தரம் 8 மாணவர்களுக்கான வாழ்க்கைத் தொழில் வழிகாட்டல் நிகழ்ச்சித்திட்டம்

மனிதவலு, வேலைவாய்ப்புத் திணைக்களம்

செத்சிரிபாய, கட்டம் II,

பத்தரமுல்ல

ஆலோசனை

அனூஷா கோகுல பர்ணாந்து
பணிப்பாளர் நாயகம்,
மனிதவலு, வேலைவாய்ப்புத் திணைக்களம்

வழிப்படுத்துதல்

சிதாரா ஜயசேன
பணிப்பாளர் (தொழில் வழிகாட்டல்)

ஒருங்கிணைப்பு

ரோஹித கல்ஹேன
மனிதவள அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

எழுத்தாளர் குழாம்

1. திருமதி.டீ.டப்ளியு.டீ.எரந்ததி ரன்தெனிய — தொழில் வழிகாட்டல் உத்தியோகத்தர்
2. திருமதி.டீ.எம். விஜிதா பத்மாவதி — தொழில் வழிகாட்டல் உத்தியோகத்தர்
3. திருமதி.ஜீ.ஏ.சந்திரானி வீரவர்தன — தொழில் வழிகாட்டல் உத்தியோகத்தர்
4. திரு.கீர்த்தி ரத்விட — தொழில் வழிகாட்டல் உத்தியோகத்தர்
5. திருமதி.ஆர்.டீ.பீ.ஹேமலதா — தொழில் வழிகாட்டல் உத்தியோகத்தர்
6. திருமதி.ஜீ.எச்.உமங்கா சாந்தனி டி சில்வா — செயற்றிட்ட உத்தியோகத்தர்
7. திருமதி.எம்.என்.புஸ்ப கமாரி — மனிதவள அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்
8. திருமதி.டப்ளியு.தமரா ப்ரியந்தி — மனிதவள அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்
9. திரு.எல்.ஜீ.பிரேமசிரி — மனிதவள அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்
10. திருமதி.கே.கே.அசினி சானிகா பெரேரா — மனிதவள அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

சமர்ப்பணம்

நாளாந்தம் மாற்றமடைந்துவருகின்ற,

புதிய உலகமொன்றைப் படைப்பதற்கு

இன்றைய சின்னஞ் சிறிய உள்ளங்களில்

பலமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்காக

நாளைய தினம் தொழில் உலகத்திற்காக

தங்கள் கரங்களை நீட்டி

இளம் மொட்டுக்கள்

மலர்வதற்கு இடமளிக்கவும்

உள்ளடக்கம்

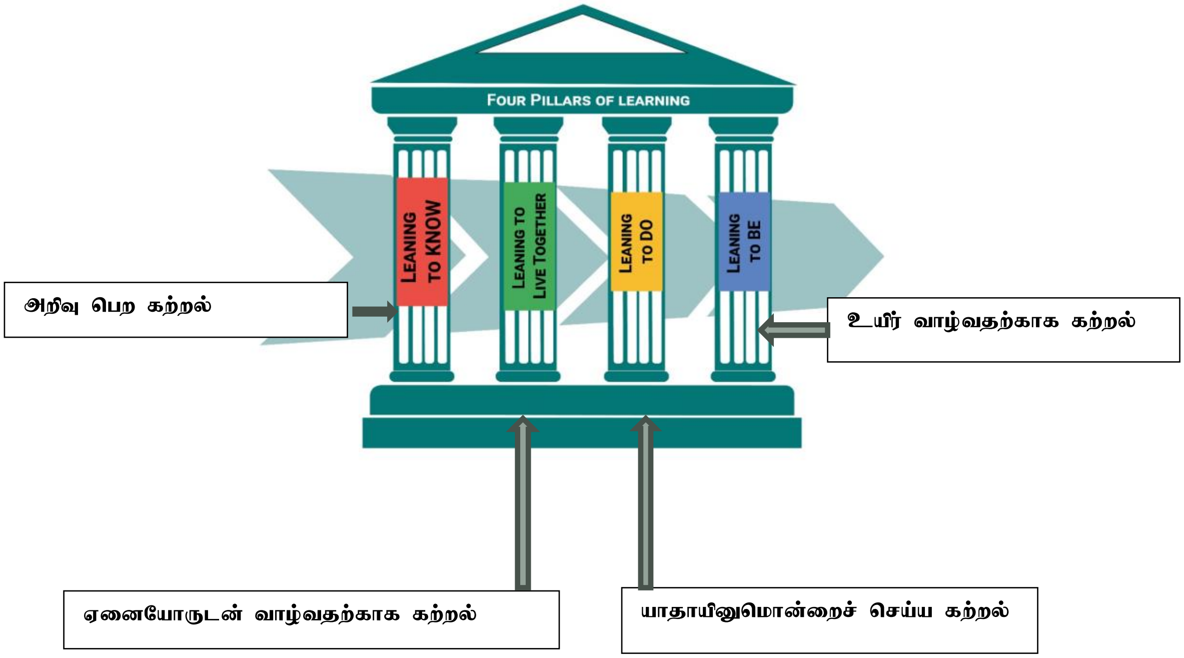
உள்ளடக்கம்	பக்க இலக்கம்
1. சந்தோசமாக வாழ்க்கையில் வெற்றியடைவதற்காக	5 - 7
2. உங்களுடைய பகுத்தறிவுத் திறன்களை அறிந்துகொள்ளவும் (சுய மதிப்பீடு)	8 - 10
3. உங்களுடைய பகுத்தறிவுத் திறன்களுக்கேற்ப தொகுதி அடிப்படையில் பாடங்களைத் தெரிவு செய்தல்.	11 - 19
4. முயற்சியால் வெற்றியடைந்த பிள்ளைகள்	20 - 24
5. மலரும் இளமையின் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கு	25 - 26

(1.) சந்தோசமாக வாழ்க்கையில் வெற்றியடைவதற்காக ......

அன்பார்ந்த பிள்ளைகளே,

நாம் அனைவரும் சந்தோஷமாக வாழ்வதற்கு விரும்புகின்றோம். அவ்வாறு இடமபெற்றாலும் மகிழ்ச்சி என்பது பிறிதொருவர் உங்களுக்கு கொண்டுவந்து தரும் விடயமல்ல. அவற்றை தங்களினாலேயே அடையப்பெறல் வேண்டும். உங்களுடைய கல்வி, தொழில் வாழ்க்கை மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை சிறப்பாக திட்டமிட்டுக்கொள்கின்றபோது உங்களுக்கு அந்த மகிழ்ச்சியை அடையப்பெறலாம்.

அதற்காக கற்றல் உங்களுக்கு உதவுவதெப்படி?



- **அறிந்துகொள்வதற்காக கற்றல் (*Learn to know)***
    - அன்பான பிள்ளைகளே 21 வது நூற்றாண்டில் காலடியெடுத்துள்ள நீங்கள், அறிவு நாளுக்கு நாள் மாற்றமடைந்து வருகின்ற உலகில் புதிய அறிவு பெறுவதற்காக, அவற்றைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்காக, களஞ்சியப்படுத்துவதற்கும் பிரச்சாரம் செய்வதற்கும் நீங்கள் கல்வி கற்பது அவசியமாகும்.
    - தகவல் தொழிநுட்ப பாவனை மூலம் அறிவு பெறுவதற்காக நிகழ்காலத்தில் உங்களுக்கு சந்தர்ப்பங்கள் கிடைத்துள்ளன.
- **யாதாயினுமொன்றைச் செய்ய கற்றல் (*Learn to do*) (ஆற்றல்கள்)**
    - நாம் எந்தளவுக்கு அறிவு பெற்றபோதிலும் அவற்றை ஆற்றல்களாக ஆக்கிக்கொண்டு யாதாயினுமொன்றைச் செய்வதற்கு இயலுமை உள்ளவராக நீங்கள் உருவாதல் வேண்டும்.
    - மனித மூலதனமே நாடொன்றில் முக்கியமான பகுதியினராகும்.
    - உங்களுடைய விசேடமான ஆற்றல்கள், விருப்பங்களை இனங்கண்டு அவற்றை விருத்திசெய்துகொள்ளவும்.
- **உயிர் வாழ்வதற்காக கற்றல் (*Learn to be*) (ஒட்டுமொத்த தனிமனித அபிவிருத்தி)**
    - ஆர்வத்துடன்கூடிய விளைதிறன்வாய்ந்த நபராதல் வேண்டும்.
    - சிறந்த சுய நம்பிக்கையுடன் அபிமானத்துடன் கூடியதாக பண்பாடுமிக்க பிள்ளையொன்றாக நீங்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையைக் கட்டியெழுப்பவும்.
- **ஏனையோருடன் வாழ்வதற்காக கற்றல் (*Learn to live together*)**
    - அன்பார்ந்த பிள்ளைகளே, அறிவால் எவ்வளவுதான் உயர்ந்த போதிலும் ஆற்றல்களினால் உயர்ந்தபோதிலும் நீங்கள் அடுத்தவர்களுடன் சேர்ந்து வாழ்வதற்கு கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
    - மனிதர்கள் விலங்குகள் உள்ளிட்ட சூழலைப் பாதுகாத்து வாழ்தல் உங்களுடைய கடமையாகும்.

