ஒருமுகப்படுத்துதல்

விளையாட்டுகள்

செயல்பாடுகள்

# அறிமுகம்

இந்த ஆவணத்தில், ஒருமுகப்படுத்துதல், செயல்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டுகளுக்கான பல யோசனைகளை நாங்கள் தொகுத்துள்ளோம். ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிற்கும், பொருத்தமான வயதுக் குழு, வீரர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் செயல்பாட்டைப் பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிட்டுள்ளோம். ஞாயிறு பள்ளி, சிறு வீரர்கள், கோர் கெடற்றுகள், குணநலன்களை மேம்படுத்தும் திட்டங்கள் மற்றும் விளையாட்டு ஊழியம் போன்ற செயல்பாடுகளின் போது, வீட்டில், ஒரு சிறிய குழுவாக இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த வழியில், உங்கள் சூழ்நிலைக்கு எது மிகவும் பொருத்தமானது என்பதை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம். இந்த ஆண்டின் புதிய யோசனைகள் குழந்தைகள் மற்றும் சிறார்களுக்கானது!

நீங்கள் பொதுவாக வெளியில் தான் இருக்கிறீர்களா? அப்படியென்றால் வெளிப்புற செயல்பாடுகளைப் பாருங்கள். குழந்தைகள் படைப்பாற்றலை விரும்புகிறார்களா? “படைப்பு கலைகள்” என்பதைப் பாருங்கள். இந்த விளையாட்டுகளின் மூலம், 'நோக்கி பார்!” என்ற கருப்பொருளை ஆக்கப்பூர்வமாகவும், அர்த்தமுள்ளதாகவும், உரையாடும் வகையிலும் நீங்கள் கையாள முடியும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களைத் திரட்டி இந்த திட்டங்களை ஒழுங்கமைத்து மகிழ்ச்சியடையுங்கள்!

# ஒருமுகப்படுத்துதல்;, செயல்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டுகள்

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## குழந்தைப் பாடல் ‘உங்கள் குழந்தைக்கு மிக அழகான குரல் உங்களுடையது!’

குறைந்தபட்சம் ஒரு பெற்றோரையாவது கொண்ட 0–3 வயது குழந்தைகளுக்கு

**பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை:** 4 முதல் 16 பெரியவர்கள் வரை தங்கள் குழந்தைகளுடன்

**காலம்:** சுமார் 1 மணி நேரம்

இந்தக் குழுவில் அமைதியான மற்றும் மென்மையான வேகம் உடையது, இது தாய்ஃதந்தை மற்றும் குழந்தைக்கு இடையிலான தனிப்பட்ட உறவை வளப்படுத்துவதை அடிப்படையாகக் கொண்டது. தலைவர் பெற்றோரை மழலையர் பாடல்கள், எளிய கிறிஸ்தவ பாடல்கள் மற்றும் அவர்களின் சொந்த குழந்தைப் பருவப் பாடல்கள் மூலம் தங்கள் குழந்தையுடன் பாடவும் உரையாடவும் ஊக்குவிக்கிறார்.

### தேவையான உபகரணங்கள்

* நாப்கின்களை மாற்ற ஒரு இடம்
* பாய்கள் அல்லது போர்வைகள்
* இசைக்கருவிகள் அடங்கிய பெட்டி அல்லது இசைக்கருவிகள் போன்று செயல்படும் உபகரணங்கள்

### பயனுள்ள உபகரணங்கள் (அத்தியாவசியமில்லை)

* பொம்மைகள்
* துணி, படுக்கை விரிப்பு அல்லது வான்குடை மிதவை திரைச்சீலை
* லேசான கழுத்துத்துண்டுகள் (உதாரணமாக நைலான்)
* கற்பனை - அதிக கற்பனை - இன்னும் அதிக கற்பனை!

### இசைத் தலைவர்

குழந்தைப் பாடல் குழுவை வழிநடத்த நீங்கள் ஒரு இசை நிபுணராக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மிக முக்கியமானது எளிமை மற்றும் நெருக்கம் - துணைப்பாடகர்கள் அல்லது பாடகர் குழுக்கள் போன்ற ஆடம்பரமானவைகளை தவிருங்கள். ஊனு-ஐ அல்ல உங்கள் சொந்த குரல்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

* கண் தொடர்பை ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்தி அதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
* அமைதியாகவும் நகைச்சுவையாகவும் இருங்கள்.
* உங்கள் குரலில் பல்வேறு வித்தியாசங்களை பயன்படுத்துங்கள், அதாவது பேசுங்கள், கிசுகிசுக்கவும், பாடவும்.
* விஷயங்கள் தவறாக நடந்தால் - சிரிக்கவும்.
* ஏதாவது மிகவும் சிக்கலானதாக நீங்கள் கண்டால், அதைத் தவிர்த்துவிட்டு முன்னேறுங்கள்.
* பாடல்களுக்கு இடையில் முடிந்தவரை பேசுவதை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
* அடுத்த பாடலை அறிமுகப்படுத்த வேண்டாம், ஆனால் வரிசையாக ஒலிக்கும் பாடல்களுடன் ஓட்டத்தைத் தொடரவும்.
* பாடல்கள் மற்றும் குறும்பாடல்களை எல்லோரும் ரசிக்கிறார்கள் என்பதை நீங்கள் காணும் வரை பல முறை அதை மீண்டும் மீண்டும் ஒலிக்க செய்யவும்.
* அடுத்த பாடலுக்குச் செல்வதற்கு முன், நீங்கள் ஏதாவது செய்யும்போது குழந்தைகள் எதிர்வினையாற்றும் வரை கவனித்து காத்திருக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
* பாடப்படும் பாடல்கள் உங்களுக்குத் தெரியுமா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
* பெற்றோர்களிடம் கண் தொடர்பின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தி, குழந்தை பாடும்போது அல்லது குறும்பாடலுடன் சைகை செய்யும்போது குழந்தையை பார்க்கச் சொல்லுங்கள்.

### ஒரு சிறிய தியானம் மற்றும் ஜெபத்துடன் தொடங்குங்கள்.

குழந்தைகளை பெற்றோருடன் ஒரு வட்டத்தில் ஒன்று திரட்டுங்கள். குழந்தைகளை வட்டத்தினுள்ளிருக்கும் ஒரு போர்வை அல்லது பாயில் முதுகுபுறமாக அவர்களின் பெற்றோரை பார்த்து படுக்க வையுங்கள். பல்வேறு மழலையர் குறும்பாடல்களை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள், பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே அறிந்தவைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். வெவ்வேறு பாடல்களுக்கு வெவ்வேறு கை அசைவுகள், துணி துண்டுகள் அல்லது பிற கண்கவர் பொருட்களைப் பயன்படுத்தவும். நீங்கள் இசைக்கருவிகளைப் பயன்படுத்தினால், குழந்தைகள் அவற்றை உணரவும், முயற்சிக்கவும் செய்யுங்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் அதிக தாளத்தோடுபாடல்களைப் பாடும்போது ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு முட்டை குலுக்கியை கடன் வாங்கட்டும். பெற்றோர்கள் எழுந்து தங்கள் குழந்தைகளுடன் நடனமாட ஊக்குவிக்கும் பாடல்கள் இருப்பதும் பிற குறிப்புகளில் அடங்கும். அமர்வு முழுவதும், மேலே பார்ப்பது மற்றும் குழந்தைகளின் பார்வை மற்றும் எதிர்வினைகளில் கவனம் செலுத்துவதை பற்றிப் பேசுங்கள்.

