குழந்தைகளுக்கான தொழில்முறை சிகிச்சை செயல்பாடுகள்
(வீட்டில் செய்யக்கூடிய செயல்பாடுகள்)

Developed & Published by

NATIONAL INSTITUTE FOR EMPOWERMENT OF PERSONS WITH MULTIPLE DISABILITIES (DIVYANGJAN)

NIEPMD

(Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan),
Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt.of India)

Developed & Published by

ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட ஊனமுற்றோரின் மேம்பாட்டிற்கான தேசிய நிறுவனம்

National Institute for Empowerment of Persons with Multiple Disabilities (Divyangjan)

Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan)

Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt. of India

ECR, Muttukadu, Kovalam Post, Chennai-603112

பதிப்புரிமை: NIEPMD, சென்னை

இந்த புத்தகத்தினை முழுமையாகவோ அல்லது இப்புத்தகத்தின் ஒரு பகுதியினையோ மறு பதிப்பு செய்யவோ அல்லது இதில் உள்ள கருத்துக்களை வேறு விதமாக மாற்றி வெளியிடவோ எழுத்தாளர்களைத் தவிர வேறு யாருக்கும் உரிமை இல்லை.

இதில் உள்ள அனைத்து கருத்துக்களும் எழுத்தாளர்களுக்கு சொந்தமானவை.

தங்களின் கருத்துக்கள்/பரிந்துரைகளை மின்னஞ்சல் niepmdot@gmail.com மூலம் எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

இந்த புத்தகம் 2024-ல் வெளியிடப்பட்டது.

National institute for Empowerment of persons with Multiple Disabilities

Ministry of Social Justice & Empowerment,

Govt. of India) Muttukadu,

Chennai - 603 112.

E-mail: niepmd@gmail.com

Website: www.niepmd.tn.nic.in

ISBN:

978-81-957612-8-9

குறிப்பு:

தொழில்சார் சிகிச்சை நிபுணர்களால், குழந்தைகளுக்கான செயல்பாடுகளை தொகுத்து, இந்த புத்தகத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் புத்தகத்தில் வரும் அனைத்து கருத்துக்களும் எழுத்தாளர் அல்லது ஆசிரியர்களின் கருத்துக்கள் மட்டுமே. இது NIEPMD, சமூக நீதித்துறை மற்றும் அதிகாரம் வழங்கல் அமைச்சகத்தின் கருத்துக்கள் அல்ல.

குழந்தைகளுக்கான தொழில் முறை சிகிச்சை செயல்பாடுகள்

நூல் ஆசிரியர்கள்

தொழில்முறை சிகிச்சை துறை நிபுணர்கள்

திரு. ச. குறிஞ்சி செல்வன், MOT (DD),

திருமதி. திவ்யா. பா, BOT,

திரு. கோகுல். சீ, BOT,

திரு. கலை செல்வன். ஏ, BOT

செல்வி. மோகனசுந்தரி. க , BOT

செல்வி. சுவேதா. அ, BOT

வடிவமைப்பாளர்

திருமதி. ரா. முத்துமாரி, B. Com

வெளியிடுவோர்

தொழில்முறை சிகிச்சை துறை,

ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட ஊனமுற்றோரின் மேம்பாட்டிற்கான தேசிய நிறுவனம், NIEPMD

முட்டுக்காடு, சென்னை-603112

பங்களிப்பாளர்கள்

	முனைவர். சி. க. தனபாண்டியன், Ph. D, மறுவாழ்வு உளவியலாளர்
	ஐஸ்வர்யா . பா, தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவு மாணவர்
	ஜெனிபர். ச, தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவு மாணவர்
	நிரஞ்சன் . இர , தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவு மாணவர்
	பிரித்தா . ஆ, தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவு மாணவர்
	ரேஷ்மா . அ, தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவு மாணவர்
	சாலினி . ஸ், தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவு மாணவர்
	ஸ்ரீ விக்னேஷ் . மே, தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவு மாணவர்
	தமிழரசி . தா, தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவு மாணவர்
	வனிதா . க, தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவு மாணவர்
	அபர்ணா. அ, தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவு மாணவர்
	அக் ஷயா த. சு., தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவு மாணவர்

முன்னுரை

"மக்கள் தொண்டே மகேசன் தொண்டு"

செயல்பாடு என்பது நமது நேரத்தை ஆர்வத்துடன் செலவிடும் ஒன்றாகும். குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு, விளையாட்டு மற்றும் செயல்பாடுகளின் பங்கு பெரிய பக்கபலமாக இருக்கும். இது தனிநபரின் உடல், மனம் மற்றும் உணர்ச்சி தேவைகளை பெறுவதற்கான வாய்ப்பாக அமையும். தனிப்பட்ட நபரின் செயல்பாட்டுத் திறனுக்கு ஏற்றவாறு செயல்பாட்டின் தரம், செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும் நிலைகள், செயல்பாட்டை மாற்றி அமைக்கும் நிலைகள் ஆகியவை செய்யப்பட்டு, அதன் மூலம் உடல் வலிமை, மன வலிமை மற்றும் உணர்ச்சி ஒருங்கிணைப்பு மேம்படும்.

வளர்ச்சியின் ஆரம்ப கட்டத்தில் குழந்தைகள் தங்கள் குடும்பத்துடன் அதிக நேரத்தை செலவிடுகிறார்கள். குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் மறுவாழ்வு (Rehabilitation) பயிற்சியில் குடும்பத்தினரின் பங்கு மிகப் பெரியதாகும். இதன் மூலம் குடும்பம் மற்றும் வீட்டில் செய்யக்கூடிய பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை நாம் அறியலாம். மறுபக்கம் இதில் சில சவால்களும் உள்ளன. எவ்வாறு முறையான பயிற்சி வீட்டில் அளிப்பது, பயிற்சிக்கு தேவையான பொருட்களை எவ்வாறு சேகரிப்பது போன்ற சந்தேகங்கள் பெற்றோர்களுக்கு இருப்பவை.

தொழில் முறை பயிற்சி என்பது நடவடிக்கை மற்றும் செயல்பாடு மூலம் செயல்பாட்டு திறன் மற்றும் பங்கேற்கும் அளவை மேம்படுத்துவதற்கான பயிற்சியாகும். பெரும்பாலான தொழில் முறை பயிற்சி சார்ந்த பொருட்கள் அவர்கள் வீட்டில் இருந்து குறைந்த செலவிலான பொருட்களை பயன்படுத்தியே செய்யலாம்.

குறிப்பிடப்பட்ட காரணிகளை கருத்தில் கொண்டு NIEPMD தொழில் சார் சிகிச்சை நிபுணர்கள் 100 வீட்டில் செய்யக்கூடிய செயல்பாடுகளை வடிவமைத்துள்ளனர். இந்த செயல்பாடுகளை வீட்டில் இருந்தவாறு குறைந்த செலவிலான பொருட்களை வைத்து செய்து முடிக்கலாம்.

செயல்பாடுகள் தெளிவான மற்றும் எளிமையான முறையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. செயல்பாட்டின் படங்களும் அதனுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. குடும்பத்தினர் எளிமையாக புரிந்து கொள்ளும் வகையில் செயல்பாட்டின் பல்வேறு படிகள், செயல்பாட்டை செய்வதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள், எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது .

குழந்தைகளின் செயல்பாட்டு வரம்பு, வயது மற்றும் பிற காரணிகளை கருத்தில் கொண்டு செயல்பாட்டின் நிலைகளைப் புரிந்து சவாலாக குழந்தைகளுக்கு செயல்பாட்டை வழங்க குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும். அனுபவம் வாய்ந்த தொழில் முறை சிகிச்சையாளர்கள் மூலம் செயல்பாடுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த புத்தகம் பெற்றோர்கள் மட்டுமல்லாது தொழில்முறை சிகிச்சை மாணவர்களுக்கும் ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

முனைவர் பி.எஸ்.சந்தோஷ்கண்ணா

பதிப்புரை

பெற்றோர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும் வகையிலும் அவர்களை மேம்படுத்தும் வகையிலும் தொழில் முறை மருத்துவர்கள் பல முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். அதன் ஒரு பகுதியாக வீட்டில் இருந்து சுலபமாக கிடைக்கும் பொருட்களை வைத்து செய்யக்கூடிய 100 செயல்பாட்டினை அவர்கள் உருவாக்கியுள்ளனர். இது பெற்றோர்களுக்கு மிகுந்த பயன் அளிப்பதோடு குழந்தைகளின் பல்வேறு திறனை மேம்படுத்த தூண்டுகோலாக இருக்கும். இன்னும் இது போன்ற பயனுள்ள புத்தகங்களை எழுதுமாறு தொழில்முறை மருத்துவர்களை வேண்டிக் கொள்வதோடு எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

முனைவர். ஏ. அமர்நாத்,
துணைப் பதிவாளர்,
NIEPMD,
சென்னை.

பதிப்புரை

குழந்தைகளின் உடல், மனம், சிந்திக்கும் திறன் மற்றும் சமூக திறன் வளர்ச்சி போன்றவைகளுக்கு தொழில்முறை சிகிச்சை நிபுணர்களின் பங்கு மிகப் பெரியதாகும். குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்கள் வீட்டில் பயிற்சி அளிக்கும் வகையில் 100 செயல்பாடுகளை ஆங்கில மொழியில் நமது NIEPMD வலைத்தளத்தில் ஏற்கனவே வெளியிட்டு இருந்தனர். இதனை பலரும் பயன்படுத்தி கொண்டிருக்கும் நிலையில், மேலும் பலர் பயன்பெறும் வகையில், தற்பொழுது தமிழில் மொழியாக்கம் செய்துள்ளது பாராட்டுக்குரியது.

பெரும்பாலான பெற்றோர்களுக்கு வீட்டில் இருந்து எவ்வாறு பயிற்சி அளிப்பது, எந்த பொருட்களை பயன்படுத்தி பயிற்சி அளிப்பது போன்ற சந்தேகங்கள் இருப்பதை மனதில் கொண்டு NIEPMD, தொழில்முறை சிகிச்சை பிரிவினர் இந்த புத்தகத்தை எழுதி வெளியிட்டு உள்ளனர். இதில் உள்ள செயல்பாடுகளை பெற்றோர்களே பயிற்றுவிக்கும் வகையில் எளிமையாக வடிவமைத்துள்ளனர். இது பெற்றோர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதில் எனக்கு ஐயமில்லை. NIEPMD தொழில்முறை சிகிச்சையாளர்களுக்கு எனது நெஞ்சார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

முனைவர். நச்சி கேத்தா ராவுட்,
இயக்குநர்,
NIEPMD,
சென்னை.

செயல்பாடுகள்

எண்	செயல்பாடு	0-1 வயது	1-3 வயது	3-4 வயது	6-12 வயது	12-18 வயது
1	தவழுதல்	*	*			
2	தொங்கும் பொம்மைகள்	*	*			
3	உணர்வுகளை தூண்டும் பெட்டி	*	*			
4	பக்கவாட்டில் நடத்தல்	*	*			
5	காகித சுரங்கம்		*	*	*	*
6	ஊசல் பந்து		*	*	*	*
7	பந்து எறிதல்		*	*	*	*
8	துலக்குதல்		*	*	*	*
9	அட்டை மற்றும் ஸ்ட்ரா		*	*	*	*
10	களிமண் வடிவங்கள்		*	*	*	*
11	உண்டியல்		*	*	*	*
12	கப் பிரமிட்		*	*	*	*
13	மீன்பிடித்தல்		*	*	*	*
14	தவளை போல் குதித்தல்		*	*	*	*
15	வேடிக்கையாக நிரப்புக		*	*	*	*
16	டேப் வைத்து வேடிக்கையாக செயல்படுதல்		*	*	*	*
17	பாத ஓவியம்		*	*	*	*
18	கை ஓவியம்		*	*	*	*
19	கைநடை		*	*	*	*
20	கை கழுவுதல்		*	*	*	*
21	நொண்டி		*	*	*	*
22	குதித்தல்		*	*	*	
23	பக்கவாட்டில் குதித்தல்		*	*	*	*
24	எண்களை கற்றல்		*	*	*	
25	எழுத்துக்களை எழுதுதல்		*	*	*	
26	வடிவங்களை பொருத்துக.		*	*	*	*
27	பாதையை கண்டறிக		*	*	*	
28	தடைகளை கடந்து செல்		*	*	*	*
29	மாவு விளையாட்டு		*	*	*	*
30	பொட்டு விளையாட்டு		*	*	*	*
31	மண் விளையாட்டு		*	*	*	
32	பல உணர்வு நடைப்பயிற்சி		*	*	*	*
33	விதைகளுடன் விளையாடு		*	*	*	
34	முத்திரை பதித்தல்		*	*	*	*
35	பல பொருட்களால் ஆன பலூன்கள்		*	*	*	*
36	நூல் ஓவியம்		*	*	*	
37	இலக்கை தொடுதல்		*	*	*	*
38	காய்கறி அட்சி		*	*	*	*
39	கோட்டின் மேல் நடத்தல்		*	*	*	*
40	தலையணை மீது நடத்தல்		*	*	*	
41	எட்டு வடிவத்தில் நடத்தல்		*	*	*	*
42	நீர் நிரப்புதல்		*	*	*	*
43	எழுதும் திறன்					
44	குறுக்கும் நெடுக்குமாக நட		*	*	*	
45	சமநிலை மரம்			*	*	*
46	பையில் பந்து			*	*	*
47	பந்து வீசுதல்			*	*	*
48	பலூன் வெடித்தல்			*	*	*
49	இருக்கை அசைவுகள்			*	*	*
50	மலரும் கைவினை			*	*	*
51	பந்தால் இலக்கை தொடு			*	*	*
52	புதிர் பெட்டி			*	*	*
53	எண் எழுத்து வட்டமிடுதல்			*	*	*
54	படத்தொகுப்பு			*	*	*

55	வண்ண ஐஸ் கட்டிகள்			*	*	*
56	வடிவங்களை நிறைவு செய்தல்			*	*	*
57	ஸ்ட்ராப் பைப் உருவாக்குதல்			*	*	*
58	எண்ணுதல்			*	*	*
59	நொறுக்கப்பட்ட பேப்பர் படத்தொகுப்பு			*	*	*
60	டயஸ் மற்றும் எண்கள்			*	*	*
61	விரல் அச்சு			*	*	*
62	வட்டங்களுடன் வேடிக்கை			*	*	*
63	கிளாஸ் பெயிண்டிங்			*	*	*
64	கிலிட்ரி சிடி பிஷ்			*	*	*
65	தொங்கும் துணிகள்			*	*	*
66	கப்பை அடி			*	*	*
67	இலக்கை நோக்கி அடித்தல்			*	*	*
68	ஐஸ்க்ரீம் ஸ்டிக்			*	*	*
69	ஐஸ்க்ரீம் ஸ்டிக் அடுக்கி வைத்தல்			*	*	*
70	லேசிங்			*	*	*
71	ஆரஞ்சு சாறு தயாரித்தல்			*	*	*
72	பிளாஷ் கார்டு உருவாக்குதல்			*	*	*
73	வடிவங்களை பொருத்துக			*	*	*
74	நெட் மற்றும் போல்ட்			*	*	*
75	பொருட்களை ஒழுங்கமைத்தல்			*	*	*
76	பேப்பர் பேக் மற்றும் பந்து			*	*	*
77	பொம்மை மீட்டி			*	*	*
78	வடிவம் உருவாக்குதல்			*	*	*
79	வடிவ புதிர்கள்			*	*	*
80	வரிசைப்படுத்துதல்			*	*	*
81	தெளிப்பு ஓவியம்			*	*	*
82	கரண்டியில் பந்து			*	*	*
83	உறிஞ்சிக் குழாய் ஊதுதல்			*	*	*
84	சர மணிகள்			*	*	*
85	நூல் மற்றும் பந்து				*	*
86	தண்ணீர் கொதிக்க வைத்தல்				*	*
87	புக் மார்க்குகள்				*	*
88	மாதுளை விதை நீக்குதல்				*	*
89	ஆவணங்கள் தாக்கல்				*	*
90	ஐஸ்கிரீம் ஸ்டிக் புகைப்பட சட்டம்				*	*
91	ஜே பி எம் ஆர் நுட்பம் கைகளின் மூலம்				*	*
92	ஜேபி எம் ஆர் நுட்பம் கால்களின் மூலம்				*	*
93	ஜேபி எம் ஆர் நுட்பம் வயிரின் மூலம்				*	*
94	மாவு பிசைதல்				*	*
95	காகித கோப்பை விளக்கு				*	*
96	பிளாஸ்டிக் பூந்தொட்டி				*	*
97	மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பை				*	*
98	முளைவித்தல்				*	*
99	துடைத்தல்				*	*
100	காய்கறிகள் கழுவுதல்				*	*

தேவையான பொருள்கள்

புத்தகம்	கரண்டி	டேப்	துணிகள்	நெய்
பந்து	ஸ்டிக்கர்ஸ்	பெயிண்ட் டேப்	காய்ந்த இலை	பிளாஸ்டிக் கண்
பலூன்	கற்கள்	கோதுமை மாவு	முறம்	பச்சைப் பருப்பு
மணிகள்	நாற்காலி	வெள்ளை பேப்பர்	வண்ணக் கலவை	ஸ்கிரீன்
பிரஷ்	உறிஞ்சிக் குழாய்	ஒயர்	அழிப்பான்	மார்க்கர் பேனா
பை	மேசை	மரக்குச்சிகள்	ஆவணங்கள்(File)	கண்ணாடி ஜாடி
வாலி	டீ வடிகட்டி	ஜிப்	வண்ண பவுடர்	ஊசி
அட்டைப் பெட்டி	தெர்மாகோல்	சார்ட் பேப்பர்	ஃப்ளாஷ் கார்ட் அட்டைகள்	குச்சி
சிடி	நூல்	களிமண்	சதுரமான அட்டை	ஐஸ் கட்டி ட்ரே
பருப்பு வகைகள்	பொம்மைகள்	நாணயம்	கண்ணாடி கப்	நோட்
சுண்ணாம்பு கட்டி	காய்கறி	வண்ண பென்சில்	கடுகு	எண்ணெய்
கூடை	வாட்டர் கலர்	கூழாங்கல்	கண்ணாடியில் அடிக்கும் பெயிண்ட்	ஆரஞ்சு பழம்
மண்	இன்டக்சன் அடுப்பு	இங்க் பில்லர்	வாட்டர் பாட்டில்	பெயிண்ட்
அளவுகோல்	Led விளக்கு	பத்திரிக்கை	ஸ்பான்ஜ்	பாத்திரம்
பேப்பர் கப்	பிளாஸ்டிக் பாட்டில்	துளையிடும் இயந்திரம்	கிளே மோல்ட்	புதிர் அட்டை
சிறிய கற்கள்	தட்டு	பிளாஸ்டிக் பந்து	மாதுளை பழம்	அரிசி
பேனா	கயிறு	ரிங் ஸ்டாண்ட்	ரப்பர் பேண்ட்	மென்மையான பந்து
பென்சில்	உப்பு	இங்க் பேட்	போட்டோ	தலையணை

செயல்பாட்டின் பெயர்: தவழுதல்

தேவையான பொருட்கள்

- வண்ணமயமான பொம்மைகள்
- பலகை அல்லது தலையணைகள்

செயல்முறை

- தலையணை மற்றும் பலகையை பயன்படுத்தி அதை ஒரு சாய்வு போல செய்யவும்.
- தரையில்பொம்மைகளை வைக்கவும்.
- குழந்தையை பலகையின் மேல் பகுதியில் வைக்கவும்
- குழந்தையை பலகையில் இருந்து மெதுவாக நகர்ந்து தரையிலுள்ள பொம்மைகளை எடுக்க ஊக்குவிக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தையை குப்புற பலகையில் வைக்க வேண்டும் .

நிலை 2

- குழந்தையின் முன் கவர்ச்சிகரமான பொம்மைகளை வைக்கவும்

நிலை 3

- குழந்தையை மெதுவாக பொம்மையை நோக்கி நகர்த்தவும்.

உதவி/ மாற்றம்

- பலகைக்கு பதிலாக துணியை பயன்படுத்தலாம்.
- தலையணையை கொண்டு உயரத்தை மாற்றலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- ஊர்ந்து செல்லும் முறையை எளிதாக்குகிறது.
- பொம்மைகளை நோக்கி செல்ல கற்றுக்கொள்கிறது.
- குழந்தையை அசைவுகளை செய்ய ஊக்குவிக்கவும்

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கூர்மையான விளிம்புகளை தவிர்க்கவும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: தொங்கும்பொம்மைகள்

தேவையான பொருட்கள்

- பொம்மைகள்
- பொம்மைகள் (அட்டை வெவ்வேறு நிறம்)
- நூல்
- அட்டைப்பெட்டி/ பொம்மையை தொங்கவிட தேவையான சட்டம்

செயல்முறை

- வெவ்வேறு நிறங்களில் பல நூல் துண்டுகளை எடுக்கவும்.
- அட்டை பெட்டியில் சில மீன்களை வரைந்து அந்த படங்களை வெட்டுங்கள்
- மீன்களை நூல்களால் கட்டவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

- குழந்தையை படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- பொம்மைகள் மற்றும் மீன்களை தொங்குவதற்கான சட்டத்துடன் இவைகளை இணைக்கவும்.
- குழந்தையின் கவனத்தை ஈர்க்க பொம்மைகள் மற்றும் மீன்களை மெதுவாக சுழற்றவும்.
- குழந்தை தொங்கும் பொம்மைகளையும் அல்லது மீன்களையும் தொடவோ அல்லது பிடிக்கவோ முயற்சிக்கும்.
- பொம்மைகள் மற்றும் மீன்களை எட்டக்கூடிய உயரத்தில் வைக்கவும்.

உதவி /மாற்றம்

- பொம்மைகள் மற்றும் நூலை தொங்கவிட அட்டைப்பெட்டி பயன்படுத்தவும்
- ஒலி உருவாக்கும் பொம்மைகளை பயன்படுத்தவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- இருதரப்பு கை அசைவுகளை மேம்படுத்துகிறது.
- காட்சி கண்காணிப்பு மற்றும் கவனத்தை எளிதாக்குதல்
- குழந்தை பொம்மையுடன் விளையாட பழகும்.
- பல வண்ணங்களை கண்களால் பார்க்கும் உணர்வை கொடுக்கும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொம்மைகள் குழந்தையின் மீது விழாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: உணர்வுகளை தூண்டும் பெட்டி

தேவையான பொருட்கள்

- அட்டைப்பெட்டி (குளிர்சாதன பெட்டியின் அளவு)
- எல் இ டி விளக்குகள் (பிரகாசமான நிறம்)
- கத்திரிக்கோல்

செயல்முறை

- ஒரு அட்டைப் பெட்டியை எடுத்து பெட்டியின் மேல் பக்கத்தில் சிறிய துளைகளை உருவாக்கவும்
- சிறிய துளைகள் வழியாக எல்இடி விளக்குகளை இணைக்கவும்.
- குழந்தையை உள்ளே அமர செய்யுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

- குழந்தையை அட்டைப் பெட்டியின் உள்ளே அமர வையுங்கள்.
- எல்இடி விளக்குகளின் Switch ஐ இயக்கவும்.
- குழந்தை ஒளியை தொட்டு உணரட்டும்.
- அட்டைப் பெட்டியின் பக்க சுவரில் சில ஒலி உண்டாகும். பொம்மைகள் அல்லது மணிகளை தொங்கவிடவும்.
- அட்டைப்பெட்டியில் வெவ்வேறு விதமான பொருள்களால் (Different Texture) ஆன மேட் பாய்களை வைக்கவும்.