- **உங்களுடைய விசேடத்துவத்தை அறிந்துகொள்வோம். (நீங்கள் நீங்களாகவே இருப்பதற்காக)**
    1. உங்களுடைய திறமைகள் விருப்பங்களை மதிப்பிடுவதை இனங்காணவும்.
    2. உங்களுடைய தனிப்பெறும் திறமைகளை சுற்றாடல் காரணிகளைப் பயன்படுத்தி விருத்தி செய்யவும்.
    3. உங்களுடைய பொழுதுபோக்குகளை இனங்காணவும்.
    4. உங்களுடைய சுயஅபிமானத்தை விருத்தி செய்துகொள்ளவும்.

- **சமூகமயமாகிய பிள்ளையொன்றை அபிவிருத்தி செய்வதெப்படி?**
    1. ஆர்வமுள்ள குழுவொன்றுடன் பழகவும்.
    2. இயற்கைக்கு, சுற்றடாலுக்கு, நாட்டிற்கு, மனிதத்துவத்திற்கு அன்பு செலுத்தவும்.
    3. எப்பொழுதும் நெகிழ்ச்சியாக இருக்கவும்.
    4. அடுத்தவர்களின் கருத்துக்களை மதிக்கவும்.
    5. சட்டதிட்டங்களைப் பின்பற்றவும். ஒழுக்கத்தைப் பேணவும்.
    6. அடுத்தவர்களுக்கு உதவுங்கள். அன்பு செலுத்துங்கள்.

- **உற்பத்தியாளராக (முயற்சியாளராக) அபிவிருத்தி செய்தல்.**
    1. ஆக்கபூர்வமுள்ளவராகவும்.
    2. வேலைசெய்வதற்கு விரும்புவதை விருத்தி செய்யவும்.
    3. வளங்களைப் பாதுகாக்கவும். அவற்றின் பெறுமதியைக் காணவும்.
    4. யாதாயினுமொன்றை உற்பத்தி செய்தல், விற்பனை செய்தல் மற்றும் சேவைகளைப் பெற்றுக்கொடுத்தல் சம்பந்தமாக மகிழ்ச்சியடையவும்.
    5. கடினமான நிலைமைகளின்போதும் விருப்பத்தை விட்டுவிட வேண்டாம்.

- **வாழ்க்கைக்கு சேர்க்க வேண்டிய மென் பொருட்கள்**
    1. சிறப்பான தொடர்பாடல் செய்பவராக இருக்கவும்.
    2. அழகான ஆளுமையைக் கட்டியெழுப்பவும்.
    3. சிறப்பான குறிக்கோள்களுடன் நடவடிக்கை மேற்கொள்ளவும்.
    4. சரியான நேரத்திற்கு சரியான முடிவுகளை எடுக்கவும்.
    5. தலைமைத்துவம் மற்றும் பின்பற்றுவதனை வளர்த்துக்கொள்ளவும்.

2.) உங்களுடைய பகுத்தறிவுத் திறன்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள் (சுய மதிப்பீடு)

உங்களுடைய திறமையின் அளவுக்கேற்ப 1-5 வரை நிரல்களில் உள்ள குறித்த வெளிப்படுத்தலுக்கு எதிரே சரி அடையாளமிடவும்.

(1) மிகக் குறுகிய அளவில் சரியானது. (2) ஓரளவு சரியானது. (3) சற்று சரியானது (4) சாதாரணமாக சரியானது (5) பெரும்பாலும் சரியானது.

	1	2	3	4	5
1. இரசனையுடன் கூடிய ஆக்கங்களை எழுதுவதற்கு நான் திறமையானவன்					
வாத விவாதங்களில் ஈடுபட்டு திறமைகளைக் காட்டியுள்ளேன்.					
யாதாயினுமொன்றை தர்க்க ரீதியாக ஏனையோருக்கு விளங்கப்படுத்த இயலும்.					
சிறுகதை நூல்களை வாசிப்பதற்கு பழக்கமுடையவன்.					
குறுக்கெழுத்து பிரசினங்களைப் பூரணப்படுத்துவேன்.					
ஏனையோருக்கு சரியாக அறிவுறுத்தல் வழங்கலாம்.					
கோப்புகளை ஒழுங்குமுறைப்படி அமைத்தல், அறிக்கைப்படுத்தல் முடியும்.					
புத்தாக்கத்தில் ஈடுபடுவதற்கு /சிறுகதை எழுதுவதற்கு இயலும்					
மொத்தப் புள்ளிகள்					
2. நேரசூசியொன்றின்படி முறைப்படி வேலைசெய்தல் என்னுடைய பழக்கமாகும்.					
வரவு செலவு கணக்குகளைப் பதியும் நடவடிக்கைகளை ஒழுங்குமுறைப்படி மேற்கொள்ளலாம்.					
சுற்றுலா நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுவதற்கு திறமையுண்டு.					
அளவிடை மற்றும் மதிப்பீடுகளுக்கான திறமை உண்டு.					
விஞ்ஞான ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள முடியும்.					
கணித செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு முடியும்.					
சிறந்த முறையில் நேர முகாமை செய்வதற்கு முடியும்.					
தனிப்பட்ட கோவைகள், சான்றிதழ்களை ஒழுங்குமுறைப்படி பேணிவருகின்றேன்.					
மொத்தப் புள்ளிகள்					

3. ஆடை வடிவமைத்தல், தெரிதல் முடியும்					
சித்திரம், உருவங்களை வரைவதற்குத் திறமையுண்டு.					
அட்டவணை மற்றும் திட்டங்களைப் பாவித்து குறிப்பு எழுத முடியும்.					
படிவங்கள், வடிவங்கள் தயாரிக்கலாம்.					
தரை அலங்காரம், தரை ஒழுங்குகளை பேணிவர முடியும்.					
மேடை திரை தயாரித்தல், மலர் அலங்காரமிட இயலும்.					
ஓவியம் வரைய, வாசிப்பதற்கு இயலும்.					
அலங்காரம், வடிவமைப்புக்கலை தயாரிப்பதற்கு இயலும்.					
மொத்தப் புள்ளிகள்					
4. பாடல் இசைப்பதற்கான ஆற்றல் உண்டு.					
தாளம், மெட்டு, கைதட்டல் மேற்கொள்ள முடியும்.					
இசைக்கு ஏற்ப அசைதல், ஆடுவதற்கு இயலும்.					
பொருத்தமான இசையை தெரிவு செய்வதற்கு இயலும்.					
கேட்கும் பாடலை மீண்டும் பாட முடியும்.					
பல்வேறு ஒலிகளை மேலெழுப்பி செயற்படுவதற்கு இயலும்.					
பிரிக்கப்பட்ட மாதிரி பாடல்களை நினைவுபடுத்திக்கொள்ளலாம்.					
இசை, தாளம் நிர்மானிக்கலாம்.					
மொத்தப் புள்ளிகள்					
5. நடனத்தில் ஈடுபடுவதற்கு இயலும்.					
பிள்ளைகளுடன் ஒன்றுசேர்ந்து விளையாடலாம் (சிறுவர்கள்)					
மாதிரி வடிவங்களைத் தயாரித்தலாம்.					
தன்னுடைய வீட்டு வேலைகளை (செங்கல் சுவர் கட்டுதல், பூச்சிடல்) தனக்கு செய்துகொள்ளலாம்.					
வாகனங்களை ஓட்டுதல் மற்றும் பராமரித்தல் முடியும்.					
மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு மற்றும் ஏனைய விளையாட்டுகளில் திறமையுண்டு.					
தையல், எம்ப்ரோய்டர், மரவேலை போன்றவற்றில் திறமையுண்டு.					
சமைத்தல், கேக் அலங்காரம், மலர் அலங்காரம் செய்யும் ஆற்றல் உண்டு.					
மொத்தப் புள்ளிகள்					
6. விரிவுரைகளுக்கு நேர்க்கணியததுடன் செவிமடுக்கலாம்.					
நண்பர்கள் குழுவினருடன் வேலை செய்யலாம்.					
மனிதவள முகாமைத்துவ திறன்கள் உள்ளன.					
குழுக்களுடன் தலைமைத்துவ ஆற்றல்கள் உண்டு.					
பிள்ளைகளுடன் விளையாடுவதற்கு, கூடி மகிழ்வதற்கு இயலும்.					
பெற்றோர் மற்றும் மூத்தோர்களுடன் நட்புடன் வேலை செய்வதற்கு இயலும்.					
இளைஞர்களுடன் குழுவாக செயற்பட முடியும்.					
பிரச்சினை உள்ளவர்களுடன் செவிமடுத்து உதவி செய்ய இயலும்.					
மொத்தப் புள்ளிகள்					
7. தனிப்பட்ட நாட்குறிப்பு புத்தகம் பேணிவரும் பழக்கம் உண்டு.					
தனிப்பட்ட எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் பற்றிய புரிதல் உண்டு.					
தன்னுடைய ஆற்றல்கள் மற்றும் பலங்கள் பற்றிய புரிதல் உண்டு.					
தன்னை விடவும் சிறப்பாக செய்ய முடியுமான விடயங்களை அறிந்துகொள்ளலாம்.					
தன்னுடைய உள்ளார்ந்த வழிகாட்டல்களின்படி செயற்படுதல்.					
இறந்தகால, நிகழ்கால, எதிர்கால அடிப்படையில் காலங்களுடன் ஒப்பிட்டு சிந்திக்க முடியும்.					
கவிதை எண்ணங்கள் உருவாகி கவிதை எழுதுவதற்கு இயலும்.					
தியானத்துடன் அமைதியாக சிறிது நேரம் இருக்கும் ஆற்றல் உண்டு.					
மொத்தப் புள்ளிகள்					