### ஒரு சிறிய தியானம் மற்றும் ஆசீர்வாதத்துடன் முடிக்கவும்.

ஊக்கம்: வாரத்திற்கு ஒரு முறை கூடும் ஒரு குழுவைத் தொடங்கி அதை உங்கள் நிகழ்ச்சியின் நிரந்தர பகுதியாக மாற்ற முடியுமா என்று பாருங்கள். பின்னர் நிகழ்ச்சி, பாடல்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் மிகவும் மாறுபட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

உதாரணம்: <https://www.youtube.com/watch?v=LbSZAhO2imk>

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## தொட்டு உணரும் விளையாட்டு

அனைவருக்கும், குறிப்பாக 1–2 வயது குழந்தைகளுக்கு

குழந்தைகள் தொடவும் உணரவும் கூடிய ஒன்றைக் கண்டறியவும். அது எப்படி உணர்கிறது என்று குழந்தையிடம் கேளுங்கள்: அது கடினமானதா, மென்மையானதா, ஈரமானதா, குளிரானதா, சூடானதா, அசிங்கமானதா அல்லது நல்லதா? இந்த விளையாட்டு குழந்தையின் மொழி வளர்ச்சியையும் தூண்டுகிறது, ஏனெனில் குழந்தை வெவ்வேறு பொருள்கள் எவ்வாறு 'உணர்கிறது” என்பதை விளக்க வேண்டுமென்பதால்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## குழந்தையின் முதல் 'தேடி-கண்டுபிடிக்கும் பணிகள்”

அனைவருக்கும், குறிப்பாக 1–2 வயது குழந்தைகளுக்கு

காலணிகள், சாக்ஸ், பூக்கள் மற்றும் இலைகள் போன்ற சாதாரண பொருட்களைத் தேடி கண்டுபிடிக்க குழந்தைகளை அழைக்கவும். இந்தப் பொருட்களைப் பற்றி வியந்து, ஆண்டவர் கொடுக்கும் அனைத்திற்கும் அவருக்கு நன்றி சொல்ல சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## மறைந்து- தேடுவது

அனைவருக்கும், குறிப்பாக 1–2 வயது குழந்தைகளுக்கு

குழந்தையை மறைந்திருக்க ஊக்குவித்து, நாயைப் போல குரைப்பதன் மூலமோ அல்லது பறவையைப் போல சத்தமிடுவதன் மூலமோ தங்களை கண்டுபிடிக்குமாறு பெற்றோருக்கு குழந்தைகள் 'உதவுமாறு” பரிந்துரைக்கவும்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## நடன நிகழ்ச்சி

அனைவருக்கும், குறிப்பாக 1–2 வயது குழந்தைகளுக்கு

‘நோக்கிப் பார்!’ போன்ற பாடல்களைக் கேட்டுக்கொண்டே குழந்தைகளுடன் நடன நிகழ்ச்சி நடத்துங்கள்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## பட்டாணி பையுடன் கூடிய உணர்வு விளையாட்டு

0-6 வயதுடையவர்களுக்கு

**பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை:** 2 முதல் 12 குழந்தைகள் வரை

ஒரு சிறு குழந்தை தனது கைகளை கட்டுப்படுத்தத் தொடங்கும்போது, உணர்வு பை உற்சாகமாக இருக்கும். எல்லாவற்றையும் வாயில் வைக்கும் ஒரு சிறு குழந்தை உங்களிடம் இருந்தால், அவர்களை ஆராய இது ஒரு பாதுகாப்பான வழியாகவும் இருக்கும், ஆனால் அவர்கள் மீது ஒரு கண் வைத்திருக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உணர்வு பையை பல்வேறு பொருட்களால் நிரப்பி தரை, நாற்காலி அல்லது சுவரில் நாடா மூலம் ஒட்டலாம். பெரிய குழந்தைகளுடன், விளையாட்டு விரைவாக கடினமாகிவிடும், எனவே அது வெடிக்கும் வாய்ப்பைக் தவிர்க்க விரும்பினால், பையை எப்போதும் இருக்கவிடாமல் பார்த்துக்கொள்வது புத்திசாலித்தனமாக இருக்கும்.

### வழிமுறைகள்:

1. ஜிப்லாக் பையில் தேவையான அளவு பொருட்களை நிரப்பவும். ஊற வைத்த பட்டாணி ஒரு எளிய தேர்வாக இருக்கும்.
2. பையை மூடுவதற்கு முன் முடிந்தவரை காற்றை வெளியேற்ற முயற்சிக்கவும்.
3. பையின் வாயை சுற்றி சிறிது நாடாவை சுற்றுவதன் மூலம் அதை கூடுதல் பாதுகாப்பாக மாற்றவும்.
4. பையை ஒரு மேற்பரப்பில் ஒட்டவும்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## நீங்களே அதை செய்கிற விளையாட்டு மாவுடன் விளையாடுங்கள்

3–6 வயதுடையவர்களுக்கு

சில பொருட்களைப் பயன்படுத்தி எளிமையான விளையாட்டு மாவை உருவாக்குங்கள்.

### உங்களுக்குத் தேவைப்படுபவை:

* 100–200அட சருமத்திற்கு பயன்படுத்தும் மருந்து திரவம் (வாசனையற்றதுஃகுழந்தைகளுக்கு ஏற்றது)
* சுமார் 200அட சோள மாவு
* உணவிற்கு பயன்படுத்தும் கலர்பொடி
* கலக்குவதற்காக ஏதாவது ஒன்று
* விருப்பத்தேர்வு: இனிப்புகளை வெட்டும் கத்தி

### வழிமுறைகள்:

1. சோள மாவு மற்றும் சரும மருந்து திரவத்தை ஒன்றாக கலக்கவும். வாசனை இல்லாத சரும மருந்து திரவத்தை அல்லது உங்கள் குழந்தையால் பொறுத்துக்கொள்ள முடியும் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒன்றைத் தேர்வு செய்யவும்.
2. மாவு மிகவும் ஒட்டும் தன்மை கொண்டதாக உணர்ந்தால், நீங்கள் அதிக சோள மாவைச் சேர்க்கலாம். சரும மருந்து திரவத்தின் அளவு நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் வகையைப் பொறுத்தது. மருந்து திரவம் எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு சிறந்தது.
3. விளையாட்டு மாவுக்கு ஒரு வேடிக்கையான நிறத்தை அளிக்க உணவு வண்ணத்தைச் சேர்க்கவும்.
4. முடிக்கப்பட்ட விளையாட்டு மாவை குளிர்சாதன பெட்டியில் காற்று புகாத கொள்கலனில் சேமித்து வைக்க வேண்டும், இதனால் சிறப்பான நெடுநாள் உபயோகம் கிடைக்கும்.