உதவி/ மாற்றம்

- பேட்டரியால் இயங்கும் விளக்குகளை பயன்படுத்தலாம்.
- மரப்பெட்டியை பயன்படுத்தலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- காட்சி, கேட்டல் மற்றும் தொடும் உணர்வைப் பெறுகிறார்கள்.
- விளக்குகள், பொம்மைகள் மற்றும் மணிகள் ஆகியவற்றை பார்க்க மற்றும் விளையாடும் வாய்ப்பை பெருக்கிறது.
- கை கால் அசைவுகளை தூண்டும்

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- அட்டை பெட்டி விசாலமான இட வசதியுடன் இருக்க வேண்டும்.
- கூர்மையான இடங்களை தவிர்க்கவும்.
- எல்இடி விளக்குகள் பயன்படுத்தும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்
- மின்சாரப் பொருட்களை பயன்படுத்தும் போது கவனம் தேவை

செயல்பாட்டின் பெயர்: பக்க வாட்டில் நடத்தல் (சைடு வாக்கிங்)

தேவையான பொருட்கள்

- கட்டில் மேசை
- கைப்பிடிகள்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

- குழந்தையை நிற்க வைக்கவும்.
- இரண்டு கைகளாலும் கட்டிலை பிடிக்கவும்
- சில இடைவெளியில் கற்கள்/பொம்மைகள் /சாப்பிடக் கூடியவை (குழந்தைக்கு கவர்ச்சிகரமானவை கட்டிலில் வைக்கவும்).
- குழந்தை தனது உடல் எடையை பொம்மைகள் உணவுப் பொருட்கள் உள்ள திசையில் மாற்ற ஆரம்பித்து மெதுவாக நகர ஆரம்பிக்கும்

உதவி /மாற்றம்

- தேவைப்பட்டால் குழந்தையின் இடுப்பு தோள்பட்டை மட்டத்தில் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்
- செயல் திறனை அடிப்படையாகக் கொண்டு தூரத்தை மதிப்பிடலாம்
- வளைவில் மேலே இருந்து கீழே நடக்க குழந்தைக்கு பயிற்சி அளிக்கவும்.ஈர்ப்பு விசை குழந்தையை எளிதாக நகர உதவும்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- நிற்கும் சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது.
- பக்க நடைபயணத்தை எளிதாக்குகிறது.
- திசையை பின்பற்ற கற்றுக்கொள்கிறது.
- குழந்தையின் விளையாட்டை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- குழந்தை கீழே விழக் கூடும் எனவே பராமரிப்பாளர் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.
- பொது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: காகித சுரங்கம்

தேவையான பொருட்கள்

- சிறிய பந்துகள்
- விளக்கப்படம்
- பசை
- கூடை

செயல்முறை

- ஒரு விளக்கப்படம் எடுத்து அதை ஒரு குழாய் போல உருவாக்கவும்.
- காகிதசுரங்கப்பாதை விட்டம் பந்துக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும். காகிதகுழாய்/சுரங்கப்பாதை சுவரில்குழந்தைக்கு பொருத்தமான .உயரத்தில் வைக்கவும்
- பாதையின் உச்சியில் ஒரு பந்தை வைத்து , அது கீழே வரும்முன் கூடையுடன் பிடிக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தைக்கு செயல்பாட்டை காட்டுங்கள்
- துளைக்குள் ஒரு பந்தை வைத்து அதைக் கீழே விழும் முன் பிடிக்கும்படி குழந்தைக்குக் கூறுங்கள்

நிலை 2

- ஒரு பந்தை துளைக்குள் வைத்து கீழே விழும் முன்அதைப் பிடிக்க சொல்லுங்கள்

நிலை 3

- நேர வரம்பை வைத்து குழந்தையை தன்னிச்சையாக செய்ய சொல்லுங்கள்முடிந்த வரை பத்து பந்துகளை பிடிப்பது போன்ற நிலையான எண்ணிக்கையுடன் செயல்பாட்டை முடிக்க டைமரை வைத்திருங்கள்

உதவி /மாற்றம்

- ஒரு குழந்தைக்கு பொருத்தமான உயரத்தில் சுரங்கப்பாதையை ஒட்டவும்
- பெரிய அளவிலான சுரங்க பாதையை உருவாக்கவும்
- பெரிய அளவு கூடையை பயன்படுத்தவும்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- தன்னிச்சையாக இயங்குவதை அதிகரிக்கும்.
- கண்கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- வரிசையை கணிக்க கற்றுக்கொள்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: ஊசல் பந்து

தேவையான பொருட்கள்

- பெரிய அளவிலான பந்து
- கயிறு

செயல்முறை

- ஒரு பெரிய அளவு பந்தை எடுக்கவும்
- பந்தை கயிற்றில் கட்டி ஊஞ்சல் போல் ஆக்கவும

உதவி/ மாற்றம்

- குழந்தை அந்த செயலை செய்வதற்கு முன்பு ஒரு முறை குழந்தைக்கு அந்த செயலை செய்து காட்டவும் .
- பெரிய அளவிலான பந்தை பயன்படுத்தவும்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

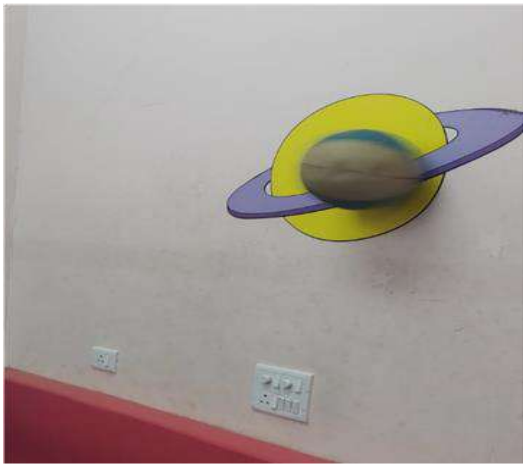
- கண் மற்றும் கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- காட்சி கண்காணிப்பை எளிதாக்குகிறது.
- தன்னிச்சையான இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- பயிற்சியின் மூலம் தங்களின் தவறுகளை சரிசெய்ய கற்றுக் கொடுக்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: பந்து எறிதல்

தேவையான பொருட்கள்
- பந்து(பிளாஸ்டிக்/ஸ்போர்ட்ஸ்)



செயல்முறை
- ஒரு பந்தினை எடுத்து அதை சுவரை நோக்கி எரியவும்.
- குழந்தையை பந்தை பிடிக்க சொல்லவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- குழந்தையை உங்கள் முன்னே நிற்க சொல்லவும்
- பந்தினை தூக்கி எறிந்து குழந்தையை பிடிக்க சொல்லவும்.

நிலை 2
- குழந்தையை சுவரை நோக்கி ஏறிய சொல்லவும் . பெரிய அளவு பந்தினை பயன்படுத்தவும்

நிலை 3
- பந்தினை சுவரை நோக்கி எறிந்து உடனடியாக பிடிக்க சொல்லவும். திரும்பத் திரும்ப செய்யவும்.

உதவி/ மாற்றம்
- சுவர் மற்றும் நிற்கும் புள்ளிக்கு உள்ள இடைவெளியை அதிகரிக்கவும்.
- பந்தின் அளவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைக்கவும்.
- பந்தின் எடையை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரிக்கவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- கவனிக்கும் திறனை அதிகரிக்கும்.
- கண் கை ஒருங்கிணைப்பை அதிகரிக்கும்
- இருதரப்பு ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும்.
- கைகளை மேலே தூக்கி சென்று பொருளை அடையும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- செயல்திறன் திட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

மிக அதிக இடை உள்ள பந்தினை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: துலக்குதல்

தேவையான பொருட்கள்

- தெர்மாகோல்
- கிரேயன்கள் /சாக்பீஸ்
- விளக்கப்படம்(சாட் பேப்பர்)
- மார்க்கர்/ஓவியங்கள்
- பற்குச்சி
- கத்தி

செயல்முறை

- ஒரு ஓவல் வடிவ தெர்மோகோலை எடுத்து அதில் ஒரு சார்ட் பேப்பரை ஒட்டவும்
- அதில் சில சிறிய துளைகளை உருவாக்கவும். அதன்பின் அத்துளைகளில் கிரேயான் களையும் சுண்ணாம்பு துண்டுகளையும் சொருகவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தைக்கு செயல்பாட்டை காட்டுங்கள்.
- நான் எப்படி துலக்குகிறேன் என்பதை குழந்தைக்கு காட்டி கேளுங்கள்.
- பல் குச்சி எடுத்து பற்களை விளக்குவது போல் சாக்பீஸ்/ கிரேயன்களுக்கு அசைவுகளை தர வேண்டும்.

நிலை 2

- துலக்குவது எப்படி என்பதை குழந்தையை கேளுங்கள். உடல் உதவி வழங்கவும்

நிலை 3

- எந்த உதவியும் இல்லாமல் எப்படி துலக்குவது என்று குழந்தையை கேளுங்கள்.

உதவி/ மாற்றம்

- துலக்குதல் கற்பிக்க உடல் உதவியை வழங்குங்கள்.
- வாய்மொழி குறிப்புகளை வழங்கவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- குழந்தை துலக்குதல் திறனை கற்றுக் கொள்கிறது
- கண்/கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது
- பல/படி (Multi step) செயல்பாட்டை செய்ய கற்றுக் கொள்கிறது .
- சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்களை எளிதாக்குகிறது.

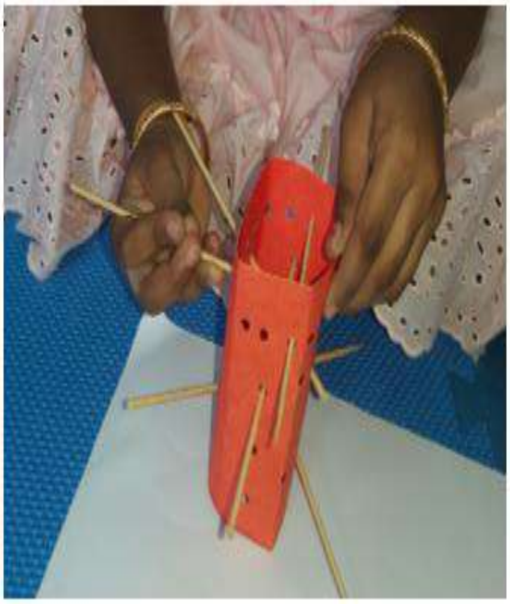
தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எடுத்தல் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: அட்டை மற்றும் ஸ்ட்ரா

தேவையான பொருட்கள்

- வெவ்வேறு அளவுகளை உடைய ஸட்ராக்கள்.
- மூடியுடன் கூடிய மெல்லிய அட்டை.
- குத்தும் இயந்திரம் அல்லது கத்தரிக்கோல்.



செயல்முறை

- வெவ்வேறு வண்ணங்கள் உடைய ஸ்டாராக்களை வழங்கவும்.
- ஒரு அட்டைப் பெட்டியை எடுத்து அதில் சில துளைகளை உருவாக்கவும்.
- துளைகள் வழியாக ஸ்டாராகளை சொருகவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- அட்டைப் பெட்டியின் பக்க சுவற்றில் சில துளைகளை உருவாக்கி, மூடியை சரியாக மூடவும்.
- ஸ்ட்ராக்களை பல துண்டுகளாக வெட்டவும்.
- குழந்தைகளை சில ஸ்ட்ராக்களை எடுத்து பெட்டியில் உள்ள துளைகள் வழியாக வைக்கச் சொல்லுங்கள்.

நிலை 2

- துளைகளுக்கு அருகில் எண்களை எழுதவும்.
- குழந்தைகளை எண்களை வரிசையாக கண்டுபிடித்து ஸ்டார்களை துளை உள்ளே விட சொல்லவும்.

உதவி/ மாற்றம்

- தடித்த ஸ்டார்களை பயன்படுத்தவும்.
- பெரிய அளவிலான துளைகளை உருவாக்கவும்.
- எண்களை கண்டறிய, பெட்டியை திருப்ப குழந்தைக்கு உதவுங்கள்.
- பெட்டியின் அனைத்து பக்கங்களையும் அல்லது ஒரு பக்கத்தை மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- எண்கள் மற்றும் வரிசைப்படுத்துதல் ஆகியவற்றை கற்றுக் கொள்ளலாம்.
- கண், கை சேர்ந்து செயல்படும் திறன் அதிகரிக்கிறது.
- இருதரப்பு ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கத்தரிக்கோல் மற்றும் குத்தும் இயந்திரம் பயன்படுத்தும் போது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: களிமண் வடிவங்கள்

தேவையான பொருட்கள்
- களிமண் அல்லது விளையாட்டு மாவு
- பிளாஸ்டிக் கத்தி
- எழுத்துக்களுடன் கூடிய ஆல்பபெட் கார்டு

செயல்முறை
- அல்லது களிமண் அல்லது விளையாட்டு மாவை எடுத்து உருட்டவும்
- களிமண்ணை பயன்படுத்தி எழுத்துக்களை உருவாக்கவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- குழந்தையை கொஞ்சம் களிமண் எடுக்கச் சொல்லுங்கள் அதை உருட்ட சொல்லுங்கள்
- பிளாஸ்டிக் கத்தியை பயன்படுத்தி களிமண்ணை சிறிது துண்டுகளாக வெட்டவும்
- பிளாஷ் கார்டை எடுத்து அதில் உள்ள எழுத்துக்களை உருவாக்கவும்

நிலை 2
- குழந்தையிடம் ஒரு எழுத்தை செய்ய சொல்லுங்கள் . ஃபிளாஷ் கார்டு உதவியில்லாமல் எழுத்தை செய்ய வேண்டும்

உதவி /மாற்றம்
- உட்கார்ந்து அல்லது நின்ற நிலையில் செய்ய சொல்லுங்கள்
- பொம்மை எழுத்துக்களை பயன்படுத்தலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- விரல் அசைவுகளை மேம்படுத்துகிறது.
- கை-தசை வலிமையை மேம்படுத்துகிறது.
- கண்கை ஒருங்கிணைப்பை அதிகரிக்கும்.
- கவனத்தை அதிகரிக்கும்.
- உட்கார்ந்து செய்யும் சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- குழந்தைகள் களிமண்ணை வாயில் வைக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்வதற்கு மேற்பார்வையாளராக பெற்றோர்கள் கூட இருப்பது அவசியம்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: **உண்டியல்**

தேவையான பொருட்கள்

- சிலநாணயங்கள்
- பிளாஸ்டிக் பெட்டி
- கத்தி

செயல்முறை

- மூடியுடன் ஒரு பிளாஸ்டிக் பெட்டியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- மூடியில் ஒரு பிளவு செய்யுங்கள்
- பிளவு வழியாக நாணயத்தை உள்ளே செலுத்துங்கள்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஒரு நாணயத்தை எடுத்து பிளவு வழியாக பெட்டியில் வைக்கவும்
- முழுசெயல்முறையையும் குழந்தை கவனிக்க வேண்டும்

நிலை 2

- ஒரு நாணயத்தை எடுத்து குழந்தையிடம் கொடுங்கள்
- குழந்தை அந்த நாணயத்தை பெட்டியில் இட சொல்லுங்கள்

நிலை 3

- குழந்தையை ஒரு நாணயத்தை எடுத்து பெட்டியில் போடச் சொல்லுங்கள்

உதவி /மாற்றம்

- நாணயத்தை கையில் வைத்திருக்க குழந்தைக்கு உதவுங்கள்
- பிளவுகளை ஓவியங்களால் குறிக்கவும்
- ஐஸ்க்ரீம் குச்சிகளை பயன்படுத்தவும்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- காட்சி புலனுணர்வு திறன்களை அதிகரிக்கும்
- சிறிய பொருட்களை பிடிக்க விரல்களை பயன்படுத்த கற்றுக் கொடுக்கிறது
- குழந்தைகள் சவாலான பணிகளைசெய்வார்கள்
- கண்-கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது
- குழந்தை பொறுமையுடன் கவனித்து உட்காந்து செய்கிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்து கொள்ள வேண்டும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: கப் பிரமிடு

தேவையான பொருட்கள்

- காகித கப் அல்லது டம்ளர்

செயல்முறை

- காகிதக் கப்பை ஒரு கோபுரம் போல் வரிசையாக அடுக்க வேண்டும்
- கப்பை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக மெதுவாக அடுக்கி கோபுரம் போல் வைக்க வேண்டும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- முதலில் எவ்வாறு அடுக்க வேண்டும் என்று செய்து காட்ட வேண்டும்

நிலை 2

- குழந்தையிடம் முதலில் நான்கு கப்ஸ் வைக்க சொல்ல வேண்டும். பின் 3 கப்ஸ் அடுத்து இரண்டு கப்பை கடைசியில் ஒரு கப் வைத்து கோபுரத்தை முடிக்க வேண்டும்

நிலை 3

- முதலில் செய்து காட்ட வேண்டும். பின் குழந்தைகளை யார் உதவியும் இல்லாமல் செய்ய சொல்ல வேண்டும்

உதவி/ மாற்றம்

- பெரிய அளவு கப்புகளை பயன்படுத்தலாம்
- எடை அதிகம் உள்ள கப்புகளை பயன்படுத்தலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கவனத்தை அதிகரிக்கும்
- தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும்
- ஒருங்கிணைக்கும் திறனை அதிகரிக்கிறது
- சிக்கல்களை தீர்க்கும் அறிவையும் திறனையும் அதிகரிக்கிறது
- கண் கை சேர்ந்து வேலை செய்யும் திறன் அதிகரிக்கும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: மீன் பிடித்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- பிளாஸ்டிக் எண்கள்/ எழுத்துக்கள்
- வாலி
- தண்ணீர்
- வடிகட்டி
- தட்டு

செயல்முறை

- ஒரு வாளியில் தண்ணீரை எடுத்து கொள்ள வேண்டும்
- அந்த தண்ணீர் வாளியில் பிளாஸ்டிக் எண்மற்றும் எழுத்துக்களை போட வேண்டும்
- வடிகட்டி வைத்து எண்களை போட்ட வாளியில் இருந்து ஒரு தட்டில் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக எண்களை எடுக்க வேண்டும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- வடிகட்டியை வைத்து ஏதேனும் எண்களை எடுக்க சொல்ல வேண்டும்

நிலை 2

- பின் உதவியாளர் அல்லது பெற்றோர் சொன்ன குறிப்பான எண் அல்லது எழுத்துக்களை எடுக்க வேண்டும் அவற்றை ஒரு தட்டில் வைக்க வேண்டும்

உதவி /மாற்றம்

- சுடு தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்த தண்ணீர் பயன்படுத்தலாம்
- தட்டு அல்லது கூடை வைக்கலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- குழந்தைகள் எண்களையும் எழுத்துக்களையும் கற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது
- ஈடுபாட்டை அதிகரிக்கும்
- தொடு உணர்வை அதிகரிக்கும்
- கவனத்தை அதிகரிக்கும்
- காட்சி கண்காணிப்பை அதிகரிக்கும்

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கையை எடுக்க வேண்டும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: தவளை போல் குதித்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- இரண்டு சின்ன தட்டுகள்
- பிளாஸ்டிக் பக்கெட்
- பந்துகள்
- ஏதேனும் எளிமையான புதிர் விளையாட்டு

செயல்முறை

- ஒரு பக்கெட்டில் புதிர் பொருட்கள் அல்லது பந்துகளை ஆரம்ப இடத்தில் வைக்க வேண்டும்
- காலியான பக்கெட்டை கடைசி இடத்தில் வைக்க வேண்டும்
- குழந்தையை ஒரு பந்தை எடுத்துக் கொண்டு தவளையைப் போல் குதித்து இலக்கின் இறுதி பக்கெட்டில் போட வேண்டும்
- இதைப்போல் அனைத்து பந்துகள் பந்துகளையும் முடிக்க வேண்டும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தைகளுக்கு முதலில் தவளையைப் போல் குதிக்க சொல்லி தர வேண்டும்.

நிலை 2

- பின் ஏதேனும் புதிர் அல்லது பந்தை எடுக்க சொல்லி தர வேண்டும்

நிலை 3

- சரியான புதிரை பந்துகளை எடுத்து தவளை போல் குதித்து போட வேண்டும்

உதவி /மாற்றம்

- தூரத்தை அதிகம் அல்லது குறைக்கலாம்
- இடையில் கடினமாக இருந்தால் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- உடல் சக்தியை சீர் படுத்தும்
- சொல்வதைக் கேட்டு நடக்கும் திறன் அதிகரிக்கும்.
- அசைவியக்க உணர்வை தரும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: **வேடிக்கையாக நிரப்புக**

தேவையான பொருட்கள்
- கப்ஸ்
- மை நிரப்பர் (இங்க் பில்லர்)
- தண்ணீர்
- வண்ணங்கள்(தேவைபட்டால்)

செயல்முறை
- இங்க் பில்லரை அழுத்தி சில துளி தண்ணீரை கப்பில் இருந்து எடுத்து கொள்ளவும்.
- ஒரு கப்பில் இருந்த தண்ணீரை இங்க் பில்லரை அழுத்தி எடுத்து மற்றொரு கப்பில் தண்ணீரை போட வேண்டும்.
- இந்த முறையை மீண்டும் செய்தல் வேண்டும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- இந்த செயல்பாட்டை பெற்றோர் அல்லது உதவியாளர்களின் உதவியோடு செய்யலாம்.

நிலை 2
- தண்ணீரின் அளவை படிப்படியாக உயர்த்த வேண்டும்.

உதவி /மாற்றம்
- தண்ணீரின் அளவை அதிகரிக்கலாம்
- இந்த செயல்பாட்டை அமர்ந்து அல்லது நின்ற நிலையிலும் செய்யலாம்
- ஏதேனும் வண்ணங்களை பயன்படுத்தலாம்
- குழந்தையை உற்சாகப்படுத்துவதன் மூலம் முயற்சி செய்யும் திறன் அதிகரிக்கும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- பெற்றோர் அல்லது உதவியாளர் சொல்வதைக் கேட்டு நடக்கும் திறனை அதிகரிக்கும்.
- வேடிக்கையான செயல்பாடு இது.
- விரல்களை உபயோகித்து பிடிக்கும் திறன் வலுப்படும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- ஏதேனும் சாயங்கள் பயன்படுத்தும் போது கவனம் தேவை.

செயல்பாட்டின் பெயர்: டேப் வைத்து வேடிக்கையாக செயல்படுதல்

தேவையான பொருட்கள்
- டேப்
- பிளாஸ்டிக் பந்து
- பிளாஸ்டிக் தட்டுகள்

செயல்முறை
- பிளாஸ்டிக் தட்டுகளில் பந்துகளை நிரப்பி ஒரு முனையில் ஆரம்ப இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- டேப்பை தரையில் ஒரு தூரத்தில் ஒரே அகலத்தில் (ஜீப்ர கிராசிங் பேடன்) போல் போட வேண்டும்.
- குழந்தையிடம் ஒரு பந்தை எடுத்து அந்த கோட்டை தாண்டி மற்றொரு கூடையில் பந்தை போட சொல்லவேண்டும்.
- பந்துகள் முடியும் வரை செயல்பாட்டை நடத்த வேண்டும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- முதலில் குழந்தையிடம் கோட்டை நடந்து கடக்க சொல்ல வேண்டும்.

நிலை 2
- பந்தை எடுத்து கொண்டு குதித்து குதித்து செல்ல வேண்டும்.

நிலை 3
- எந்த உதவியும் இல்லாமல் குழந்தை செயல்பாட்டை முடிக்க வேண்டும்.

உதவி/ மாற்றம்
- ஒவ்வொரு கோட்டிற்கு இடையே உள்ள தூரத்தை மாற்றி கொள்ளலாம்.

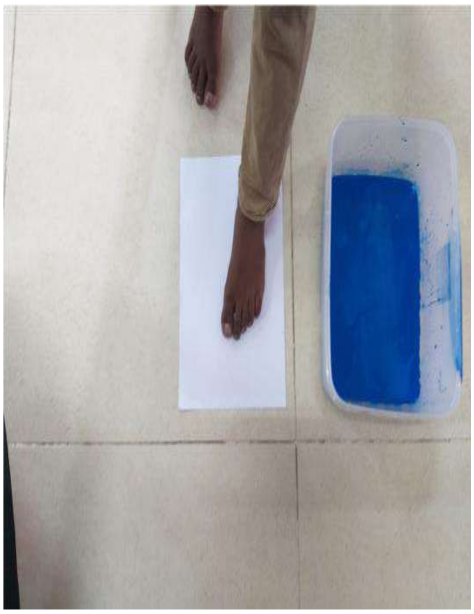
செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- அறிவாற்றலை அதிகரிக்கும்.
- மோட்டார் திட்டமிடலை அதிகரிக்கும்.
- இரு பக்கம் கால்களை ஒன்றாக செயல்பட வைக்க உதவும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- பொது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.
- தரை வழுக்காமல் இருக்க வேண்டும்.
- தேவையற்ற பொருட்களை அகற்ற வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: ## பாத ஓவியம்

தேவையான பொருட்கள்

- தண்ணீர்
- வண்ணங்கள்
- பெரிய வெள்ளை துணி அல்லது விளக்கப்படம்
- பழைய நாளிதழ்



செயல்முறை

- தண்ணீரை சிறிதளவு வண்ணங்களில் சேர்க்க வேண்டும். அதை ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து கொள்ள வேண்டும்.
- பெரிய வெள்ளை துணியை தரையின் மேல் விரித்து வைக்க வேண்டும்
- குழந்தையின் கைகள் மற்றும் பாதங்களை வண்ணங்களை வைத்துள்ள பாத்திரத்தில் வைத்து எடுத்து பெரிய வெள்ளை துணியில் அச்சிட வேண்டும்
- கைகளையும் மற்றும் பாதங்களையும் வைத்து ஓவியம் செய்ய வேண்டும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- வண்ணங்களை கை மற்றும் பாதங்களின் தொட்டு துணியில் நடக்கலாம்
- பெற்றோர் அல்லது உதவியாளர் வண்ணங்களை வரிசையாக அடுக்கி வைக்க வேண்டும்.
- குழந்தைக்கு ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால் செய்து தர வேண்டும்.

நிலை 2

- அனைத்து செயல்பாட்டின் வரிசைகளை யார் உதவியும் இல்லாமல் செய்து முடிக்க வேண்டும்

உதவி/ மாற்றம்

- துணியின் அளவை குழந்தைக்கு ஏற்ப அதிகரிக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம்
- ஏதேனும் செயல் அல்லது சொல் உதவி தேவைப்பட்டால் செய்து கொடுக்கலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- செயல்பாட்டில் ஈடுபாடு அதிகரிக்கும்
- மனநிலையை சீரமைக்கும்
- தொடும் உணர்வை அதிகரிக்கும்
- உடல் உறுப்புகளை கற்றுக்கொள்ளலாம்

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- நச்சுத்தன்மையான வண்ணங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் கை , வாய் மற்றும் முகங்களில் வண்ணம் வைப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: கை ஓவியம்

தேவையான பொருட்கள்

- வண்ணங்கள்
- பேப்பர் அல்லது துணி
- பிரஸ்

செயல்முறை

- குழந்தைகளின் கைகளில் வண்ணங்களை பூசவேண்டும்
- வண்ணம் பூசிய கைகளை பேப்பர் அல்லது துணியில் அழுத்தி எடுக்க வேண்டும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- கைகளில் வண்ணங்களைப் பூச வேண்டும். பின்பு அந்த வண்ணங்களை பேப்பர் அல்லது துணியில் அழுத்த வேண்டும்

நிலை 2

- ஏதேனும் டிசைன் வரைய வேண்டும், பின் கைவண்ணத்தை அந்த டிசைனுக்கு வண்ணங்களாக பூசவேண்டும்

நிலை 3

- எந்த உதவியும் இன்றி கைவண்ணத்தை முடிக்கவேண்டும்

உதவி /மாற்றம்

- விளக்கப்படம் பயன்படுத்தலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- காட்சி தூண்டுதலை அதிகரிக்கிறது , பல வண்ணங்களை பயன்படுத்துவதால் ,வண்ணங்களை அறிந்து கொள்ள உதவும்.
- குழு செயல்பாட்டினை மேம்படுத்தும்.
- படைப்பாற்றலை அதிகரிக்கும்.
- குழுவாக செய்யும் போது, மற்றவர்களிடம் பேசும் திறனை அதிகரிக்கும் .

