

தரம் - 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 16

வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை

விருத்தி செய்வோம்



வாழ்க்கைத்
தேர்ச்சிகள்

எஸ்.எம் நாஸர்

பது / பசறை தமிழ் மகா வித்தியாலயம் (தேசிய பாடசாலை)

வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள்

அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு அவசியமான ஆற்றல்கள் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் அல்லது உளச் சமூகத் திறன்கள் என அழைக்கப்படும்

அத்தியவசிய
வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள்
5 பற்றி
அறிந்துக்கொள்வோம்



1. பயனுள்ள தொடர்பாடல்
2. மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம்
3. பரிவுணர்வு / பச்சாதாபம்
4. சமூக இசைவாக்கம்
5. குழுவுணர்வுத் திறன்

01. பயனுள்ள தொடர்பாடல்

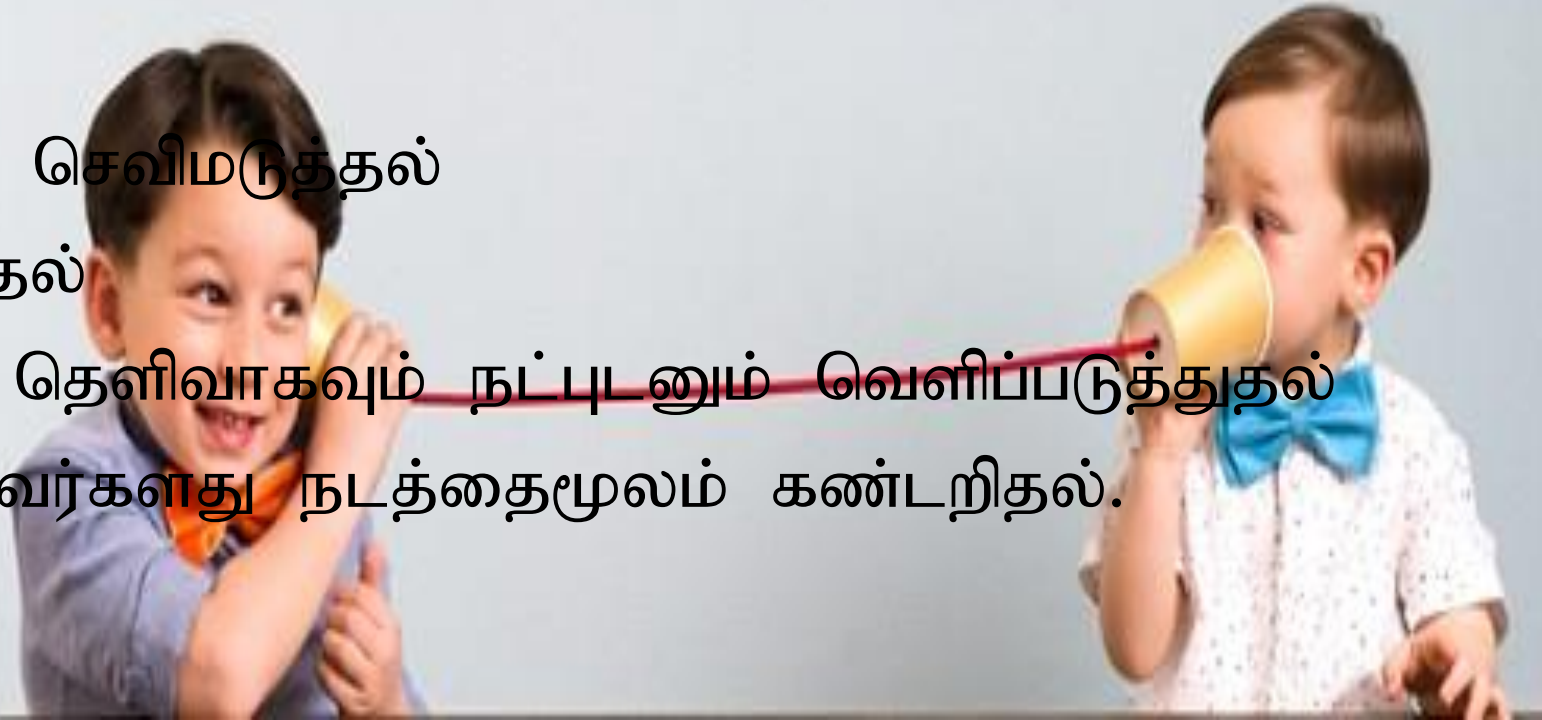
பயனுள்ள தொடர்பாடல் என்பது, தமது கருத்துக்களைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்துவதோடு பிறர் கருத்துக்களையும் செவிமடுக்கும் ஆற்றலாகும்.



இதில் நமக்கு புகிகின்றது பயனுள்ள தொடர்பாடல் நடைப்பெறவில்லை என்பது.