விலங்குகள், உருவங்கள் மற்றும் பலவற்றைச் செய்ய இந்த மாவைப் பயன்படுத்தவும்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## நோக்கிப் பார்’-விளையாட்டு

6–13 வயதுடையவர்கள்ஃஅனைவருக்கும்

ஒருமுகப்படுத்துவதற்காக, அறிமுகம் மற்றும் விளையாட்டிற்காக பயன்படுத்தலாம்

இது வழிகாட்டுதலை கேட்பதிலும் சமூக பாதுகாப்பை மேம்படுத்துவதிலும் கவனம் செலுத்தும் ஒரு விளையாட்டு. கண் தொடர்பு ஏற்படுத்துவதே குறிக்கோள்.

### வழிமுறைகள்:

பங்கேற்பாளர்கள் ஒருவரையொருவர் பார்க்கும் விதத்தில் வட்டமாக நிற்பதன் மூலம் தொடங்குகிறார்கள். 10 ற்க்கும் மேற்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள் இருந்தால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வட்டங்களை உருவாக்குவதைக் கருத்தில்கொள்ளுங்கள்.

ஒருவர் விளையாட்டை வழிநடத்தத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார். நடத்துபவர் “கீழே பார்” என்று சொல்வதன் மூலம் தொடங்குகிறார் அனைவரும் கீழே பார்க்கிறார்கள். பின்னர் நடத்துபவர், 'மேலே பார்!' என்று கூறுவார். அனைவரும் மேலே, மற்றொரு வீரரின் முகத்தை நோக்கிப் பார்க்கிறார்கள், மேலும் அந்த வழியில் தங்கள் பார்வையை செலுத்துகிறார்கள். நடத்துபவர் தன்னுடைய கண் தொடர்பில் உள்ளவர்களை கைகளை உயர்த்துமாறு கேட்கிறார். யாரும் கைகளை உயர்த்தவில்லை என்றால் விளையாட்டு தொடர்கிறது. யாராவது மற்றொரு நபருடன் கண் தொடர்பு கொண்டால், அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஒரு கரங்களை அடித்துக்கொள்கிறார்கள்.

நீங்கள் இரண்டுக்கும் மேற்பட்ட வட்டங்களை உருவாக்கியிருந்தால், கண் தொடர்பு கொண்டவர்கள் மற்றொரு குழுவிற்குத் தாவுகிறார்கள்.

விளையாட்டு தொடர்ந்து நடக்கிறது. யாருக்கும் கண் தொடர்பு இல்லாமல் விளையாட்டு பல சுற்றுகள் நடந்தால், குழுக்களை கலப்பது அல்லது சிறிய குழுக்களாகப் பிரிப்பது பற்றி சிந்தியுங்கள்.

வேறொருவருடன் நீங்கள் எத்தனை முறை கண் தொடர்பு கொள்ள முடிந்தது என்பதைக் கணக்கிடுங்கள்.

நீங்கள் மேலே பார்க்கும்போது உடனடியாக உங்கள் பார்வையை யாராவது ஒருவர் மீது செலுத்தவேண்டும். சுற்றிப் பார்த்து கண் தொடர்பைத் தேட உங்களுக்கு அனுமதி இல்லை.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## சிக்கல் - குரு (தலைப்பட்டை)

6 வயதுக்குட்பட்ட அனைவருக்கும்

குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டாகவோ அல்லது தலைமுறைகளுக்கு இடையேயான கூடுகையிலோ இதைப் பயன்படுத்தலாம்

உங்கள் கண்களைப் பயன்படுத்துங்கள்: முடிச்சை எப்படி அவிழ்ப்பது?

பங்கேற்பாளர்கள் அறையை விட்டு வெளியேற ஒரு நபரைத் தேர்வு செய்கிறார்கள். இந்த நபர் தான் 'சிக்கல் - குரு”.

மற்ற அனைவரும் ஒருவரையொருவர் பார்த்து நிற்கும் ஒரு வட்டத்தை உருவாக்கி கைகளைப் பிடித்துக் கொள்கிறார்கள். விட்டுவிடாமல் இருப்பது மிகவும் முக்கியம் என்பதை நினைவில் கொள்க! மற்றவரின் கைகளை விடாமல், ஒருவருக்கொருவர் கீழ், மேலே மற்றும் சுற்றிச் செல்வதன் மூலம் வட்டத்தின் பக்கங்களை சிக்க வைக்கத் தொடங்குங்கள். நீங்கள் ஒரு பெரிய மனித முடிச்சை உருவாக்குகிறீர்கள். முடிச்சு போதுமான அளவு கடினமாக இருப்பதாக குழு உணரும்போது (அல்லது அவர்களால் இனி நகர முடியாது), அவர்கள்: “சிக்கல் - குரு தயவுசெய்து எங்களுக்கு உதவுங்கள்!” என்று ஒற்றுமையாகச் சத்தமிடுவார்கள்.

* சிக்கல் - குரு இப்போது அவர்களுக்கு முன்னால் உள்ள பெரிய முடிச்சை அவிழ்க்க வேண்டும்.
* அனைவரும் ஒருவரையொருவர் பார்த்து நிற்கும் ஒரு வட்டத்தில் நிற்கத் திரும்பும்போது சிக்கல் தீர்க்கப்படும்.
* ஒரு புதிய சிக்கல் - குருவைத் தேர்ந்தெடுத்து செயல்முறையை மீண்டும் செய்யவும்.

வேறொருவருடன் நீங்கள் எத்தனை முறை கண் தொடர்பு கொள்ள முடிந்தது என்பதைக் கணக்கிடுங்கள்.

நீங்கள் மேலே பார்க்கும்போது உடனடியாக உங்கள் பார்வையை யாராவது ஒருவர் மீது செலுத்தவேண்டும். சுற்றிப் பார்த்து கண் தொடர்பைத் தேட உங்களுக்கு அனுமதி இல்லை.

### மாற்று:

சிக்கல் குரு இங்கு இருக்க மாட்டார். 10 பேர் அல்லது அதற்கும் குறைவான குழுக்களில் சிறந்தது.