8. விலங்குகளின் பல்வேறு விதமான மாற்றங்களை விளங்கிக்கொள்ளலாம்.					
மரம், செடி, கொடிகள் வகைகளை வகைப்படுத்தி ஆவணப்படுத்தலாம்.					
வானம், மேகம் என்பவற்றை ஆராய்ந்து எதிர்வு கூற முடியும்.					
கோள்மண்டலம், நட்சத்திரங்களை இனங்காண முடியும்.					
கடல், ஆறு, நதிகளின் செயற்பாடுகளை விளங்கிக்கொள்ள முடியும்.					
சூற்றாடலை ஆராய்ந்து அதிலிருந்து முடிவுகளுக்கு வர முடியும்.					
மரம், செடி கொடிகள் வளர்கின்ற முறை பற்றி இனங்கண்டு பயிரிடலாம்.					
விலங்குகளின் நடத்தை பற்றி தேடிப்பார்த்து இயற்கையுடன் இணைந்து எதிர்வுகூறல் விடுக்க முடியும்.					

மேற்படி 8 துறைகளையும் பற்றி நீங்கள் பெற்ற மொத்தப் புள்ளிகளை தனித்தனியாக கீழ்வருமாறு கூண்டுகளில் குறிப்பிடவும்.

1	2	3	4	5	6	7	8

3. உங்களுடைய பகுத்தறிவுத் திறன்களுக்கேற்ப தொகுதி அடிப்படையில் பாடங்களைத் தெரிவு செய்தல்.

1. வாய்மொழி மற்றும் மொழியியல் பகுத்தறிவு

- வாசிப்பதன் மூலம், எழுதுவதன் மூலம் மனத்திருப்பியடைதல்
- மொழியின் சொற் பிரயோகம், கதைத்தல் மற்றும் கேட்டல் மூலம் கற்றலை மேம்படுத்திக்கொள்ளல்.
- இலக்கிய நூல்களை வாசித்தல், எழுதுதல்.
- பேச்சு, வாதம், விரிவுரை நடாத்தும் ஆற்றல்.
- கவிதை, பாடல் எழுதுதல், பாடுதல்.

தெரிவுசெய்ய இயலுமான சமாந்தர பாடங்கள்

- குடியியற் கல்வி
- முதலாவது பாடத் தொகுதியின்கீழ் உள்ள மொழிப் பாடங்கள்
- இலக்கிய இரசனையுள்ள பாடங்கள்
- தொடர்பாடல் மற்றும் ஊடகக் கல்வி
- நாடகம் மற்றும் நடனக் கலை
- இலத்திரனியல் பதிவேடுகள் மற்றும் ஆவணமாக்கல்

2. சங்கீத ரீதியான பகுத்தறிவு

- இசை கேட்பதற்கு விருப்பமுள்ள அத்துடன் அதற்கேற்ப அசைவுகளை மேற்கொள்வார்.
- தாளம், பாடல், இசை, சுருதி, லயம் போன்றவற்றை உருவாக்குவார்
- மனித குரல்களுக்கேற்ப சுற்றாடலின் ஏனைய ஒலிகளுக்கு இசைவாக்கம் பெறுவார்.

தெரிவுசெய்ய இயலுமான சமாந்தர பாடங்கள்

- சங்கீத பாடங்கள் (மேற்கத்தேய / கீழைத்தேய / கர்நாடக)
- நடனம் (உள்நாட்டு மற்றும் பாரத)
- நாடகம் மற்றும் நடனக் கலை

3. தர்க்கம் மற்றும் கணித ரீதியான பகுத்தறிவு

- புள்ளிவிபரம், காரணிகளுடன் நடவடிக்கை மேற்கொள்வதற்கு விருப்பம்.
- விஞ்ஞானபூர்வ மற்றும் தர்க்கரீதியாக சிந்தித்துப் பார்க்க விருப்பம்.
- தனக்கு விளங்கிக்கொள்ள இயலாத விடயங்களைப் புரிந்துகொள்வதற்கு அவதானிப்பு மற்றும் பரீட்சித்தலை பாவித்தல்.
- வினாவெழுப்பி யாதாயினுமொரு விடயத்தை அறிந்துகொண்டு மகிழ்ச்சியடைவார்.

- **தெரிவுசெய்ய இயலுமான சமாந்தர பாடங்கள்**
  - வியாபார கற்கைகள் மற்றும் கணக்கீடு
  - முயற்சியான்மைக் கல்வி
  - தகவல் தொழில்நுட்பம்
  - புவியியல்
  - முதலாவது பாடத் தொகுதியின்கீழ் மொழிப் பாடங்கள்
  - விவசாயம் மற்றும் உணவு தொழில்நுட்பம்
  - மீன்பிடி மற்றும் உணவு தொழில்நுட்பம்
  - ஆக்கத்திறன் மற்றும் தொழில்நுட்பம்
  - மனைப் பொருளியல்

4. வெளி / இடம் சார்ந்த பகுத்தறிவு

- புதிய முறையில் சிந்திப்பார், திட்டமிடுவார்.
- புதிய விடயங்களை உருவாக்குவாக்குவதற்கு முனைவார்.
- ஒருசில விடயங்களை உள்ளத்திலிருந்து கட்டியெழுப்பி அதன் மூலம் கண்ணால் பார்க்க இயலுமாதல்.
- வர்ணம், ரேகைகள், வடிவங்கள் மூலமான செயற்பாடுகளில் உண்மையாகவே திறமையானவராவார்.

- **தெரிவுசெய்ய இயலுமான சமாந்தர பாடங்கள்**
  - நடனம்
  - சங்கீதம்
  - நாடகம் மற்றும் நடனக் கலை
  - இலக்கிய ரசனையுள்ள பாடங்கள்
  - புவியியல்
  - முயற்சியான்மைக் கல்வி
  - நுண்கலைகள்
  - தொடர்பாடல் மற்றும் ஊடகக் கல்வி

5. உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு

- தன்னுடைய உடலை நெகிழ்வுடன் இயக்குவதற்கு இயலும்.
- முகம், கை கால்கள், விரல்கள் பொன்ற தன்னுடைய உடற் பாகங்கள் மூலம் அங்க அசைவுகளை வெளிப்படுத்துவார்.
- இருகரங்கள் மற்றும் கால்கள் மூலம் முன்வைப்பதனை வினைத்திறன் மற்றும் ஆக்கபூர்வமாக மேற்கொள்வார்.

- **தெரிவுசெய்ய இயலுமான சமாந்தர பாடங்கள்**

  - நடனம்
  - சித்திரம்
  - சங்கீதம்
  - நாடகம் மற்றும் நடனக் கலை
  - விவசாயம் மற்றும் உணவு தொழில்நுட்பம்
  - மீன்பிடி மற்றும் உணவு தொழில்நுட்பம்
  - ஆக்கத்திறன் மற்றும் தொழில்நுட்பம்
  - நுண்கலைகள்
  - மனைப் பொருளியல்
  - இலத்திரனியல் பதிவேடுகள் மற்றும்
  - சுகாதாரம் மற்றும் உடற்கல்வி
  - தொடர்பாடல் மற்றும் ஊடகக் கல்வி

6. ஆளிடைத் தொடர்புகள் பகுத்தறிவு

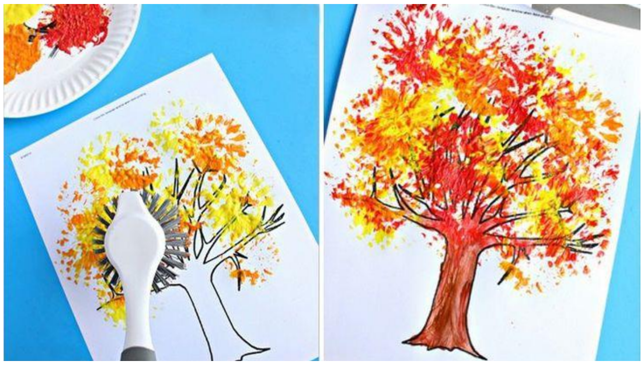
- நண்பர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ள விரும்புவார்.
- சமூகமயமானவர்.
- ஏனையோர்க்கு விருப்பம், அவர்களின் மகிழ்ச்சி, முன்னேற்றம், ஒத்துழைப்பு மற்றும் ஒற்றுமைகளை விரும்புவார்.
- வெளிப்படையான மற்றும் உணர்ச்சிமிக்கவர்கள்.