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- ஆபத்தான வண்ணங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: கை நடை

தேவையான பொருட்கள்

- சாக்பீஸ் அல்லது வண்ணப் பொடி

செயல்முறை

- இரு வட்டங்களை சமமான தூரத்தில் தரையில் வரைந்து கொள்ள வேண்டும்
- பின்புறமாக குழந்தையை தரையில் படுக்க வைக்க வேண்டும்
- பெற்றோர் அல்லது உதவியாளர் குழந்தையின் கால்களை உயரமாக தூக்க வேண்டும்
- குழந்தையிடம் இரண்டு கைகளால் நடக்க சொல்ல வேண்டும் (முன்புறம் அல்லது பின்புறம்)

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- முதலில் குழந்தைக்கு கையால் எப்படி நடப்பது என்று செய்து காட்ட வேண்டும்
- முதல் முறை நடக்கும் பொழுது குழந்தைக்கு உதவி செய்ய வேண்டும்
- பின்பு குழந்தையை தானாக கையால் நடக்க சொல்ல வேண்டும்

நிலை 2

- தரையில் இரு வட்டங்களைப் சமநிலை தூரத்தில் வரைய வேண்டும்
- குழந்தையை கையால் நடக்க சொல்ல வேண்டும்
- கையால் நடக்கும்போது கைகளை வட்டங்களில் வைக்க சொல்ல வேண்டும்

உதவி/ மாற்றம்

- படிப்படியாக காலின் உயரத்தை அதிகரிக்க வேண்டும்
- முதலில் ஒன்று அல்லது இரு படிகளை வாயால் சொல்லினால் எளிதாக புரியும்.
- வட்டங்களை நெருக்கமாக போட வேண்டும்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கவனத்தை அதிகரிக்கும்
- கை உள்ளிட்ட தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது
- செயல்திறன் திட்டமிடலை அதிகரிக்கும்
- அசைவியக்க உணர்வை அளிக்கிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- உணவு உண்ட பிறகு செய்ய கூடாது
- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கை அனைத்தும் கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: கை கழுவுதல்

தேவையான பொருட்கள்

- கை துடைக்கும் துண்டு
- சோப்பு , தண்ணீர்

செயல்முறை

- ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- கைகளை தண்ணீர் உள்ள பாத்திரத்தில் சிறிது நிமிடம் வைத்து எடுக்க வேண்டும்.
- சோப்பை இரண்டு கைகளிலும் தடவி நன்கு தேய்க்க வேண்டும்.
- கைகளை நன்கு தண்ணீர் ஊற்றி கழுவுதல் வேண்டும்
- பிறகு கை துடைக்கும் துண்டு வைத்து நன்கு துடைக்க வேண்டும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- கை கழுவும் முறைகளை முதலில் குழந்தைகளிடம் விளக்க வேண்டும்.
- கைகளை தண்ணீர் உள்ள பாத்திரத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- இரண்டு கைகளிலும் சோப்பை தடவ வேண்டும்.
- கைகளை நன்கு தண்ணீர் ஊற்றி கழுவுதல் வேண்டும்.
- பின் துண்டைக் கொண்டு கைகளை துடைக்க வேண்டும்.

நிலை 2

- குழந்தையிடம் கை அலம்பும் இடத்தை பயன்படுத்த அறிவுறுத்தவும்.
- இரு உள்ளங்கைகளிலும் மற்றும் பின் கைகளிலும் விரல்களுக்கு இடையே தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- நன்கு தேய்த்தவுடன் கை கழுவும் இடத்தில் கைகளை நன்கு கழுவ வேண்டும்.

உதவி/ மாற்றம்

- குழாயை திறக்க அல்லது மூட உதவி தேவைப்பட்டால் பெற்றோர்கள் உதவ வேண்டும்.
- கை கழுவும் இடம் உயரமாக இருந்தால் ஏதேனும் சிறிய நாற்காலியை பயன்படுத்தலாம்.
- குழந்தைகளுக்கு செய்து காட்டி உதவி செய்ய வேண்டும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- உடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.
- சிக்கல் தீர்க்கும் திறனை அதிகரிக்கும்.
- பல படிகள் செயல்பாடுகளை கற்க உதவும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கை கழுவிய பிறகு சோப்புகளை உயரத்தில் வைக்கவேண்டும்.
- இடத்தை தண்ணீர் இல்லாமல் காய்ந்தவாறு வைத்து இருக்க வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: நொண்டி(ஹாப்பிங்)

தேவையான பொருட்கள்

- எந்த பொருட்களும் தேவையில்லை

செயல்முறை

- ஒருவர் தனது இடது காலால் தரையில் படாமல் தூக்கி வலது காலால் நிற்க வேண்டும்
- மெதுவாக ஒரு காலால் குதிக்க துவங்கவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- வலது அல்லது இடது காலால் நிற்க சொல்ல வேண்டும்

நிலை 2

- முதலில் சில அடிகள் மட்டும் நொண்டி அடிக்க செய்ய வேண்டும்

நிலை 3

- பின்பு சதுரம் அல்லது வட்டம் வரைந்து நொண்டி அடிக்க செய்யலாம்

உதவி /மாற்றம்

- முதல் முறை நொண்டி விளையாடுபவர்கள் பேலன்ஸ்காக சுவர் அல்லது நாற்காலியை பிடித்துக் கொள்ளலாம்.
- பெற்றோர் அல்லது உதவியாளர் கையைப் பிடித்துக் கொள்ளலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கவனத்தை அதிகரிக்கும்.
- பேலன்ஸ் அதிகரிக்கும்.
- ஒரு வேலையை முடிக்க, ஆர்வத்தை அதிகரிக்கும்

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கூர்மையான பொருட்களை நீக்க வேண்டும்.
- முடிந்தவரை விழுவதை தவிர்க்கும்படி நொண்டி அடிக்க அறிவுறுத்தலாம்

செயல்பாட்டின் பெயர்: குதித்தல்

தேவையான பொருட்கள்
- எந்த பொருட்களும் தேவையில்லை

செயல்முறை
- குழந்தையை முதலில் ஒரு காலை மடக்கி நிற்க சொல்லலாம்
- பின்னர் மடக்கிய காளுடன் ஒரு அடி எடுத்து வைக்க சொல்லுங்கள்.
- பின்பு இரு கால்களையும் தூக்கி குதிக்கச் சொல்லுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- முதலில் குழந்தையிடம் எவ்வாறு குதிக்க வேண்டும் என்று விளக்க வேண்டும்

நிலை 2
- ஆரம்பத்தில் பெற்றோரின் கையை பிடித்து குதிக்க சொல்லலாம்

நிலை 3
- குழந்தை குதிக்க பழகியதும் பெற்றோரின் உதவியை நீக்கி விடலாம்

நிலை 4
- குழந்தையின் ஈடுபாட்டிற்கு ஏற்ப இலக்கை அமைக்கலாம்

உதவி /மாற்றம்
- கீழே இருக்கும் கடைசி மாடிப்படியிலிருந்து குழந்தையை குதிக்க சொல்லி அறிவுறுத்தலாம்.(கவனம் தேவை)
- குழந்தையின் கை அல்லது இடுப்பை பிடித்து குதிக்க உதவி செய்யலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- குழந்தையின் சக்தியை சீரமைக்கும்
- மோட்டார் திறனை அதிகரிக்கும்

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- கூர்மையான பொருட்களையும் மற்றும் தேவையற்ற பொருள்களையும் குதிக்கும் இடத்திலிருந்து தவிர்க்க வேண்டும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: பக்கவாட்டில் குதித்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- கோல் / நேரான மரக்குச்சி
- டேப் / கலர் சாக்பீஸ்

செயல்முறை

- பெற்றோர் ஓரிடத்தில் அமர்ந்து கொண்டு குழந்தையை தன் முன்னே நிற்க வைக்க வேண்டும்.
- குழந்தை எந்தப் பக்கம் குதிக்க வேண்டும் என்று பெற்றோர் குச்சியை வைத்து சுட்டி காட்டவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- தரையில் ஒரு நேர்கோடு வரைந்து அந்த கோட்டின் மேலே குழந்தையை நிற்க சொல்லவும். பின் குழந்தையை இடப்புறம் மற்றும் வலப்புறமாக மாறி மாறி குதிக்க செய்யவும்

நிலை 2

- குழந்தையை இடது புறமாகவோ வலது புறமாகவோ குச்சியின் மூலம் சுட்டிக்காட்டி குதிக்க சொல்லவும்

நிலை 3

- எந்த வாய் மொழியும் இன்றி, குழந்தை எந்த பக்கம் குதிக்க வேண்டும் என்று குச்சியை மட்டும் வைத்து சுட்டிக்காட்டவும்

உதவி/ மாற்றம்

- குதிப்பதற்கு பதிலாக குழந்தையை ஏதேனும் ஒரு காலினை மட்டும் குறிப்பிட்ட திசையை நோக்கி நகர்த்த சொல்லலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- குழந்தைகள் அவர்களின் அசைவில் உள்ள தவறுகளை புரிந்து கொள்வதற்கு உதவுகிறது.
- கால்களின் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாட்டினை மேம்படுத்துகிறது.
- இடப்புறம் மற்றும் வலதுபுறத்திற்கான வேறுபாட்டை
- அறிந்து கொள்ள செய்கிறது.
- தனியாக செய்யக்கூடிய செயல்களை அதிகரிக்கிறது.
- பெற்றோர்கள் அல்லது பராமரிப்பாளர்கள் உடனான குழந்தைகளின் உறவை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- ஆபத்தான/ கூர்மையான பொருட்கள் அல்லது முனைகள் இருக்கும் இடத்தை தவிர்க்கவும்.
- செயல் பாட்டின் நடுவே தேவைப்படும் நேரங்களில் குழந்தைகளுக்கு ஓய்வு அளிக்க வேண்டும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: எண்களை கற்றல்

தேவையான பொருட்கள்

- பொம்மை கார்கள்
- சார்ட் பேப்பர்
- கத்தரிக்கோல்
- எழுதுகோல் அல்லது ஸ்கெட்ச்

செயல்முறை

- சார்ட் பேப்பரில் எண்களை பெரிதாக எழுதவும்
- எண்கள் மீது பொம்மை காரை வைத்து ஓட்ட சொல்லவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- எண்கள் எழுதிய சார்ட் பேப்பர் மீது பொம்மை கார் வைத்து ஓட்ட செய்யவும்.
- பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு உதவலாம்.

நிலை 2

- குழந்தைகள் எந்தவித உதவியும் இன்றி தாமாகவே காரை எண்கள் மீது வைத்து ஓட்ட வேண்டும்.

உதவி /மாற்றம்

- எண்களுக்கு பதிலாக எழுத்துக்களை கற்றுத்தர உபயோகிக்கலாம்.
- சார்ட் பேப்பரை சுவற்றின் மீது ஒட்டி, நின்று கொண்டே அதில் விளையாட செய்யலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- எழுத்துக்கள் மற்றும் எண்களை கற்றுத்தர உதவுகிறது.
- விளையாட்டின் மூலமாக எழுத்து/ எண்களை கற்றுத்தர உதவுகிறது.
- கவனிப்பு திறமையை மேம்படுத்துகிறது
- உடல் அசைவையும் உறுதியையும் மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: எழுத்துக்களை எழுதுதல்

தேவையான பொருட்கள்

- மண் /அரிசி/ கடுகு
- பிளாஸ்டிக் தட்டு
- ஃப்ளாஷ் கார்டு (எழுத்துக்கள் எழுதிய சார்ட் பேப்பர்)

செயல்முறை

- பிளாஸ்டிக் தட்டில் அரிசி/ கடுகு/ மண் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை பரப்பி விடவும்.
- ஏதேனும் ஒரு எழுத்தை பிளாஷ் கார்டில் காட்டி அதை குழந்தையை அரிசி/ கடுகு /மண் இதில் எழுத சொல்லவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஃப்ளாஷ் கார்டை காட்டி குழந்தையை அதில் உள்ள எழுத்தை பார்த்து அரிசி/ கடுகு /மண் இதில் எழுதுவதற்கு உதவவும்.

நிலை 2

- குழந்தையை எந்தவித உதவியும் இன்றி ஏதேனும் ஒரு எழுத்தை பிளாஷ் கார்டில் பார்க்காமல் தானாக எழுத கூறவும்.

நிலை 3

- குழந்தையை தானாக இரண்டு அல்லது மூன்று எழுத்துக்களை எழுத கூறவும்.
- தேவைப்பட்டால் உதவலாம்.

உதவி /மாற்றம்

- பிளாஸ்டிக் தட்டை குழந்தைக்கு ஏதுவாக உள்ளவாறு வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பிளாஸ்டிக் தட்டை சற்று சாய்வான மேஜையில் வைக்கலாம்.
- பிளாஸ்டிக் தட்டில் பளிச்சென்ற வண்ண காகிதம் வைத்து அதன் மேல் அரிசி , கடுகு, மண் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை பரப்பலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- எழுத்துக்களையும் எண்களையும் கற்க உதவுகிறது
- கைகளின் இயக்கங்களை மேம்படுத்துகிறது
- கற்றுக் கொள்ளும் ஆர்வத்தை தூண்டுகிறது
- காட்சித் திறனை மேம்படுத்துகிறது
- கையெழுத்து திறனை கற்றுத் தருகிறது
- உணர்வு திறனைத் தூண்டுகிறது
- வேடிக்கையுடன் கற்க முடிகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடைமுறையை மேற்கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: வடிவங்களை பொருத்துக

தேவையான பொருட்கள்

- காகிதம்
- பேனா/ பென்சில்/ ஸ்கெட்ச்
- கத்தரிக்கோல்
- ஒட்டும் பசை

செயல்முறை

- வெவ்வேறு வடிவங்களை ஒரு காகிதத்தில் வரைந்து அதில் பசையை தடவவும்.
- அதே வடிவங்களை மற்றொரு காகிதத்தில் வரையவும்.
- இரண்டாவதாக வரைந்த காகிதத்தில் உள்ள வடிவங்களை வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- வெட்டி எடுத்த வடிவங்களை தனித்தனியே தெரியாதவாறு கலைத்துக் கொண்டு ஒரு மேஜையில் வைத்து விடவும்.
- மேஜையில் இருக்கும் வடிவங்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து பசை தடவிய காகிதத்தில் இருக்கும் வடிவங்களுடன் பொருத்தவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- முதலில் ஒரு வடிவத்தை மட்டும் வைத்து பழகவும்.

நிலை 2

- வெவ்வேறு வடிவங்களை வைத்து பழகவும்.

உதவி/ மாற்றம்

- வடிவங்களை அறிந்துகொள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவலாம்.
- பசை தடவுவதற்கு உதவலாம்
- பிளாஸ்டிக் கத்தரிக்கோலை உபயோகிக்கலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கை செயல்பாட்டு திறனை அதிகரிக்கிறது.
- விரல்களைப் பயன்படுத்த கற்றுத் தருகிறது.
- வடிவங்களை கற்றுத்தர செய்கிறது.
- வேடிக்கையான செயல்பாடு.
- சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.
- பணியை முடிக்கும் ஆர்வத்தை வளர்க்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பிளாஸ்டிக் கத்தரிக்கோல் உபயோகிக்கலாம்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: பாதையை கண்டறிக

தேவையான பொருட்கள்

- தடிமனான கயிறு
- ஏதேனும் ஐந்து சிறு பொருட்கள் அல்லது பொம்மைகள்.

செயல்முறை

- கயிற்றை வீட்டில் குறுக்கும் நெடுக்குமாக பாதை போன்று அமைக்கவும்.
- குழந்தை கயிற்றின் மூலம் அமைத்த பாதையை ஒரு முனையிலிருந்து மறுமுனைக்கு கடந்து செல்லவேண்டும்.
- ஏதேனும் ஐந்து சிறிய பொம்மைகள் அல்லது பொருட்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து மறு முனைக்கு கொண்டு சேர்க்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- எந்தப் பொருட்களையும் எடுக்காமல் குழந்தையை பாதையில் நடந்து செல்ல கூறவும்

நிலை 2

- குழந்தைக்கு விருப்பமுள்ள பொருட்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து செல்லலாம்

உதவி /மாற்றம்

- குழந்தை நடுவே தடுமாறினாள் குறிப்புகள் அல்லது பாதையை சுட்டிக்காட்டி உதவலாம்
- குறுக்கும் நெடுக்குமாக இல்லாமல் வளைவாகவோ அல்லது நேராகவோ பாதையை அமைக்கலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- உடல் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துகிறது.
- திட்டமிடலை மேம்படுத்துகிறது.
- இடஞ்சார்ந்த நோக்குநிலையை மேம்படுத்துகிறது
- விதிகளைப் பின்பற்ற கற்றுக் கொடுக்கிறது
- சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்.
- கூர்மையான விளிம்புகளை தவிர்க்கவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: ***தடைகளை கடந்து செல்***

தேவையான பொருட்கள்

- ஸ்டூல் (சிறியது)
- தலையணைகள்
- பெரிய நாற்காலி அல்லது வேறு ஏதேனும் பொருட்கள் குழந்தையின் உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு இருக்க வேண்டும்.

செயல்முறை

- பொருட்களை வரிசையாக அடுக்கி வைக்கவும் ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையில் தேவையான அளவு இடைவெளி விடவும்.
- குழந்தையிடம் பொருட்களின் உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு அவற்றை ஏறிச் செல்லவோ அல்லது குனிந்து செல்லவோ கூறவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஆரம்பத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று மரச்சாமான்களை மட்டும் வைக்கவும். செயல்பாட்டை செய்ய குழந்தைகளுக்கு உதவலாம்.

நிலை 2

- 5லிருந்து 8 மரச்சாமான்களை பயன்படுத்தலாம்.
- எந்தவித உதவியும் இன்றி குழந்தைகள் செயல்பாட்டை செய்ய வேண்டும்.

உதவி /மாற்றம்

- குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் செய்து முடிக்குமாறு கூறலாம்
- தடைகளின் உயரத்தை அதிகரிக்கலாம்
- இதை எல்லோரும் சேர்ந்து குழுவாகவும் செய்யலாம்.
- பிளாஸ்டிக் அல்லது எடை குறைவான மேஜை போன்றவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கட்டளைகளைப் புரிந்து கொள்ளும் திறனை வளர்க்கிறது.
- செயலில் பங்கேற்பதை தூண்டுகிறது.
- உடல் அசைவுகளின் உணர்வை மேம்படுத்துகிறது.
- இடஞ்சார்ந்த நோக்கு நிலையை (பேசியல் ஒரியண்டேஷன்) அதிகரிக்கும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- தலைக் கவசம் அணிதல் மற்றும் முழங்கால் தொப்பி போன்ற பாதுகாப்பு பொருட்களை பயன்படுத்தலாம்.(Knee Cap)

செயல்பாட்டின் பெயர்: மாவு விளையாட்டு

தேவையான பொருட்கள்

- வெவ்வேறு கலர்களில் உள்ள விளையாட்டு மாவு (பிசைந்த மாவு) அல்லது கிளே.
- வெவ்வேறு வடிவங்களில் உள்ள பிளாஸ்டிக் அச்சு.

செயல்முறை

- குழந்தையிடம் கிளேவை சமப்படுத்த சொல்லவும்.
- பிளாஸ்டிக் வடிவங்களைப் பயன்படுத்தி வடிவங்களை உருவாக்க வேண்டும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தைகளிடம் தங்களது கைகள் அல்லது விரல்களை பயன்படுத்தி கிளேவை உருட்டி சமன்படுத்த சொல்ல வேண்டும்.
- பிளாஸ்டிக் வடிவங்களை பயன்படுத்தி வடிவங்களை உருவாக்க உதவி செய்ய வேண்டும்.

நிலை 2

- குழந்தை எந்த ஒரு உதவியும் இன்றி தானாகவே கிளேவை உருட்டி வடிவங்களை உருவாக்க வேண்டும்.

உதவி /மாற்றம்

- செயற்பாட்டினை தரையை பார்த்தவாறு படுத்தும், உட்கார்ந்தவாறு அல்லது நின்றவாறு செய்யலாம் .

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- தொடு உணர்வைத் தரும்.
- துல்லியமாக வேலையைச் செய்ய கற்றுத் தருகிறது.
- கவனிக்கும் நேரத்தை அதிகரிக்கிறது.
- புலன் உணர்வு திறனை (பர்சப்ஷன் ஸ்கில்ஸ்) அதிகரிக்கிறது.
- விரல் நுணுக்கங்களை கற்றுத் தருகிறது.
- குழந்தையின் கற்பனைத் திறனை அதிகரிக்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- குழந்தைகள் கிளேவை சாப்பிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- விஷமற்ற அல்லது மாவு கொண்ட கிளேவை பயன்படுத்தவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: பொட்டு விளையாட்டு

தேவையான பொருட்கள்

- வெவ்வேறு அளவு மற்றும் கலரில் உள்ள பொட்டு.
- தட்டு/அட்டவணை (சாட் பேப்பர்)/டிரே.

செயல்முறை

- வடிவம் /எண்/ எழுத்தை (அல்ஃபாபெட்) ஒரு காகிதம்/ தட்டு/ ட்ரேவில் வரையவும்.
- குழந்தையிடம் அதே வடிவம்/ எண்/எழுத்தை மற்றொரு காகிதம் /தட்டு டிரேவில் பொட்டை வைத்து உருவாக்க சொல்லவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பெற்றோர் வடிவம் /எண்/ எழுத்தை வரைய வேண்டும்.
- குழந்தையிடம் அந்த வடிவம்/ எண்/ எழுத்தின் மீது பொட்டினை ஒட்ட சொல்லவும். வாய்மொழி அல்லது உடலுதவி அளித்து செயற்பாட்டினை முடிக்க சொல்லலாம்.

நிலை 2

- வடிவம் /எண்/ எழுத்தை ஒரு காகிதம்/ தட்டு/ ட்ரேவில் வரையவும்.
- அதே வடிவம் /எண்/ எழுத்தை மற்றொரு தட்டு/ காகிதம்/ ட்ரே வில் பொட்டினை வைத்து குழந்தையிடம் உருவாக்க சொல்லவும்.

நிலை 3

- ஒரு வடிவம் / எண் / எழுத்தை சொல்லவும்.
- குழந்தை அதைக் கேட்டு அதே வடிவம்/ எண் பொட்டினை வைத்து வரைய வேண்டும்.

உதவி/ மாற்றம்

- செயல்பாட்டினை எளிதாக முடிக்க பெரிய அளவில் உள்ள பொட்டைப் பயன்படுத்தவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- வழிமுறைகளை பின்பற்ற கற்றுக் கொள்ளலாம்.
- தானாக பங்கு பெறும் நிலையை அதிகரிக்கிறது.
- சுற்றுப்புற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.
- காட்சி புலனுணர்வு திறனை (விஷுவல் பெர்சப்ஷன் ஸ்கில்ஸ்) அதிகரிக்கிறது.
- கண் கை சேர்ந்து செயல்படும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- குழந்தைகள் பொட்டினை வாயில் வைப்பது போன்ற செயல்பாட்டினை எச்சரிக்கையுடன் கவனிக்கவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: மண் விளையாட்டு

தேவையான பொருட்கள்
- மண்
- ட்ரே
- சிறிய பொருட்கள்(நாணயங்கள், கிளிப்ஸ், மணிகள் மற்றும் கற்கள்)

செயல்முறை
- ஒரு பெட்டியில் மண்ணை சேகரித்து கொள்ளவும்.
- மண்ணில் உள்ளே மற்ற பொருட்களை எல்லாம் மறைத்து வைக்க வேண்டும்.
- மறைத்த பொருட்களை கண்டு பிடிக்குமாறு குழந்தையிடம் சொல்லவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- குழந்தையிடம் பொருட்கள் எங்கே மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ளது என்று கேட்கவும்.

நிலை 2
- குழந்தையிடம் மறைத்து வைக்கப்பட்ட பொருளை தோண்டி எடுக்கச் சொல்லவும்.

உதவி /மாற்றம்
- பெரிதான பொருட்களை உபயோகிக்கலாம்
- வெவ்வேறு அமைப்பிலான பொருட்களை உபயோகிக்கலாம்
- ஈரமான மண்ணை உபயோகிக்கலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- இது குழந்தைகளுக்கு ஒரு நல்ல தொடு உணர்வு விளையாட்டாக அமைகிறது.
- நினைவாற்றலை மேம்படுத்துகிறது
- பொருட்களை நுணுக்கமாக கையால கற்றுத்தருகிறது
- பொருட்களின் அளவு மற்றும் வடிவங்களை கற்றுத் தருகிறது.
- கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- குழந்தைகள் மண்ணை தனது வாய் மூக்கு மற்றும் கண்களில் போட்டுக் கொள்ளாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்
- கண்ணாடி உபயோகிக்கலாம்
- தலைமுடியை ஏதேனும் பொருட்களை வைத்து மறைத்துக் கொள்ளலாம்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: பல உணர்வு நடைப்பயிற்சி

தேவையான பொருட்கள்

- மண்
- கற்கள்
- உலர்ந்த இலைகள்
- தண்ணீர்
- கூழாங்கற்கள்
- புற்கள்
- பிளாஸ்டிக் தட்டு/ட்ரே

செயல்முறை

- அனைத்துப் பொருட்களையும் தனித்தனியே பிளாஸ்டிக் ட்ரேவில் நிரப்பவேண்டும்.
- எல்லா ட்ரே வயும் வரிசையாக அடுக்கவும்.
  குழந்தையிடம் ஒவ்வொரு டிரேவின் மீதும் பொறுமையாக நடக்க சொல்லவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- அடுக்கி வைத்த ட்ரேவின் மீது குழந்தைகளை பொறுமையாக நடக்கச் சொல்லவும்.
- பிறகு ட்ரேவில் , நிரப்பப்பட்டது என்ன பொருள் என்று அவர்களை கேட்க வேண்டும்.

நிலை 2

- உணர்வை உணர குழந்தையிடம் கண்களை மூடிக்கொண்டு அடுக்கி வைத்த ட்ரே வின் மீது பொறுமையாக நடக்கச்சொல்லவும்.
- பிறகு ட்ரேவில் நிரப்பப்பட்டது எந்த பொருள் என்று கேட்க வேண்டும்.

உதவி/ மாற்றம்

- பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் கையைப் பிடித்து செயல்பாட்டை செய்ய வைக்கலாம்
- சுவரின் அருகில் நின்று செயல்பாட்டை செய்ய வைக்கலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- அடி மேல் அடிவைத்து வைத்து நடக்க கற்று தருகிறது.
- உணர்வை மேம்படுத்துகிறது
- கவனிப்பு திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- வெவ்வேறு விதமான தரை அமைப்புகளில் நடக்க கற்று தருகிறது.