ஒவ்வொருவரும் ஒருவரையொருவர் எதிர்கொள்ளும் வட்டத்தில் நிற்கிறார்கள். அனைவரும் தங்கள் இடது கையை நீட்டி வேறொருவரின் கையைப் பிடிக்கிறார்கள். உங்கள் அருகில் நிற்கும் நபரின் கையைப் பிடிக்க கூடாது. பின்னர் அனைவரும் தங்கள் வலது கையை நீட்டி வேறொருவரின் கையைப் பிடிக்கிறார்கள். மீண்டும், உங்கள் அருகில் நிற்கும் நபரின் கையை அல்ல. இப்போது கைகளை விடாமல் இந்த முடிச்சை சிக்க வைப்பதே குறிக்கோள். முன்பு இருந்ததை விட அவர்கள் முற்றிலும் மாறுபட்ட வேறொருவரின் அருகில் நிற்பார்கள்.

ஒரு சிறிய குழுவில் செய்வது நல்லது, அல்லது யார் முதலில் சிக்கலை அவிழ்க்க முடியும்? என்ற விதத்தில் - பல குழுக்களுக்கு இடையேயான போட்டியாக நடத்தலாம்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## கிம்மின் விளையாட்டு

3–18 வயதுடையவர்களுக்கு

**பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை:** 5 முதல் 10 வரை, பெரும்பாலும் உங்கள் முன் வைக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை நீங்கள் நெருங்க வேண்டியிருப்பதால்

குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கான விளையாட்டாகவோ அல்லது செயல்பாடாகவோ பயன்படுத்தலாம்

**உங்களுக்குத் தேவையானவை:** ஒரு போர்வை அல்லது மேஜை விரிப்பு, 5–15 பொருட்கள் (அந்த சூழலின் அளவைப் பொறுத்து)

**குறிப்பு:** பொருட்கள் சிலைகளாகவோ அல்லது வேதாகம கதைகளை பின்னர் விளக்க நீங்கள் பயன்படுத்தும் சிறிய பொருட்களாகவோ இருக்கலாம். உதாரணமாக, சிறிய பொம்மைகள், ஒரு பொம்மை படகு மற்றும் பல, ஆனால் ஒரு ஸ்பூன், ஒரு பென்சில், ஒரு பழம் அல்லது காய்கறி போன்ற சாதாரண பொருட்களாகவும் இருக்கலாம்.

### வழிமுறைகள்:

அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு மேஜையில் வைத்து ஒரு போர்வையால் மூடவும். பொருட்கள் எதுவும் தெரியவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். குழந்தைகள் அறைக்குள் நுழையட்டும். பொருட்களை காட்ட போர்வையைத் தூக்குவதற்கு முன் குழந்தைகளுக்கு விதிகளை விளக்குங்கள். குழந்தைகள் இப்போது அவற்றை அனைத்தையும் மனப்பாடம் செய்ய 30 வினாடிகள் இருக்கும் (நீங்கள் அதை எளிதாக்க விரும்பினால் நேரத்தை நீட்டிக்கலாம், அதை மிகவும் கடினமாக்க குறைக்கலாம்). மேஜையில் உள்ள பொருட்களை அனைவரும் பார்க்கும்படி போர்வையைத் தூக்குங்கள். பொருட்களை போர்வையை கொண்டு மூடவும். குழந்தைகளை கண்களை மூடச் சொல்லுங்கள், யாரும் பார்க்கவில்லை என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்தவுடன், சில பொருட்களை அகற்றி விடுங்கள். குழந்தைகளிடம் கண்களைத் திறந்து, போர்வையைத் தூக்கி, எந்தப் பொருள்கள் காணவில்லை என்று கேளுங்கள். எல்லாப் பொருட்களும் தீர்ந்து போகும் வரை இதைத் தொடரவும்.

**முக்கியமானது:** விளையாட்டின் போது குழந்தைகள் தங்களுக்குள் பேச விடாதீர்கள்.

**குறிப்பு:** பெரிய குழந்தைகளுக்கு, ஒரு பேனா மற்றும் காகிதத்தை கொடுத்து, ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் காணாமல் போன பொருட்களை எழுதச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் எல்லாவற்றையும் சரியாகச் செய்தால், அவர்களுக்கு ஒரு சிறிய பரிசு கிடைக்கும். இளம் குழந்தைகளுக்கு பதிலாக (3–6 வயது) :

ஒரு குழந்தையை வெளியே செல்லச் சொல்லுங்கள். பின்னர் மற்றொரு குழந்தையை முன்பாக வந்து ஒரு பெரிய போர்வையின் கீழ் ஒளிந்து கொள்ளச் சொல்லுங்கள். முதல் குழந்தையை மீண்டும் அறைக்குள் அழைத்து, போர்வையின் கீழ் யார் இருக்கிறார்கள் என்று யூகிக்கச் சொல்லுங்கள். குழந்தைக்கு ஒரு குறிப்பு தேவைப்பட்டால், போர்வையின் கீழ் இருப்பவர் ஒரு சிறிய சத்தத்தை எழுப்பச் சொல்லுங்கள். முடிந்தால், அனைவரும் ஒரு சுற்று முயற்சி செய்யட்டும்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## சேகரிப்பு விளையாட்டு

6 வயது குழந்தைகள் அனைவருக்கும்;

ஒருமுகப்படுத்தவும், குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டாகவும் அல்லது தலைமுறைகளுக்கு இடையேயான கூடுகைக்காகவும் பயன்படுத்தலாம்

குழுவை இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அணிகளாகப் பிரிக்கவும், அவை ஒருவருக்கொருவர் போட்டியிடுகின்றன. ஒரு தலைவர் ஃ பெரியவர் சேகரிக்க வேண்டிய 5–10 பொருட்களின் (அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட) பட்டியலைப் பெற வேண்டும். அணியில் ஒருவர் 'சேகரிப்பவராக” செயல்படுகிறார். இந்த நபர் தலைவருக்கு பொருட்களை வழங்குவதற்கு பொறுப்பானவர். மற்ற அனைத்து பங்கேற்பாளர்களும் 'சேகரிப்பு உதவியாளர்களாக” செயல்படுகிறார்கள், அதாவது அவர்கள் பெற வேண்டிய பொருட்களைக் கண்டுபிடிக்க உதவுகிறார்கள். ஒவ்வொரு அணியும் தங்களுக்கென ஒரு அணிப் பெயரைத் தேர்வுசெய்கிறார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

உதாரணமாக தேவைப்படும் பொருட்கள் :

* நுருசு அளவு 39 ஃ 8.5 ருளு அளவு ஃ 6.5 ருமு அளவு உள்ள ஒரு காலணி
* நான்கு வெள்ளை காலுறை மற்றும் ஒரு நீல காலுறை
* ஒரு பேனா
* 10 பூக்கள்
* ஒரு முடிக்கட்டு
* மற்றும் பல…

**குறிப்பு:** தியானத்திற்கு பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களை அல்லது அவர்கள் 'மேலே பார்த்து” தேட வேண்டிய பொருட்களை எடுத்து வரச் சொல்லுங்கள். உதாரணம்: இலைகள், அலமாரிகளில் இருக்கிறவைகள், அது போன்றவை.