- **தெரிவுசெய்ய இயலுமான சமாந்தர பாடங்கள்**
  - குடியியற் கல்வி
  - முயற்சியான்மைக் கல்வி
  - தொடர்பாடல் மற்றும் ஊடகக் கல்வி
  - வியாபார கற்கைகள் மற்றும் கணக்கீடு

7. மனித உள்ளார்ந்த பகுத்தறிவு

- தன்னுடைய சுதந்திரம் மற்றும் அந்தரங்கத்தன்மையை மதிப்பார்.
- தன்னுடைய குறிக்கோள்கள், விருப்பு வெறுப்புகள், உணர்வுகள் சம்பந்தமாக நன்கு சிந்தித்து நடந்துகொள்வார்.
- தன்னுடைய சித்தாந்தம் உள்ளிட்ட தைரியமாகவும் உற்சாகத்துடனும் மதிநுட்பத்தை மேம்படுத்துவார்.

- **தெரிவுசெய்ய இயலுமான சமாந்தர பாடங்கள்**



- குடியியற் கல்வி
- முதலாவது பாடத் தொகுதியின்கீழ் உள்ள மொழிப் பாடங்கள்
- சித்திரம்
- இலக்கிய ரசனையுள்ள பாடங்கள்
- ஆக்கத்திறன் மற்றும் தொழில்நுட்பம்

8. இயற்கைசார்ந்த பகுத்தறிவு

- சுற்றாடலுக்கு அதிகம் இசைவாக்கம் பெறுவார்.
- விலங்குகள் மற்றும் இயற்கை பற்றிய நிகழ்வுகளைப் பற்றி கேட்பதற்கும் பார்ப்பதற்கும் விருப்பம்.
- இலை குழைகள், மலர்கள், கால்நடைகள், உயிரினங்கள், வானம், பூமி, இயற்கை நிகழ்வுகள் பற்றி மகிழ்ச்சியுடன், ஆசையுடன் தேடிப் பார்ப்பார்.

- **தெரிவுசெய்ய இயலுமான சமாந்தர பாடங்கள்**
  - சுகாதாரம் மற்றும் உடற்கல்வி
  - விவசாயம் மற்றும் உணவு தொழில்நுட்பம்
  - மீன்பிடி மற்றும் உணவு தொழில்நுட்பம்
  - மனைப் பொருளியல்

3.1 உங்களுடைய அறிவு, திறமைகளுக்கேற்ப தெரிவுசெய்த தொகுதி பாடங்களுக்கான எதிர்கால பாதை

தொடர் இலக்கம்	முதலாவது தொகுதி பாடங்கள்	பகுத்தறிவு	உயர்தர பாடத் துறைகள்	பல்கலைக்கழக கல்வி	தொழில்சார்
01	புவியியல்	தர்க்கம் மற்றும் கணித ரீதியான பகுத்தறிவு வெளி சார்ந்த பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்காக புவியியல் பாடத்தைப் பயில்வதற்கான அடிப்படை கிடைத்தல்	பட்டத்திற்காக இந்தப் பாடங்களைப் பயில்வதற்கு இயலுமாதல்	*Architecture,* ஆசிரியர் தொழில், நில அளவையாளர் தொழில்களுக்காக
02	குடியியற் கல்வி	வாய்மொழி மற்றும் மொழியியல் பகுத்தறிவு ஆளிடைத் தொடர்புகள் பகுத்தறிவு மனித உள்ளார்ந்த பகுத்தறிவு	கலைத்துறைப் பாடங்களில் அரசியல் விஞ்ஞான பாடத்தைப் பயில்வதற்கான அடிப்படை கிடைத்தல்	சமூக விஞ்ஞானப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்ய இயலுமாதல்	சட்டம் போன்ற துறைகளுக்காக
03	வியாபாரம் மற்றும் கணக்கியல்	தர்க்கம் மற்றும் கணித ரீதியான பகுத்தறிவு ஆளிடைத் தொடர்புகள் பகுத்தறிவு மனித உள்ளார்ந்த பகுத்தறிவு	வணிகப் பாடத்தைப் பயில்வதற்கான ஒத்துழைப்புக் கிடைத்தல்	பட்டத்திற்குரிய பாடங்கள் சில உண்டு. வணிகக் கல்வி, முகாமைத்துவம்	*AAT,CA ,CMA* ஆசிரியர், கணக்காளர்கள், வங்கித்துறை, முகாமையாளர்கள் , சந்தைப்படுத்துவோர்
04	முயற்சியாண்மைக் கல்வி	தர்க்கம் மற்றும் கணித ரீதியான பகுத்தறிவு ஆளிடைத் தொடர்புகள் பகுத்தறிவு மனித உள்ளார்ந்த பகுத்தறிவு வெளி சார்ந்த பகுத்தறிவு வாய்மொழி மற்றும் மொழியியல் பகுத்தறிவு	வணிகப் பாடத்தைப் பயில்வதற்கான ஒத்துழைப்புக் கிடைத்தல்	பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் அறிமுகப்படுத்தியுள்ள முயற்சியாண்மைப் பாடநெறிகளுக்கு விண்ணப்பிப்பதற்குத் தூண்டுவதற்கு இயலுமாதல்	முயற்சியாளரொருவர்க்குத் தேவையான ஒத்துழைப்புகள் வசதிகளைப் பெற்றுக்கொள்ள இயலுமான வாய்ப்புகள் அதிகம் இருத்தல்

தொடர் இலக்கம்	முதலாவது தொகுதி பாடங்கள்	பகுத்தறிவு	உயர்தர பாடத் துறைகள்	பல்கலைக்கழக கல்வி	தொழில்சார்
05	பண்டைய மொழிகள் (பிரெஞ்சு, ஜேர்மன், ஜப்பான், ஹிந்தி, அரபு) கலாசார மொழிகள் (பாலி, சமஸ்கிருதம்)	வாய்மொழி மற்றும் மொழியியல் பகுத்தறிவு தர்க்கம் மற்றும் கணித ரீதியான பகுத்தறிவு ஆளிடைத் தொடர்புகள் பகுத்தறிவு மனித உள்ளார்ந்த பகுத்தறிவு	மொழிப் பாடங்களில் புலமை பெறுவதற்காக தொடர்ந்தும் உயர் தரத்திற்கு அந்தப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்ய இயலுமாதல்	பண்டைய மொழிப் பாடங்களையுடைய பட்டத்திற்குரிய பாடநெறிகளுக்காக விண்ணப்பிக்க இயலுமாதல்	மொழிபெயர்ப்பாளர்கள், வழிகாட்டிகள் *(Tourism guide)* உரை பெயர்ப்போர், சர்வதேச ரீதியில் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும் அபிவிருத்தி செய்யவும் இயலுமாதல் ஆயுள்வேதம், ராசிபலன், ஜோதிடம் போன்ற துறைகளில் அபிவிருத்தி செய்ய இயலுமானவை (சுயாதீன தொழில்கள்)
06	இரண்டாம் மொழி சிங்களம் / தமிழ்	வாய்மொழி மற்றும் மொழியியல் பகுத்தறிவு தர்க்கம் மற்றும் கணித ரீதியான பகுத்தறிவு ஆளிடைத் தொடர்புகள் பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்காக அந்தப் பாடங்களைப் பயில்வதற்குத் தேவையான தூண்டல்களை வழங்குதல்		மொழிபெயர்ப்பாளர்கள், சுற்றுலா வழிகாட்டுவோர்

