விளையாட்டுடன் இணைந்த பயிற்சி

Play Therapy Manual

Prepared by

Amanta Messina MsC OT
Meaghan Meadas, MsC OT
Alyssa Bergevin, MsC OT
Ava Khaksar, MsC OT
Navamani Venkatachalapathy, PT
K.S.Shajitha Barveen, PT

Enabling Inclusion through
Early Intervention (EI) Programme

அமர் சேவா சங்கம் (ASSA)

அமர் சேவா சங்கம் கிராமப்புறங்களை மையமாகக் கொண்டு ஊனமுற்றோர்களின் வளர்ச்சிக்காக பணியாற்றும் ஒரு முக்கிய நிறுவனமாகும். இது தமிழ்நாட்டின் தென்காசி மாவட்டத்தில் உள்ள ஆய்க்குடி கிராமத்தில் அமைந்துள்ளது.

அமர் சேவா சங்கத்தின் குறிக்கோள்

சவால் விடப்பட்டோர்களுக்கு மறுவாழ்வு மற்றும் முன்னேற்ற மையங்களை நிறுவி அதன் முலம் கிராமங்களின் வாழ்வாதாரங்களை உயர்த்தி இவைகளை ஒரு முன்மாதிரி மையங்களாக உருவாக்கி சவால் விடப்பட்டோர்களை சுய உதவி குழுக்களாக ஒருங்கினைத்து சமுதாயத்தில் இவர்களையும் கூடி வாழச்செய்வதே அமர் சேவா சங்கத்தின் குறிக்கோளாகும்

அவர் சேவா சங்கத்தின் அணுகுமுறை

உடலாலும் மனதாலும் மாற்றுத்திறன் படைத்தவர்களின் வாழ்க்கைத்திறனை மேம்படுத்துவதற்காக அனைத்து வசதிகளையும் கொண்ட வள மையத்தை உருவாக்கி செயலாக்கம் செய்ய வேண்டும். மேலும் இந்த செயல்பாட்டில் கிராம சமுதாயத்தை ஈடுபடுத்தி சவால் விடப்பட்டவர்கள் இந்த சமுதாயத்தில் சம வாய்ப்பு, சமஉரிமை, மற்றும் சம அந்தஸ்துடன் வாழ வழிவகை செய்யும் ஊடகமாக செயல்பட வேண்டும்

கிராமபுறங்களை மையமாகக் கொண்டு ஊனமுற்றோர்களின் மேம்பாட்டிற்காக திரு. ராமகிருஷ்ணன் என்பவரால் ஊனமுற்றோர்கான சர்வதேச ஆண்டில் அமர் சேவா சங்கம் நிறுவப்பட்டது.

பத்மஸ்ரீ S. ராமகிருஷ்ணன், நிறுவனர் தலைவர்

திரு.S.ராமகிருஷ்ணன் தனது நான்காவது ஆண்டு பொறியியல் கல்லூரியில் படிக்கும் போது கடற்படை அதிகாரிகள் தேர்வு சோதனையின் கடைசி சுற்றில் கலந்து கொள்ளும் போது அவரது முதுகு தண்டுவடம் பாதிக்கப்பட்டு இரண்டு கைகள் மற்றும் கால்கள் செயலிழக்கப்பட்டார். இவர் ஊனமுற்றோருக்கான சர்வதேச ஆண்டில் தனக்கு சிகிச்சை அளித்து ஊக்கப்படுத்திய மருத்துவர் ஏர் மார்ஷல் டாக்டர். அமர்ஜித்சிங் சாகல் அவர்களின் பெயரில் இந்த அமர் சேவா சங்கத்தை 1981-ஆம் ஆண்டு நிறுவினார். எஸ்.ராமகிருஷ்ணன் அமர் சேவா சங்கத்தின் தலைவராகக் செயல்பட்டு வருகிறார்.