**குறிப்பு:** புள்ளிகளைக் குறித்துக்கொள்வதற்கு உதவியாளர் ஒருவரை நியமிக்கவும்.

**குறிப்பு:** பங்கேற்பாளர்கள் பொருட்களை எடுக்க ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை வழங்குவதன் மூலம் அதை மேலும் உற்சாகப்படுத்தலாம்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## பிரதிபலிப்பு செயல்பாடு: ‘நோக்கிப் பார்’

12 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு

**பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை:** சிறந்தது, 3 முதல் 30 நபர் வரை, அல்லது வரம்பற்றது

12 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அறிமுகமாகவோ அல்லது விளையாட்டாகவோ பயன்படுத்தலாம்

**உங்களுக்குத் தேவைப்படுபவை:** ஒரு நபரை மறைக்கும் அளவுக்கு நீளமான (ஒப்பனை தாள்) காகிதச் சுருள், மொத்த குழுவிற்கும் தேவையான பேனாக்கள் மற்றும் குறிப்பான்கள்.

## வழிமுறைகள்:

குழுவில் உள்ள ஒருவர் காகிதத்தில் படுத்துக் கொள்ள முன்வருவார். தலைவர் அல்லது குழுவில் உள்ள மற்றொரு நபர், பின்னர் அந்த நபரின் வெளிப்புறத்தை வரைந்து, தலைக்கு மேல் 'நோக்கிப் பார்” என்று எழுதுகிறார். இப்போது குழுவின் மீதமுள்ளவர்களுக்கு 'நோக்கிப் பார்” என்ற வார்த்தைகளுடன் அவர்கள் என்ன தொடர்புபடுத்துகிறார்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க சில நிமிடங்கள் வழங்கப்படுகிறது. உதாரணமாக, வேதாகமம் தொடர்பாக, இன்றைய சமூகம் மற்றும் தங்களைப் பற்றி அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்? என்பது போன்று.

பின்னர் அனைவரையும் வந்து காகிதத்தில் அந்த நபரை சுற்றி வரையப்பட்ட எல்லைக்கோட்டிற்குள் தங்கள் எண்ணங்களை எழுத அழைக்கவும். அவர்களுக்கு பல எண்ணங்கள் இருந்தால், அவர்கள் அதிக விஷயங்களை எழுதுவார்கள்.

இதைச் செய்வதற்கான மற்றொரு வழி, 'நோக்கிப் பார்” என்பதன் கீழ் வெவ்வேறு கருப்பொருள்களைக் கொண்ட பல பெரிய தாள்களை அறை முழுவதும் பரப்புவது. இவற்றுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள்:

* நீங்கள் யாரை பார்க்கிறீர்கள்?
* நமது சமுகத்தில் யாரை தாழ்வாகப் பார்க்கிறீர்கள்?
* தாழ்வாகப் பார்க்கப்படுவது எப்படி இருக்கிறது?
* நீங்கள் எங்கு உதவியை தேடுகிறீர்கள்?
* எந்த வேத வசனங்கள் 'நோக்கிப் பார்ப்பதை” பற்றிப் பேசுகின்றன?

இளைஞர்கள் சுற்றி நடந்து சென்று தங்கள் எண்ணங்களை தாள்களில் எழுதட்டும். பின்னர், அவர்கள் போதுமான அளவு சௌகரியமாக இருந்தால், யாராவது அவர்கள் எழுதியதைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறார்களா, ஏன் என்று கேளுங்கள். மாற்றாக, வெவ்வேறு தாள்களில் எழுதப்பட்டதை சத்தமாக வாசித்து கருப்பொருள்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும். இதுபோன்ற கேள்விகளைக் கேட்டு மக்கள் தங்கள் கதைகளைப் பகிர்ந்துக் கொள்ள அழைக்கவும்:

* இதைப் பற்றி மேலும் சொல்ல முடியுமா?
* இதன் மூலம் நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் என்று எனக்கு ஆச்சரியமாக உள்ளது.
* உங்களுக்கு எது உதவியது என்று எனக்கு ஆச்சரியமாக உள்ளது...
* இதற்கு ஒரு உதாரணம் கொடுக்க முடியுமா?

ஒரு திறந்த ஜெபத்துடன் முடிக்கவும், அங்கு எழுதப்பட்டவற்றிற்காகவோ அல்லது விவாதங்களின் போது எழுந்த ஏதேனும் எண்ணங்களுக்காகவோ ஜெபிக்க விரும்பும் அனைவரும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## ஆண்டவரின் படைப்பு

எல்லா வயதினருக்கும்

ஞாயிறு பள்ளி, குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர் மன்றங்கள் அல்லது வீட்டில் வாழும் அறையில் பயன்படுத்தலாம்

கலையை உருவாக்க சிறந்த வெளிப்புறங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்? என்று கடவுளின் படைப்பை மேலேயும் வெளியேயும் பாருங்கள்!

### உங்களுக்கு தேவையானவை:

* பெரிய தாள்கள், கத்தரிக்கோல் மற்றும் பசை
* இயற்கையிலிருந்து வரும் பொருட்கள்
* விரும்பினால் பெயிண்ட் அல்லது வண்ண பென்சில்கள்
* துணி, நூல், மெல்லிய நூல் அல்லது வீட்டில் கிடைக்கும் பிற பொருட்களையும் பயன்படுத்தலாம்

### வழிமுறைகள்:

குழுவை வெளியே அழைத்து வந்து சுற்றிப் பாருங்கள். ஒரு விளக்கப்படத்தை உருவாக்கப் பயன்படும் அனைத்தயும் சேகரிக்கவும். உதாரணமாக, இலைகள், பூக்கள், குச்சிகள், மணல், கற்கள் போன்றவை. முடிந்தவரை பல அமைப்புகளையும் வண்ணங்களையும் சேகரிக்க முயற்சிக்கவும்.

உங்களுக்கு அளவான நேரம் மட்டுமே இருந்தால் அல்லது குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களை வெளியே அழைத்துச் செல்ல முடியாவிட்டால், பொருட்களை முன்கூட்டியே தேர்ந்தெடுத்து ஏற்பாடு செய்யலாம். வீட்டில்ஃகூடும் அறையில் ஏற்கனவே உள்ள துணி, நூல் அல்லது பிற பொருட்களையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். இப்போது நீங்கள் சேகரித்த அனைத்தையும் பயன்படுத்தி படங்கள் மற்றும் விளக்கப்படங்களை உருவாக்குவதே பணி. அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் இங்கே:

* சர்வதேச குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர் தினத்துடன் தொடர்புடைய வேதாகம கதைகளை விளக்குதல். ஒரு பெரிய படத்தில் இணைந்து பணியாற்றுங்கள் அல்லது வேதாகம கதையிலிருந்து வெவ்வேறு காட்சிகளை தனித்தனியாக உருவாக்குங்கள். உதாரணமாக, மீனவர்கள் படகில் இருந்து மீன் பிடிக்க வலைகளை வீசும்போது அதை விளக்கவும். புல் வலைகளாக மாறலாம், இலைகள் கடலாக மாறலாம், கிளைகள் படகாக மாறலாம், முதலியன.
* ஆண்டவர் படைத்த ஒன்றைக் கொண்டு ஒரு கலை படைப்பை உருவாக்குதல். அது இலைகள் மற்றும் பூக்களை விலங்குகளாக ஒழுங்கமைப்பதில் இருந்து அல்லது நீங்கள் ஜன்னலுக்கு வெளியே பார்க்கும்போது நீங்கள் காணும் கலைப்படைப்பாக எதுவாகவும் இருக்கலாம். மாற்றாக, இலைகள், காளான்கள் மற்றும் ஒத்த பொருட்களை முத்திரைகளாகப் பயன்படுத்தி அவற்றின் மீது ஓவியம் தீட்டி நேரடியாக ஒரு காகிதத்தில் முத்திரை பதிக்கவும்.
* நீங்கள் 'நோக்கி பார்க்க” வேண்டிய அளவுக்கு உயரமுள்ள ஒரு உயரமான கோபுரத்தை உருவாக்குங்கள்.

உங்கள் கற்பனை மட்டுமே வரம்புகளை நிர்ணயிக்கிறது. விதவிதமான அமைப்பு மற்றும் வண்ணங்களுடன் வேலை செய்யுங்கள். படைப்புகளைத் தொங்கவிடக்கூடிய ஒரு சுவரை படைஸ்தலத்திலோ அல்லது வீட்டில் ஒரு சுவரையோ கண்டறியவும். வேதாகம கதை பல படங்களில் மூலம் விளக்கப்பட்டிருந்தால், அவற்றை சரியான வரிசையில் தொங்கவிடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# படைப்பு கலைகள்

நம் கற்பனை மற்றும் படைப்பாற்றலைப் பயன்படுத்துவது நம்மை வெளிப்படுத்தவும் கர்த்தரை ஆராதிப்பதற்கும் சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாகும். இது மக்கள் தங்கள் ஆழமான நம்பிக்கைகள், எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்டு செல்ல அனுமதிக்கிறது. முடிந்தவரை மக்களை படைப்பாற்றல் மிக்கவர்களாக இருக்க ஊக்குவிக்கவும். இது போன்ற கலைகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்:

## நடனம்

கருப்பொருள் பாடலைப் பயன்படுத்தி ஒரு நடனத்தை உருவாக்குங்கள். நீங்கள் உற்சாகமாக இருந்தால், ஒரு வீடியோவைப் பதிவுசெய்து சர்வதேச போட்டிக்கு சமர்ப்பிக்கவும்! ஒவ்வொரு ஆண்டும், பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் தாலந்துகளையும் திறமைகளையும் வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கும் ஒரு சர்வதேச போட்டியை நாங்கள் நடத்துகிறோம், மேலும் நாங்கள் நடத்தும் இணையவழி நிகழ்வுகள் மூலம் மற்றவர்களுடன் இணைக்கவும் இது அனுமதிக்கிறது.

## பாடுதல்

ஒரு பாடகர் குழு அல்லது குழுவை அமைத்து உங்கள் மொழியில் கருப்பொருள் பாடலைப் பாடுங்கள்.

## அரங்கம்

இந்த ஆண்டின் 'நோக்கப் பார்” என்ற கருப்பொருளின் அடிப்படையில் ஒரு நாடகத்தை உருவாக்குங்கள். 'மேலே பார்” என்றால் உங்களுக்கு என்ன அர்த்தப்படுகிறது? உங்கள் தொலைபேசியிலிருந்தும் கவனச்சிதறல்களிலிருந்தும் மேலே பார்ப்பது, நட்சத்திரங்களைப் பார்ப்பது அல்லது ஆண்டவரை பார்ப்பதாக இருக்கலாம்?

## கலை

படைஸ்தலத்திலுள்ள குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுடன் இணைந்து ஒரு கலைத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள். கலை வெளிப்பாட்டை நீங்கள் முடிவு செய்கிறீர்கள், ஆனால் அது பலரை உள்ளடக்கிய ஒரு கூட்டுத் திட்டமாக இருக்க வேண்டும் என்பதே இதன் நோக்கமாகும். மற்றவர்களை 'நோக்கிப் பார்க்க” ஊக்குவிக்க நீங்கள் எவ்வாறு ஒன்றாக வேலை செய்யலாம்? ஓவியங்கள், வரைபடங்கள், சுவரோவியங்கள், நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய பிற வழிகள் மற்றும் பொருட்களைப் பற்றியம் சிந்தியுங்கள். யாராவது ஒரு உயிரோட்டதை அல்லது காணொலியை உருவாக்க விரும்பலாம்!

# திறந்தவெளி - விளையாட்டுகள் மற்றும் செயல்பாடுகள்

## இயற்கையை அனுபவியுங்கள்

அனைவருக்கும், குறிப்பாக 0–2 வயதுடையவர்களுக்கு

சிறு குழந்தைகளை ஒரு சிறிய தோட்டம் அல்லது பூங்காவிற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். குழந்தைகளும் வெளியே இருப்பதை பெரிதும் ரசிக்கக்கூடும்.

* குழந்தையை வெளியே ஒரு போர்வையில் கீழே போடுங்கள், அது மரங்களையும், பறக்கும் பூச்சிகளையும் பரந்த கண்களுடன் பார்ப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். ஊர்ந்து செல்லும் குழந்தைகள் சுற்றிலும் ஊர்ந்து சென்று பூச்சிகளைக் கண்டுபிடிக்க விடுங்கள்.
* குழந்தை எழுந்து நிற்கவும், தங்களைத் தாங்கிக் கொள்ளவும், நகரவும் வாய்ப்பளிக்கும் பகுதிகள் மற்றும் பொருட்களை (கற்கள், விழுந்த மரங்கள், கிளைகள்) கண்டறியவும்.
* குழந்தை தானாகவே நகர்ந்து செல்ல வாய்ப்பளிக்கவும். பொறுமையாக இருங்கள்: பெரியவர்களை விட குழந்தைக்கு மிக நெருக்கமானவைகளை கண்டுபிடிக்க நிறைய அற்புதமான விஷயங்கள் தரையில் உள்ளன.
* அது ஆபத்தானதாக இல்லாத வரை குழந்தை தனது வாயால் விஷயங்களை உணரட்டும்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## நட்சத்திரப் பார்வை

எல்லா வயதினருக்கும்

குழந்தைகள் அல்லது இளைஞர்களின் செயல்பாடுகள் மற்றும் குடும்ப நிகழ்வுகளில் பயன்படுத்தலாம்