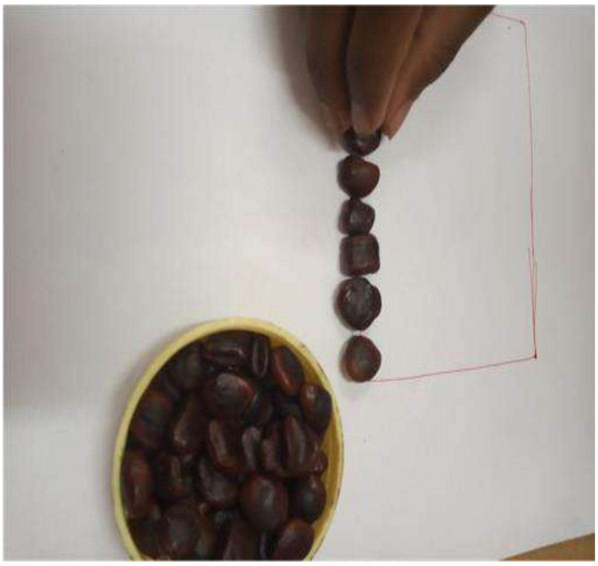
தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொருட்களில் எந்தவிதக் கூர்மையான பொருட்களும் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: விதைகளுடன் விளையாடு

தேவையான பொருட்கள்

- வெவ்வேறு விதமான விதைகள் அல்லது தானியங்கள்
- சிறிய குவளைகள்
- பேப்பர் கப்
- சாக் பீஸ்



செயல்முறை

- ஒரு கிண்ணத்தில் தானியங்கள் அல்லது விதைகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்
- பிறகு தரையில் வெவ்வேறு வடிவங்களை வரையவும்
- இப்போது வரைந்த வடிவங்கள் மீது விதைகளை அடுக்கி வைக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஏதேனும் ஒரு வடிவத்தை தரையில் வரையவும் . பின் குழந்தையை கோட்டின் மீது விதைகளை அடுக்குமாறு செய்யவும்.

நிலை 2

- குழந்தைகளை தரையில் ஏதேனும் வடிவத்தை அல்லது எழுத்துக்களை வரைய செய்யவும்.
- பெண் விதைகளை கோட்டின் மீது அடுக்க எந்தவித உதவியும் இன்றி குழந்தைகளே செய்ய வேண்டும்.

உதவி/ மாற்றம்

- செயல்பாட்டை உட்கார்ந்து அல்லது நின்றுகொண்டு செய்யலாம்.
- குழந்தைகளுக்கு தெரிந்த வடிவங்களை/ எழுத்துக்களை/ எண்களை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- பெரிய விதைகள் அல்லது தானியங்களை உபயோகிக்கவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கைகளை நன்கு பயன்படுத்த கற்றுத்தருகிறது
- வடிவங்களை கற்றுத்தருகிறது
- கண்களையும் கைகளையும் ஒருங்கிணைக்கிறது
- கவனிப்பு திறனை அதிகரிக்கிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நெறிமுறைகளை மேற்கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: (ஸ்டாம்பிங்) முத்திரை பதித்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- காகிதம்
- இன்க்பேட் (Inkpad)
- கடினமான ஸ்பாஞ்ச்

செயல்முறை

- ஒரு ஸ்பாஞ்சை எடுத்துக்கொண்டு அதை வித்தியாசமான வடிவங்களில் வெட்டவும்
- ஸ்பாஞ்சை இன்க் பேடில் வைத்து அழுத்தவும்
- மையில் ஊறிய ஸ்பாஞ்சை எடுத்து காகிதத்தில் முத்திரை பதிக்கவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஸ்பாஞ்சை வெட்டி குழந்தையிடம் கொடுக்கவும். குழந்தை விதவிதமான வடிவங்களில் வெட்டிய ஸ்பாஞ்சை எடுத்து மையில் வைத்து காகிதத்தில் முத்திரை பதிக்க வேண்டும்.

நிலை 2

- குழந்தைகளுக்கு ஸ்பாஞ்சை வெட்டுவதற்கு உதவலாம். பின் வெட்டிய ஸ்பாஞ்சை எடுத்து குழந்தையை மையில் அழுத்தி காகிதத்தில் முத்திரை பதிக்க செய்ய வேண்டும்.

நிலை 3

- குழந்தைகள் எந்த ஒரு உதவியும் இல்லாமல் தாமாக முழு செயல்பாட்டையும் செய்ய வேண்டும்.

உதவி /மாற்றம்

- எளிதாக வெட்ட மென்மையான ஸ்பாஞ்ச் உபயோகிக்கலாம்
- செயல்பாட்டை எளிதாக முடிக்க ஸ்பாஞ்சை பெரிய வடிவில் வெட்டி வைத்துக்கொள்ளலாம்
- ஸ்பாஞ்சை உருளை வடிவில் உள்ள பொருட்களில் ஒட்டி வைத்துக்கொள்ளலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- துல்லியமாக செய்யும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- பல அடுக்கு வேலைகளை செய்ய கற்றுத் தருகிறது.
- சிந்திக்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது
- வடிவங்களை கற்றுத்தர உதவுகிறது
- கண் மற்றும் கைக்கு இடையே ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கூர்மையான பொருட்களை பயன்படுத்தும் போது கவனம் தேவை.

செயல்பாட்டின் பெயர்: பல பொருட்களால் ஆன பலூன்கள்

தேவையான பொருட்கள்

- பல வண்ண பலூன்கள்
- மண்
- அரிசி
- கடுகு
- தண்ணீர்
- ரப்பர் பேண்ட் / நூல்

செயல்முறை

- சில பலூன்களை குழந்தைகளிடம் தரவும்
- குழந்தையை அரிசி / கடுகு / மண் இவற்றை வெவ்வேறு பலூன்களில் நிரப்புமாறு கூறவும்.
- பொருட்களை நிரப்பியவுடன் பலூன்களில் முடிச்சை போடவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தைகள் பலூன்களில் அரிசி , கடுகு, தண்ணீர் போன்றவற்றை பெற்றோரின் வழிகாட்டுதலின் படி நிரப்பலாம். நிரப்பிய பிறகு பெற்றோர்கள் பலூன்களில் முடிச்சை இடவும்.

நிலை 2

- குழந்தைகள் பெற்றோரின் எந்த உதவியும் இல்லாமல் பலூன்களில் அரிசி/ கடுகு /தண்ணீர்/ மண் இவற்றை நிரப்ப வேண்டும்.
- குழந்தைகள் முடிச்சு போட பெற்றோர்கள் உதவலாம்.

நிலை 3

- குழந்தைகளே பலூன்களில் அரிசி/ கடுகு/ மண்/ தண்ணீர் இவற்றை எந்தவித உதவியும் இன்றி நிரப்ப வேண்டும்.
- குழந்தைகள் தாமாக பலூன்களில் முடிச்சு போடவேண்டும்.

உதவி/ மாற்றம்

- ஒரு சிறு புனல் வைத்து பலூன்களில் அரிசி அல்லது மற்ற பொருட்களை நிரப்பலாம்.
- ரப்பர் பேண்ட்டால் முடிச்சு போடலாம்.
- பெரிய பலூன்கள் உபயோகிக்கலாம்.
- குழந்தைகள் செயல்பாட்டை முடிக்க முழுமையாக உதவி செய்யலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- தொடு உணர்வு திறனை தூண்டுகிறது
- பல நிறங்களை அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது
- இரு கைகளையும் ஒருங்கிணைக்கிறது
- விரல்கள் தனித் தனியே இயங்க உதவுகிறது
- குழந்தைகளை செயல்பாட்டில் ஆர்வமுடன் ஈடுபட வைக்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொது பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் மேற்கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: நூல் ஓவியம்

தேவையான பொருட்கள்

- நூல்
- வாட்டர் கலர்
- காகிதம்

செயல்முறை

- ஒரு வெள்ளைக் காகிதத்தை இரண்டாக மடித்துக் கொள்ளவும்
- ஒரு நீளமான நூலை எடுத்து பெயிண்டில் முக்கி எடுக்கவும்.
- பெயிண்டில் முக்கி எடுத்த நூலை எடுத்து இரண்டாக மடித்த காகிதத்தின் ஒரு பக்கத்தில் ஏதேனும் விரும்பிய வடிவில் நூலை வைத்து காகிதத்தை மடித்து விடவும்.
- மடித்த காகிதத்தை இரண்டு சமமான பொருள் அல்லது இரண்டு புத்தகத்தின் நடுவே வைத்து உள்ளே உள்ள நூலை முழுவதுமாக மெதுவாக வெளியே இழுக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- இரண்டாக மடித்த வெள்ளைக் காகிதத்தை குழந்தையிடம் தரவும்.
- குழந்தை ஒரு துண்டு நூலை எடுத்து பல வண்ணங்களில் அதை முக்கி எடுக்க வேண்டும்.
- நூலை ஒரு அமைப்பில் காகிதத்தில் வைப்பதற்கு உதவலாம்.பிறகு காகிதத்தை மடித்து நூலை மெதுவாக வெளியே இழுக்க வேண்டும்.

நிலை 2

- குழந்தைகளே முழு செயல்பாட்டையும் தாமாக செய்ய உதவி செய்யலாம்.

நிலை 3

- எந்தவித உதவியும் இன்றி குழந்தைகளே முழு செயல்பாட்டையும் செய்து முடிக்க வேண்டும்.

உதவி/ மாற்றம்

- பிடிப்பதற்கு ஏதுவாக தடிமனான நூலை பயன்படுத்தலாம்.
- குழந்தைகள் தன் வசதிக்கேற்ப அமர்ந்தோ மண்டியிட்டோ அல்லது நின்றும் செய்யலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- வடிவங்களை கற்றுத்தர உதவுகிறது
- ஒரு குழுவாக செயல்பாட்டை செய்யும்பொழுது சமூக தொடர்பை மேம்படுத்துகிறது.
- பல படி கட்டளைகளைப் பின்பற்ற கற்றுத் தருகிறது.
- சிந்தனை மற்றும் ஒருங்கிணைக்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை மேற்கொள்ளவும்.
- சில வகை வண்ணங்கள் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் அதை குழந்தைகள் வாயில் வைத்துக் கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: **இலக்கை தொடுதல்**

தேவையான பொருட்கள்

- பல வண்ண பலூன்கள்
- வேறுபட்ட அளவிலான பலூன்கள்
- செல்லோ டேப் (ஒட்டும் நாடா)

செயல்முறை

- பலூன்களை ஊதி முடிச்சுப் போடவும்.
- குழந்தைகள் பலூன்களை சுவற்றில் தன் உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு ஒட்டுவதற்கு உதவவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பலூன்களை குழந்தை குதித்து தொட வேண்டும்.

நிலை 2

- பெற்றோர்கள் கூறும் அளவிலான சிறிய அல்லது பெரிய பலூன்களை குழந்தைகள் தொட வேண்டும்.

நிலை 3

- பெற்றோர் கூறும் நிறத்திலுள்ள பலூனை குழந்தை தொட வேண்டும்.

உதவி/ மாற்றம்

- குழந்தைக்கு தெரிந்த வண்ணத்தால் ஆன பலூன்களை மட்டுமே பயன்படுத்தலாம்
- பலூனை உயரத்தில் ஒட்டாமல் குழந்தைக்கு ஏற்ற உயரத்தில் ஒட்டலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- குதிப்பதற்கு கற்றுத் தருகிறது
- வண்ணங்களை அறிய உதவுகிறது
- சிக்கலான வேலைகளை செய்யும் திறனை கற்றுத் தருகிறது
- குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே தொடர்பை மேம்படுத்துகிறது
- உடலை ஒருங்கிணைக்கிறது

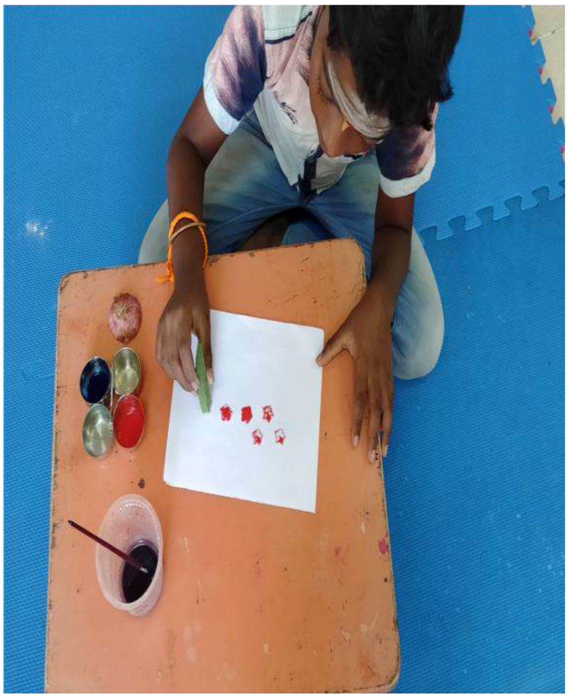
தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நெறிமுறைகளை மேற்கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: காய்கறி அச்சு

தேவையான பொருட்கள்

- காய்கறிகள்
- வாட்டர் கலர்
- தூரிகை(பிரஸ்)
- கத்தி
- துணி அல்லது காகிதம்



செயல்முறை

- காய்கறிகளை தங்களுக்கு விருப்பமான வடிவங்களில் வெட்டவும்
- ஏதேனும் ஒரு வண்ணத்தில் நறுக்கிய காய்கறியை முக்கி எடுக்கவும்
- வண்ணத்தில் முக்கி எடுத்த காய்கறி துண்டை துணியிலோ அல்லது காகிதத்தில் அழுத்தி தங்களுக்கு விரும்பிய வடிவத்தில் அச்சிடவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பெற்றோரின் உதவியுடன் காய்கறியை வெட்டி வண்ணத்தில் முக்கி எடுத்து அதை விரும்பிய வடிவில் காகிதத்தில் அச்சிடலாம்

நிலை 2

- குழந்தையை செயல்பாட்டை செய்ய வைக்க பெற்றோர்கள் குறிப்புகள் தரலாம்.

நிலை 3

- எந்தவித உதவியும் இன்றி குழந்தைகளே முழு செயல்பாட்டை முடிக்க வேண்டும்.

உதவி/ மாற்றம்

- செயல்பாட்டை செய்ய ஏதுவாக மேஜை வழங்கலாம்.
- வடிவ அச்சுகளை பயன்படுத்தலாம்
- பெரிய காய்கறி துண்டை உபயோகிக்கவும்
- செயல்பாட்டை அமர்ந்து / மண்டியிட்டும் நின்றும் செய்யலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- பல அடுக்கு கட்டளைகளை பின்பற்ற கற்றுத் தருகிறது.
- படைப்பாற்றல் மற்றும் கற்பனை திறனை மேம்படுத்துகிறது
- தொழில் திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கூர்மையான கத்தி மற்றும் வண்ணங்களை பயன்படுத்தும்பொழுது கவனமுடன் செயல்படவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: கோட்டின் மேல் நடத்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- கலர் பவுடர்/ சாக் பீஸ் / வண்ண செலோ டேப்
- கத்தரிக்கோல்
- கூடைகள்
- ஏதேனும் பொருட்கள் அல்லது பொம்மைகள்

செயல்முறை

- சாக்பீஸ் அல்லது கலர் பவுடர் கொண்டு ஒரு நேர்கோடு அல்லது குறுக்கும் நெடுக்குமாக ஒரு கோடு இடவும்.
- ஒரு கூடையில் பொம்மைகளை கோட்டின் ஒரு முனையில் வைக்கவும் மற்றொரு முனையில் வெறும் கூடையை வைக்கவும்
- கோட்டின் மேலே நடந்து ஒரு கூடையில் உள்ள பொம்மையை எடுத்து மற்றொரு கூடையில் வைக்க வேண்டும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தையை ஒரு பொம்மையை எடுத்து மற்றொரு கூடையில் வைக்குமாறு கூறவும்

நிலை 2

- குழந்தையை ஒரு கூடையில் உள்ள பொம்மையை எடுத்து கோட்டின் மீது நடந்து மற்றொரு கூடையில் வைக்க சொல்ல வேண்டும். கோட்டை வளைவாக வரைந்து அதன் மேல் பொம்மையை எடுத்துக் கொண்டு நடக்க வேண்டும்

நிலை 3

- குழந்தைகள் எந்த உதவியும் இன்றி ஒரு கூடையில் இருந்து பொம்மையை எடுத்து கோட்டின் மீது நடந்து மற்றொரு கூடையில் பொம்மையை வைக்க வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- செயல்பாட்டை மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வைக்கவும்
- கோட்டின் நீளத்தை அதிகரிக்கலாம்.
- கோட்டின் அகலத்தை அதிகரிக்கலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு திறனை மேம்படுத்துகிறது
- உடலின் இயக்க திறனை அதிகரிக்கிறது
- ஒரு பொருளை மற்றொரு பொருளுடன் வேறுபடுத்தி காட்டும் திறனை அதிகரிக்கிறது
- உடல் பாகங்களின் அசைவை அறிந்துகொள்ளும் திறனையும் உடலை சமநிலைப்படுத்தும் திறனையும் மேம்படுத்துகிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கூர்மையான முனைகளைத் தவிர்க்கவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: தலையணை மீது நடத்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- தலையணைகள்
- இரண்டு கூடைகள்
- பொம்மைகள்

செயல்முறை

- தலையனையை வரிசையாக அடுக்கி வைக்கவும்
- ஒரு முனையில் பொம்மைகள் நிரம்பிய ஒரு கூடையை வைக்கவும்
- மறுமுனையில் வெற்று கூடையை வைக்கவும்
- குழந்தை பொம்மைகள் நிரம்பிய கூடையில் இருந்து ஒரு பொம்மையை எடுத்து தலையணை மீது நடந்தவாறு மற்றொரு முனையில் உள்ள கூடையில் பொம்மையை நிரப்பவேண்டும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- தலையணைகள் இல்லாமல் பயிற்சியை செய்யவும்.

நிலை 2

- தலையணைகளை அடுக்கி அதன்மேல் நடக்கலாம். பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் கீழே விழாமல் இருப்பதற்காக அவர்களை பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

நிலை 3

- குழந்தைகள் முழு செயல்பாட்டையும் எந்தவொரு உதவியும் இன்றி தாமாக செய்ய வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- தட்டையான அல்லது கடினமான தலையணைகளை உபயோகிக்கலாம்
- தலையணைக்கு இடையில் உள்ள நீலத்தை மாற்றலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- உடலை சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ள கற்றுத்தருகிறது
- சுற்றுப்புறத்தை அறிந்து கொள்ளும் திறனை மேம்படுத்துகிறது
- தன்னிச்சையான இயக்கங்களை மேம்படுத்துகிறது
- தொடு உணர்வு திறன் மற்றும் உடலை சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ளும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- வழுக்காமல் இருக்க தலையணை மீது உரை போட்டு கொள்ளவும்.
- கூர்மையான முனைகள் அல்லது சுவரோ அருகில் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: எட்டின் '8' வடிவத்தில் நடத்தல்

தேவையான பொருட்கள்
- சாக்பீஸ்
- ஒட்டும் நாடா (செல்லோ டேப்)

செயல்முறை
- தரையில் குழந்தைகள் நடப்பதற்கு ஏதுவாக பெரிய எட்டு வடிவத்தை வரையவும்.
- குழந்தைகளை வரைந்த எட்டின் மீது நடக்கச் சொல்லவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்
நிலை 1
- குழந்தைகள் கீழே விழாமல் இருப்பதற்காக பெற்றோர்கள் குழந்தையின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு நடக்க வைக்கலாம்.

நிலை 2
- எந்த உதவியும் இன்றி குழந்தைகள் முழு செயல்பாட்டையும் தாமாக முடிக்கவேண்டும்.

உதவி /மாற்றம்
- கோட்டின் அகலத்தை அதிகரிக்க லாம்
- நடைவண்டி அல்லது ஊன்றுகோல் போன்றவற்றை உபயோகித்து கொள்ளலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- உடலின் இரு பக்கங்களையும் ஒருங்கிணைக்கிறது.
- கைகள் மற்றும் கால்களை உபயோகிக்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- நடக்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- உடலை சமமாக வைத்துக்கொள்ள கற்றுத்தருகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்
- அருகில் கூர்மையான முனைகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: நீர் நிரப்புதல்

தேவையான பொருட்கள்

- கண்ணாடி டம்ளர் (glass)
- பேப்பர் கப்
- சிறு வாளி அல்லது தண்ணீர் பாட்டில்கள் 2
- தண்ணீர்

செயல்முறை

- அறையின் ஒரு மூலையில் தண்ணீர் நிரம்பிய வாளியை வைத்துக் கொள்ளவும்.
- மற்றொரு முனையில் வெறும் வாளியை வைக்கவும்.
- குழந்தையை கண்ணாடி டம்ளர் அல்லது பேப்பர் கப் மூலம் வாளியில் உள்ள தண்ணீரை எடுத்து மறு முனையில் உள்ள வெறும் வாளியில் நீரை நிரப்ப கூறவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- சற்று பெரிதாக உள்ள கடினமான பாத்திரம் அல்லது கண்ணாடி டம்ளர் மூலம் தண்ணீரை நிரப்ப கூறவும்.

நிலை 2

- பேப்பர் கப் மூலம் செயல்பாட்டை செய்யவும். குழந்தையின் திறமைக்கேற்ப இரு வாளிகளுக்கும் உள்ள தூரத்தை அதிகரிக்கலாம்.

நிலை 3

- இரு வாளிகளுக்கும் இடையே ஒரு நேர்கோட்டை வரைந்து அந்த கோட்டின் மீது நடந்து தண்ணீரை நிரப்புமாறு கூறவும். செயல்பாட்டை இன்னும் கடினமாக்க மாடிப்படிகளை உபயோகிக்கலாம்.

உதவி/மாற்றம்

- குழந்தைகளுக்கு உதவ சில குறிப்புகள் தரலாம்
- குழந்தைகள் தள்ளாடினாள் அதற்கேற்ப உதவிகள் செய்யலாம்.
- செயல்பாடு கடினமாக சிறிய பேப்பர் கப்பை தரலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- இது குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கும்.
- தன் உடலின் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்தும்.
- குழந்தை பார்த்து உணரும் திறனை கற்றுத் தருகிறது.
- உடலை சமநிலையாக வைத்துக்கொள்ள கற்றுத் தருகிறது .

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- தரை வழுக்காமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- பருவ நிலைக்கேற்ப குளிர்ந்த நீரையோ அல்லது வெது வெதுப்பான நீரையும் பயன்படுத்தலாம்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: எழுதும் திறன்

தேவையான பொருட்கள்

- பேப்பர்
- பென்சில்
- அளவுகோல்(அடி ஸ்கேல்)
- எரேசர் (அழி ரப்பர்)

செயல்முறை

- குழந்தைகளுக்கு பென்சிலை முறையாக பிடிப்பதற்கு கற்றுத் தரவும்.
- ஒரு கோட்டை வரைந்து அதன் மீது எழுதுமாறு கூறவும்.
- ஒரு வடிவத்தையோ அல்லது ஒரு உருவத்தை வரைந்து அதை பார்த்து அதைப்போல் வரைய கூறவும்.
- இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- அச்சடித்த கோட்டின் மீது எழுதுமாறு கூறலாம்.

நிலை 2

- இதை மீண்டும் மீண்டும் எழுதுமாறு பயிற்சி கொடுக்கவும்

நிலை 3

- ஏதேனும் வடிவத்தையோ அல்லது உருவத்தையோ அல்லது வாக்கியங்களையும் காண்பித்து அதைப் போலவே எழுத சொல்லலாம்.

உதவி/மாற்றம்

- பென்சிலுக்கு பதிலாக கிரையான்ஸ்கள் உபயோகிக்கலாம்.
- குழந்தையின் கையைப் பிடித்து எழுத கற்றுத் தரலாம்.
- சில குறிப்புகள் கூறலாம்.
- செயல்பாட்டை படுத்துக்கொண்டு /அமர்ந்து கொண்டு/ நின்று கொண்டும் செய்யலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- ஒரு கோட்டினை பின்பற்றி எழுத கற்றுத் தருகிறது.
- எழுதுகோல்களை பிடித்து எழுத கற்றுத் தருகிறது.
- பார்வை மட்டும் கையின் செயல்பாட்டை ஒருங்கிணைக்கிறது.
- தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கூர்மையான பேனா முனை களை பயன்படுத்தும் போது கவனம் தேவை.

செயல்பாட்டின் பெயர்: குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடத்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- காலி தண்ணீர் பாட்டில்கள் 10
- பிளாஸ்டிக் பந்துகள் 5
- கூடைகள் 2

செயல்முறை

- பாட்டில்களை தேவையான இடைவெளி விட்டு வரிசையாக அடுக்கி வைக்கவும்.
- ஒரு முனையில் பந்துகள் நிரம்பிய கூடையை வைக்கவும் மற்றொரு முனையில் வெறும் கூடையை வைக்கவும்
- இப்பொழுது பந்துகள் நிரம்பிய கூடையிலிருந்து ஒரு பந்தை எடுத்து பாட்டில்களின் நடுவே குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடந்து மறு முனையில் உள்ள கூடைகள் பந்தை வைக்க வேண்டும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- செயல்பாட்டை குழந்தைகளுக்கு செய்து காண்பிக்கலாம்.
- ஆரம்ப நிலையில் குறைந்த பாட்டில்களை மட்டுமே வைத்து நடக்க கூறவும்.

நிலை 2

- முழு செயல்பாட்டையும் எந்த ஒரு உதவியும் இன்றி முடிக்க வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- பாட்டில்களை அதிக இடைவெளி விட்டு வைக்கவும்.
- தேவைப்பட்டால் உதவிகள் செய்யலாம்.
- செயல்பாட்டை புரிந்துகொள்ள சில குறிப்புகள் தரலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- உடலின் இரு பக்கங்களையும் ஒருங்கிணைக்கிறது.
- சுற்றுப்புறத்தை அறிந்து கொள்ளும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- உடலை சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ளும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- உடலின் ஆற்றலை சரியாக வெளியேற்றுகிறது.
- பார்த்து உணரும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கூர்மையான முனைகள் அருகில் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- கண்ணாடி பாட்டில்கள் உபயோகிக்கும் போது பாதுகாப்பாக இருக்கவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: சமநிலை மரம்

தேவையான பொருட்கள்

- சார்ட் பேப்பர்
- ஐஸ் கிரீம் குச்சி
- ஒரு சிறிய கின்னத்தில் தானியங்கள் அல்லது கற்கள்.
- சின்ன கத்தி.

செயல்முறை

- சார்ட் பேப்பர் பயன்படுத்தி ஒரு கோபுரத்தை உருவாக்கவும்.
- வெவ்வேறு உயரத்தில் கோபுரத்தின் மீது சிறிய துளை போடுங்கள்.
- அதில் ஐஸ் கிரீம் குச்சிகளை குத்தவும்.
- இது ஒரு ஏணி அமைப்பு போல இருக்கும்.
- தானியங்கள் அல்லது கற்களை ஐஸ் கிரீம் குச்சி மேல ஒட்டவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- சார்ட் பேப்பர் பயன்படுத்தி ஒரு கோபுரத்தை உருவாக்கவும். துளைகளை நாம் இட்டு அதில் ஐஸ்க்ரீம் குச்சியை சொருகச் சொல்லவும். ஐஸ் கிரீம் குச்சிகளில் கற்களை வைக்குமாறு குழந்தையிடம் சொல்லவும்.