அப்படியானால் சிறந்த தொடர்பாடல் உள்ள ஒருவரிடம் உள்ள பண்புகள் பற்றி அறிந்துக்கொள்வோம்.

- பிறர் கருத்துக்களுக்குச் செவிமடுத்தல்
- நட்புறவுடன் உரையாடுதல்
- தனது கருத்துக்களைத் தெளிவாகவும் நட்புடனும் வெளிப்படுத்துதல்
- பிறர் கருத்துக்களை அவர்களது நடத்தைமூலம் கண்டறிதல்.



02. மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம்

மனவெழுச்சியென்பது,

எமது உள்ளத்தில் அல்லது புறச் செயற்பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய உடனடி உளநிலை அல்லது எண்ணங்களாகும்.

- சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப உகப்பான மற்றும் கசப்பான மனவெழுச்சிகள் தோன்றுகின்றன.

உதாரணம் - உகப்பான மனவெழுச்சி - மகிழ்ச்சி
- கசப்பான மனவெழுச்சி - துக்கம்





மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம்

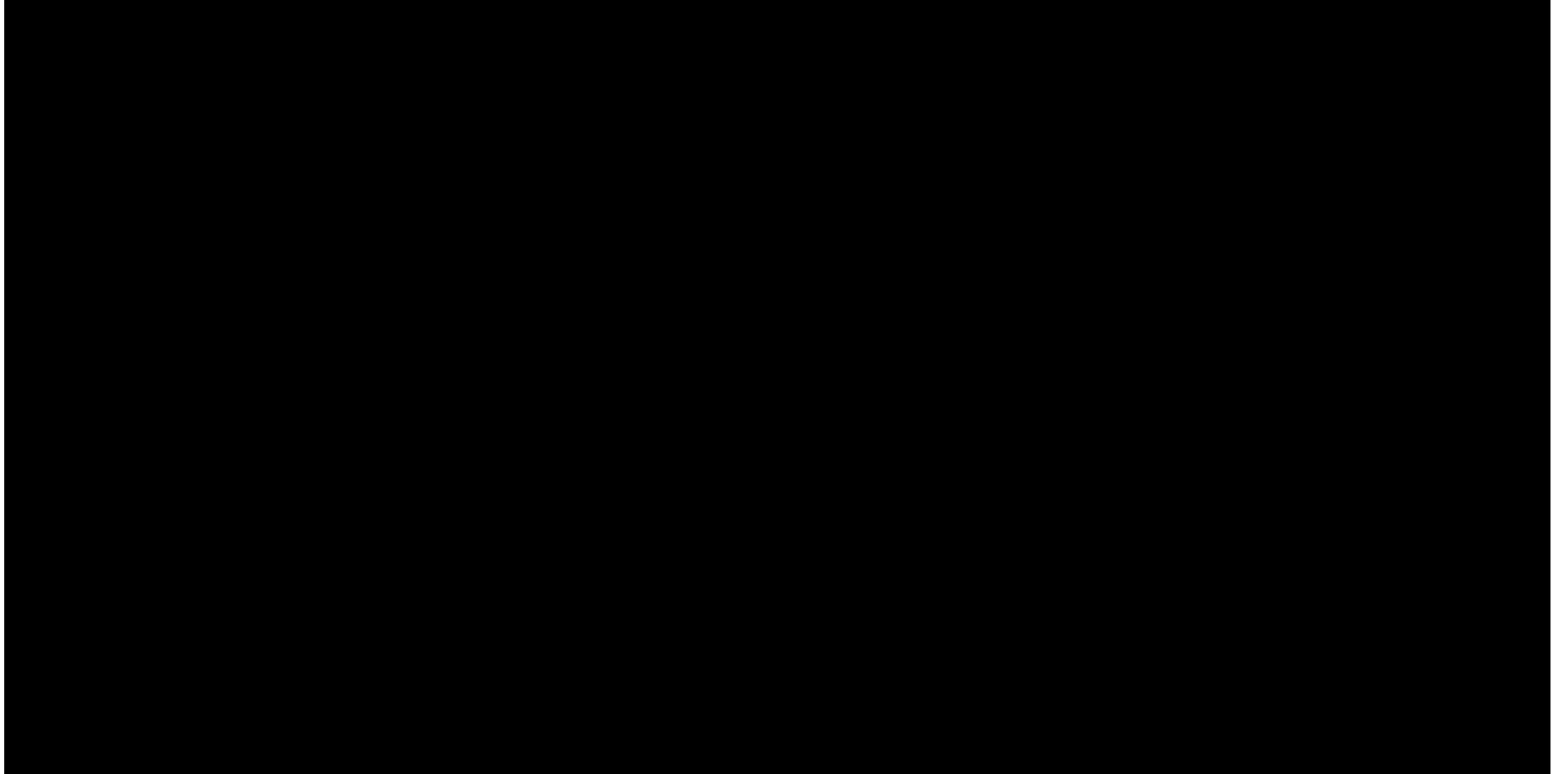
மனவெழுச்சி ஏற்படும்போது அதனை இனங்கண்டு புத்திசாதூரியத்துடன் சிந்தித்து சிறப்பான துலங்கலை வெளிக்காட்டுவது மனவெழுச்சி முகாமைத்துவமாகும்.