உங்களால் முடிந்தால், நட்சத்திரங்களைப் பார்ப்பதற்காக ஒரு இரவைத் திட்டமிடுங்கள். நட்சத்திரங்கள், அவற்றின் பெயர்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளை ஆராய நேரம் ஒதுக்குங்கள். நட்சத்திரப் பார்வைக்கான சில குறிப்புகள் இங்கே:

**ஒரு நல்ல இடத்தையும் நல்ல நேரத்தையும் தேர்வு செய்யவும்.** நட்சத்திரங்களை சரியாகப் பார்ப்பதற்கு வசதியான நேரத்தையும் இடத்தையும், ஒரு குழுவாக நீங்கள் வசதியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கும் இடத்தையும் தேர்ந்தெடுக்கவும். தொலைநோக்கி, பூச்சி தெளிப்பு, பானங்கள், சிற்றுண்டி அல்லது கூடுதல் துணி அடுக்குகள் போன்ற தேவையான பொருட்களைக் கொண்டு வருவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

**அனைவரும் அவர்கள் என்ன பார்க்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவுங்கள்.** ஒருவேளை நீங்கள் ஒரு வரைபடத்தையோ அல்லது நட்சத்திரங்களைப் பற்றி நிறைய அறிந்த ஒரு விருந்தினரையோ அழைத்து வரலாம்?

**குழந்தைகள் கேள்விகள் கேட்கட்டும்.** ஒன்றாக 'ஆச்சரியப்படவும்” நீங்கள் கவனிப்பதைப் பற்றி உரையாடவும் முயற்சிக்கவும். உரையாடல் தன்னிச்சையாகத் தொடங்கவில்லை என்றால், இதுபோன்ற கேள்விகளைக் கேளுங்கள்: நீங்கள் காணும் பிரகாசமான நட்சத்திரம் எது? உங்களுக்கு என்ன பெயர்கள் தெரியும்?

**ஆண்டவருடன் ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்துங்கள்.** நட்சத்திரங்களை உருவாக்கியது யார்? அல்லது நட்சத்திரங்களைப் பற்றிய கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம், குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் நட்சத்திரங்களை ஆண்டவரோடு இணைக்க உதவுங்கள், எடுத்துக்காட்டாக, ஆதியாகமம் 15:5:

‘அவர் அவனை வெளியே அழைத்து: நீ வானத்தை அண்ணாந்து பார், நட்சத்திரங்களை எண்ண உன்னாலே கூடுமானால், அவைகளை எண்ணு என்று சொல்லி| பின்பு அவனை நோக்கி: உன் சந்ததி இவ்வண்ணமாய் இருக்கும் என்றார்;.'

அல்லது சங்கீதம் 8:3-4:

‘உமது விரல்களின் கிரியையாகிய உம்முடைய வானங்களையும், நீர் ஸ்தாபித்த சந்திரனையும், நட்சத்திரங்களையும் நான் பார்க்கும்போது,

மனுஷனை நீர் நினைக்கிறதற்கும், மனுஷகுமாரனை நீர் விசாரிக்கிறதற்கும் அவன் எம்மாத்திரம் என்கிறேன்.’

**மதிப்பிடுங்கள்.** நட்சத்திரத்தைப் பார்த்த பிறகு நேரடியாகவோ அல்லது மிக விரைவில், இந்தச் செயலை ஒன்றாகச் செய்வது எப்படி இருந்தது என்பதை மதிப்பிடுங்கள். மக்கள் அதிலிருந்து என்ன கற்றுக்கொண்டார்கள்? ஆண்டவருடன் இணைவதற்கு இது அவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவியது? செயல்பாட்டைப் பற்றி அவர்கள் எப்படி உணர்ந்தார்கள்? முடிந்தால், ஒரு பெரிய காகிதத்தில் ஒரு கூட்டத்தில் காண்பிக்க அல்லது (படைஸ்தலத்தின்) கட்டிடத்தின் அறைகளில் ஒன்றில் தொங்கவிட கண்டுபிடித்தவைகளை எழுதுங்கள் அல்லது வரையங்கள்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## பார்வையில்லா கைப்பந்து

6 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு

**பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை:** 8–20 நபர்கள்

குழந்தைகள் அல்லது இளைஞர் செயல்பாடுகள் மற்றும் குடும்ப நிகழ்வுகளில் பயன்படுத்தலாம்

பார்வையில்லா கைப்பந்து என்பது பல்வேறு வயதினருக்கு ஏற்ற ஒரு வேடிக்கையான பந்து விளையாட்டு. இந்த விளையாட்டில், பங்கேற்பாளர்கள் மைதானத்தின் மறுபுறத்தையோ அல்லது அங்குள்ள வீரர்களையோ பார்க்க முடியாமல் கைப்பந்து விளையாடுகிறார்கள். பந்து வலையைக் கடக்கும் இடத்தை அனைவரும் கூர்ந்து கவனித்து விரைவாக எதிர்வினையாற்ற வேண்டும்.

### உங்களுக்கு தேவையானவை:

* கைப்பந்து
* தாள்கள், துணி அல்லது தார்பாய்
* மைதானத்தைக் குறிக்க நாடா அல்லது கயிறு

ஏற்கனவே உள்ள கைப்பந்து வலையின் மீது ஒரு விரிப்பு அல்லது போர்வையை விரிக்கவும் அல்லது விரிப்பை தொங்கவிட ஒரு கயிறைப் பயன்படுத்தவும். அணிகள் ஒன்றையொன்று பார்க்க முடியாத வகையில் விரிப்பை வைக்கவும். நீங்கள் கைப்பந்து மைதானத்தை ஒரு கயிறு அல்லது நாடாவைக் கொண்டு அமைக்கலாம். மைதானத்தின் சரியான அளவு முக்கியமல்ல, ஆனால் ஒரு வழிகாட்டுதலின்படி நீங்கள் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் குறைந்தபட்சம் 3 ஒ 5 மீட்டர் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும்.

மைதானம் தயாரானதும், விளையாட்டைத் தொடங்கலாம். குழுவை இரண்டு அணிகளாகப் பிரிக்கவும். மைதானத்தின் மையத்தில், இரு அணிகளும் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக்கொள்ளாமல் இருக்க வலையின் மேல் ஒரு விரிப்பு தொங்குகிறது. இந்த விளையாட்டு கைப்பந்து போல விளையாடப்படுகிறது. பந்து உங்கள் பக்கத்தில் தரையைத் தொட்டால் அல்லது நீங்கள் பந்தை வெளியே அடித்தால், நீங்கள் ஒரு புள்ளியை இழப்பீர்கள்.

ஒரு புள்ளியைப் பெறும் அணி அடுத்து சர்வீஸ் கொடுக்க வேண்டும். பந்து வலையைக் கடக்கும் முன்பாக, ஒரு பக்கத்தில் அதிகபட்சமாக மூன்று முறை அடிக்கலாம்.