தொடர் இலக்கம்	இரண்டாவது தொகுதி பாடங்கள்	பகுத்தறிவு	உயர்தர பாடத் துறைகள்	பல்கலைக்கழக கல்வி	தொழில்சார்
01	சங்கீதம் (மேலைத்தேய / கீழைத்தேய / கர்நாடக)	சங்கீத ரீதியான பகுத்தறிவு உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு வெளி / இடம் சார்ந்த பகுத்தறிவு வாய்மொழி மற்றும் மொழியியல் பகுத்தறிவு மனித உள்ளார்ந்த பகுத்தறிவு	கலைப் பாடத் துறைகளைப் பயில்வதற்கான அடிப்படை கிடைத்தல்	அழகியல் கலை பல்கலைக்கழகம் , பெல்வூட் போன்ற நிறுவனங்களில் தொடர்ந்தும் கல்வி பயிலும் சந்தர்ப்பத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்	தொழில்சார் இசையமைப்பாளர் அல்லது ஆசிரியர் வகிபாகம் போன்ற இந்தத் துறையில் உள்ள சகல சந்தர்ப்பங்களையும் தன்னுடைய ஆற்றல்களுக்கேற்ப உள்வாங்கிக்கொள்ளும் ஆற்றல் உண்டு.
02	சித்திரம்	உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு வெளி / இடம் சார்ந்த பகுத்தறிவு மனித உள்ளார்ந்த பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்காக பாடங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல் அதிகரித்தல்	அழகியற் கலைகள் பல்கலைக்கழகத்திற்கு தெரிவு செய்வதற்கான வாய்ப்பு உண்டு.	கணனி அச்சு கலைஞர்கள், Architecture, வடிவமைப்புக் கலை, சித்திரக் கலை, பின்னணி வடிவமைப்பாளர்கள், அறிவித்தல் பதாகைகள் நிர்மாணித்தல், ஆசிரியர் தொழில்
03	நடனம் (உள்நாட்டு / பாரதீய)	உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு வெளி / இடம் சார்ந்த பகுத்தறிவு சங்கீத ரீதியான பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்காக இந்தப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல் அதிகரித்தல்	அழகியற் கலைகள் பல்கலைக்கழகம் , பெல்வூட் போன்ற நிறுவனங்களில் தொடர்ந்து கல்வி பெறுவதற்கான வாய்ப்பு உண்டு.	அரச நாடக குழுக்களுக்கு ஆற்றல்களுடன் கூடிய சுயாதீன தொழில் வல்லுநர் ஒருவராக ஆதல்
04	நடனம் மற்றும் நாடகக் கலை	உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு வெளி / இடம் சார்ந்த பகுத்தறிவு சங்கீத ரீதியான பகுத்தறிவு வாய்மொழி மற்றும் மொழியியல் பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்காக இந்தப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல் அதிகரித்தல்	அழகியற் கலைகள் பல்கலைக்கழகத்திற்கு தெரிவு செய்வதற்கான வாய்ப்பு உண்டு.	நடனம் மற்றும் நுட்பவியலாளர் ஒருவராக, வடிவமைப்புக் கலை
05	இலக்கிய கலைரசனை (சிங்கள இலக்கியம், தமிழ் இலக்கியம், ஆங்கில இலக்கியம், அரபு	வாய்மொழி மற்றும் மொழியியல் பகுத்தறிவு ஆளிடைத் தொடர்புகள் பகுத்தறிவு	கலைப் பாடத் துறைகளைப் பயில்வதற்கான அடிப்படை கிடைத்தல்	இதுபோன்ற பாடத்துறைகளில் பட்டத்திற்குரிய பாடங்களைத் தெரிவு செய்யலாம்	எழுத்தாளர்கள், நாவலாசிரியர்கள்

தொடர் இலக்கம்	மூன்றாவது தொகுதி பாடங்கள்	பகுத்தறிவு	உயர்தர பாடத் துறைகள்	பல்கலைக்கழக கல்வி	தொழில்சார்
01	தகவல் தொடர்பாடல் தொழிநுட்பம்	தர்க்கம் மற்றும் கணித ரீதியான பகுத்தறிவு உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு வெளி / இடம் சார்ந்த பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்காக இந்தப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல் அதிகரித்தல்	உள்ளக மற்றும் வெளிவாரி பட்டத்திற்குரய பாடங்களைப் பயில்வதற்கு இயலுமாதல்	*Software, hardware, graphic design,* சகல துறைகளிலும் ஒத்துழைப்பு சேவையாக தொழில்கள்இலகுவாகக் கிடைத்தல்
02	விவசாயம் மற்றும் உணவு தொழிநுட்பம்	இயற்கைசார்ந்த பகுத்தறிவு உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு தர்க்கம் மற்றும் கணித ரீதியான பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்காக இந்தப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல் அதிகரித்தல்	இதுபோன்ற பாடத்துறைகளில் பட்டத்திற்குரிய பாடங்களைப் பயில இயலுமாதல்	விவசாய கைத்தொழில் பயிற்சிப் பாடசாலையுடன் இணையலாம், முயற்சியாளராக தொழிலை ஆரம்பிக்க இயலுமாதல்
03	மீன்பிடி மற்றும் உணவு தொழிநுட்பம்	இயற்கைசார்ந்த பகுத்தறிவு உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு தர்க்கம் மற்றும் கணித ரீதியான பகுத்தறிவு		கடல்சார் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் தொடர்புடைய அவற்றுடன்கூடிய பாடநெறிகளில் ஈடுபட இயலுமாதல்	தொழில் முயற்சியாளராக தொழிலை ஆரம்பிக்க இயலுமாதல் *NVQ* பாடநெறிகளில் சேர்வதற்கு இயலுமாதல்
04	புத்தாக்கம் மற்றும் தொழில்நுட்பம் (உலோகம், மரவேலை, மேசன், இலெக்ட்ரோனிக், மோட்டார் இயந்திர தொழிநுட்பம்)	வெளி / இடம் சார்ந்த பகுத்தறிவு தர்க்கம் மற்றும் கணித ரீதியான பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்கு தொழிநுட்பப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல் அதிகரித்தல்	தொழில்நுட்ப பட்டத்திற்குரிய மட்டத்திற்கு செல்லும் வாய்ப்பு உண்டு, தொழில்நுட்பப் பல்கலைக்கழகம்	தொழிநுட்பப் பாடநெறிகளுக்கு சேர்வதற்கும், தொழில் முயற்சியாளராவதற்கும் அல்லது சுயாதீன தொழில்களில் ஈடுபடுவதற்கும் இயலுமாதல்
05	நுண்கலைகள் (அலங்கார கைவேலை, நெசவு, மட்பாண்டக் கைத்தொழில், கிராமிய கலைகள்)	இயற்கைசார்ந்த பகுத்தறிவு வெளி / இடம் சார்ந்த பகுத்தறிவு உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்காக சித்திரப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல் இருத்தல்	கிராமிய கலை நிலையம், வடிவமைப்புக் கலை நிலையம், நுண்கலைகள் சபை,	முயற்சியாளராக விருத்தியடைவதற்கு இயலுமாதல்
06	மனைப் பொருளியல்	ஆளிடைத் தொடர்புகள் பகுத்தறிவு மனித உள்ளார்ந்த பகுத்தறிவு தர்க்கம் மற்றும் கணித ரீதியான பகுத்தறிவு வெளி / இடம் சார்ந்த பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்கு மனைப் பொருளியல் பாடங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல் இருத்தல்	உயர் தொழில்நுட்ப நிறுவகம் *(HND)* போன்றவற்றில் உள்ள குறித்த பாடநெறிகளுக்கு செல்லும் வாய்ப்புகள் உண்டு	தொழிற் கற்கைக்காக ஹோட்டல் பாடசாலைக்கு செல்லும் ஆற்றல் உண்டு. மனைக் கைத்தொழிலில் ஈடுபடும் இயலுமை உண்டு

07	இலத்திரனியல் ஆவணப்படுத்தல் மற்றும் ஆவணமாக்கல்)	வாய்மொழி மற்றும் மொழியியல் பகுத்தறிவு உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு			நீதிமன்றம், பாராளுமன்றம் போன்ற இடங்களில் இன்னமும் இதுபோன்ற தொழில்களுக்கு உயர்ந்த கோரிக்கைகள் உண்டு
08	சுகாதாரம் மற்றும் உடற்கல்வி	இயற்கைசார்ந்த பகுத்தறிவு உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு ஆளிடைத் தொடர்புகள் பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்கு விஞ்ஞானப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல் இருத்தல்	விளையாட்டு பட்டத்திற்காக ஈடுபட இயலுமாதல்	விளையாட்டு நிறுவகம் போன்ற நிறுவனங்களில் உள்ள பல்வேறு பாடநெறிகளில் ஈடுப் இயலுமாதல்
09	தொடர்பாடல் மற்றும் ஊடகக் கல்வி	வாய்மொழி மற்றும் மொழியியல் பகுத்தறிவு உடல்சார் மற்றும் கையாள்திறன்கள் பகுத்தறிவு ஆளிடைத் தொடர்புகள் பகுத்தறிவு வெளி / இடம் சார்ந்த பகுத்தறிவு	உயர் தரத்திற்கு ஊடகப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல் இருத்தல்	இதுபோன்ற பாடநெறிகளில் பட்டத்திற்குரிய பாடங்களைப் பயில்வதற்கு இயலுமாதல்	ஊடகவியலாளர் ஒருவராக தொழிலை ஆரம்பிக்க இயலுமாதல். சுயாதீன எழுத்தாளராக