S. சங்கரராமன், செயலாளர்

.S.சங்கரராமன் ஒரு பட்டய கணக்காளர்(ஆடிட்டர்). இவர் தசை சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டு சக்கரநாற்காலி உதவியுடன் வாழ்ந்து வருகிறார். இவர் தன்னை 1992-ல் அமர் சேவா சங்கத்தின் சேவையுடன் இணைத்துக்கொண்டார். இவர் அமர் சேவா சங்கத்தின் செயலாளராக பணியாற்றி வருகிறார். இவர் அமர் சேவா சங்கத் தலைவர் எஸ் ராமகிருஷ்ணன் அவருடன் இணைந்து ஆய்க்குடியில் 30 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் வள மையத்தை ஏற்படுத்தி மாற்றுத்திறனாளிகள் சமுதாயத்தில் ஒருங்கிணைந்து வாழ்வதற்கான பல்வேறு சேவைகளை செய்து வருகிறார்

வளர்ச்சி தாமதம் என்றால் என்ன?

முதல் அடி எடுத்து வைத்தல், முதல்முறையாக சிரித்தல், "பை பை" என்று கை அசைத்தல் போன்ற திறன்கள் "வளர்ச்சி மைல்கற்கள்" என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

குழந்தைகள் எவ்வாறு விளையாடுகிறார்கள், கற்றுக் கொள்கிறார்கள், பேசுகிறார்கள், நடந்து கொள்கிறார்கள், நகர்கிறார்கள் (எடுத்துக்காட்டாக ஊர்ந்து செல்வது மற்றும் நடப்பது) என்பதில் பல்வேறு வளர்ச்சி நிலை படிநிலைகளை அடைகிறார்கள். குழந்தைகள் தாமாக தங்கள் போக்கில் வளருகிறார்கள். எனினும் சில குறிப்பிட்ட வயதிற்கு தகுந்த வளர்ச்சி படி நிலையை அடைய முடியவில்லை எனில் இது வளர்ச்சி தாமதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பது, குழந்தை அந்தந்த வயதிற்கேற்ப வளர்ச்சிநிலையை அடைய உதவும்.

வளர்ச்சி குறைபாடுகள் என்றால் என்ன?

வளர்ச்சி குறைபாடுகள் என்பது உடல் இயக்கம் கற்றல், மொழி, சமூக அல்லது நடத்தை சார்ந்த பகுதிகளில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் காரணமாக குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுவதாகும். இவை குழந்தைகளின் வளர்ச்சி காலத்தில் தொடங்குகின்றன. இது அன்றாடம் செய்யக்கூடிய செயல்பாடுகளை பாதிக்கலாம் மற்றும் இந்த பாதிப்பு ஒரு நபரின் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கலாம். உலக சுகாதார அமைப்பின் கூற்றுப்படி, வளர்ச்சி தாமதங்களைக் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு பொருத்தமான ஆரம்பகால சிகிச்சை முறைகள் அளிக்கப்படாவிட்டால் அதன் விளைவாக இந்த குழந்தைகள் வாழ்நாள் முழுவதும் சிரமத்திற்கு உட்படுத்தப்படுவார்கள். மேலும் அதிக வறுமை மற்றும் அதிகளவு சமுதாயத்திலிருந்து ஒதுக்கி வைக்கப்படும் நிலை உருவாகலாம்.

ஆரம்ப கால சிகிச்சைமுறை என்றால் என்ன?

குழந்தையின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் சிகிச்சை முறைகள் உடல்ரீதியான சமூக, உணர்ச்சி, மொழி மற்றும் அறிவுதிறன் போன்ற வளர்ச்சி பகுதிகளிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். இந்த வளர்ச்சிப் பாதைகளில் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தும் பயிற்சிகளே ஆரம்பகால சிகிச்சை முறை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது இயன்முறை சிகிச்சை, தொழில்முறை சிகிச்சை, பேச்சுமொழி சிகிச்சை மற்றும் சிறப்புகல்வி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. ஆரம்பகால சிகிச்சைமுறை உடல், அறிவாற்றல், உணர்ச்சி, நடத்தை, சமூக மற்றும் தகவல் தொடர்பு போன்ற பகுதிகளில் வளர்ச்சி குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. தரமான ஆரம்பகால சிகிச்சைமுறைகளால் குழந்தைகள் தங்களுக்கு சாத்தியமான முழு திறனையும் அடையமுடியும். மேலும் அவர்கள் ஒரு அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை இந்த சமூகத்துடன் ஒருங்கிணைந்தும் வாழ முடியும்.