நிலை 2

- சார்ட் பேப்பர் பயன்படுத்தி கோபுரத்தை உருவாக்குங்கள்.கோபுரத்தின் மீது துளையை உருவாக்கவும்.குழந்தைகளை அதில் குச்சிகளை சொருகச் சொல்லுங்கள்.ஐஸ் கிரீம் குச்சிகளில் கற்களை வைக்குமாறு குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள்.

நிலை 3

- அனைத்து செயல்களையும் தனி தனியாக அல்லது வாய்மொழி உதவியுடனும் முடிக்கவும்.

உதவி/மாற்றம்

- பெரிய அளவில் ஐஸ் கிரீம் குச்சிகள் மற்றும் கற்களை பயன்படுத்தவும்.
- கோபுர உயரத்தை அதிகரிக்கவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- சிறந்த செயல் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- கண் கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- கட்டளைகளை பின்பற்ற கற்றுகொள்கிறது.
- ஒருங்கிணைப்பை எளிதாக்குகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- குழந்தைகள் வாயில் கற்களை வைக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: பையில் பந்து

தேவையான பொருட்கள்

- பந்து
- பை
- மட்டை

செயல்முறை

- பந்தினை ஒரு பையில் வைக்கக் சொல்லவும்.
- ஒரு கையில் பயன்படுத்தி பையை பொருத்தமான உயரத்தில் தொங்க விடுங்கள்.
- பையை அடிக்க குழந்தையை மட்டையை பயன்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குறைந்த அளவு வாய்மொழி அல்லது உடல் உதவியாளருடன் மட்டை (பாட்)மூலம் பந்து பையை அடிக்க குழந்தையை கேளுங்கள்.

நிலை 2

- தொங்குகிற பையின் உயரத்தை அதிகரித்து குழந்தையை குதித்து பந்து பையை அடிக்க சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- தனிநபரின் பையை உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு உயரத்தை மாற்றி அமைக்கலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- முன்கணிப்பு மற்றும் வெஸ்டிபுளர் உள்ளீட்டை வழங்குகிறது.
- தலைக்கு மேல் சென்று பொருட்களை அடைய உதவுகிறது.
- இருதரப்பு கைகள் இயக்கங்களை மேம்படுத்துகிறது.
- கண்காணிப்பு திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.
- ஆற்றல் நிலையை சமப்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பந்து பை எந்த மின் அல்லது கண்ணாடி பொருட்களையும் அடிக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: பந்து வீசுதல்

தேவையான பொருட்கள்

- பந்து
- பெரிய பெட்டி

செயல்முறை

- நேராக நின்று இரு கையால் பந்தை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இரு கைகளாலும் பந்தை பெட்டியில் தூக்கிப் போடுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- உதவியுடனும் பந்தை தூக்கி போடுங்கள்.

நிலை 2

- பந்தை எறிந்து உதவியின்றி பிடிக்கவும்.

நிலை 3

- பெட்டியை பக்கத்தில் வைக்கவும் குழந்தையை பெட்டியில் ஏறிய சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- உட்கார்ந்த அல்லது மண்டியிட்டு அல்லது நிற்கும் நிலையில் செயல்படுங்கள்.
- பந்தை வீசுவதற்கு கூடை பயன்படுத்தலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- உடலின் இரு பக்க ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது
- கட்டளைகளை பின்பற்ற கற்றுக்கொள்கிறது. இயக்கத்தின் தோள்பட்டை வரம்பை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பந்தை எறியும்போது மற்ற பொருட்கள் மேல் விழாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- செயல்பாட்டு பகுதியில் கண்ணாடி பொருட்களை தவிர்க்கவும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: பலூன் வெடித்தல்

தேவையான பொருட்கள்
- பலூன்
- நூல்
- ரப்பர் பேண்ட்

செயல்முறை
- சில பலூன்களை ஊதி நூல் அல்லது ரப்பர் பேண்டுகளுடன் கட்டவும்.
- உங்கள் கால்களில் ஒரு பலூன் மற்றும் குழந்தையின் கால்களில் ஒரு பலூன் கட்டவும்.
- எண்களை எண்ணிய பிறகு எதிரியின் பலூன்களை அழுத்துவதன் மூலம் அதை வெடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- ஒரு பலூனை ஊதி அதை நூல் அல்லது ரப்பர் பேண்ட் உடன் கட்டி பின்னர் தரையில் வைக்கவும் .பலூனை ஒரு காலால் அழுத்தி வெடிக்கும் படி குழந்தைக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.

நிலை 2
- சில பலூன்களை ஊதி உங்கள் காலில் மற்றும் ஒரு குழந்தையின் காலில் பலூனை கட்டுங்கள் .
- எண்கள் என்னிய பிறகு நீங்கள் இருவரும் எதிராளியின் பலூனை அழுத்துவதன் மூலம் அதை வெடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்

உதவி/மாற்றம்
- வேலையை வெற்றிகரமாக முடிக்க வாய்மொழி உதவி அளிக்கலாம்
- விழுவதை தவிர்க்க சில உடல் உதவிகளை வழங்குங்கள்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- குழந்தைகளின் செயல் திட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- குழந்தை குதிக்க கற்றுக்கொள்கிறது.
- ஒரு காலால் நிற்கும் சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது.
- தன்னிச்சையான இயக்கத்தை எளிதாக்குகிறது.
- குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே தொடர்புகளை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- பலூன் வெடிக்கும் சத்தத்திற்கு பயந்தால் செயல்பாட்டை தவிர்க்கவும்.
- குழந்தைக்கு வலிப்பு பிரச்சனைகள் இருந்தால் முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது.

செயல்பாட்டின் பெயர்: இரு கை அசைவுகள்

தேவையான பொருட்கள்

- இரண்டு நாணயங்கள் வெள்ளைத்தாள் பென்சில் அல்லது ஸ்கெட்ச் அல்லது மார்க்கர்

செயல்முறை

- ஒரு வெள்ளைக் காகிதத்தை இரண்டு சம பகுதிகளாக மடியுங்கள்
- இரு பக்கங்களிலும் ஒரு கோடு அல்லது அரை வட்டம் அல்லது எந்த வடிவத்தையும் வரையவும்.
- இரண்டு பகுதிகளிலும் ஒரு தொடக்கப்புள்ளி மற்றும் இறுதி புள்ளி வைக்கவும்.
- ஒவ்வொரு தொடக்கப் புள்ளியிலும் ஒரு நாணயத்தை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- நாணயங்களை ஒரே நேரத்தில் தொடக்கப்பள்ளியில் இருந்து இறுதி புள்ளிக்கு நகர்த்தவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தைக்கு செயல்பாட்டை முதலில் செய்து காட்டவும்
- உள்ளிருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு நாணயங்களை நகற்றும்படி குழந்தையை கேளுங்கள்.

நிலை 2

- காகிதத்தின் இரு பகுதிகளிலும் ஒரு எளிய வடிவத்தை நாம் வரைந்து இரு கைகளையும் பயன்படுத்தி ஒரே நேரத்தில் இரு நாணயங்களையும் குழந்தையை நகர்த்த சொல்லுங்கள்.

நிலை 3

- எந்த ஒரு வடிவத்தையும் சொந்தமாக வரையும்படி குழந்தையை கேளுங்கள்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பின்னர் நாணயத்தை நகர்த்த குழந்தையை கேளுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- வேலை செய்து முடிக்க வாய்மொழி குறிப்புகளை வழங்கவும்.
- நின்றபடி செயல்பாட்டை செய்ய சுவரில் காகிதத்தை ஒட்டவும்.
- உட்கார்ந்து அல்லது மண்டியிட்டு அல்லது நிற்கும் நிலையில் செயல்படுங்கள்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- இருதரப்பு ஒருங்கிணைப்பை தூண்டுகிறது.
- செயல்திறன் திட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- பார்வை செயல்திறன் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- படைப்பாற்றலை தூண்டுகிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: மலரும் கைவினை

தேவையான பொருட்கள்

- ஒரு தனி நபரின் புகைப்படம்
- வெள்ளைத்தாள்
- பசை, பெயிண்ட்
- பென்சில்,கத்தரிக்கோல்,அட்டை.

செயல்முறை

- ஒரு வெள்ளைக் காகிதத்தில் ஒரு பூவை வரையவும்.
- படத்தை வெட்டி ஒரு அட்டைப்பெட்டியில் ஒட்டவும்.
- தண்டுகள் மற்றும் இலைகள் பொருத்தமான வண்ணங்களால் வரையப்பட்ட வேண்டும்.
- புகைப்படத்தில் இருந்து முகத்தை வட்ட வடிவத்தில் செதுக்கி பூவின் மையப்பகுதியில் ஒட்டவும்
- அட்டைப்பெட்டியை அலங்கரிக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- அச்சிடப்பட்ட அல்லது வரையப்பட்ட மலர் படத்தை கொடுங்கள் குழந்தை பூக்களுக்கு வண்ணம் தீட்டி வெட்ட வேண்டும் செதுக்கப்பட்ட புகைப்படத்தை பூவில் ஒட்டவும்..

நிலை 2

- குழந்தை ஒரு எளிய மலர் படத்தை வரைந்து அதில் வெட்டப்பட்ட படத்தை ஒட்ட வேண்டும்.
- குழந்தைக்கு பொருத்தமான வண்ணத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து பூவின் பாகங்களில் வண்ணம் தீட்ட சொல்லுங்கள்.

நிலை 3

- குழந்தை அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் தனியாக முடிக்க வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- பொருட்களை ஒழுங்கமைக்க அலங்கரிக்க உதவலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- உற்பத்தி செயல்பாடு. மேம்படுத்துகிறது
- படைப்பாற்றலை மேம்படுத்துகிறது.
- நிறுவன திறன்கள் மற்றும் தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்துகிறது.
- சிக்கல் தீர்க்கும் மற்றும் முடிவெடுக்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- சிறந்த செயல் திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கத்திரிக்கோல் பயன் படுத்தும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

பந்தால் இலக்கை தொடு

தேவையான பொருட்கள்

- வண்ணத் தாள் அல்லது சுண்ணாம்பு.
- பிளாஸ்டிக் தண்ணீர் பாட்டில்கள்.
- பொருத்தமான அளவு மற்றும் எடை கொண்ட பந்து.

செயல்முறை

- ஒரு இடத்தில் பாட்டில்களை எடுத்து வைக்கவும்.
- ஒருங்கமைக்கப்பட்ட பாட்டில்களை தூரத்திலிருந்து அல்லது பந்தை அடித்து தரையில் உருட்டவும்.
- தூரத்திலிருந்து பந்தை பயன்படுத்தி ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட பாட்டில்களை தாக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஒரு முக்கோணத்தை வரைந்து அதில் பாட்டில்களை வைக்கவும்.
- குழந்தையை ஒரு பந்தை எடுத்து சிறிது தூரத்தில் நிற்க சொல்லுங்கள்.
- குழந்தையை குறியை நோக்கி தரையில் உருட்ட சொல்லுங்கள் தேவைப்பட்டால் உடல் உதவி செய்யலாம்.

நிலை 2

- ஒரு முக்கோணத்தை வரைந்து அதில் பாட்டில்களை அடுக்கவும்.
- குழந்தையை ஒரு பந்தை எடுத்து அதை உருட்டி இலக்கை அடையுமாறு அறிவுறுத்துங்கள். பாட்டில்களை மறுசீரமைக்க குழந்தையை கேளுங்கள்.

நிலை 3

- குழந்தை தானாகவே அனைத்தையும் உதவி இல்லாமல் செய்ய வேண்டும்

உதவி/மாற்றம்

- தூரத்தை அதிகரிக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம்.
- பந்து எடை மற்றும் அளவை மாற்றி அமைக்கப்படலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- விளையாட்டில் விதிகளை பின்பற்ற கற்றுக்கொள்ளலாம்.
- விஷயங்களை மறுசீரமைக்க கற்றுக்கொள்கிறது.
- கண்கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- தசை வலிமை மற்றும் இயக்க வரம்பை மேம்படுத்துகிறது.
- இடஞ்சார்ந்த நோக்கு நிலையை மேம்படுத்துகிறது.
- கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: பெட்டி புதிர் (box maze)

தேவையான பொருட்கள்

- அட்டை பெட்டி
- வண்ணத்தால்/ சார்ட்
- பேப்பர்
- கத்தரிக்கோல்
- பளிங்கு கல் (marbles)
- பென்சில்

செயல்முறை

- ஒரு அட்டை பெட்டியை எடுத்து உள்பகுதியை வண்ண காகிதத்தால் மூடவும
- ஒரு பென்சில் எடுத்து அதன் மேல் கடினமான சார்ட் பேப்பரை ஒட்டவும்.
- இரு முனைகளிலும் இரண்டு துளைகளை உருவாக்குங்கள்.
- விளையாடுவதற்கு பளிங்கு கற்களை பயன்படுத்துங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஒரு ஷூ பாக்சை எடுத்து உள்பக்கத்தை ஒரு வண்ணக் காகிதம் கொண்டு மூடவும்.
- கடினமான சார்ட் பேப்பரை பென்சிலை சுற்றி ஒட்டவும்.
- இரு துளைகளை பெட்டியில் உருவாக்கவும்.
- பென்சிலை உள்ளே பொருத்தி மார்பில்ஸ் கொண்டு ஒரு துளையிலிருந்து மற்றொரு துளைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

நிலை 2

- எந்தவித உதவியும் இல்லாமல் தனி நபர் அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் செய்ய வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- பெட்டியில் புதிரின் நீலத்தை அதிகரிக்கலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- திட்டமிடல் மற்றும் அமைப்பை மேம்படுத்துகிறது
- விளையாட்டு பொருளை உருவாக்க கற்றுக்கொள்கிறது.
- சிக்கல் தீர்க்கும் மற்றும் முடிவெடுக்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- இருதரப்பு கை இயக்கத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

கத்திரிக்கோல் பயன் படுத்தும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: எண்/எழுத்து வட்டமிடுதல்(circle letters & numbers)

தேவையான பொருட்கள்

- பென்சில்
- காகிதம்
- நோட்புக்

செயல்முறை

- அறியப்பட்ட எண் / எழுத்துக்களை தோராயமாக எழுதவும்.
- எண்/ எழுத்துக்களை குழந்தையை வட்டமிட சொல்லுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பெற்றோர் ஒரு காகிதத்தில் தோராயமாக எண்/ எழுத்துக்களை எழுத வேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட எண் எழுத்தை வட்டமிடுமாறு குழந்தையை கேளுங்கள்.

நிலை 2

- பணியை முடிக்க குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- எளிதாக கண்டுபிடிக்க பெரிய அளவு எழுத்துக்களை பயன்படுத்தலாம்.
- ஒரு பக்கத்தில் மிக குறைந்த எண்களை/ எழுத்துக்களை பயன்படுத்தவும்.
- ஒரு வரியில் உள்ள எழுத்துக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும் குறைக்கவும் சொல்லவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கவனத்தை அதிகரிக்கும்.
- எண்கள் எழுத்துக்களைகற்றுக் கொள்ள உதவுகிறது.
- பார்வைத் திறனை அதிகரிக்கிறது.
- நினைவை மேம்படுத்துகிறது.
- சிக்கல் தீர்க்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பாதுகாப்பு நோக்கத்திற்காக பொதுவான முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: படத்தொகுப்பு (collage)

தேவையான பொருட்கள்

- வெள்ளைத்தாள்
- செய்தித்தாள்
- கத்தரிக்கோல்
- பசை கிண்ணம்
- சிறிய தட்டு

செயல்முறை

- வெள்ளைக் காகிதத்தில் படம் வடிவம் வரையவும்.
- குழந்தையை வேறு ஒரு காகிதத்தை எடுத்து துண்டுகளாக வெட்ட சொல்லுங்கள்.
- காகிதத் துண்டுகளை ஒரு சிறிய தட்டில் சேர்க்கவும்.
- படம் வடிவத்தின் மீது பசை தடவவும்.
- காகிதத் துண்டுகளை தேர்ந்தெடுத்து படம் வடிவத்தின் மீது ஒட்ட சொல்லுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஒரு எளிய வரையப்பட்ட அச்சிடப்பட்ட படம் அல்லது படிவத்தை குழந்தைக்கு கொடுங்கள்.வடிவத்தில் பசை தடவி அதில் காகிதத் துண்டுகளை ஒட்டவும் குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள்.

நிலை 2

- ஒரு சிக்கலான படத்தை கொடுங்கள் . ஒரு கருப்பொருள்/ வண்ணங்களின் கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வெவ்வேறு வண்ண காகிதங்கள் மற்றும் குச்சிகளைப் பயன்படுத்துமாறு சொல்லுங்கள். எ. கா. மரக்கிளைகளில் கொள்வதற்கு பச்சைவண்ண காகிதத் துண்டுகளை பயன்படுத்துதல் மரத்தின் தண்டு பழுப்பு நிறம்.

நிலை 3

- எந்த ஒரு உதவியும் இல்லாமல் குழந்தையை எல்லா நடவடிக்கைகளையும் தாங்களாகவே செய்யச் சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- செயல்படும் நிலைப்பாட்டில் செய்யுங்கள்.
- வெவ்வேறு தடிமன் கொண்ட காகிதங்களை பயன்படுத்துங்கள்.
- கட்டுரை முடிக்க காகிதத்தை பெரிய அளவு துண்டுகளாக வெட்டுங்கள்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கவனத்தினை மேம்படுத்துகிறது.
- கத்தரிக்கோல் பயன்படுத்த கற்றுக் கொள்கிறது.
- ஒரு பணியை முடிக்க கற்றுக்கொள்கிறார்.
- வடிவம் வண்ணம் கருத்தை மேம்படுத்துகிறது .
- ஒரு செயல்பாடாக பயன்படுத்தலாம்.
- சகிப்புத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கத்திரிக்கோலை பயன்படுத்தும் போது கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: வண்ண ஐஸ் கட்டிகள் (color ice cubes)

தேவையான பொருட்கள்

- நீர் வண்ணம்
- ஐஸ் க்யூப் ட்ரே
- தட்டு
- சிறிய கிண்ணங்கள்
- மை நிரப்பி

செயல்முறை

- சில சிறிய கிண்ணங்களில் நீர் வண்ணத்தை எடுத்து தண்ணீரில் கலக்கவும்.
- மை நிரப்பி பயன்படுத்தி நீரை எடுத்து ஐஸ் க்யூப் ட்ரேயில் ஊற்றவும்.
- ஐஸ் க்யூப் தயாரிக்க குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- நீர் வண்ணத்தை கலந்து மை நிரப்பி பயன்படுத்தி நீரை உறிஞ்சி ஐஸ் க்யூப் தட்டுகளில் ஊற்றுமாறு குழந்தைக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.

நிலை 2

- தண்ணீரின் நிறத்தை கலக்க குழந்தைக்கு அறிவுறுத்துங்கள். மை நிரப்பி பயன்படுத்தி குழந்தைக்கு நீரை ஐஸ் க்யூப்ஸ் தட்டில் ஊற்றவும். குழந்தையை தட்டை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- மை நிரப்பி பயன்படுத்துவதற்கு பதிலாக பெரிய அளவு கரண்டியை பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- செயல்பாட்டை துல்லியமாக செய்ய கற்றுக் கொள்கிறார்கள் பின்பற்ற
- சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.
- வாய்மொழி கட்டளைகளை பின்பற்ற கற்றுக் கொள்கிறது.
- வண்ண கருத்தை அறிய உதவுகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- வண்ண ஐஸ் கட்டிகளை வாயில் வைக்க குழந்தையை அனுமதிக்கக் கூடாது.

செயல்பாட்டின் பெயர்: வடிவங்களை நிறைவு செய்தல் (completing the shapes)

தேவையான பொருட்கள்
- பேனா
- நோட்புக்
- வண்ண பென்சில்கள்/கிரேயன்கள்

செயல்முறை
- ஒரு காகிதத்தின் நடுவில் கோடு(மிட்லைன்) வரைய வேண்டும்.
- கோட்டில் இருந்து ஒரு வடிவத்தை ஒரு பக்கத்தில் வரையவும்.
- வடிவத்தின் மற்றொரு பாதியை வரைய குழந்தையை கேளுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- ஒரு வடிவத்தின் பாதியை நாம் வரைந்து, மீதமுள்ள பாதியை வரையுமாறு குழந்தையிடம் கேளுங்கள்.

நிலை 2
- நிலை 1க்கு பிறகு, குழந்தை தாமாகவோ அல்லது நம் உதவியுடனோ வடிவத்திற்கு வண்ணம் தீட்ட வேண்டும்.

நிலை 3
- நம் அறிவுரையை பின்பற்றியும் அல்லது குழந்தையின் சுய சிந்தனையில் செயல்முறையை முடிக்க சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்
- பெரிய அளவிலான கிரேயன்கள் பயன்படுத்தவும்.
- சிறந்த புரிதலுக்கான செயல்பாட்டை நிரூபிக்கவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- காட்சி புலன் உணர்வு திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.
- வடிவங்களை காட்சி படுத்த உதவுகிறது.
- வடிவ கருத்தை கற்று தருகிறது.
- காட்சி (visual) மோட்டார் ஒருங்கிணைப்பு திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.
- எழுதும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- சிக்கலை தீர்க்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- பாதுகாப்புக்காக பொதுவான முன் எச்சரிக்கைகள் எடுக்கப் பட வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: ஸ்ட்ரா பைப் உருவாக்குதல் (Constructing straw pipes)

தேவையான பொருட்கள்

- வெவ்வேறு வண்ணங்களுடன்
- ஸ்ட்ரா (straw).
- கத்தரிக்கோல்

செயல்முறை

- ஸ்ட்ரா எடுத்து பல சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- வெட்டிய துண்டுகளை எடுத்து ஒருவருக்கொருவர் இணைத்து ஒரு நீண்ட குழாய் போன்ற அமைப்பை உருவாக்க வேண்டும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- செயல்பாட்டின் மூலம் பயிற்சியை விளக்கவும்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட வண்ணத்தை எடுக்க குழந்தையிடம் கேளுங்கள்.
- ஒரு ஸ்ட்ரா முனையை மற்றொன்றுடன் சொருக வேண்டும்

நிலை 2

- சிவப்பு, நீலம், பச்சை போன்ற வண்ண அமைப்பை கொடுங்கள்.
- கொடுக்கப்பட்ட வைக்கோல் துண்டில் ஓர் குறிப்பிட்ட நிறத்தை எடுத்து, குழாய் பதிக்கும்.

நிலை 3

- கொடுக்கப்பட்ட வண்ண முறையை பின்பற்றி வரிசையில் வைத்து ஸ்ட்ராவை உருவாக்க வேண்டும்

உதவி/மாற்றம்

- பெரிய அளவில் வைக்கோலை பயன்படுத்த வேண்டும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- வண்ண கருத்தை கற்றுத் தருகிறது.
- திட்டமிடல் மற்றும் ஒழுங்கமைக்கும் திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.
- இரண்டு கைகளின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.
- கண், கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- ஒரு பணியை ஒரு வரிசையில் முடிக்க கற்றுக் கொள்கிறார்கள்

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கத்திரிக்கோலைப் பயன்படுத்தும் போது பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: எண்ணுதல் (counting)

தேவையான பொருட்கள்

- பேனா
- காகித கப்
- கற்கள்
- தட்டு

செயல்முறை

- ஒரு கோப்பையை/கப்பை எடுத்து அதில் ஒரு எண்ணை எழுதுங்கள்.
- கப்பில் எழுதிய எண்ணின் அடிப்படையில், அதே எண்ணிக்கையிலான கல்லை கப்பில் குழந்தை வைக்க வேண்டும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஒரு காகித கப்பில் எண்ணை எழுதி, அது என்ன எண் என்று குழந்தையிடம் கேட்க வேண்டும்.
- அதே எண்ணிக்கையிலான கல்லை கப்பில் குழந்தையை வைக்க சொல்லுங்கள்.

நிலை 2

- ஒரு எண்ணைக் குறிப்பிட்டு, ஒரு கோப்பையை எடுக்க அனுமதிக்கவும். அதே எண்ணிக்கையிலான கல்லை கப்பில் குழந்தையை வைக்க சொல்லுங்கள்.
- வாய்மொழி உதவி வழங்க வேண்டும்.

நிலை 3

- குழந்தை எந்த உதவியும் இல்லாமல் பணியை முடிக்க வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- குழந்தையின் தேவைக்கு ஏற்ப பல்வேறு அளவிலான கோப்பைகள் பயன்படுத்துங்கள்.
- எளிதாக எண்ணுவதற்கு சிறிய எண்களைப் பயன்படுத்தவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- விரல்களின் செயல்பாட்டை, கையாளும் திறனை மேம்படுத்தும்.
- சுயமாக கற்றல்.
- எண் கருத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- கற்றல் திறன்களை எளிதாக்குதல்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பாதுகாப்புக்கான பொதுவான முன் எச்சரிக்கைகள் எடுக்கப் பட வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: நொறுக்கப்பட்ட பேப்பர் படத்தொகுப்பு. (crushed paper collage)

தேவையான பொருட்கள்

- வெவ்வேறு வண்ணங்களை கொண்ட காகிதங்கள்.
- விளக்கப்படம்
- கம்
- நீர் வண்ணங்கள்
- கத்திரிக்கோல்
- ஸ்கெட்ச்/குறிப்பான்கள்.

செயல்முறை

- விளக்கப்பட தாளில் ஒரு படத்தை வரையவும்.
- ஒரு காகிதத்தை எடுத்து சிறிய சதுரங்களாக வெட்டவும்.
- சதுர துண்டுகளை சிறிய காகித பந்துகளாக மாற்றவும்.
- பசை தடவி, காகித பந்துகளை படத்தின் மீது ஒட்டவும்.
- பின்னணியை வண்ணமாக்குங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- வடிவமைப்பில் காகித பந்துகளை ஒட்டவும், பின்னணியை வண்ணமயமாக்க குழந்தையிடம் கேளுங்கள்.
- படங்கள் வரைவதற்கும், காகிதத்தை வெட்டுவதற்கும், அதை நசுக்குவதற்கும் தனி நபருக்கு உதவுங்கள்.

