்டமிடுதல் அவசியமா? ஏன்?
2. நீங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த வேலையைச் சிறப்பாகத் திட்டமிட்டு முடித்தீர்கள்?
3. திறன்மிகு இலக்கை அடைய நேர மேலாண்மையைப் பயன்படுத்தி எவ்வாறு திட்டமிடுவாய்?

பயிற்சி 14: தோல்விகளையும் விமர்சனங்களையும் எதிர்கொள்ளுதல்



1. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்த தருணங்கள் எவை?
2. நீங்கள் கவலையாக இருந்த தருணங்கள் எவை?
3. நீங்கள் இலக்கை அடைந்தபொழுது உங்களை ஊக்கப்படுத்தியவர்கள் யார்?
4. வெற்றித் தோல்விகளைச் சந்திக்கும்பொழுது உங்கள் மனநிலை எப்படி இருக்கும்?

பயிற்சி 15: பொமொடோரோ பயிற்சி முறை

1. பொமொடோரோ பயிற்சி முறையில் என்ன செய்ய வேண்டும்?
2. ஒரு பாடப் பகுதியைக் கவனச் சிதறலின்றி படிப்பதற்கு எவ்வாறு பொமொடோரோ முறையில் நேர மேலாண்மையைக் கடைபிடிப்பீர்கள்?
3. வாழ்வில் ஏற்படும் கடினமான செயல்களுக்கு எவ்வாறு விரைவில் தீர்வு காண்பீர்கள்?