Enable Inclusion ஒருங்கிணைத்தல்

அமர் சேவா சங்கத்தின் "எனேபிளிங் இன்குளுசன் திட்டமானது" பல விருதுகளை வென்ற "எனேபிளிங் இ.செயலி" மூலம் கிராம மறுவாழ்வு பணியாளர்களை மறுவாழ்வு சிறப்பு நிபுணர்களோடு (பிஸியோதெரபிஸ்ட்கள், ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட்கள், சிறப்பு ஆசிரியர்கள், பேச்சு பயிற்சியாளர் மற்றும் பேச்சு பயிற்சி உதவியாளர்) இணைத்து கிராம மறுவாழ்வு பணியாளர்களின் மூலமாக குழந்தைகளின் வீடுகளில் அல்லது சமுதாய மையங்களில் ஆரம்பகால சிகிச்சையை அளிக்கிறது. இந்த திட்டத்தின் மூலமாக வளர்ச்சி குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அதிக பலன் கிடைத்துள்ளதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இத்திட்டத்தின் மூலம் அதிகமான குழந்தைகள் தங்கள் முன்னேற்றம் வளர்ச்சிபடி நிலைகளை அடைந்துள்ளார்கள்.

விளையாட்டுடன் இணைந்த பயிற்சி

பொருளடக்கம்

பாடம் - 1	பக்கம் எண்
விளையாட்டு என்றால் என்ன?	6
அறிமுகம்	6
வகைகள்	6
படிநிலைகள்	7
விளையாட்டு மற்றும் சூழ்நிலை	10
பாடம்: 2	
சிகிச்சையில் விளையாட்டு	12
விளையாட்டு மற்றும் வளர்ச்சி	12
விளையாட்டு மற்றும் கற்றல்	13
இயலாமையின் தாக்கம்	16
பாடம்: 3	
விளையாட்டு பயிற்சிகளை தேடுவதற்கான வழிகாட்டி	17
கல்லாங்கல் அல்லது அச்சாங்கல் (5கல்)	19
கோலி	22
பல்லாங்குழி	24
பம்பரம்	26
சட்டோலியா	27
கபடி	30
குப்புறபடுத்து விளையாடுதல்	32
இலக்கை அடைதல்	33
உறை நடனம்	35

பொருளடக்கம்

ரெயின்போ ஸ்கேட்டர்	37
மேகம் பிடித்தல்	39
குளத்தில் என்ன இருக்கிறது?	41
கயிறு தாண்டுதல்	43
சாக் கைப்பாவை(கையுறை பொம்மை)	46
கட்டமைக்கப்படாத விளையாட்டு	48
நீங்கள் என்னை படிப்பீர்களா	50
எதுகை மோனை நேரம்	52
கண்ணாமூச்சி	54
நொண்டி / பாண்டியாட்டம்	56
புகடையாட்டம்	58
ஆடு புலி ஆட்டம்	60
பரமபதம்	62
கோ கோ	64
கில்லிதண்டா	65
உணர்ச்சி ஆய்வு செயல்பாடு	67
பிரதிநிதித்துவ பொருட்கள்	70
விலங்குகளின் உலகம்	71
உட்புற விளையாட்டுகள்	73
வட்ட வடிவிலான பொருட்கள்	74
வெளிப்புற கண்டுபிடிப்பு	75
சைமன் சொல்கிறார்	76
எளிய அட்டை விளையாட்டுகள்	77
ஆக்டோபஸ்	80
பாடம்: **4**	
வயதுக்கேற்ற பொம்மைகள்	82

பாடம் - 1

விளையாட்டு என்றால் என்ன?

அறிமுகம்:

குழந்தைகள் இந்த உலகை ஆராய்ந்து புதிய திறன்களை கற்றுக் கொள்ள ஒரு அற்புதமான வழியாக விளையாட்டு அமைகிறது. விளையாட்டின் மூலமாக குழந்தைகள் உடல் ஆரோக்கியம், அறிவாற்றல், சமூக மற்றும் மனரீதியான வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றம் அடைகின்றனர். குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டு வேடிக்கை மற்றும் சுவாரஸ்யம் நிறைந்ததாக இருப்பதால் கல்வி மற்றும் மறுவாழ்வுப் பயிற்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

விளையாட்டு பார்ப்பதற்கு எளிமையானதாக தோன்றலாம். ஆனால் உண்மையில் மிகவும் சிக்கலானது. விளையாட்டு என்பது ஒவ்வொரு நபரை பொறுத்து, வெவ்வேறு விதமான அர்த்தங்களை குறிக்கிறது. விளையாடும் நபர்கள் மற்றும் சூழ்நிலையைப் பொறுத்து இது பல்வேறு வடிவங்களையும் அமைப்புகளையும் பெறுகிறது.