நிலை 2

- குழந்தை ஒரு படத்தை வரைந்து, காகிதத்தை பல சதுரங்களாக வெட்ட வேண்டும்.
- சதுரங்களை காகித பந்துகளாக நசுக்கி படங்களில் ஒட்டவும்.
- காகித பந்தின் அளவு படத்தின் அளவை அடிப்படையாக கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- வடிவமைப்பில் சரியாக ஒட்ட குழந்தைக்கு உதவுங்கள்.
- வெவ்வேறு தடிமன் காகிதத்தை பயன்படுத்துங்கள்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கையில் கையாளுதலை மேம்படுத்தும்.
- வண்ணம் மற்றும் வடிவ கருத்தை கற்றுத் தருகிறது.
- படைப்பாற்றலை அதிகரிக்கிறது .
- சுய மரியாதையையும் நம்பிக்கையும் மேம்படுத்த உதவுகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- வெட்டுவதற்கு கத்திரிக்கோலைப் பயன்படுத்தும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: டயஸ் மற்றும் எண்கள் (dice and numbers)

தேவையான பொருட்கள்

- பகடை
- விளக்கப்படம்
- அளவுகோல்
- கத்திரிக்கோல்
- பேனா/ஓவியங்கள்

செயல்முறை

- விளக்கப்பட தாளில் இருந்து ஒரு செவ்வக வடிவத்தை வெட்டுங்கள்.
- அதில் அளவு மற்றும் குறி எண்களை பயன்படுத்தவும் (1-18).
- பகடை உருட்டவும், எண்ணை சரிபார்க்கவும்.
- விளக்கப்பட தாளில் எண்ணைக் குளிக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஒரு பகடை எடுத்து உருட்டவும், டைஸில் உள்ள எண்ணை சரி பார்க்கவும்.
- விளக்கப்பட தாளில் அந்த எண்ணுக்கு எதிராக பகடை வைக்கவும்.

நிலை 2

- இரண்டு பகடையை உருட்டவும், பகடையில் எண்ணை சரி பார்க்கவும்.
- பகடையில் இரண்டு எண்களையும் சேர்க்கவும்.
- விளக்கப்பட தாளில் அந்த எண்ணுக்கு எதிராக பகடை வைக்கவும்.

நிலை 3

- மூன்று பகடை எடுத்து உருட்டவும், பகடையில் எண்களை சரி பார்க்கவும்.
- பகடையில் இருந்து இரண்டு எண்களையும் சேர்க்கவும்.
- விளக்கப்பட தாளில் அந்த எண்ணுக்கு எதிராக பகடை வைக்கவும்.

உதவி/மாற்றம்

- எளிதாக எண்ணுவதற்கு பெரிய அளவு பகடை பயன்படுத்தவும்.

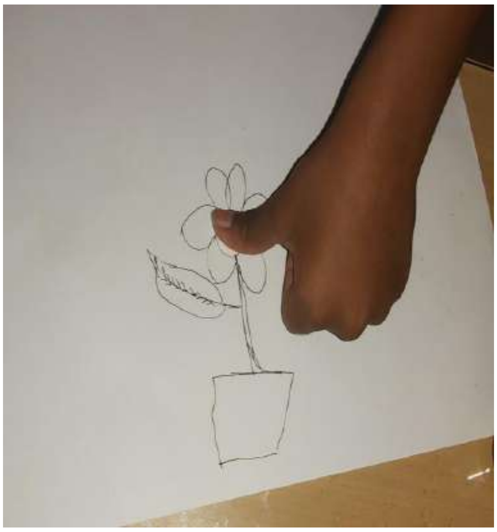
செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- எளிய கணக்கீடு செய்ய கற்று தருகிறது.
- எண் கருத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- கவனத்தை அதிகரிக்கிறது .

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பாதுகாப்புக்காக பொதுவான முன் எச்சரிக்கைகள் எடுக்கப் பட வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: விரல் அச்சு(finger print)



தேவையான பொருட்கள்

- தண்ணீர்
- வாட்டர் கலர்
- சிறிய தூரிகை
- வெள்ளை காகிதம்
- பென்சில் / ஸ்கெட்ச் பேனா

செயல்முறை

- வெள்ளை காகிதத்தில் ஏதேனும் ஒரு படத்தை வரையவும்.
- படத்திற்கு ஏற்ற வண்ணங்களை தேர்ந்தெடுத்து, அதில் சிறிதளவு தண்ணீர் கலக்கவும்.
- விரல்களை பயன்படுத்தி, படத்தை வண்ணமயமாக்க வேண்டும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

ஒரு நபருக்கு அச்சிடப்பட்ட படத்தை வழங்கவும். பொருத்தமான வண்ணத்தை பரிந்துரைத்து, தனித்தனியாக கலர் தண்ணீரை உருவாக்கி, படத்தில் கைரேகைகளை உருவாக்கவும்.

- எளிதான வரைபடத்தை வழங்கவும்.

நிலை 2

- பொருத்தமான வண்ணத்தை தேர்ந்தெடுத்து, அதனுடன் தண்ணீரை கலக்க, தனி நபரை அறிவுறுத்தவும் . கொடுக்கப்பட்ட படத்தில் கைரேகைகளை உருவாக்க அனுமதிக்கவும்.

நிலை 3

- ஒரு படத்தை வரைந்து உருவாக்கவும். பொருத்தமான வண்ணத்தை பயன்படுத்துவதன் மூலம் தனிநபர் தம் ஓவியம் பணியை முடிக்க முடியும்.

உதவி/மாற்றம்

- அச்சிடப்பட்ட படத்தை பயன்படுத்தலாம்.
- செயல்பாட்டை செய்ய பொருத்தமான அட்டவணையை வழங்குதல்.
- கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வடிவமைப்புகளை பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

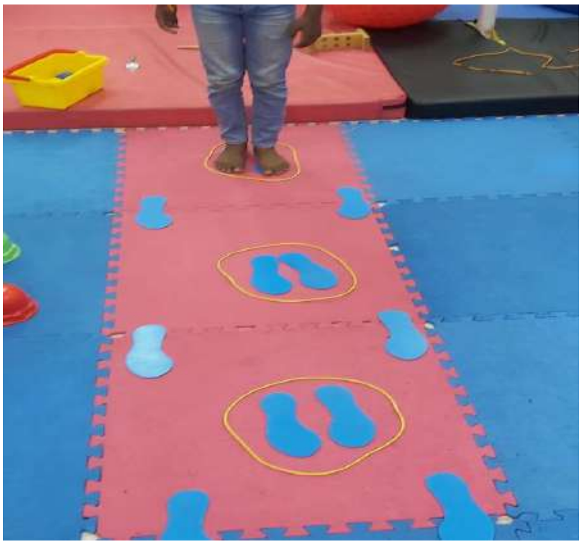
- திசைதிருப்பல் செயல்பாடு.
- எண்ணத்தையும் உணர்வையும் வெளிப்படுத்த உதவுகிறது.
- கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது
- வண்ண கருத்தை எளிதாக்குகிறது.
- கண் மற்றும் கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- தொடு உணர்ச்சியை வழங்குகிறது.
- எண்ணிக்கை தரையில் புலன் உணர்வு திறன்களை அதிகரிக்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- ரசாயணம் கூடிய வண்ணத்தை தவிர்க்கவும்.
- வண்ணத்தை வாயில் வைக்காமல் இருக்க, மேற்பார்வையாளர் தேவைப்படலாம்.
- கண்ணாடி அணிவது போன்ற பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: வட்டங்களுடன் வேடிக்கை (fun with circles)

தேவையான பொருட்கள்
- சுண்ணாம்பு துண்டு
- மார்க்கர்
- வண்ண தாள்



செயல்முறை
- தரையில் ஒரு வரிசையில் சில வட்டத்தை வரைய குழந்தையிடம் கேளுங்கள்.
- வட்டத்தை குதித்து கடக்க கூறுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- ஒரு வட்டத்தில் இருந்து மற்றொரு வட்டத்திற்கு செல்ல குழந்தையிடம் கூறுங்கள்.

நிலை 2
- பெற்றோர் வட்டத்திலும் அதனை சுற்றிலும் கால் சின்னங்களை வரைய வேண்டும்.
- 1வது வட்டம் தொடக்க புள்ளியாகும், வட்டத்திற்குள் 2 அடி வரையவும்.
- 2வது வட்டத்தை சுற்றி கால் வரையப்பட வேண்டும்.
- 3வது வட்டத்தில் 1 அடி வரையப்பட வேண்டும்.
- 4வது வட்டத்தை சுற்றி 2 அடி வரையவும்.
- குழந்தையை கால் சின்னத்தை பின்பற்றி வர கூறுங்கள்.

பணியை முடிக்க சைகை அல்லது வாய்மொழி குறிப்புகளை வழங்கவும்.

நிலை 3

எந்த உதவியும் இல்லாமல் பணியை முடிக்க சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்
- பெரிய அளவிலான வட்டங்களை வரையவும்.
- பெரிய அளவு கால் சின்னத்தை வரையவும்.
- பெரிய அளவு கால் சின்னத்தை வரையவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- மோட்டர் திட்டமிடல் திறனை மேம்படுத்துகிறது
- ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- திசைகளை பின்பற்ற கற்று தருகிறது.
- இருதரப்பு ஒருங்கிணைப்பு திறன் அதிகரிக்கிறது.
- சமநிலை மற்றும் உணர்வை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- காயங்களை தவிர்க்க பொதுவான முன் எச்சரிக்கைகள் எடுக்கப் பட வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: கிளாஸ் பெயிண்டிங் (Glass painting)

தேவையான பொருட்கள்

- பரந்த திறந்த ஒரு கண்ணாடி குடுவை.
- கண்ணாடி வண்ணப்பூச்சி.
- தூரிகை.
- மார்க்கர்.

செயல்முறை

- காகிதத்தில் இருந்து ஒரு படத்தை வெட்டி கண்ணாடி ஜாடிக்குள் ஒட்டவும்.
- மார்க்கரைப் பயன்படுத்தி, கண்ணாடி குடுவையில் படத்தின் வெளிப்புறத்தை வரையவும்.
- படத்தில் கண்ணாடி ஓவியம் தடவவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- கண்ணாடி ஜாடிக்குள் படத்தை ஒட்டி, கண்ணாடி வண்ணப்பூச்சியை பயன்படுத்தி படத்தை வண்ணமயமாக்க நபரிடம் கேளுங்கள்.
- பராமரிப்பாளர் படத்தை வெட்டவும், ஒட்டவும் உதவி செய்யலாம்.

நிலை 2

- ஒரு நபர் படத்தை வெட்டவும், பராமரிப்பர் படத்தை ஒட்டவும் உதவி புரியலாம்.
- தனி நபர் வண்ணங்களை கலந்து ஜாடிக்கு வண்ணம் தீட்டட்டும்.

நிலை 3

- அனைத்து செயல்முறைகளையும்

குழந்தை தானாகவே முடிக்க தனிநபரை அனுமதிக்கவும்.

உதவி/மாற்றம்

- ஸ்டிக்கர்களை பயன்படுத்தவும்.
- பணியை எளிதில் முடிக்க பெரிய ஜாடிகளை அல்லது படங்களை பயன்படுத்தவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- பொழுதுபோக்கு செயல்பாடு.
- சிறந்த மோட்டார் திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.
- இருதரப்பு ஒருங்கிணைப்பு திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.
- புதிய திறனை கற்க உதவுகிறது.
- பல படி கட்டளைகளை பின்பற்ற உதவுகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கண்ணாடிகளை கையாளும் போது கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: கிளட்டரி சிடி ஃபிஷ் (Glittery CD fish)

தேவையான பொருட்கள்

- குறுவட்டு(CD)
- மினுமினுப்பு
- ஃபெவிக்கோல்
- அட்டை காகிதம்
- டேப்
- கத்திரிக்கோல்
- கூகிள் கண்கள்

செயல்முறை

- நடு பகுதியை தவிர, முழு சிடியையும் காகிதத்தால் ஒட்டிக்கொண்டு மூடவும்.
- குறுந்தகட்டில்(சிடி) உள்ள பகுதி முழுவதும் மினுமினுப்பைத் தூவி உலர விடவும்.
- காகிதத்தை பயன்படுத்தி, மீனுக்கு வாய், துடுப்பு, மற்றும் வாலை உருவாக்கவும்.
- மீனின் முகத்தின் பக்கங்களில் கூகிள் கண்ணை இணைக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- தனி நபர் குறுவட்டு முழுவதிலும் பசை தெளிக்க வேண்டும்.
- பராமரிப்பாளர் வாய், துடுப்புகள் வாள் ஆகியவற்றை உருவாக்க ஒரு காகிதத்தை வெட்டி அதை ஒட்டிக்கொள்ள உதவலாம்.

நிலை 2

- தனி நபர் அனைத்து செயல்களையும் வாய்மொழி அல்லது உடல் உதவியுடன் அல்லது வாய்மொழி உதவி இல்லாமல் செய்ய வேண்டும்.

நிலை 3

- தனி நபர் அனைத்து செயல்களையும் உதவி இல்லாமல் முடிக்க வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- தேவையான அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு இடத்தில் சேகரிக்கவும்.
- முழு செயல்களையும் சிறிய பணியாய் உடைக்கவும்.
- மினுமினுப்புக்கு பதிலாக ஸ்டிக்கர்கள் அல்லது பிரகாசங்களை பயன்படுத்தவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- படைப்பாற்றல் மற்றும் கற்பனையை மேம்படுத்துகிறது.
- ஓய்வு நேர நடவடிக்கையாக பயன்படுத்தவும்.
- சிக்கல் தீர்க்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- செயலில் பங்கேற்க உதவுகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கத்தரிக்கோல் பயன்படுத்தும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: தொங்கும் துணிகள்
(Hanging cloth)

தேவையான பொருட்கள்

- வெவ்வேறு வண்ண துணி கிளிப்புகள்.
- சிறிய கயிறு
- வெவ்வேறு வண்ணங்களை கொண்ட துணியின் துண்டுகள்.

செயல்முறை

- கயிற்றைக் கட்டவும்(எ. கா : இரண்டு நாற்காலியின் இடையில்)
- பெட்டியில் இருந்து ஒரு துணியை எடுத்து கொள்ளுங்கள்.
- அதே வண்ண கிளிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து துணியை கயிற்றில் தொங்க விடவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தையை ஏதேனும் ஒரு துணியை எடுத்து கயிற்றில் தொங்க விட கூறுங்கள். துணி கிளிப்பை அதில் வைக்கவும்.

நிலை 2

- பெட்டியில் இருந்து ஒரு குறிப்பிட்ட வண்ணத் துணியை எடுக்க குழந்தையை கேளுங்கள்.
- பெட்டியில் இருந்து ஒரே வண்ண கிளிப்பை எடுக்க குழந்தையிடம் கேளுங்கள்.
- கயிற்றில் கிளிப்பைக் கொண்டு துணியை தொங்கவிட குழந்தையிடம் கேளுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- சிறப்பாக வைத்திருக்க பெரிய அளவு கிளிப்பை பயன்படுத்தவும்.
- எளிதாக செய்ய குறைந்த அழுத்தத்துடன் இருக்கும் கிளிப்பை பயன்படுத்தலாம்.
- அடர்த்தியான கயிற்றை பயன்படுத்தவும்.

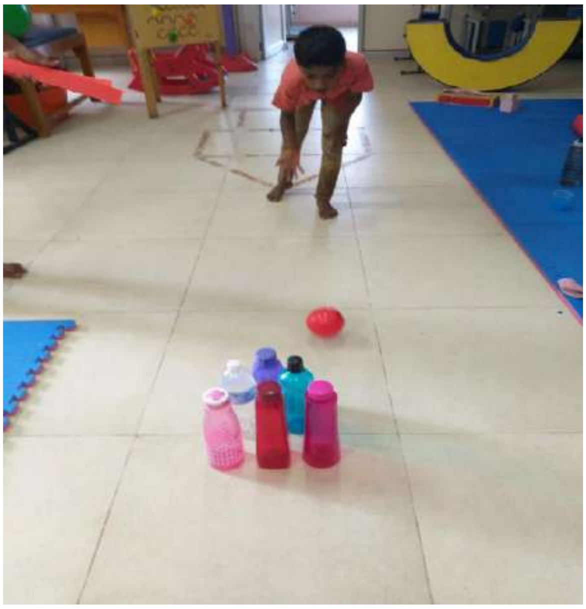
செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- வாய்மொழி கட்டளைகளை பின்பற்ற கற்று தருகிறது.
- கையில் கையாளுதலை மேம்படுத்தும்.
- இருதரப்பு ஒருங்கிணைப்பு திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- கண் மற்றும் கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- வீட்டில் செய்யும் வேலையை செய்ய கற்று கொள்கிறார்கள்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பாதுகாப்புக்காக பொதுவான முன் எச்சரிக்கைகள் எடுக்கப் பட வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: கப் அடியுங்கள் (Hit the cup)



தேவையான பொருட்கள்

- பிளாஸ்டிக் பாட்டில்கள்
- ஒரு பந்து.

செயல்முறை

- ஒவ்வொறு பாட்டில்களிலும் எழுத்துகளை எழுதுங்கள்.
- அந்த கோப்பைகளை ஒரு வரியில் பொருத்தமான தூரத்தில் வைக்க குழந்தையிடம் கேளுங்கள்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட பாட்டிலை குறி வைத்து பந்தை உதைத்து அடியுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பந்தை உதைப்பதன் மூலம் எந்த பாட்டிலை வேண்டுமானாலும் தோராயமாக அடிக்க குழந்தையிடம் கேளுங்கள்.
- வாய்மொழி உதவியுடன் பணியை முடிக்கவும்.

நிலை 2

- குறிப்பிட்ட கோப்பையை அடிக்க, குழந்தையிடம் பந்தை எறிய சொல்லுங்கள்.
- பணியை முடிக்க வாய்மொழி குறிப்புகள் பயன்படுத்தலாம்.

உதவி/மாற்றம்

- ஒவ்வொறு பாட்டிலையும் அதிக தூரத்தில் வைக்கவும்.
- பொருத்தமான அளவு மற்றும் எடை உள்ள பந்தை பயன்படுத்தவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- ஆங்கில எழுத்துகளை கற்று கொள்கிறார்கள்.
- ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது.
- இடச்சார்ந்த நோக்கு நிலையை எளிதாக்குகிறது.
- இயக்கத்தின் வலிமையை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- உடையக்கூடிய உருப்படிகள் செயல்பாட்டு பகுதிக்கு அருகாமையில் இருத்தல் கூடாது.

செயல்பாட்டின் பெயர்: இலக்கை நோக்கி அ டித்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- பந்து
- சாக்பீஸ்
- மார்க்கர்
- ஸ்கெட்ச்

செயல்முறை

- குழந்தைக்கு பொருத்தமான உயரத்தில் ஒரு சதுரம் அல்லது ஒரு படத்தை இலக்காக வரையவும்.
- குழந்தையிடம் ஒரு பந்தை கொடுத்து இலக்கை நோக்கி அடிக்க செய்யவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தையை சுவரில் பந்தை எறிந்து பிடிக்க சொல்லுங்கள்.
- உடல் உதவி இல்லாமல் செய்ய சொல்வது நல்லது.
- வாய்மொழியின் மூலம் தூண்டுதல் கொடுக்கலாம்.

நிலை 2

- குழந்தையின் திறனை மனதிற்கொண்டு சுவரில் ஒரு இலக்கை அல்லது படம் வரையவும்.
- குழந்தையை சிறிது தூரத்தில் நிற்க செய்து அங்கிருந்து இலக்கை நோக்கி பந்தை எறிய செய்யவும்.

நிலை 3

- அனைத்து நிலைகளையும் குழந்தையை சுயமாக செய்ய சொல்லவும்.

உதவி/மாற்றம்

- பந்து எடை, அளவு, மற்றும் கிழக்கின் தூரத்தை மாற்றி அமைக்கலாம்.
- ஆரம்ப நிலையிலேயே இலக்கை அடைய இடத்தின் அளவை பெரிதாக வரையவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- குழந்தையின் செயல்திறனை மதிப்பீடு செய்ய உதவும்.
- இருதரப்பு ஒருங்கிணைப்பை அதிகரிக்கும்.
- உடல் அசையும் மோட்டார் திறன்களை அதிகரிக்க உதவும்.
- காட்சி புலனுணர்வு திறன்கள் மேம்படும்.
- பங்கேற்பு திறன் அதிகரிக்கும்.
- நகர்வின் எல்லை,வலிமை,சகிப்புத் தன்மை அதிகரிக்கும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- தேவையான பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: ஐஸ்க்ரீம் ஸ்டிக் பெட்டி

தேவையான பொருட்கள்

- ஐஸ்க்ரீம் ஸ்டிக்.
- பசை.

செயல்முறை

- இரண்டு ஐஸ்க்ரீம் குச்சிகளை இணையாக வைத்து அதன் மேல் ஐஸ்க்ரீம் குச்சிகளை வைத்து சதுரத்தை உருவாக்கவும்.
- குச்சிகளின் முனையில் பசை தடவி சதுரத்தை நிரப்ப மற்ற குச்சிகளை வரிசைப்படுத்தவும்.
- சரியான சதுர வடிவத்தை உருவாக்க குச்சிகளை சரிசெய்து ஒட்டவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- இரண்டு ஐஸ்க்ரீம் குச்சிகளை இணையாக வைத்து அதன் முனைகளில் பசை தடவவும்.
- உதவியாளர் ஒரு சரியான சதுரத்தை உருவாக்கி அதிக ஐஸ்க்ரீம் குச்சிகளை ஒட்ட உதவலாம்.

நிலை 2

- இரண்டு ஐஸ்க்ரீம் குச்சிகளை இணையாக வைத்து அதன் முனைகளில் பசை தடவி கீழிருந்து வரிசைப்படுத்தவும்.
- உதவியாளர் ஒரு சரியான சதுரத்தை உருவாக்க அடிப்படை மற்றும் மேல் அதிக ஐஸ்க்ரீம் குச்சிகள் ஒட்ட உதவலாம்.

நிலை 3

- அனைத்து நிலைகளையும் குழந்தையை சுயமாக செய்ய சொல்லவும்.

உதவி/மாற்றம்

- செயல்பாட்டை செய்ய பலகை ஒன்று அளிக்கலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- சிக்கலைத் தீர்க்கும் மற்றும் முடிவெடுக்கும் திறன் மேம்படும்.
- முன் தொழில் திறன் மேம்படுகிறது.
- படைப்பாற்றலை மேம்படுத்துகிறது.
- செல்ப் எஸ்டீம் மற்றும் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவாக பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: **ஐஸ்க்ரீம் ஸ்டிக் அடுக்கி வைத்தல்.**

தேவையான பொருட்கள்

- ஐஸ்க்ரீம் குச்சி
- சமமான தரை

செயல்முறை

- குச்சிகளை தரையில் வைக்கவும்.
- ஒரு வடிவத்தை உருவாக்கி அதை வடிவத்தை குழந்தையை செய்ய சொல்லுங்கள்.
- செயல்பாட்டை சுவாரசியமாக செய்ய கதைகள் சொல்லலாம்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஒரு எளிய வடிவத்தை உருவாக்கி குழந்தையிடம் காட்டவும். குழந்தையிடம் ஐஸ்க்ரீம் குச்சிகளை கொடுத்து வடிவத்தை செய்ய சொல்லவும் குழந்தை அதை செய்து முடிக்கும் வரை வடிவமைப்பை ஒரு எடுத்துக்காட்டாக வைத்திருங்கள்.

நிலை 2

- ஒரு சிக்கலான வடிவமைப்பை காட்டவும்.
- எடுத்துக்காட்டு: திறந்த எல்லை அதன் நடுவில் பல மடிப்புகள் கொண்ட வடிவமைப்பு.
- குழந்தை முடிக்கும்வரை மாதிரியை முன்னால் வைக்கவும்.

நிலை 3

- ஏதேனும் ஒரு வடிவமைப்பை 10 முதல் 15 வினாடிகள் காட்டி பின் ஒரு காகிதத்தை கொண்டு மறைக்கவும்.
- குழந்தையை பார்த்தத வடிவத்தை செய்ய சொல்லவும்.

உதவி/மாற்றம்

- பணியை முடிக்க தேவையான உதவிகளை வழங்கவும்.
- வெவ்வேறு அளவு மற்றும் நீளத்துடன் உடைய குச்சிகளை பயன்படுத்துங்கள்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- காட்சி நினைவகத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- திறனின் அளவை மேம்படுத்துகிறது.
- கண் மற்றும் கை ஒருங்கிணைப்பை எளிதாக்குகிறது.
- தொடர்ச்சியான நினைவகத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- இருதரப்பு ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: லேசிங்

தேவையான பொருட்கள்

- கார்ட்போர்டு அட்டை,
- பஞ்சிங் மெஷின்
- ஷூ லேஸ்
- ஸ்கெட்ச்
- மார்க்கர்

செயல்முறை

- ஒரு பகுதி கார்ட்போர்ட் அட்டையை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- இரண்டு இணையான கோட்டை உருவாக்கி அது துளைகளை உருவாக்கவும்.
- துளைகளின் வழியாக ஷூ லேசை உள்ளே சொருகவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தையிடம் அட்டைப் பலகையில் உள்ள துளைகளில் உள்ளே ஷூ லேசை சொருக சொல்லவும்.

நிலை 2

- குழந்தையிடம் ஷூ லேசை ஜிக் ஜாக் முறையில் சொருகுமாறு சொல்லவும்.

உதவி/மாற்றம்

- அடர்த்தியான ஷூ லேசை பயன்படுத்தவும்.
- பெரிய அளவு துளைகளை பயன்படுத்தவும்.
- துளைகளின் அருகே எண்களை குறிப்பது மூலம் எளிதான செயல்திறன் உருவாகும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கோ ஆர்டினேஷன் திறன் மேம்படும்.
- கவனிக்கும் தன்மை அதிகரிக்கும்.
- பை லேட்டரல் இன் டெக்ரேசன் மேம்படும்.
- அன்றாட வேலைகளை செய்யும் திறனை மேம்படுத்துகிறது .