4.) முயற்சியால் சாதனைபடைத்த பிள்ளைகள்

வில்மா ருடோல்ப்

கனவுகள் இருப்பின் வாய்ப்புகள் குறுகியதா? இது நீங்கள் அதிகமானோர் கேட்டிருக்கின்ற பண்டைய சிங்கள மரபு மொழியாகும். அங்கு இருக்கின்ற மொழியின் அர்த்தம் என்னவென்றால் ஒருவர்க்கு உள்ளத்தில் பலம் இருப்பின், நம்பிக்கை இருப்பின் அவரின் உணவு வேளை பற்றிய சிக்கல் இல்லை. எனினும் இதன்மூலம் குறிப்பிடப்படுகின்ற ஆழமான அர்த்தத்தை எம் அனைவர்க்கும் யாதாயினுமொன்றைப் பற்றி நினைப்பதற்கு வழிகாட்டலாம். அதாவது ஒருவரின் நம்பிக்கை அல்லது பின்னடையாத முயற்சி மூலம் தன்னுடைய நோக்கங்களை அடையப்பெறுவதற்காக இயலுமாகலாம். எனினும் இந்த இலகுவான சிங்களக் கருத்தின் பிரகாரம் நாம் பார்ப்போம் உங்களுடைய நம்பிக்கை அதாவது யாதாயினுமொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளும் அல்லது யாதாயினுமொன்றை அடைவதற்கு உங்களிடமுள்ள அயராத தேவை மூலம் அதனை அடைவதெப்படி என்றும், நாம் அனைவர்க்கும் சிறுபராயத்திலிருந்து ஒவ்வொரு எதிர்பார்ப்புகள் இருக்கின்றன. நாம் அறிவு மற்றும் வயதால் வயோதிபத்தை அடைவதன் மூலம் அந்தக் குறிக்கோள்கள் மாற்றமடைந்து வந்து மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் தெளிவான இலக்குகளை நோக்கிப் பயணிக்கின்றோம். உதாரணமாக சொல்வதானால் முன்பள்ளிப் பருவத்தில் அல்லது பாடசாலையின் ஆரம்ப வருடங்களில் இருக்கின்ற உங்களுடைய தம்பி அல்லது தங்கையொருவரிடம் நீங்கள் யாராக வருவீர்கள் என்று எண்ணிக்கொண்டிருக்கின்றீர்கள் அல்லது நீங்கள் பெரியவராகிய பிற்பாடு என்ன செய்யப் போகின்றீர்கள் என்று கேட்டால் அவர்கள் கூறுகின்ற பதில் சிலவேளை அதியம்மிக்கதாகும். எனினும் நீங்கள் உலகம் மற்றும் வாழ்க்கை பற்றி யாதாயினுமொரு தெளிவுடன் பிள்ளையொன்றிடம் கேள்வி கேட்டால் கிடைக்கின்ற பதில் அதனைவிடவும் ஓரளவு நம்பிக்கைமிக்கதாகும். அது ஏன்? உங்களுடைய கல்வி உட்பட சமூகத்தின் தெளிவுடன் யாதாயினுமொன்றை விளங்கிக்கொண்டு இதுவரை திட்டமொன்றை உள்ளத்தில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதனாலாகும். அந்தக் குறிக்கோள்களை சிலவேளைகளில் இன்னும் நிச்சயமாக நினைத்திருக்க மாட்டார்கள். பிள்ளைகளே இளம் பராயத்திலுள்ள நீங்கள் உங்களுக்கு அதுபோன்ற குறிக்கோளொன்றுடன் வாழ்க்கையில் முன்னேறிச் செல்லல் மிகவும் முக்கியமாகும். அதன்மூலம் தான் உங்களுக்கு எதிர்காலத்தில் வெற்றிகரமான நபராக ஆவதற்கு சமூகத்திற்கு முகங்கொடுத்தல் உள்ளிட்ட உங்களுடைய எதிர்காலத்தை வெற்றிகரமாக அடைந்துகொள்ள இயலுமாகலாம்.

இவ்வாறு குறிப்பிடப்படுகின்ற குறிக்கோள், அல்லது ஆங்கில மொழியில் கூறினால் கோல் (GOAL) இனை நோக்கிப் பயணிப்பதற்காக உங்களுடைய உள்ளத்தில் இருந்தாலும் அதற்கு பல்வேறு தடைகள் இருக்கலாம். குறிக்கோள்களை நோக்கி அடைவதற்காக நேர்மறையாக உதவும்வகையில் சிலவிடயங்கள் உங்கள் அருகில் இருக்கலாம். ஆதலால் மிகவும் முக்கியமானது தங்களுடைய குறிக்கோளை நோக்கி அடைவதற்காக இருக்கின்ற தடைகள் மற்றும் உதவுகின்ற பலம் யாவை என்பது பற்றி அறிந்துகொள்வதாகும். இந்த விடயங்கள் கல்வி உள்ளிட்ட பொது வாழ்க்கையில் மிகவும் முக்கியத்துவம்வாய்ந்ததாகும். ஆகவே இந்த நம்பிக்கையின் பிரகாரம் வாழ்க்கையில் சாதனை படைத்த நபர்கள் பற்றி கதைக்கின்றபோது எமக்கு எங்களுடைய நாட்டில் போன்று உலகில் ஏனைய நாடுகளிலும் விசேடமான நபர்களை இனங்காணலாம். அவ்வாறு நம்பிக்கையுடன் தங்களுடைய வாழ்வியல் குறிக்கோள்களை வெற்றிகொண்ட உலகம்பூராகவும் மதிப்பிடல்களுக்குட்பட்டுள்ள கிண்ணஸ் புத்தகத்தில் கூட பெயர்போன விசேடமான பாத்திரமொன்றைப் பற்றி போட்டி நிகழ்வின் கிண்ணஸ் சாதனையொன்றை நிகழ்த்துவதாயின் அதற்குத் தேவையான உடற் தகுதியை மிகவும் சிறப்பாக அடைதல் வேண்டும். உங்களுக்குத் தெரியும் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் பற்றி. அது உலகில் உள்ள பாரிய மற்றும் ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுப் போட்டியாகும். இருநூறு நாடுகள் மற்றும் தேசங்களுக்கும் அதிகமானவை அதில் பங்குபற்றுகின்றன. இந்த விளையாட்டுப் போட்டிகள் நான்கு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை நடைபெறும். எனவே ஒருவர் ஒலிம்பிக்கில் தங்கப் பதக்கம் பெறுவதென்பது அவ்வளவு இலகுவான விடயமல்ல. அதற்கு பிறப்பிலேயே பலம்வாய்ந்தவராக இருத்தல் அத்தியாவசியமாகும். அதனை முறைப்படி பயிற்சிபெறுவதன் மூலம் மாத்திரமே ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பங்குபற்றி தங்கப் பதக்கம் வெல்வதற்கு அன்றி ஆகக் குறைந்தது பங்குபற்றுவதற்கு கூட இயலுமாகலாம். எனவே உங்களுக்குத் தெரியும் எமது நாடும் 1948 முதல் பல்வேறு போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றியபோதிலும், ஆகக்கூடிய இரண்டு வெள்ளிப் பதக்கங்களை மாத்திரமே பெற்றுக்கொள்ள இயலுமாகியுள்ளது. அது 1948 இல் டங்கன் வைட் மற்றும் 2000 ஆம் ஆண்டில் சுசந்திகா ஜயசிங்க ஆகியோரினால் ஆகும். அவை இரண்டும் athletic அல்லது அவ்வாறன்றி தடகளப் போட்டிகளாகும். எனவே நான் இன்று கதைக்க இருக்கும் விசேட பாத்திரம் மற்றும் அதுபோன்ற ஓட்டப் போட்டி நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றி உலகை வென்ற ஒருவரைப் பற்றியாகும். ஒருவர் ஓடுவதற்கு இருப்பின் சிறப்பாக இருக்கவேண்டியவை யாவை? கால்கள். ஆம் கால்கள். ஆம் நாம் இவ்வாறு கதைக்கின்ற பாத்திரத்திற்கு பிறப்பிலேயே கால்கள் இருந்தன. ஆனால் பிறப்பின் பிற்பாடு போலியோ என்னும் நோயினால் கால்கள் வலுவிழந்து இருந்தது. ஆகவே நாம் பார்ப்போம் அந்த பாத்திரம் உலகை வென்ற விதம் எப்படி என்பதைப் பற்றியாகும். அவரின் பெயர் வில்மா ருடோல்ப். அவர் 1940 ஜுன் 23 ஆம் திகதி அமெரிக்காவின் டெனிசீ என்னும் பிரதேசத்தில் பிறந்தார். அவரின் குடும்பப் பின்னணி பற்றி எடுத்துப்பார்த்தால் அவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கவில்லை. அவர் பிறந்தது மிகவும் வறிய குடும்பத்திலாகும்.

அவருடைய சிறுபராயத்திலிருந்தே போலியோ நோய் ஏற்பட்டிருந்தது. போலியோ என்னும் நோய் நிலைமை அந்தக் காலத்தில் ஐக்கிய அமெரிக்காவில் மிகவும் பாரியளவு பரவிச் சென்ற காலப்பகுதியாகும். தனக்குத் தனியாக நடப்பதற்கு இயலாதவிடத்து தன்னுடைய தாயின் ஒத்துழைப்புடன் பாடசாலைக் கல்வியை ஆரம்பித்தார்.