விளையாட்டு பல காரணிகளால் பாதிக்கப்படுவதால், அதற்கான சரியான வரையறைமுறையை யாரும் ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. இருப்பினும் சில பொதுவான அம்சங்கள் விளையாட்டை வகைப்படுத்த உதவுகின்றன. பெரும்பாலும் இந்த ஒருங்கிணைந்த பண்புகளின் சேர்க்கை குழந்தைகள் விளையாடும் போது காணப்படுகிறது.

- ❖ என்னுடைய விருப்பம்
- ❖ வேடிக்கை
- ❖ ஈடுபாடு
- ❖ விளையாட்டு குழந்தைகளின் உரிமை
- ❖ விளையாட்டு எல்லா குழந்தைகளுக்கும் பொதுவானது
- ❖ முழுமையான ஈடுபாடு
- ❖ தன்னிச்சையானது
- ❖ சவாலானது பல கோணங்கள் கொண்டது உயிர்ப்பித்தல்
- ❖ மாற்றியமைக்கக் கூடியது.

குறிப்பு: குறிப்பாக சிறப்புக் குழந்தைகள் எவ்வளவு முன்னதாக குழு விளையாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறார்களோ அவ்வளவு நலம் வாய்ந்தது.

- விளையாடலாமா என்று குழுவிடம் கேட்பதற்கு முன்னதாக குழந்தைகள் தாங்களாகவே தங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பை எடுத்துக் கொள்ளுதல் உகந்தது.
- விளையாட்டின் போது தான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை முன்கூட்டியே திட்டமிட சொல்லுங்கள்.

விளையாட்டின் வகைகள்:

விளையாட்டு பல வகைப்படும் மற்றும் பல்வேறு செயல்பாடுகளை விளையாட்டில் சேர்க்கலாம். ஒவ்வொரு வகை விளையாட்டும் வித்தியாசமானது. மேலும் குழந்தைகள் ஒவ்வொன்றின் மூலமும் வெவ்வேறுத் திறன்களை கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

உடல் விளையாட்டு:

உடல் இயக்கத்திறன்கள் மற்றும் உடலை வலிமைப்படுத்துதல், ஒருங்கிணைப்பு, தன் உடலைப் பற்றி சுய உணர்வு, எல்லைகள், உணர்ச்சி கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும்.

மொழி விளையாட்டு:

இளவயது குழந்தைகள் மீண்டும் மீண்டும் ஒலி எழுப்புவர் மற்றும் வயது முதிர்ந்த குழந்தைகள் பாடலிலும், பொழுதுபோக்கு நோக்கங்களுக்காகவும், விளையாட்டில் ஒரு கருவியாகவும் மொழியை பயன்படுத்துகின்றனர்.

ஆராய்ச்சி விளையாட்டு:

குழந்தைகள் சில புதியவற்றை ஆராய்வார்கள். புதிய விஷயங்களை கற்றுக்கொள்ள ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்துவார்கள். பொருள் விளையாட்டு: குழந்தைகள் ஆராய்வதன் மூலம் புதிய பொருட்களை கண்டுபிடிக்கிறார்கள் மற்றும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

ஆக்கபூர்வமான விளையாட்டு:

குழந்தைகள் தாங்களாகவே உருவாக்குகிறார்கள். அறிவாற்றல் திறன், இயக்கத்திறன், கை – கண் ஒருங்கிணைப்பு போன்ற திறன்கள் வளர்ச்சி அடைகின்றன. இது மற்ற வகை விளையாட்டுகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

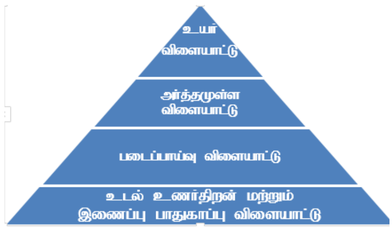
கற்பனை விளையாட்டு:

உலகம் எவ்வாறு இயங்குகிறது என்பதைக் கண்டறியவும், வெவ்வேறு கதாபாத்திரங்களை பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் குழந்தைகள் கற்பனையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இது குழந்தைகள் கேளிக்கையில் ஈடுபட அனுமதிக்கிறது.