### மாறுபாடுகள்:

ஒரு வேடிக்கையான மாறுபாடு என்னவென்றால், ஒவ்வொரு அணியிலிருந்தும் மைதானத்தின் ஓரத்தில் நிலைநிறுத்தப்பட்ட ஒரு 'கண்காணிப்பு நபர்” பெறுவது. இந்த நபர் தங்கள் அணிக்கு பயிற்சி அளிக்கலாம் மற்றும் பந்து எங்கு விழும் என்று சொல்லலாம்.

கைப்பந்துக்குப் பதிலாக, தண்ணீர் பலூன்களைப் பயன்படுத்தலாம். எனவே ஒரு பங்கேற்பாளர் தண்ணீர் பலூனைப் பிடிக்கத் தவறினால் அல்லது அது அவர்கள் மீது விழுந்தால், அவர்கள் நனைந்துவிடுவார்கள். குறிப்பாக இது சூடான நாட்களுக்கு ஒரு வேடிக்கையான மாறுபாடு.

### குறிப்புகள்:

வீரர்கள் மிகவும் இளமையாக இருந்தால், அவர்கள் தங்கள் கைகளால் கைப்பந்தைப் பிடிக்க அனுமதிக்கலாம்.

விளையாட்டை சற்று எளிதாக்க கடற்கரை பந்தைப் பயன்படுத்துவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## சூரியகாந்தி வானக் கண்காணிப்பு

அனைத்து வயதினருக்கும்:

**பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை:** 2–20 நபர்கள்

குழந்தைகள் அல்லது இளைஞர் செயல்பாடுகள் மற்றும் குடும்ப நடவடிக்கைகளில் பயன்படுத்தலாம்

**காலம்:** 1–2 மணிநேரம் (தொடர்ந்து வளரும் நேரம்)

**இடம்:** கொல்லைப்புறம், சமுகத் தோட்டம் அல்லது வகுப்பறை

### தேவையான பொருட்கள்:

* சூரியகாந்தி விதைகள் (உங்கள் காலநிலைக்கு ஏற்ற வகையைத் தேர்வு செய்யவும்)
* நடவு தொட்டிகள் அல்லது தோட்ட இடம்
* தொட்டிக்கான மண்
* நீர்ப்பாசன குவளை
* சீட்டுகள் மற்றும் குறிப்பான்கள் (பெயர்கள் மற்றும் தேதிகளுக்கு)
* தோட்டக்கலை கையுறைகள் (விரும்பினால்)
* ஒரு பெரிய காகிதம் அல்லது சுவரொட்டி பலகை
* வண்ண குறிப்பான்கள், மெழுகுகள் அல்லது வண்ணம்.

### படிகள்:

1. சூரியகாந்தி அறிமுகம்

* பங்கேற்பாளர்களை ஒரு வட்டத்தில் திரட்டி, சூரியகாந்தி பூக்களின் வளர்ச்சி நிலைகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் அமைப்புக்கு அவற்றின் முக்கியத்துவம் பற்றிய சுருக்கமான அறிமுகத்தை வழங்கவும்.
* சூரியனைப் பின்தொடர்ந்து 'திரும்புவதால்” அவைகளுக்கு சூரியகாந்தி என்று எவ்வாறு பெயரிடப்படுகிறது என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும், மேலும் இதை 'நோக்கிப் பாருங்கள்” என்ற கருப்பொருளுடன் தொடர்புபடுத்தவும். வளரும் சூரியகாந்தி எவ்வாறு வானத்தையும் சிருஷ்டிகரையும் நேரடியாகவும் உருவகமாகவும் பார்க்க உந்துகிறது என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

1. நடவு செய்வதற்கான தயாரிப்பு

* தொட்டிகளைப் பயன்படுத்தினால், பங்கேற்பாளர்கள் அவற்றை மண்ணால் நிரப்ப உதவுங்கள். தோட்ட நிலத்தைப் பயன்படுத்தினால், ஏதேனும் குப்பைகளை அகற்றுவதன் மூலம் இடத்தைத் தயார் செய்யுங்கள்.
* விதைகளை நடுவதற்கு மண்ணில் ஒரு சிறிய துளையை எவ்வாறு உருவாக்குவது என்பதைக் காண்பியுங்கள் (சுமார் 1 அங்குல ஆழம்).

1. விதைகளை நடுதல்

* ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்கும் சூரியகாந்தி விதைகளை வழங்குங்கள். அனைவரும் தங்கள் விதைகளை நட்டு மெதுவாக மண்ணால் மூட ஊக்குவிக்கவும்.
* பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் தொட்டிகளுக்கு அருகில் அல்லது தோட்டத்தில் எதிர்கால குறிப்புக்காக அவர்களின் பெயர் மற்றும் நடவு தேதியைக் குறிப்பிடும் குறிப்புகளை வைக்க அனுமதிக்கவும்.

1. நீர்ப்பாசனம்

* விதைகளுக்கு மெதுவாக நீர்ப்பாசனம் செய்வது எப்படி என்பதை விளக்கவும். அதிகமாக நீர்ப்பாசனம் செய்யாமல் இருப்பதன் முக்கியத்துவத்தை அனைவரும் புரிந்துகொள்வதை உறுதிசெய்யவும்.
* விதைகளுக்கு ஒன்றாக நீர்ப்பாசனம் செய்வதில் அனைவரும் பங்கேற்க ஊக்குவிக்கவும்.

1. கவனிப்பு மற்றும் வானக் கண்காணிப்பு

* விதைகள் வளரத் தொடங்கும் போது, பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் தாவரங்களை தவறாமல் கவனிக்க ஊக்குவிக்கவும். தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பு நாளுக்கான அட்டவணையை உருவாக்கவும்.
* எந்த சூரியகாந்தி அதிகமாக வளர்கிறது என்பதைப் பார்த்து அதன் உயரத்தை அளவிடவும். சூரியகாந்தி வளர என்ன தேவை என்பதைப் பற்றி ஒருவருக்கொருவர் உரையாடவும்.

### கூடுதல் யோசனைகள்:

* சமுக ஈடுபாடு: ஒரு சமுக தளத்தில் நடவு செய்தால், குடும்பங்கள் ஒன்றாக வேலை செய்யக்கூடிய ஒரு நடவு நாள் நிகழ்வைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.
* வளர்ச்சி இதழ்கள்: ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்கும் அவர்களின் கண்கணிப்புகளை ஆவணப்படுத்த ஒரு எளிய இதழ் வழங்கவும், இது பின்தொடர்தல் கூட்டங்களின் போது பகிரப்படலாம்.
* கல்விக் கூறு: சூரியகாந்தி எவ்வாறு மகரந்தச் சேர்க்கையாளர்களுக்கும் சுற்றுச்சூழலுக்கும் உதவுகிறது என்பது பற்றிய தகவல்களை வழங்கவும்.
* போட்டி: அதிக சூரியகாந்தி பூக்களை நடவு செய்பவர்களுக்கு பரிசுகள் வழங்குவதன் மூலம் ஒரு போட்டியை சேர்க்கலாம்.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_