இவ்வாறு கதைக்கப்படுகின்ற வில்மா ருடோல்ப் கதாபாத்திரத்தின் விசேடத்துவம் என்ன? சகோதர சகோதரிகள் 22 பேர்களைக்கொண்ட குடும்பத்தில் இளையவராகப் பிறந்த இவர் மிகவும் பொருளாதார வசதியற்ற நிலையில் வாழ்ந்தார். அவர் இளம் பராயத்திலிருந்தே அங்கவீனமுடைய பிள்ளையாக வாழ்க்கையை ஆரம்பித்தார். அதுமாத்திரமன்றி அம்மை நோய் மற்றும் அப்போது பரவலாக இருந்த முக்கூட்டு நியுமோனியாவிற்கும் அவர் ஆட்பட்டிருந்தார். இவ்வாறு அடிக்கடி பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாவதால் அவரின் போலியோ நோய் நிலைமை பாரதூரமாக அமைந்திருந்தது. வில்மா ஒருபோதும் பாதுகாப்பான முறையில் நடந்துசெல்ல முடியாமற் போகும் என்று வைத்தியர்கள் தெரிவித்தமையானது அவரின் உடல் பலவீனம் காரணமாக ஆய்வு செய்து ஆகும். இதுபோன்ற நிலைமை ஏற்படுவதற்குக் காரணம் விதி அல்லது விதியின் பலன் என்று பெரும்பாலானோர் நம்புவதுடன் அதற்கப்பால் சென்று தமக்கும் ஒரு வாழ்க்கை இல்லை என்று நினைக்கின்றனர். எனினும் வில்மா ருடோல்ப் என்னும் இந்த பாத்திரமானது அந்த சம்பிரதாயபூர்வமான நம்பிக்கைகளுக்கு சவாலாக, உலகிற்கே உதாரண புருஷராக அமைந்தொழுகினார்.

அப்படியாயின் வில்மா உலகப் புகழ் பெற்றதெப்படி? அவர் ஒரு அங்கவீனத்துவத்தை தோற்கடித்து மூன்று ஒலிம்பிக் தங்கப் பதக்கங்களை வென்றார். எமக்குத் தெரியும் ஒலிம்பிக் தங்கப் பதக்கம் வெற்றிகொள்வது மாத்திரமன்றி அதில் பங்குபற்றுவது கூட கிடைக்காமல் போகும் மிகவும் விசேடத்துவம்வாய்ந்த நபர்கள் மாத்திரமே என்பதாகும். அடுத்த விசேடம் என்னவென்றால் அவர் தங்கப் பதக்கம் வென்ற மூன்று போட்டி நிகழ்வுகளும் தடகளப் போட்டிகளாகும். எனவே போலியோ ஏற்பட்ட ஒருவர் ஒலிம்பிக் தங்கப் பதக்கம் வென்றமையானது விசேடத்துவம்வாய்ந்தது இல்லையா? அதேபோல அவர் ஒலிம்பிக் போட்டிக்கு பங்குபற்றிய முதலாவது கறுப்பினத்தவருமாவார் என்று அறிவிக்கப்படுகின்றது.

உங்களுக்குத் தெரியும் ஐக்கிய அமெரிக்காவில் சனத்தொகையானது பல்வேறு நாடுகளில் இருந்து புலம்பெயர்ந்த பல்வேறு இனத்தவர்களைக் கொண்டமைந்துள்ளது. அவற்றினிடையே அமெரிக்க பூர்விகமுள்ள கறுப்பினத்தவர்களை கீழ் சாதியினராகவே ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டனர். எனினும் வில்மாவின் ஆற்றல்கள் அவை அனைத்து தடைகளையும் தாண்டியிருந்தது.

வில்மா (Wilma) வென்ற தங்கப் பதக்கங்கள் எவை?

1956 இல் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் 100 x 4 மீற்றர் தடகளத்தில் வெங்கலப் பதக்கம் வென்றார். அதன் பிற்பாடு அதன் பிற்பாடு 1960 இல் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் 100 மீற்றர் போட்டியில் 11 செக்கன்களில் போட்டியை நிறைவுசெய்து தங்கப் பதக்கம் வென்றார். அதேபோல 200 மீற்றர் போட்டியில் 23 செக்கன்களில் போட்டியை நிறைவுசெய்து தங்கப் பதக்கமொன்றை வென்றார். அதுமாத்திரமன்றி அந்தப் போட்டியில் 100X4 போட்டி நேரம் 44.5 செக்கன்களில் போட்டியை வென்று இன்னுமொரு தங்கப் பதக்கம் வென்றார். இவ்வாறு ஒலிம்பிக் போட்டிக்கு மேலதிகமாக, வில்மா அவர்கள் ஒலிம்பிக் அல்லாத தேசிய மட்டத்தில் பல போட்டிகளில் பங்குபற்றி வெற்றிகளைக் குவித்திருந்தார். ஆதலால் அவர் அமெரிக்காவின் வடலை என்றும் கறுப்பு வைரம் என்றும் பிரபல்யமானார்.

<u>இந்த வெற்றியை வில்மா எவ்வாறு அடைந்தார்?</u>

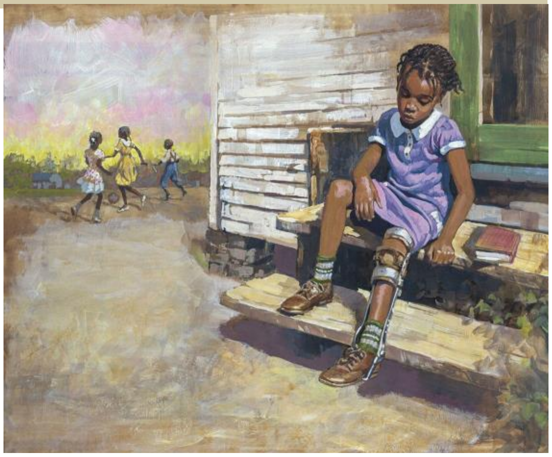
அவருக்கு இருந்த சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்காக பிரதானமான தூண்டுதல்தான் வில்மா தன்னுடைய சுயபலத்தின்மீது வைத்துள்ள அதீத நம்பிக்கை உடல் பலவீனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குத் தேவையான முயற்சி மற்றும் சோம்பரமின்றி வேலைசெய்தல். அதேபோல கைவிடாமல் தொடர்ந்தும் தான் பயிற்சிபெறல் மற்றும் முயற்சிசெய்தல் இந்த நிலைமைக்கு காரணமாகும். வில்மா தனக்கு விளங்கும் வகையில் உடலியல் பாதிப்புகள் மற்றும் துன்பங்களை தன்னுடைய மனஉறுதிக்காகவேண்டி பொறுமையுடன் தாங்கிக்கொண்டார். அவர் தனக்கு பொருத்தப்பட்டிருந்த செயற்கைக் கால்கள் சாதனங்கள் மூலம் ஆரம்பத்திலேயே பயிற்சி பெற்றபோதிலும் பிற்பாடு முறையாக அவற்றை அகற்றி தன்னுடைய இருகால்களுடன் நடப்பதற்கு பயிற்சி பெற்றார். ஒன்பது வயதில் இரும்பு சப்பாத்துகளை தூக்கியெறிந்து விட்டு நடந்து சென்றார். அவை சிலவேளைகளில் அவருக்கு வழங்கப்பட்டிருந்த மருத்துவ ஆலோசனைகளுக்கும் அப்பால் மேற்கொண்டவையாகும். அவ்வாறு அவர் முறையாக ஓட ஆரம்பித்தார். பதின்மூன்று வயதில் வில்மா தன்னுடைய முதலாவது போட்டியில் பங்குபற்றி அதில் இறுதி இடத்தைப் பெற்றார். அதன் பிற்பாடு பங்குபற்றிய பல போட்டிகளிலும் அவருக்கு இறுதியாக வருவதற்கே முடிந்தது. முப்பது போட்டிகளில் கலந்துகொண்டார். முப்பது போட்டிகளிலும் தோல்வியடைந்தார். எனினும் அவர் முயற்சியைக் கைவிடவில்லை. அவருக்கு எங்கிருந்து அவ்வாறு தைரியம் வந்தது? அவருடைய தாய் அவரை எப்பொழுதும் தைரியமூட்டினார். இது உங்களுக்கு கடவுள் தந்த சந்தர்ப்பமாகும். சுய நம்பிக்கையுடன் வாழ்க்கையில் வெற்றியடையவும் என்பதே எப்போதும் அவருடைய தாயின் குரலாக வெளிப்பட்டது. விதியின் ஏற்பாடாக வைத்தியர்களின் கருத்துக்களுக்கு சவாலாக அவருடைய உள்ளம் பலமடைந்தது. எனக்கு உலகில் வேகமான பெண்ணாக வரவேண்டும் என்பதே ஆசை. அது அவருடைய மனஉறுதியாகும். இறுதியில் அவர் வைத்தியரின் விஞ்ஞானத்திற்கும் சவால் விட்டார்.