சிறந்த மனவெழுச்சி முகாமையினூடாக,

- ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாகும்.
- வெற்றி தோல்விகளை சமமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றல் ஏற்படும்.
- நீங்கள் மற்றவர்களின் விருப்புக்குரியவராக மாறுவீர்கள்.



மனவெழுச்சி ஏற்படும்போது தவறான துலங்கல்களை வெளிக்காட்டுவதன் விளைவுகளை இந்த காணொளியை பார்ப்பதனூடாக நீங்கள் அறிந்துக்கொள்ளலாம்.



பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளையும் நீங்கள் நடந்துக்கொள்ள வேண்டிய முறைகளையும் அட்டவணையில் பூர்த்தி செய்க

சந்தர்ப்பம்	உணர்வு	துலங்கல்
உ + ம் :- குழு விளையாட்டொன்றில் கடைசி இடம் கிடைத்தல்	துக்கம், வெட்கம்	சிரித்த முகத்துடன் வெற்றி பெற்ற அணியை வாழ்த்துதல் தோல்விகளுக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைச் சீராக்குதல்
1. நண்பரொருவன் பகைமை கொள்ளுதல்		
2. நீங்கள் செய்த தவறுக்காக ஆசிரியர் கண்டித்தல்		
3. உங்கள் தங்கை திடீரென நோய் வாய்ப்படுதல்		
4. பரீட்சையொன்றில் நீங்கள் உயர் பெறுபேறுகளைப் பெற்று வகுப்பில் முதலாவதாக வருதல்		
5. உங்கள் வகுப்பில் மாணவ வொருவன் அகில இலங்கைப் போட்டியொன்றில் வெற்றி பெறுதல்		



03. பரிவுணர்வு / பச்சாதாபம்

பரிவுணர்வு என்பது,

“ பிறர் உணர்வுகளை அவ்வாறே உணர்ந்து அவர்கள் தம் உணர்வுகளைத் தாங்கிக் கொள்வதற்கு உதவுவதாகும் ”



ஒருவர் யாதாயினும் பிரச்சினையில் அல்லது துன்பத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும்போது அதனை விளங்கி உதவி செய்தல் அல்லது ஆறுதலளித்தல் பரிவுணர்வின் அங்கமாகும். அவ்வாறே மகிழ்ச்சியின் போதும் அதனை பகிர்ந்து கொள்வதும் இதனைச் சாரும்.

இதனை இந்த காணொளியை பார்ப்பதனூடாக அறிந்துக்கொள்வோம்





04. சமூக இசைவாக்கம்



சமூக இசைவாக்கம் என்பது

தாம் வாழும், சமூகச் சூழலுக்கேற்ப நடந்து கொள்வதாகும்.

உதாரணம் -

வீட்டில்,

பாடசாலையில்,

பிரத்தியேக வகுப்புகள்,

விளையாட்டு மைதானம்



சிறப்பான சமூக இயைபாக்கத்தின் அங்கங்கள்

- சட்டத்திட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- சிறந்த நற்குணங்கள்.
- உகப்பான தொடர்பாடல்.
- வெற்றி தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- குழுவாகச் செயலாற்றுதல்.
- ஏனைய அங்கத்தவர்களை ஊக்கமூட்டுதல்.



05. குழுவுணர்வுத் திறன்



குழுவொன்று தமது இலக்கை நோக்கிய செற்பாட்டின் போது குழு அங்கத்தவர்கள் அதற்கு வழங்கும் ஒத்துழைப்பு மற்றும் ஆர்வம் எனக் கூறமுடியும்

உதாரணம் -

- 14 வயதின் கீழ் வொலிபோல் அணியின் அங்கத்தவர்.
- பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் இல்ல தலைவர்.



- ஒரு விழாவின் முழுமையான வெற்றி அனைவரின் பங்களிப்பிலும் திறன்களிலுமே தங்கியுள்ளது.

குழுவுணர்வுத் திறன்கள் சில,

• விசுவாசம்	• ஒற்றுமையாகச் செயற்படுதல்
• பொறுமை	• பயனுள்ள தொடர்பாடல்
• மரியாதை செலுத்துதல்	• பரிவுணர்வு
• பிறர் கருத்துக்களைச் செவிமடுத்தல்	• மனவெழுச்சி முகாமை
• மதிப்புக்கொடுத்தல்	• சமூக இசைவாக்கம்



தரம் - 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 16

வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை

விருத்தி செய்வோம்



எஸ்.எம் நாஸர்

பது / பசறை தமிழ் மகா வித்தியாலயம் (தேசிய பாடசாலை)