

**SPARKLE**  
**TOTS** PRESCHOOL  
BY PAP COMMUNITY FOUNDATION



மகிழ்ச்சியான வாசிப்பு  
தொடர் நடவடிக்கைகள்

மழலையர் வகுப்பு 2



## இயற்கை வடிவங்கள்

### தயார் செய்ய

#### வேண்டியவைகள் :

1. கையுறைகள்
2. நெகிழிப் பைகள்
3. தொப்பி  
(தேவையானால்)
4. பசை நாடா  
(masking tape)  
(தேவையானால்)

#### கற்றுக்கொள்பவைகள் :

- வடிவங்களைக் கண்டறிதல்.
- இயற்கையிலிருந்து கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு வித்தியாசமான வடிவங்களை உருவாக்குதல்.

இயற்கையில் கிடைக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி வேடிக்கையான மற்றும் ஆக்கபூர்வமான முறையில் வடிவங்களைக் கற்றல்.

உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் :

1. அருகிலுள்ள பூங்கா அல்லது கடற்கரைக்குச் செல்ல ஒரு வெளிப்புறப் பயணத்தைத் திட்டமிடுங்கள்.
2. தேவையான பொருட்களை எடுத்துக்கொள்ளவும். புறப்படுவதற்கு முன்பு, சூரிய ஒளித்தடுப்புக் களிம்புகளைத் தடவிக்கொள்ளவும்.
3. நடைபயணம் செல்லும்போது கீழ்க்கண்ட பொருட்கள் உள்ளனவா என்று கவனிக்கச் சொல்லவும்.
  - பல்வேறு நீள மற்றும் வடிவ கிளைகள் / மரக் கிளைகள்
  - இலைகள்
  - சிறிய கற்கள் அல்லது கூழாங்கற்கள்
  - விதைகள்
4. தரையில் காணப்படும் மேற்கண்ட பொருட்களை மட்டும் எடுக்க உங்கள் குழந்தைக்கு நினைவூட்டுங்கள்.
5. கையுறைகளை அணிந்து சேகரித்த பொருட்களை நெகிழிப்பையில் வைக்கவும்.
6. உங்கள் குழந்தை சேகரிக்கத்த பொருட்களைப் பயன்படுத்தி வெவ்வேறு வடிவங்களை உருவாக்க பொருத்தமான இடத்தைக் கண்டறியவும்.
7. தரையில் வெவ்வேறு வடிவங்களை உருவாக்கச் சொல்லவும்.



பெற்றோர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

நீங்கள் சேகரித்த பொருட்களை வீட்டிற்கு கொண்டு வந்து பழைய செய்தித்தாள்கள் அல்லது பத்திரிகைகளைக் கொண்டு வடிவங்களை உருவாக்கலாம்

## தோட்ட யோகா

### தயார் செய்ய வேண்டியவைகள் :

- வசதியாக  
உடையணிந்து  
கொள்ளவும்.
- பாய் அல்லது துண்டு
- கைபேசி/கணினி
- காணொளி  
<https://binged.it/3rrGJtj>



### கற்றுக்கொள்பவைகள்

- உடற்பயிற்சியின்  
முக்கியத்துவத்தை  
அறிந்து கொள்ளுதல்.
- யோக ஆசனங்களைச்  
செய்யும் போது முழு  
இயக்கத்திறன்களைப்  
பயன்படுத்துதல்..

யோகா பெரியவர்களுக்கு மட்டுமல்ல. யோகப் பயிற்சி குழந்தைகளுக்கு பல நன்மைகளைத் தருகிறது. பலவிதமான யோகாசனங்களைச் செய்யும்போது, அது குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் உடல்கள் மற்றும் அவர்கள் செய்யக்கூடிய இயக்கங்கள் பற்றி அறிய உதவுகிறது. ஆரம்பிக்கலாம் !

உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் :

- வீட்டில் ஒரு தெளிவான மற்றும் விசாலமான பகுதியைத் தேர்வு செய்துகொள்ளவும்.
- பாய் அல்லது துண்டைத் தரையில் வைத்து அதன் மீது நிற்கவும்.
- யோக ஆசனங்களுக்குத் தயாராவதற்கு முன் ஐந்துமுறை மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடவும்.
- ஐந்து வெவ்வேறு யோகாசனங்களை பின்பற்ற உங்கள் குழந்தைக்கு வழிகாட்டவும்:
  - சூரியன் போன்ற நிலை.
  - மரம் போன்ற நிலை.
  - பறக்கும் பறவை போன்ற நிலை.
  - மழை பொழிவது போன்ற நிலை.
  - விதை நடவுதல் போன்ற நிலை.
  - யோகா நிலைகளை மூன்று முறை திரும்ப செய்யச் சொல்லவும்.



பெற்றோர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள் :

உங்கள் குழந்தையை மற்ற யோகாசனங்களை உருவாக்கி அவற்றை விவரிக்கச் சொல்லவும்.