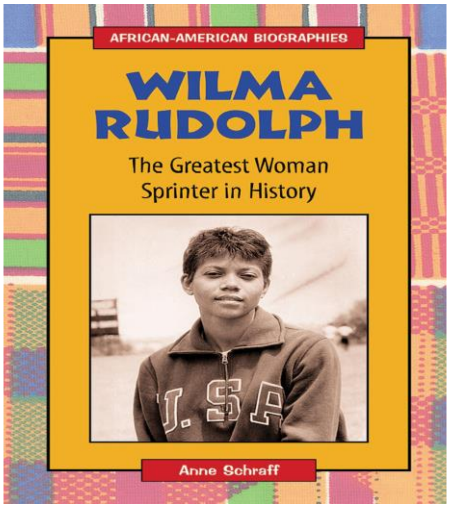
வில்மா அவர்களின் வாழக்கையிலிருந்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய பாடம்.

வில்மா ருடோல்ப் தன்னுடைய வாழ்க்கை கதையில் உலகிற்குப் பல பாடங்களைக் கற்பித்துள்ளார். எமது பிரதானமான பலவீனமாகிய சவால்களைப் பொறுப்பேற்றல் மற்றும் அவற்றுக்கு முகங்கொடுப்பதற்குள்ள விருப்பமின்மை அல்லது அசமந்தப்போக்கு போன்றவற்றுக்கான பாடங்களை அவர் எமக்குப் புகட்டியுள்ளார். இங்கே உள்ள மிகவும் முக்கியமான விடயம்தான் ஒரு விடயத்திற்காக அவர் காட்டிநிற்கும் விருப்பம் என்னும் ஆசையாகும். ஒருவர்க்கு ஆசை இருப்பின் ஆற்றல்களை விருத்தி செய்வதற்கு அவ்வளவு கடினமல்ல. ஆங்கிலத்தில் கூறுவதானால் overcome our fears **என்பதாகும். அதேபோல ஒருபோதும் உங்களுடைய கனவுகளைக் கைவிட்டுவிடாமல் இருப்பதும் முக்கியமாகும். எம் அனைவர்க்கும் குறிக்கோளொன்று உண்டு. அந்தக் குறிக்கோளை கனவாக நினைத்து தொடர்ந்தும் அனை அடைவதற்காக முயற்சித்தல் வேண்டும். யாதாயினுமொன்றை மேற்கொள்ளும்வரையில் அந்தக் குறிக்கோளில் இருந்து நீங்காதிருத்தல் அவரின் வாழ்க்கையில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய இன்னுமொரு பாடமாகும். அதேபோல உங்களைப் பற்றி நம்பிக்கைகொள்ளவும்.**

வெளிவாரியான சூழலில் இருந்து வருகின்ற தடைகள் போன்று ஏனையோரும் அடுத்தவர்கள் சம்பந்தமாக சொல்லப்படும் விடயங்களை விடவும் உங்களுக்கு உங்களுடைய மனஉறுதி மற்றும் குறிக்கோள்கள் முக்கியமாகும். எனவே வில்மா ருடோல்ப் கூறுகின்ற விதத்தில் இந்த அமெரிக்க கறுப்பினத்து பெண் கற்றுத்தருகின்ற வாழ்க்கைப் பாடம் மிகவும் முக்கியத்துவம்வாய்ந்ததாகும். இறுதியாக அவர் புற்றுநோயால் இறந்துவிட்டாலும் கூட அவர் உலகிற்கு சொல்லிக்கொடுத்த பாடம் இன்னும் பல பரம்பரைகளுக்கு நினைவில் இருக்கும்.

Maybe Wilma needed her brace to move around for now, but she promised herself that, one day, she would run even faster than a gazelle.




AFRICAN-AMERICAN BIOGRAPHIES
WILMA RUDOLPH
The Greatest Woman Sprinter in History
Anne Schraff

05.) மலரும் இளமையின் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கு

- **கல்வியின் சவால்களை வெற்றிகொள்ளல்**

    - கற்றல், நினைவில்கொள்ளல், சிறுகுறிப்பு எழுதுதல் போன்ற விடயங்களை சரியாக மேற்கொண்டு பரீட்சைக்காக தயாராகவும். உங்களுடைய உள்ளத்தைக் கட்டுப்படுத்தி கல்வியில் ஈடுபடுவதற்கு நினைவில்கொள்ளவும். அதற்காக ஆசிரியர்கள் பெற்றோர்கள் உள்ளிட்ட தொழில் வழிகாட்டுவோரின் ஒத்துழைப்புகளைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

➢ உங்களுடைய திறமைகளுக்கேற்ப பாடடங்களைத் தெரிவுசெய்வதற்கு, பெற்றோரின் மற்றும் ஆசிரியர்களின் ஒத்துழைப்புகளைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

➢ கற்றறிந்த விடயங்களை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளல், கற்பதற்கு அதிக கவனம் செலுத்துதல், நேர முகாமைத்துவம் செய்தல், பாடங்களிலுள்ள விடயங்களை நினைவில் வைத்திருத்தல் பற்றிய அக்கறைகொள்ளல் வேண்டும்.

- **சமூகத் தொடர்பாடல்களைக் கட்டியெழுப்புதல்.**

    - அடிக்கடி சமவயதுக் குழுவினருடன் பழகுங்கள். உங்களுடைய வாழ்க்கையில் நேர்மறையான விடயங்களைக் கட்டியெழுப்பும் நபர்களுடன் மற்றும் அறிவு பண்பாடுகளில் உயர்ந்தவர்களுடன் பழகுங்கள். போதைவஸ்து பாவிக்கின்ற பல்வேறு துர்நடத்தைகளில் ஈடுபடுகின்றவர்களிடமிருந்து விலகுங்கள். ஒழுக்கமுள்ளவராக மற்றும் விரும்பிய வார்த்தைகளுடன் கதைக்கவும் நடந்துகொள்ளவும்.

    ➢ உங்களிடம் உள்ள சுய அபிமானத்தைக் கட்டியெழுப்பவும்.
    ➢ நற்பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கு முயற்சிக்கவும்.
    ➢ தொழிநுட்பத்தை சரியாகப் பாவிப்பதற்கு எப்பொழுதும் முயற்சி செய்யவும்.

- **உடல் மற்றும் உளம்சார்ந்த மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்ளவும்.**

  - **அன்பார்ந்த பிள்ளைகளே நீங்கள் வாழுகின்ற இந்த வயதில் உங்களுடைய உடல்சார், அறிவுசார், மனவெழுச்சிசார், சமூக மற்றும் விழுமியம்சார் போன்ற சகல துறைகளிலும் அபிவிருத்தியடைதல் இடம்பெறுகின்ற காலப்பகுதியாகும்.**

எப்பொழுதும் உங்களுடைய உடலியல் மாற்றங்கள் இயற்கையாகவே இடம்பெறுகின்றன என்று நினைவில் வைத்திருக்கவும். உங்களுடைய விசேடத்துவம் சம்பந்தமாக மதிக்கவும். விளையாட்டு இரசனை, ஓய்வு, போதுமானளவு நித்திரை உங்களுக்கு அத்தியாவசியமாகும். அவை உடல் மற்றும் உளவியல்சார் நன்நிலைமைக்கு ஏற்ப செயற்படும். நீங்கள் உங்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் பெற்றோருடன் நெருங்கிவரவும். அன்பு செலுத்தவும்.

- **உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.**
- **சரியான உணவுப் பழக்கம், போசாக்கு பற்றி சிந்திக்கவும்.**
- **சிறந்த நடத்தையின் பெறுமதியைப் பற்றி நினைவில்கொள்ளுங்கள்.**

உங்களுக்கும் முடிவெடுக்க உரிமையுண்டு.

முடிந்தவரை சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் அபிமானம் மற்றும் சுயநம்பிக்கையை விருத்தி செய்துகொள்ளவும். உங்களுடைய விருப்பம் போல வெறுப்பினையும் தெரிவிப்பதற்கு உள்ள பலத்தைக்கொண்டிருக்கவும். முடிவெடுக்கின்றபோது குறுங்கால பலன்கள் உட்பட நீண்டகால நன்மைகளையும் பற்றி சிந்திக்கவும். உங்களுடைய வாழ்க்கையில் அழகான எதிர்காலமொன்றுக்காக திட்டமிடுங்கள்.

அறிவு மற்றும் பண்பாடுகள்மிக்க எதிர்கால பிள்ளைகள் பரம்பரையொன்றை உருவாக்குவதற்காக என்றும் நாம் உங்களுடன் இருக்கின்றோம்

மனிதவலு, வேலைவாய்ப்புத் திணைக்களம்

9 ஆம் மாடி, செத்சிரிபாய, கட்டம் II,

பத்தரமுல்ல

தொலைபேசி இலக்கம் 0112187184