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

பொதுவான பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: ஆரஞ்சுச் சாறு தயாரித்தல்

தேவையான பொருட்கள்
- கட்டிங் டிரே
- ஆரஞ்சுபழம்
- கத்தி
- ஜார்

செயல்முறை
- ஒரு ஆரஞ்சு பழத்தை எடுத்து கட்டிங் ட்ரேயில் வைக்கவும்.
- ஆரஞ்சு பழத்தை ஒரு கையில் பிடித்துக் கொண்டு மற்றொரு கையில் கத்தியை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- அதை இரண்டு துண்டாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- ஒரு துண்டு ஆரஞ்சுப் பழத்தை கசக்கி சாறு எடுக்க தொடங்குவோம்.
- ஆரஞ்சு சாறு முழுமையாக வரும்வரை அழுத்தம் கொடுக்கவும்.
- மற்றொரு ஆரஞ்சு பழத்தை அதே போன்று கசக்கி சாறு எடுக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- குழந்தையிடம் தேவையான பொருட்களை கொண்டு வர சொல்லுங்கள்.
- பின்பு ஆரஞ்சு பழத்தை வெட்டி கசக்கவும்.
- இவை அனைத்தையும் குழந்தை பார்க்குமாறு செய்யவும்.

நிலை 2
- ஒரு ஆரஞ்சு பழத்தை வெட்டி குழந்தையிடம் கொடுத்து நன்றாக கசக்க சொல்லவும்.

நிலை 3
- குழந்தையிடம் தேவையான பொருட்களை கொண்டு வர சொல்லி சுயமாக ஆரஞ்சு சாறு தயாரிக்க சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்
- கத்தரிக்கோல் பயன்படுத்தலாம்.
- இந்த செயல்பாட்டை உட்கார்ந்து அல்லது நின்று செய்யலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- தேவையான பொருட்களை ஒழுங்கமைக்க கற்றுக் கொள்வார்கள்.
- வழிமுறைகளை பின்பற்ற கற்றுக் கொள்வார்கள்.
- வெவ்வேறு பாத்திரங்கள் மற்றும் கருவிகளை பயன்படுத்த கற்றுக் கொள்வார்கள்.
- அன்றாட வேலை செய்யும் திறன்களைக் கற்றுக் கொள்வார்கள்

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- கையுறைகளை பயன்படுத்துங்கள்.
- கத்தி பயன்படுத்தும் போது கவனம் தேவை.

செயல்பாட்டின் பெயர்: ஃப்ளாஷ் கார்ட் உருவாக் குதல்

தேவையான பொருட்கள்

- சார்ட் பேப்பர்
- பேப்பர்
- கத்தரிக்கோல், வண்ணப் பென்சில், ஸ்டிக்கர்
- பசை.

செயல்முறை

- ஒரு சார்ட் பேப்பரில் செவ்வக வடிவத்தை வரைந்து அதை வெட்டுங்கள்.
- ஒரு பேப்பரில் எண்கள் அல்லது எழுத்துக்களை எழுதி சார்ட் பேப்பரில் ஒட்டவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தையிடம் ஒரு வெற்று பிளாஷ் கார்டு கொடுங்கள்.
- ஒரு காகிதத்தில் எண் மற்றும் எழுத்துக்களை எழுதி குழந்தையிடம் கொடுங்கள்.
- குழந்தையிடம் கொடுத்த பேப்பரை சார்ட் பேப்பரில் ஒட்டுமாறு சொல்லுங்கள்.

நிலை 2

- சார்ட் பேப்பரில் ஒரு செவ்வகத்தை வரைந்து அதை வெட்டுமாறு குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள்.
- குழந்தையிடம் வரையப்பட்ட காகிதத் துண்டை கொடுத்து அதை சார்ட் பேப்பரில் ஒட்டுமாறு சொல்லுங்கள்.
- பணியை முடிக்க பொருத்தமான வாய்மொழி குறிப்புகளை கொடுக்கவும்.

நிலை 3

- குழந்தையிடம் சார்ட் பேப்பரில் ஒரு செவ்வகத்தை வரைந்து அதை வெட்ட சொல்லுங்கள்.
- எண்கள் அல்லது எழுத்துக்களை எழுதி சார்ட் பேப்பரில் ஒட்டவும்

உதவி/மாற்றம்

- குழந்தையிடம் மாற்றியமைக்கப்பட்ட கத்தரிக்கோல் கொடுக்கலாம்.
- பசையை எடுக்க ஸ்பூன் அல்லது குச்சியை கொடுக்கலாம்
- எழுதுவதற்கு கிரேயான்ஸ் கொடுக்கலாம்

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- எண்கள் மற்றும் எழுத்துக்களை அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது.
- சிறந்த மோட்டார் திறன்கள் மேம்படுகிறது.
- கண் மற்றும் கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.
- உட்காரும் திறன் மேம்படும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கத்தரிக்கோல் பயன்படுத்தும் போது தேவையான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எடுத்துக் கொள்ளவும் .

செயல்பாட்டின் பெயர்: வடிவங்களை பொ ருத்துதல்.

தேவையான பொருட்கள்

- சாக்பீஸ்
- வண்ண தூள்
- வண்ண பேப்பர்

செயல்முறை

- ஒரு வண்ண காகிதத்தை எடுத்து வெவ்வேறு வடிவங்களில் வெட்டவும்.
- சாக்பீஸ் அல்லது கலர் பவுடரில் வெவ்வேறு வடிவங்களை தரையில் வரையவும்.
- கலர் பேப்பரில் உள்ள வடிவத்தை தரையிலுள்ள வடிவத்துடன் பொருத்தவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- ஒரு வண்ண காகிதத்தை எடுத்து வெவ்வேறு வடிவங்களில் வெட்டவும்.
- சாக்பீஸ் அல்லது கலர் பவுடரில் வெவ்வேறு வடிவங்களை தரையில் வரையவும்.
- கலர் பேப்பரில் உள்ள வடிவத்தை தரையிலுள்ள வடிவத்துடன் பொருத்தவும்.

நிலை 2

- குழந்தையிடம் கலர் பேப்பரில் வெவ்வேறு வடிவங்களை வரைந்து பின் கத்தரிக்கோலால் வெட்ட சொல்லுங்கள்.
- கலர் பேப்பரில் உள்ள வடிவத்தை தரையிலுள்ள வடிவத்துடன் பொருத்த சொல்லுங்கள்.
- பணிகளை முடிக்க உடல் அல்லது வாய்மொழி உதவியை வழங்கலாம்.

நிலை 3

- அனைத்து நிலைகளையும் குழந்தையை சுயமாக செய்ய சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- எளிதாக அடையாளம் காண பெரிய வடிவங்களை பயன்படுத்தவும்.
- எளிதாக கண்டுபிடிக்க வெவ்வேறு வண்ணக் காகிதங்களை பயன்படுத்தவும்.
- இந்த செயல்பாட்டை உட்கார்ந்து அல்லது நின்று செய்யலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- பொருத்தம் செய்ய கற்றுக் கொள்வார்கள்.
- ட்ராக்கிங் திறன் மேம்படும்.
- காட்சி நினைவகத்தை மேம்படுத்தும்.
- வடிவங்களை அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது.
- கவனிக்கும் நேரம் அதிகமாவதற்கு உதவுகிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கை களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: நெட் மற்று ம் போல்ட்

தேவையான பொருட்கள்

- வெவ்வேறு அளவுகள் கொண்ட நெட் மட்டும் போல்ட்
- கார்ட்போர்ட் பாக்ஸ்
- கத்தி.

செயல்முறை

- கார்ட்போர்ட் பாக்ஸில் வெவ்வேறு அளவுகளில் துளைகள் உருவாக்குங்கள்.
- துளைகளில் நெட் மட்டும் போல்ட்ஸ்களைப் பொருத்தவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- எளிதான புரிதலுக்கு செயல்பாட்டை ஒரு முறை செய்து காட்டவும்.
- குழந்தையிடம் பெரிய அளவு நெட் மட்டும் போல்டை கொடுக்கவும்.
- குழந்தையை நட்டுகளில் இருந்து போல்டை எடுக்கச் சொல்லவும்.

நிலை 2

- குழந்தையை போல்டை இருக்கச் சொல்லுங்கள்.
- பின் நட்டில் இருந்து போல்டை அகற்ற சொல்லுங்கள்.

நிலை 3

- கார்ட்போர்ட் வழியாக நெட்டை சொருகவும்.
- பின் போல்ட்டை நெட்டில் வைத்து இருக்கவும்.
- பின்பு நட்டிலிருந்து போல்டை அகற்ற சொல்லவும்.

உதவி/மாற்றம்

- நெட் மற்றும் போல்டின் அளவை மாற்றலாம்
- (பெரிய அளவு முதல் சிறிய அளவு வரை).

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- முன் தொழில் திறன்கள் மேம்படுகிறது.
- சிறந்த மோட்டார் திறன்கள் மேம்படுகிறது.
- இருதரப்பு ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- கண் மற்றும் கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்..

செயல்பாட்டின் பெயர்: பொருட்களை ஒழுங்கமைத்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- அலமாரி
- புத்தகங்கள்
- பொம்மைகள்
- ஆடைகள்
- ஸ்டிக்கர்.

செயல்முறை

- குழந்தையின் புத்தகங்கள் ஆடைகள் மற்றும் பொம்மைகளை தரையில் வைக்கவும்.
- அலமாரியில் உள்ள ஒவ்வொரு இராக்கிலும் புத்தகங்கள் ஆடை மற்றும் பொம்மை ஸ்டிக்கர் அல்லது பிளாஷ் கார்டுகளை ஒட்டவும்.
- குழந்தையிடம் அவர்களின் உடைமைகளை கொண்டுவந்து அந்தந்த இடத்தில் வைக்க சொல்லுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குழந்தையிடம் புத்தகங்களை ஒழுங்கு செய்து கொடுத்து அந்தந்த இராக்கில் வைக்கச் சொல்லுங்கள்.
- புத்தகங்களை வைப்பதற்கான சரியான வரிசையை கண்டுபிடிப்பது போல் அவர்களின் ஆடை மற்றும் பொம்மைகளை ஒழுங்கமைக்க சொல்லுங்கள்.

நிலை 2

- குழந்தையிடம் ஸ்டிக்கர்கள் மற்றும் பிளாஷ் கார்டுகளை கொடுத்து ஒவ்வொரு வரிசையிலும் பொருட்களை ஒட்ட சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- எளிதான பயன்பாட்டிற்கு நடுத்தர வரிசைகளை பயன்படுத்தவும்.
- கைகளைப் பிடித்து செய்ய வைக்கலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- இருதரப்பு கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும்.
- வீட்டு நடவடிக்கைகளை கற்றுக் கொள்வார்கள்.
- நோக்கமுடைய செயல்களில் ஈடுபாடு உருவாகிறது.
- அமைப்பு மற்றும் சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்கள் மேம்படுகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: பேப்பர் பெக் மற்றும் பந்து

தேவையான பொருட்கள்

- மென்மையான பந்து
- சார்ட் பேப்பர்
- பசை
- தெர்மாகோல்.

செயல்முறை

- சார்ட் பேப்பரை செவ்வக வடிவில் வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- காகிதத்தை பெக் வடிவில் உருட்டவும். (பெக் போர்டு மாதிரி).
- தெர்மாகோலில் சமமான துளைகளை உருவாக்கவும். (பேப்பர் பெக் மாதிரி).
- காகித பெக்குகளை தெர்மாகோல் போர்டில் சொருகவும்.
- பந்தின் நடுவில் ஒரு சிறிய வெட்டு செய்யவும்.
- தெர்மாகோலில் இருந்து சொருகப்பட்ட காகித பெக்குகளை எடுக்க பந்தை பயன்படுத்தவும்.
- பந்தை அழுத்தி காகித பெக்குகளை ஒரு தட்டில் எடுத்து வைக்க வேண்டும் விடுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பணியைச் செய்ய மென்மையான பந்தை பயன்படுத்தவும். ஆரம்பத்தில் 2-3 காகித பெக்குகளை பயன்படுத்ததவும்.

நிலை 2

- 5-10 பெக்குகளை எடுக்கவும்.

உதவி/மாற்றம்

- பணியை முடிக்க பெற்றோர் குழந்தைக்கு உதவலாம்.
- உட்கார்ந்து மண்டியிட்டு அல்லது நிற்கும் நிலையில் செய்யலாம்.
- பணியை முடிக்க கால அவகாசம் கொடுக்கலாம்
- காகித பெக்கின் உள்ளே சில கல்லை பயன்படுத்துவதன் மூலம் காகித பெக்கின் எடையை அதிகரிக்கவும்.
- ரப்பர் பந்தை பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கண் மற்றும் கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும் .
- கை செயல்பாடு மற்றும் கை வலிமையை மேம்படுத்தும்.
- கட்டளைகளை பின்பற்ற கற்றுக்கொள்வார்கள்.
- கை இயக்க வரம்பை மேம்படுத்துகிறது.
- புலனுணர்வு திறனை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- குழந்தைகள் பசை, மற்றும் கற்கள், பயன்படுத்தும்போது மேற் பார்வை யிடவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: பொம்மை மீட்டி.

தேவையான பொருட்கள்
- பிளாஸ்டிக் கூடை,
- மூடியுடன் இருக்கும் வாளி
- பல்வேறு பொம்மைகள்

செயல்முறை
- அனைத்து பொம்மைகளையும் ஒரு கூடையில் வைக்கவும்.
- குழந்தையை ஒரு குறிப்பிட்ட பொம்மையை கூடையில் இருந்து எடுக்கச் சொல்லுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- குழந்தையை எந்த ஒரு உதவியும் இல்லாமல் கூடையில் இருந்த ஒரு பொம்மையை எடுக்க சொல்லுங்கள்.

நிலை 2
- குழந்தையை கூடைக்குள் பார்த்து பின் நாம் சொல்லும் ஒரு பொம்மையை எடுக்கச் சொல்லுங்கள்.

பெற்றோரின் வாய்மொழி மற்றும் உடல் ஆதரவுடன் பணியை முடிக்கவும்

நிலை 3
- மூடிய கூடையிலிருந்து ஒரு பொம்மையின் விவரக் குறிப்பை கூறி குழந்தையை எடுக்க சொல்லுங்கள்.
- குழந்தை தானாக எந்த உதவியும் இல்லாமல் செய்ய வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்
- செயல் பாட்டை முடிக்க குழந்தைக்கு உதவுங்கள் .
- வாளிகளை ஒன்றாக வைக்கவும்.
- வெவ்வேறு அமைப்புகள் கொண்ட பொம்மைகளை பயன்படுத்தவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- கண் மற்றும் கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும்.
- குழந்தையை கட்டளைகளை பின்பற்ற உதவுகிறது.
- உணர்ச்சி உள்ளீட்டை வழங்குகிறது (தொடு உணர்வு).
- சமநிலை மற்றும் சகிப்புத்தன்மை அதிகரிக்க பயன்படும்.
- பொருட்களை கையாள கற்றுக்கொள்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
தேவையில்லை.

செயல்பாட்டின் பெயர்: வடிவம் உருவாக்குதல் (shape making)

தேவையான பொருட்கள்
- கோதுமை மாவு(wheat flour)
- நடுத்தர அளவு கிண்ணம் (medium sized vessel)
- நீர்(water)

செயல்முறை
- ஒரு பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவு மற்றும் தண்ணீரை சேர்த்து சரியாக கலக்கவும்.
- மாவிலிருந்து சிறிய துண்டு எடுத்து அதை பயன்படுத்தி சில வடிவங்களை உருவாக்கும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- கலப்பு மாவு துண்டை குழந்தைக்கு கொடுங்கள் ஒரு வடிவத்தை உருவாக்க குழந்தையை கேளுங்கள்.

நிலை 2
- குழந்தையை மாவில் இருந்து ஒரு துண்டு எடுத்து ஒரு வடிவத்தை உருவாக்க சொல்லுங்கள்.

நிலை 3
- குழந்தையை மாவு கலந்து சிறிய துண்டுகளை உருவாக்க சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்
- உட்கார்ந்து / மண்டியிட்டு / நிற்கும் நிலையில் செயல்படுங்கள்.
- பிளாஸ்டிக் வடிவவகைகளை கொடுங்கள்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- கை செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது
- தசை வலிமையை மேம்படுத்துகிறது.
- எண் எழத்துகளை கற்றுக் கொள்ள உதவுகிறது.
- உணர்ச்சி உள்ளீட்டை வழங்குகிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- கண்கள் கோதுமை மாவில் இருந்து பாதுகாக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

செயல்பாட்டின் பெயர்: வடிவ புதிர்கள் (shape puzzle)

தேவையான பொருட்கள்

- அட்டை பெட்டி(cardboard box)
- மார்க்கர் அல்லது கலர் பென்சில்
- கத்தி(knife)
- தட்டு(plate)
- மேஜை (table)

செயல்முறை

- அட்டைப் பெட்டியை எடுத்து பொருத்தமான இடைவெளியுடன் பெட்டியில் பல்வேறு வடிவங்களை வரையவும்.
- வடிவங்களை வெட்டிய துண்டுகளை ஒரு கிண்ணத்தில் சேர்க்கவும்
- ஒரு வடிவத்தை எடுத்து அட்டை பெட்டியில் அதே வடிவத்தை கண்டுபிடித்து அதன் மூலம் வடிவத்தை சேர்க்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- அட்டைப்பெட்டியில் வடிவங்களை குறிக்கவும் குழந்தையை அந்த வடிவில் வெட்ட சொல்லவும்.
- பொருத்தமான இடத்தை கண்டுபிடித்து பெட்டியில் சேர்க்கவும்.

நிலை 2

- கிண்ணத்தில் இருந்து ஒரு வடிவத்தை குழந்தையை எடுக்க சொல்லுங்கள்.
- அட்டைப்பெட்டியில் அதே வடிவத்தைக் கண்டு பிடித்து வைக்கவும்.

நிலை 3

- பல விதமான வடிவங்களை கொடுத்து குழந்தையை பணியை முடிக்க சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- அடிப்படை வடிவங்களை பயன்படுத்துங்கள்.
- எண்கள்/எழுத்துக்களை பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- வடிவங்களை கற்பதற்கான வாய்ப்பு.
- கண் கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
- கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- சிக்கலைத் தீர்க்கும் திறன்களை எளிதாக்குகிறது.
- உட்காரும சகிப்புத்தன்மை அளவை மேம்படுத்துகிறது .

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கத்தியை பயன் படுத்தும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: வரிசைப்படுத்துதல் (sorting out)

தேவையான பொருட்கள்

- 2-3 வகை தானியங்கள்/ பருப்பு வகைகள். (cereals)
- 2-3 காகிதம்/ கண்ணாடி கப். (paper cup)
- தட்டு/கிண்ணம்(plate/bowl)

செயல்முறை

- அனைத்து தானியங்களையும் ஒரே கிண்ணத்தில்/ தட்டில் வைக்கவும்.
- தானியங்களை வரிசைப்படுத்தி தனித்தனி காகிதம்/ கண்ணாடி கோப்பையில் வைக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- குறைவான எண்ணிக்கையில் தானியங்களின் வகைகளை பயன்படுத்துங்கள்.

நிலை 2

- அதிக அளவு தானியங்கள் மற்றும் சிறிய தானியங்களை பயன்படுத்தவும்.

உதவி/மாற்றம்

- எளிதில் புரிந்துகொள்ள வாய்மொழி வழிமுறை வழங்கலாம்.
- பணியை முடிக்க உதவி வழங்குதல்.
- பெரிய அளவு தானியங்களை பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கவனத்தை அதிகரிக்கவும்.
- பணி நினைவகத்தை மேம்படுத்தவும்.
- விரல்களைப் பயன்படுத்த கற்றுக் கொள்கிறது.
- பொருந்தக்கூடிய கருத்தை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: தெளிப்பு ஓவியம் (spray paint)

தேவையான பொருட்கள்

- காகிதம் (paper)
- நீர் பெயிண்ட்(water color)
- நீர் (water)
- பென்சில் (pencil)
- பல் துலக்கும் பிரஷ் (tooth brush)
- சிறிய கிண்ணங்கள்.(small bowl)

செயல்முறை

- ஒரு காகிதத்தில் ஒரு படத்தை வரையவும்.
- வண்ணத்தை எடுத்து கிண்ணத்தில் தண்ணீரை கலக்கவும்.
- தூரிகையை(Brush) வண்ணத்தில் நனைக்கவும்.
- கட்டைவிரலை பயன்படுத்தி தூரிகையை(Brush) கொண்டு படத்தில் வண்ணத்தை தெளிக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- எளிதாக முடிக்க எளிய வரைபடங்களை பயன்படுத்தவும்.

நிலை 2

- நிறைய வண்ணங்களுடன் செயல்பாட்டை செய்யுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- படுத்து/ உட்கார்ந்து/ நிற்கும் நிலையில் செயல்பாட்டை செய்யுங்கள்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- வண்ண கருத்தை கற்கிறார்கள்.
- பொருட்களை கையாள கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.
- சிக்கலை தீர்க்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- உட்காரும் / சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கண்களைப் பாதுகாக்க கண்ணாடிகளை பயன்படுத்துங்கள்.
- வண்ணங்களை வாயில் வைக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: கரண்டியில் பந்து (spoon with ball)

தேவையான பொருட்கள்

- வெவ்வேறு வண்ண பிளாஸ்டிக் பந்துகள்(plastic balls)
- பந்துகளை எடுக்க ஸ்பூன்/ (spoons)
- இரண்டு தட்டுகள் (two plates)

செயல்முறை

- அனைத்து பந்துகளையும் ஒரு தட்டில் வைக்கவும்
- ஸ்பூனை பயன்படுத்தி குழந்தையை ஒரு தட்டில் இருந்து எடுக்கச் சொல்லுங்கள்
- எடுக்கப்பட்ட பந்தை 4-5 அடி தூரத்தில் இருக்கும் மற்றொரு தட்டில் மாற்ற குழந்தையை கேளுங்கள் .
- எல்லா பந்துகளையும் மாற்ற குழந்தையை மாற்ற சொல்லுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பெரிய அளவிலான கரண்டியால் ஒரு பந்தை தோராயமாக எடுத்து மற்றொரு தட்டில் விடுமாறு குழந்தையை கேளுங்கள்.

நிலை 2

- பெரிய அளவு கரண்டியால் எந்த குறிப்பிட்ட வண்ண பந்தையும் எடுக்க சொல்லுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- தட்டுக்களின் தூரத்தை மாற்றலாம்.
- பந்தின் அளவை மாற்றலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- சவாலை கையாள கற்றுக் கொள்கிறார்
- வண்ணங்களை கற்க வாய்ப்பு .
- செயல்திறன் திட்டமிடலை மேம்படுத்துகிறது.
- கவனமாக நடக்க கற்றுக்கொள்கிறார்.
- இரு கை செயல்பாடுகளை எளிதாக்குகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பை பின்பற்றவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: உறிஞ்சிக் குழாய் ஊதுதல்(straw blowing)

தேவையான பொருட்கள்

- கோதுமை மாவு கலவை(wheat flour)
- உறிஞ்சிக் கோல்(straw)
- சிறிய பிளாஸ்டிக் பந்து (small plastic balls)
- மேஜை. (table)

செயல்முறை

- கோதுமை மாவை எடுத்து தனல் பொள் உருட்டவும்.
- மாவை பாதையின் எல்லைகளாக வைக்கவும்.
- சிறிய பிளாஸ்டிக் பந்தை பாதையில் வைக்கவும்.
- பந்தை பாதை வழியாக நகர்த்த உறிஞ்சிகோலை பயன்படுத்தவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- உறிஞ்சிக்கோல் ஊதுவதற்கு, குழந்தைக்கு பயிற்சி அளிக்கவும்.

நிலை 2

- குழந்தையை சணல் போன்ற மாவை உருவாக்கி ஒரு பாதையை அமைக்க சொல்லுங்கள்.
- பந்து இறுதிப் புள்ளியை அடையும் வரை குழந்தையை ஊதுமாறு கேளுங்கள்.

நிலை 3

- எல்லா செயல்முறைகளையும் தாமாக செய்ய குழந்தையை கேளுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- பெரிய ஸ்ட்ராவை பயன்படுத்தலாம்.
- லேசான பந்தை பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- சுவாச செயல்பாட்டை பலப்படுத்துகிறது.
- சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.
- கற்பனை மேம்படுகிறது.
- சிக்கலைத் தீர்க்கும் திறனை எளிதாக்குகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை பின்பற்றவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: சர மணிகள் (stringing beads)

தேவையான பொருட்கள்

- நூல்(thread)
- சரம்(strings)
- கம்பி(wire)
- மணி

செயல்முறை

- ஒரு கையில் ஒரு மணியை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் (ஆதிக்கம் செலுத்தாத கை).
- நூலை மற்றொரு கையில் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள் (ஆதிக்கம் செலுத்தும் கை).

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- மணிக்குள் நூல் வைக்க குழந்தைக்கு பயிற்சி அளிக்கவும்.

நிலை 2

- குழந்தையிடம் ஒரே வண்ணம் உள்ள மணிகளை எடுத்து சரம் செய்ய சொல்லுங்கள்.

நிலை 3

- வெவ்வேறு வண்ணங்களை கொண்ட ஒரு வடிவத்தை உருவாக்கி கொடுக்கப்பட்ட வடிவத்தில் உள்ளதைப் போல சரம் செய்ய குழந்தையை கேளுங்கள்.

உதவி/மாற்றம்

- பணியை முடிக்க குழந்தைக்கு பெற்றோர் உதவலாம்.
- உதாரணமாக நூலில் மணிகளை வைத்து, பின்னர் ஒருபுறம் மணிகளை பிடித்து, மறுபுறம் நூலை இழுக்கும்படி குழந்தையை கேளுங்கள்.
- ஆரம்பகட்டத்தில் ஒரே வண்ணம் உடைய மணிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- வெவ்வேறு வடிவங்கள் உடைய மணிகளை பயன்படுத்துங்கள்.
- வெவ்வேறு அளவு மணிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- அடர்த்தியான நூலை பயன்படுத்துங்கள்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- சிறிய பொருட்களை பிடிக்க கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.
- கை செயல்பாட்டு திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது
- கட்டளைகளை பின்பற்ற உதவுகிறது.
- வடிவம் மற்றும் வண்ண கருத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- பராமரிப்பாளருடன் தொடர்பு கொள்ள கற்றுக் கொள்கிறார்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- சில குழந்தைகள் வாயில் மணிகளை வைக்கலாம் எனவே மேற்பார்வை அவசியம்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: பலூன் நூல் பந்துகள் (balloon, thread, ball)

தேவையான பொருட்கள்

- பலூன்(balloon)
- நூல்கள்(thread)
- பசை(gum)
- கத்தரிக்கோல்(scissors).

செயல்முறை

- ஒரு பாத்திரத்தில் பசை ஊற்றி சிறிது தண்ணீரை சேர்க்கவும்.
- நீண்ட நூலை எடுத்து பசையில் நனைக்கவும்
- ஒரு வட்ட வடிவம் கிடைக்கும் வரை பலூனை ஊதுங்கள்.
- பசை பூசப்பட்ட நூல் மூலம் பலூனை போர்த்தி அதை நன்றாக உலர விடவும்.
- பின்பு பலூனை வெடிக்கவும்.
- பலூன் துண்டுகளை அகற்றவும். நூல் பந்தை தொங்க விடுங்கள்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பலூனை ஊதி அதன்மீது பசை பயன்படுத்தப்பட்ட நூலை ஒட்டுங்கள்.
- பின் குழந்தை காய்ந்த பிறகு பலூனை வெடித்து நூல் பந்தை உருவாக்க வேண்டும்.

நிலை 2

- தனிநபர் அனைத்து செயல்களையும் சுயாதீனமாக முடிக்க வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- பணியை எளிதில் முடிக்க சனல் பயன்படுத்தவும்.
- வெவ்வேறு அளவு பலூன்களை பயன்படுத்துங்கள்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- பல படி நடவடிக்கைகளை செய்ய கற்றுக் கொள்கிறது.
- கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- திட்டமிடல் மற்றும் நிறுவன திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- திசை திருப்பல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.
- படைப்பாற்றலை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- ஊசிகளை பயன்படுத்தி பலூனை வெடிக்கும் போது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்து கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: தண்ணீர் கொதிக்க வைத்தல் (Boiling water)

தேவையான பொருட்கள்

- தண்ணீர்(water)
- பாத்திரம் (bowl)
- அடுப்பு(stove)

செயல்முறை

- பாத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- தண்ணீர் உடைய பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைக்கவும்.
- அடுப்பை தீக்குச்சி மூலமாகவோ அல்லது லைட்டர் மூலமாகவோ அல்லது மின்சார அடுப்பை பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பாத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீரை ஊற்ற வேண்டும்.
- அடுப்பின் மேல் பாத்திரத்தை வைத்து பிறகு பராமரிப்பாளர் அடுப்பை பற்ற வைக்க வேண்டும்.

நிலை 2

- அடுப்பின் மேல் பானையை வைத்து பிறகு மேற்பார்வையாளர் இருக்கும்போது கீழ் நெருப்பை பற்ற வைக்க வேண்டும்.

நிலை 3

- எந்த ஒரு உதவியும் இல்லாமல் தனிநபர் தானாகவே அனைத்தையும் செய்ய வேண்டும்

உதவி/மாற்றம்

- மின்சார அடுப்பு அல்லது கிண்டியை(kettle) பயன்படுத்தலாம்.
- குறைந்த எடையுள்ள (Lightweight vessels) பாத்திரத்தை பயன்படுத்தலாம்.
- செயல்பாட்டை பொருத்தமான உயரத்தில் செய்யவும்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- செயல்பாட்டு திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- திட்டமிடுதலில் மேம்படுத்துகிறது.
- புதிய திறன்களை கற்றுக் கொடுக்கிறது.
- தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்துகிறது.
- அன்றாட வாழ்க்கையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- மின்சார அடுப்பை பயன்படுத்தும் போது கை ஈரமாக இருக்க கூடாது.
- தனிநபர் பணியில் சுயாதீனமாக இருக்கும் வரை மேற்பார்வை வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: புக்மார்க்குகள் (Bookmarks)

தேவையான பொருட்கள்

- கைவினை குச்சிகள் (craft sticks).
- நீர் வண்ணம் (water color).
- ஓவிய தூரிகைகள் (water brush).
- பென்சில்/ பேனா.

செயல்முறை

- கைவினை குச்சியை எடுத்து எழுத்துக்கள்/ ஓவியங்களை வரையவும்.
- வரைவதற்கு தூரிகையை (BRUSH) பயன்படுத்தவும்.
- உணர்த்துவதற்காக வண்ணம் பூசப்பட்ட குச்சியை வைத்திருக்க நபரிடம் கேளுங்கள்.
- புக்மார்க் தயாராக உள்ளது.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- மேற்பார்வையுடன் தனிநபர் குச்சியில் வரைய வேண்டும்.

நிலை 2

- எந்த ஒரு உதவியும் இல்லாமல் தனிநபர் குச்சிகளில் வண்ணம் தீட்ட வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- ஐஸ்க்ரீம் குச்சிகளை பயன்படுத்தலாம்
- மின்னும் தாள்(ஜிகுநா) பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- ஓய்வு நேர செயல்பாடாக பயன்படுகிறது.
- தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது.
- பலபடி கட்டளைகளை பின்பற்றி உதவுகிறது.
- திட்டமிடல் மற்றும் நிறுவன திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.
- கண் கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பாதுகாப்பு நோக்கங்களுக்காக பொதுவான முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: பனிக்கூழ் குச்சி புகைப்பட சட்டம்

தேவையான பொருட்கள்

- பனிக்கூழ் குச்சி (ice-cream sticks)
- கத்திரிக்கோல்
- பசை
- சாயம்/வண்ணம்
- காகிதம்

செயல்முறை

- பனிக்கூழ் குச்சியின் இரு பக்கத்திலும் வர்ணம் பூசவும்.
- இப்பொழுது அந்த குச்சிகளை சதுர வடிவில் ஒட்டவும்.
- ஒட்டிய அந்த சட்டத்தை விட சிறிது பெரிதாக காகிதத்தை வெட்டவும்.
- காகிதத்தை சதுரத்தில் ஒட்டவும்
- சட்டம் தயார்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- செய்பவர் வண்ணம் பூசலாம், மேலும் காகிதத்தை சட்டத்தில் ஒட்டலாம்.

நிலை 2

- பராமரிப்பாளரின் உதவியோடு காகிதத்தை வெட்டி சரியாக ஒட்டலாம்.

நிலை 3

- செய்பவரே முழு செயல்பாட்டையும் செய்தல் வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- பனிக்கூழ் குச்சிக்கு பதிலாக அட்டையை பயன்படுத்தலாம்.
- வெள்ளை தாலுக்கு பதிலாக செய்தித்தாளை பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- படைப்பாற்றலையும் கற்பனைத் திறனையும் மேம்படுத்துகிறது.
- தொழில் தூண்டுதல் செயல்பாடாக பயன்படுகிறது.
- மன அழுத்தம் மற்றும் கோபத்தில் இருந்து வெளிவர உதவும்.
- ஒழுங்கமைத்தல் திறனை கற்க உதவும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான முன்னெச்சரிக்கைகள் மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர் மாதுளை விதை நீக்குதல்

தேவையான பொருட்கள்

- கத்தி
- மாதுளை பழம்

செயல்முறைகள்

- மாதுளையை எடுத்து இரண்டாக வெட்டவும்.
- விதைகளை கையால் நீக்கவும்.

செயல்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- மாதுளையை வெட்டுவதற்கும் விதைகளை நீக்குவதற்கும் பிறர் உதவியை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நிலை 2

- பராமரிப்பாளர் பழத்தை வெட்டலாம் செய்பவர் விதையை நீக்கலாம்.

நிலை 3

- செய்பவரே பிறர் உதவி இன்றி, முழு செயல்பாட்டையும் செய்தல் வேண்டும்.

உதவி/ மாற்றம்

-வழிமுறைகளை குறிப்புகள் மூலம் கொடுக்கலாம்.
-மாதுளையை நிலைப்படுத்த உதவும் பலகையை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

செயல்பாட்டின் நன்மைகள்

- கையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.
- கவனித்தல் மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.
- உட்காரும் பொறுமையை மேம்படுத்துகிறது.
- ஒரு செயல்பாட்டை முடிக்கும் நிறைவை அளிக்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கத்தியை உபயோகிக்கும் பொழுது கவனம் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர் ஆவணங்கள் தாக்கல்

தேவையான பொருட்கள்
- நாளிதழ்/ பத்திரிகைகள்
- குத்தும் இயந்திரம்
- கோப்புகள் (files)
- கத்திரிக்கோல்

செயல்முறைகள்
- பழைய செய்தித்தாள்களை சேகரிக்கவும்.
- ஒரு வரையறையை உருவாக்கி அதற்கு ஏற்ற படங்களை தேர்வுசெய்யவும். எடுத்துக்காட்டு நடிகர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள்.
- கத்திரிக்கோலை கொண்டு தேர்வு செய்த படங்களை வெட்டவும். வெட்டிய படங்களை தாக்கல் செய்யவும்.

செயல்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1
- நேரடியாக படங்களை கொடுத்து குழந்தைகளை தாக்கல் செய்ய சொல்லுங்கள்.

நிலை 2
- ஒரு வரையறையை தேர்ந்தெடுக்கச் சொல்லி படங்களை எடுக்க சொல்ல வேண்டும், பின்பு சொல் அல்லது நேரடி குறிப்புகளைக் கொண்டு தாக்கல் செய்யச் சொல்லலாம். குத்தும் இயந்திரம் பயன்படுத்துவதற்கு உதவி செய்யலாம்.

நிலை 3
- முழு செயல்பாட்டையும் குழந்தைகளையே செய்யச் சொல்லலாம்.

உதவி/ மாற்றம்
- செய்தித் தாள்களுக்கு பதிலாக ஒட்டிகளை (stickers) பயன்படுத்தலாம்.
- முடித்த மாதிரிகளை புரிதலுக்காக வழங்கலாம்.

செயல்பாட்டின் நன்மைகள்
- தொழில் தூண்டுதல் செயல்பாடாக பயன்படுத்தலாம்.
- நியாபகசக்தியை அதிகரிக்கிறது.
- வரை முறைக்கு ஏற்றவாறு படங்களை தேர்வு செய்ய கற்றுக் கொள்ளலாம்.
- ஒருங்கிணைத்தல் திறனை அதிகரிக்கிறது.
- சிக்கலை தீர்க்கும் திறனை அதிகரிக்கிறது.
- இதனை ஒரு குழு செயல்பாடாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கத்திரிக்கோல் களை உபயோகிக்கும் பொழுது கவனம் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்:

ஜேபி எம் ஆர் நுட்பம் கைக ளின் மூலம்

தேவையான பொருட்கள்

- நாற்காலி

செயல்முறை

- நாற்காலியில் வசதியாக அமர்ந்து, கண்களை மூடிக் கொள்ளவும்.
- மூச்சை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு கைகளை தனித்தனியாக இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளவும். பின்பு கைகளில் உள்ள அழுத்தத்தை 5 நொடிக்கு உணர்ந்து பின் மூச்சை வாயால் வெளியே விட்டு ஓய்வெடுங்கள்.
- மூச்சை மூக்கால் இழுத்து வாயால் விட வேண்டும்
- இறுதியாக கைகளை விரித்து, கண்களை திறந்து, நேரே அமர்ந்து, மெல்ல எழுந்து நிற்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- வாய்மொழி குறிப்புகள் கொடுத்தும், உடல் குறிப்புகள் கொடுத்தும், நேரத்தை எண்ணியும் பராமரிப்பாளர் உதவலாம்.

நிலை 2

- பராமரிப்பாளரின் மேற்பார்வையில் முழு செயல்பாட்டையும் செய்யலாம்.

நிலை 3

- செய்பவரே முழுவதையும் செய்ய வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- இதனை படுத்துக் கொண்டோ உட்கார்ந்து கொண்டோ நின்று கொண்டோ செய்யலாம்.
- காலத்தை பதிவு செய்யும் இயந்திரத்தை உபயோகிக்கலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும்.
- ஓய்வு எடுப்பதற்கும்,புத்துணர்ச்சி பெறுவதற்கும் உதவும்.
- சக்தியை மீட்டெடுத்து புதுப்பிக்க உதவும்.
- கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.
- சுயகட்டுப்பாடு அதிகரிக்கும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: ஜே பி எம் ஆர் நுட்பம் கால் களின் மூலம்

தேவையான பொருட்கள்

- தேவை இல்லை

செயல்முறை

- படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு கண்களை மூடிக் கொள்ளவும்.
- மூச்சை மூக்கால் ஆழமாக இழுத்து பிடித்துக் கொண்டு கால்களையும் கால் விரல்களையும் கீழே மடக்கி ஐந்து நொடி இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- மூச்சை மெல்ல வாயால் வெளியே விட்டு, உடலை ஓய்வாக்கி, கண்களை மெல்ல திறக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- வாய்மொழி குறிப்புகள் கொடுத்தும், உடல் குறிப்புகள் கொடுத்தும், நேரத்தை எண்ணியும் பராமரிப்பாளர் உதவலாம்.

நிலை 2

- பராமரிப்பாளரின் மேற்பார்வையில் அவர்களின் வாய்மொழி குறிப்புகளின் உதவியுடன் செய்பவர் செயல்பாட்டை செய்யலாம்.

நிலை 3

- செய்பவர் பிறர் உதவியின்றி முழு செயல்பாட்டையும் செய்தல் வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- காலத்தை பதிவு செய்யும் இயந்திரத்தை உபயோகிக்கலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும்.
- ஓய்வு எடுப்பதற்கும், புத்துணர்ச்சி பெறுவதற்கும் உதவும்.
- சத்தியை புதுப்பித்து மீட்டெடுக்க உதவும்.
- கோபத்தை கட்டுப்படுத்த உதவும்.
- சுயகட்டுப்பாடு அதிகரிக்க உதவும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: ஜே பி எம் ஆர் நுட்பம் வயிரின் மூலம்

தேவையான பொருட்கள்
- தேவை இல்லை

செயல்முறை
- படுக்கையிலோ அல்லது தரையிலோ படுத்துக்கொண்டு கண்களை மூடிக் கொள்ளவும்.
- மூச்சை மூக்கால் ஆழமாக உள்ளே இழுத்து பிடித்துக்கொண்டு ஐந்து நொடிகளுக்கு பிறகு மூச்சை வாயால் வெளியே விடவும்.
- மூச்சை இழுக்கும் போது கையை வயிற்றில் வைக்கவும். வாயால் மூச்சை விடும் பொழுது வயிற்றில் இருந்து கையை எடுக்கவும்
- இறுதியாக உடலை நிலைப்படுத்தி கண்களை மெல்ல திறக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்
நிலை 1
- வாய்மொழி குறிப்புகள் கொடுத்தும், உடல் குறிப்புகள் கொடுத்தும் பராமரிப்பாளர் உதவலாம்.

நிலை 2
- பராமரிப்பாளரின் மேற்பார்வையில் வாய்மொழி குறிப்புகளின் உதவியுடன் செய்பவர் செயல்பாட்டை செய்யலாம்.

நிலை 3
- செய்பவரே முழு செயல்பாட்டையும் செய்தல் வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்
- படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டோ, அமர்ந்து கொண்டோ அல்லது நின்றுகொண்டு இந்த செயல்பாட்டை செய்யலாம்.
- காலத்தை பதிவு செய்யும் இயந்திரத்தை உபயோகிக்கலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்
- மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும்.
- ஓய்வு எடுப்பதற்கும், புத்துணர்ச்சி பெறுவதற்கும் உதவும்.
- சத்தியை புதுப்பித்து மீட்டெடுக்க உதவும்.
- கோபத்தை கட்டுப்படுத்த உதவும்.
- சுயகட்டுப்பாடு அதிகரிக்க உதவும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
- உணவு உண்ட உடனே செயல்பாட்டை செய்வதை தவிர்க்கவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: மாவு பிசைதல்

தேவையான பொருட்கள்

- கோதுமை மாவு
- தண்ணீர்
- கிண்ணம்
- உப்பு
- எண்ணெய்

செயல்முறை

- கிண்ணத்தில் தேவையான மாவு உப்பு எண்ணெய் சேர்த்து சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் ஊற்றி பிசையவும்.
- சரியான பதம் வந்தவுடன் நிறுத்தவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- செய்பவர் பொருளை எடுத்து தரலாம். பராமரிப்பாளர் சரியான பதிற்கு பிசையவும்.

நிலை 2

- பராமரிப்பாளர் பொருள்களை எடுத்து தரலாம் செய்பவர் சரியான பதத்திற்கு பிசைதல் வேண்டும்.

நிலை 3

- செய்பவரே சரியான அளவிற்கு பொருட்களை சேர்த்து சரியான பதத்திற்கு செய்தல் வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- கலவை கருவியை பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- அன்றாட வாழ்வின் நடவடிக்கைகளை மேம்படுத்துகிறது.
- கைப்பிடி திறனையும் விரல் அசைவுகளையும் அதிகரிக்கிறது.
- பல நிலைகொண்ட கட்டளைகளை பின்பற்றும் திறனை அதிகரிக்கும்.
- முன் தொழில் திறன்களை அதிகரிக்கிறது.
- குடும்ப நபர்களோடு வேலையை பகிர்ந்து கொள்ளும் திறன்களை கற்பிக்க உதவும்.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- மாவு பிசையும் முன்பு கைகளை சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்

செயல்பாட்டின் பெயர்: காகித கோப்பை விலக்கு

தேவையான பொருட்கள்

- காகித கோப்பை
- வண்ணங்கள்
- எல் இ டி மின் விளக்குகள்

செயல்முறை

- காகித கோப்பை அடியில் 'x' வடிவில் துளையை உருவாக்கும்.
- பின்பு அந்தக் காகிதக் கோப்பையில் வண்ணம் பூசி காயவிடவும்.
- இறுதியாக எல் இ டி மின்விளக்குகளை வண்ணம் தீட்டிய காகிதக் கோப்பையில் சரியாகப் பொருத்தவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- செய்பவர் காகித கோப்பையை தேர்ந்தெடுத்து வண்ணம் பூசலாம், பராமரிப்பாளர் அதன் அடியில் துளையிட்டு எல் இ டி விளக்கு பொருத்த உதவலாம்.

நிலை 2

- செய்பவரே பிறர் உதவியின்றி முழு செயல்பாட்டையும் செய்தல் வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- வர்ணம் பூசுவதற்கு பதிலாக வண்ணக் காகிதங்களை கோப்பையை சுற்றி ஒட்டலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- காட்சி தூண்டுதலை அதிகரிக்கிறது.
- துல்லியத்தை கற்க உதவுகிறது.
- கருவிகளை பயன்படுத்துவதை கற்க உதவுகிறது.
- முடிவெடுக்கும் திறனை அதிகரிக்கிறது.
- முன் தொழில் திறனை அதிகரிக்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- மின் விளக்கை பயன்படுத்தும் பொழுது கவனம் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: ## நெகிழி பூத்தொட்டி

தேவையான பொருட்கள்

- சி டி
- நெகிழி புட்டி (plastic bottle)
- வண்ணம்
- கத்திரிக்கோல்
- பசை
- குத்தும் இயந்திரம்
- கோணிப்பை

செயல்முறை

- நெகிழி புட்டியை இரண்டாக வெட்டவும்.
- மூடியின் மேலே பசை பூசி சிடியின் நடுவே ஒட்டவும்.
- ஒட்டிய பின்பு அதில் வர்ணம் பூசவும்.
- அடிப் பகுதியின் மேலே துளையிட்டு கயிறால் கட்டவும்.
- அதை கூரையிலிருந்து தொங்க விடவும்.
- பூத்தொட்டி தயார்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பராமரிப்பாளரின் உதவியுடன் முழு செயலையும் செய்யலாம்.

நிலை 2

- பராமரிப்பாளர் சொல் குறிப்புகளின் உதவியுடன் மட்டுமே செயல்பாட்டை செய்யலாம்.

நிலை 3

- செய்பவரே பிறர் உதவியின்றி முழு செயல்பாட்டையும் செய்தல் வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- சி டி க்கு பதிலாக தெர்மாகோலை பயன்படுத்தலாம்.
- பூத்தொட்டி யை தரையிலே வைத்துவிடலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- கற்பனையும் படைப்பாற்றலையும் அதிகரிக்கிறது.
- ஓய்வுக்கான செயலாக பயன்படுத்தலாம்.
- பொறுமையை கற்க உதவுகிறது.
- மனநிறைவு அளிக்கிறது.
- தோட்டக்கலை கற்க உதவுகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கத்திரிக்கோல் மற்றும் வண்ணம் உபயோகிக்கும் பொழுது கவனம் வேண்டும்.
- அதிக ரசாயனம் கொண்ட வண்ணங்களை தவிர்ப்பது நல்லது.

செயல்பாட்டின் பெயர்: மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட புட்டிப்பை

தேவையான பொருட்கள்

- பசை
- நெகிழி புட்டி(plastic bottle)
- கத்திரிக்கோல்
- கத்தி
- ஜிப்பர்

செயல்முறை

- இரண்டு புட்டியை எடுத்து அடி பக்கத்தை வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- வெட்டிய அந்த இரண்டு புட்டியையும் ஜிப்பரையும் பசையும் கொண்டு இணைக்கவும்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பராமரிப்பாளர் புட்டியை வெட்டலாம் குழந்தை அவற்றை சரியாக ஒட்டலாம்.

நிலை 2

- செய்பவர் பராமரிப்பாளரின் சொல் குறிப்புகள் மற்றும் உடல் குறிப்புகளின் உதவியைக் கொண்டு செயல்பாட்டை செய்யலாம்.

நிலை 3

- செய்பவரே பிறர் உதவியின்றி முழு செயல்பாட்டையும் செய்தல் வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- தடிமனான புட்டியை பயன்படுத்தலாம்.
- ஸ்டேப்ளர் பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- படைப்பாற்றலையும் கற்பனைத் திறனையும் அதிகரிக்கிறது.
- கருவிகளை தேர்ந்தெடுத்து உபயோகிக்கும் திறனை கற்க உதவுகிறது.
- பலபடி கட்டளைகளை பின்பற்றும் திறனை கற்பிக்கிறது.
- முடிவெடுக்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- கத்தி மட்டும் கத்திரிக்கோல் பயன்படுத்தும் போது கவனம் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: முளைத்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- பச்சை பயிறு
- துணி
- தண்ணீர்

செயல்முறை

- மூன்றிலிருந்து நான்கு முறை பச்சை பயிரை தண்ணீரில் அலசவும்.
- துணியை எடுத்து தண்ணீரில் நனைக்கவும்.
- அலசிய பச்சை பயிரை அந்த ஈர துணியில் கட்டி இருட்டான இடத்தில் வைக்கவும்.
- துணி காய்ந்து விட்டால் அதில் லேசான தண்ணீர் பதம் இருக்கும் அளவிற்கு தண்ணீரை தெளிக்கவும்.
- ஒரு இரவு விட்டு மறுநாள் காலையில் திறந்தால் முளைப்பயிர் தயார்.

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- பராமரிப்பாளர் துணியை கட்டியும் துணி காய்ந்தால் தண்ணீர் தெளிக்க நினைவூட்டியும் உதவலாம்.

நிலை 2

- பராமரிப்பாளரின் சொல் குறிப்புகளின் உதவியைக் கொண்டு மட்டுமே செயல்பாட்டை செய்யலாம்.

நிலை 3

- செய்பவரே பிறர் உதவியின்றி முழு செயல்பாட்டையும் செய்தல் வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- ரப்பர் பேண்ட் உபயோகிக்கலாம்.
- கடுகு விதைகளையும் பயன்படுத்தலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- தொழிற்பயிற்சி.
- பணம் சம்பாதிக்க வாய்ப்பளிக்கிறது.
- கட்டளைகளை கேட்டு நடக்கும் திறன் அதிகரிக்கிறது
- கை செயல்பாட்டு திறன்களை அதிகரிக்கிறது.

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான முன்னெச்சரிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: துடைத்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- துடைப்பம்
- குப்பைத்தொட்டி
- குப்பை அள்ளும் முரம்.

செயல்முறை

- துடைப்பத்தால் அறையின் ஒரு பக்கத்தில் இருந்து துடைக்கவும்
- குப்பை / தூசிகளை அறையின் மறு மூலையில் குவித்து வைக்கவும்.
- குப்பை அள்ளும் முரம் மூலம் குப்பையை அள்ளி குப்பைத் தொட்டியில் போடவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- செயல்பாட்டை முழுவதும் செய்வதற்கு உதவலாம்.

நிலை 2

- செயல்பாட்டை முழுவதும் தனியாளாக செய்ய வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- நீளமான துடைப்பத்தை உபயோகிக்கலாம்
- கைப்பிடியின் அகலத்தையும் அதிகரிக்கலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- அன்றாட வாழ்வின் செயல்களை செய்வதற்கு பயிற்சி அளிக்கிறது
- ஒரு செயல்பாட்டை முழுவதும் முடிப்பதற்கு கற்றுத் தருகிறது
- கை பிடிமானத்தையும் கைகளின் இயக்கத்தையும் அதிகரிக்கிறது
- கண்களையும் கைகளையும் ஒருங்கிணைக்கிறது
- அறிவாற்றல் மற்றும் புலனுணர்வு திறன்களை மேம்படுத்துகிறது
- சிக்கல்களை தீர்ப்பதற்கு கற்றுத் தருகிறது
- வேலை சார்ந்த திறன்களை வளர்கிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்
- முகக் கவசம் மற்றும் கையுறை அணிந்து கொள்ளவும்.

செயல்பாட்டின் பெயர்: காய்கறிகளை கழுவுதல்

தேவையான பொருட்கள்

- காய்கறிகள்
- கிண்ணம்
- தண்ணீர்

செயல்முறை

- கிண்ணத்தில் காய்கறிகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்
- பின் தண்ணீரால் காய்கறிகளை
- ஒவ்வொன்றாக கழுவவும்.
- கழுவிய காய்கறிகளை மற்றொரு கிண்ணத்தில் வைக்கவும்

செயற்பாட்டின் நிலைகள்

நிலை 1

- அனைத்துச் செயல்பாட்டையும் ஒவ்வொன்றாக கூறக் கூற குழந்தைகள் செய்யலாம்.

நிலை 2

- செயல்பாட்டு முழுவதையும் எந்தவித உதவியும் இல்லாமல் செய்ய வேண்டும்.

உதவி/மாற்றம்

- செயல்பாட்டை உட்கார்ந்தோ அல்லது நின்றோ செய்யலாம்.

செயற்பாட்டின் பயன்கள்

- அன்றாட வாழ்க்கையின் செயல்களை செய்ய உதவுகிறது
- வேலை சார் திறன்களை வளர்கிறது
- சிக்கலான வேலைகளை செய்ய கற்றுத் தருகிறது
- குழுவாக வேலையை செய்ய கற்றுத் தருகிறது

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

- பொதுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்.