சமூக விளையாட்டு:

வாழ்க்கை மற்றும் சமூகத்திறன், தொடர்பு கொள்ளுதல், ஒத்துழைப்பு, சிக்கல்களை தீர்த்தல், பேச்சுவார்த்தை, பேரம் பேசுதல், சுய வெளிப்பாடு மற்றும் தன்முறை வரும் வரை காத்திருக்கும் திறன் ஆகியவற்றை பயிற்சி செய்ய வாய்ப்பாக அமைகிறது.

விளையாட்டின் படி நிலைகள்:



விளையாட்டில் பலவகையான கட்டங்கள் உள்ளன. விளையாட்டின் படிநிலைகள் மிகவும் முக்கியமானவை. ஏனென்றால் இவை ஒரு குழந்தை அவர்களின் வளர்ச்சிப் பாதையில் எங்கு இருக்கிறது என்பதைக் காட்டுகின்றன. இது அவர்களின் உடல் வயதுடன் பொருந்தாமல் போகலாம். விளையாட்டு வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. அதே போல் வளர்ச்சி விளையாட்டைப் ஊக்குவிக்கிறது.

குழந்தைகள் விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது, தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை பற்றிய உணர்வுகளையும் மற்றும் அவர்களின் உடலைப் பற்றிய புரிதலையும் ஆரம்பத்தில் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். ஆரம்ப நிலையில் தங்களை சுற்றியுள்ளவர்களுடனான உறவையும், பராமரிப்பாளர்களுடன் ஒரு இணைப்பையும் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். விளையாட்டின் மூலமாக அவர்கள் கற்கும் போது அவர்களின் படைப்பாற்றல் வளர்ச்சியடைகிறது மற்றும் அவர்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை அர்த்தப்படுத்த தொடங்குகிறார்கள். பிந்தைய வளர்ச்சி நிலைகளில் குழந்தைகள் கற்பனை மற்றும் சிக்கலான சமூக உறவுகளை வெளிப்படுத்தும் ஒரு உயர் மட்ட சிந்தனையை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

<u>படம் :</u> 1

குழந்தை வளர்ச்சியைப் பற்றிய உயர்மட்ட புரிதல்களை விளக்குகிறது. அடுத்தப் பக்கத்தில் விளையாட்டு வளர்ச்சினை இரண்டு கண்ணோட்டங்களில் விளக்குகிறது. (சமூக விளையாட்டு மற்றும் பொருள் கொண்டு விளையாடுதல்).

சமூக விளையாட்டின் படிநிலைகள்:

குழந்தைகள் தானாக செய்திடும் செயல்கள்	• விளையாட்டு ஒழுங்கற்றதாக மற்றும் மாறக்கூடியதாக இருக்கும் • ஒப்பீட்டளவில் இன்னும் இருக்கிறார்கள். • உதாரணம்: குழந்தைகள் அல்லது சிறுகுழந்தைகள் • பொருள்களை ஆராய்வது, உலகைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது, பொருள்களை கையாளுதல் மற்றும் சுய க்கட்டுப்பாட்டில் தலைசிறந்தவராதல்
தனித்து விளையாடுதல்:	• மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடமஇல்லாமல் தனித்து விளையாடுதல். • குழந்தைகள் ஆய்வு செய்ய தனிப்பட்ட புதிய திறனை மேம்படுத்த உதவுகிறது. (எ.கா. இயக்க மற்றும் அறிவு திறன்) • இது வளர்ச்சியின் இயல்பான பகுதியாகும். மற்றவர்களுடன் விளையாடுவதற்கு குழந்தைகளை தயார்படுத்துகிறது.
பார்வையாளராக செயல்படும் விளையாட்டு	• மற்ற குழந்தைகள் விளையாடுவதை கண்காணிப்பார்கள். ஆனால் அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதில்லை. • இது வளர்ச்சியின் இயல்பான பகுதியாகும். உறவு மற்றும் சமூக விதிகளைப் பற்றி குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது. • குழந்தைகள் உலகையும் பொருட்களை வைத்து விளையாடுவதற்கான அல்லது பயன்படுத்துவதற்கான பல்வேறு வழிகளை ஆராயவும் அனுமதிக்கிறது.
இணையாக விளையாடுதல்	• குழந்தைகள் அருகருகே விளையாடுவார்கள். ஆனால் ஒன்றாக இணைந்து விளையாட மாட்டார்கள். • திறன்களை பயிற்சி செய்ய மற்றும் எவ்வாறு இணைந்து விளையாடுவது என்பதை குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது. • குழந்தைகளுக்கிடையேயான சமூக கலந்துரையாடலை உள்ளடக்கியது அல்ல. ஆனால் குழந்தைகளை அடுத்த கட்டத்திற்கு தயார்ப்படுத்தும்.
உடன் பழகுமுறை விளையாட்டு	• விளையாடும் போது மற்ற குழந்தைகளிடம் அதிக ஆர்வம் காட்டுவார்கள் மற்றும் அவர்களுடனும், வயது வந்தவர்களுடன் கலந்துரையாடுவார்கள். • குழந்தைகள் விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் செயல் அல்லது பொருளில் குறைந்த கவனம் செலுத்துகி றார்கள். முந்தைய விளையாட்டு நிலைகளிலிருந்து தாங்கள் கற்றவற்றை குழந்தைகள் பயிற்சி செய்யலாம்.
கூட்டு விளையாட்டு :	குழு இலக்குகள் அல்லது விதி முறைகளை உருவாக்குவதற்கு உதவுவதன் மூலம் குழந்தைகள் ஒருவருக் கொருவர் விளையாட்டின் போது இணைந்து செயல்படுகிறார்கள். • ஒத்துழைப்பது இளம் குழந்தைகளுக்கு மி கவும் கடினமானது. அது ஒரு உயர்ந்த திறன். • முறையை மாற்றி கொள்வதிலும், பகிர்ந்து கொள்வதிலும் கடினம் இருப்பதால் நிறைய கருத்து வேற்றுமை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

பொருள் கொண்டு விளையாடுவதின் படி

சீரற்ற மற்றும் ஆய்வு விளையாட்டு (பிறப்பு) முதல் 7 மாதம் வரை	சுற்றியுள்ள உலகத்தை த ஆராய்வதற்கும், கண்டுகொள்வதற்கும் புலன்களைப் பயன்படுத்துதல் (எ.கா. அதிர்வு பொம்மைகள்)
காரணம் மற்றும் விளைவு கண்டறியும் விளையாட்டு : **(9 மாதங்கள்)**	அவர்களின் செயல்கள் தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகை கையாள முடியும் என்பதையும் , அதன் விளைவுகளை கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதையும் கண்டறிகிறார்கள்.
நோக்கத்துடன் கூடிய விளையாட்டு: **(15-18 மாதம்)**	பொருள்களை அவை எவ்வாறு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதை அறிந்து அதற்கேற்றவாறு பயன்படுத்துதல் (எ.கா :சீப்பைக் கொண்டு தலைவாருதல்).
குறியீட்டு விளை யாட்டு **/ (3 வயது)**	பாசாங்கு செய்வதில் ஈடுபடுதல்
ஆக்கப்பூர்வமான விளையாட்டு **(4 வயது)**	பொருள்களைப் பயன்படுத்தி குறிப்பிட்ட ஒன்றை உருவாக்க நுண் இயக்கத்திறனை பயன்படுத்துதல். (எ.கா. கட்டைகளை அடுக்குதல், களிமண் கொண்டு பொருள்களை உருவாக்குதல், மரப்பொம்மைகள்).
கற்பனை விளையாட்டு **(4-5 வயது)**	யாரோ ஒருவரைப் போல் அல்லது செயலை போல் பாசாங்கு செய்வது (எ.கா. ஆடை அணிவது).

குறிப்பு : விளையாட்டுச் சூழல் எவ்வாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பது சவா லான நடத்தைகளை குறைக்க உதவும். நீண்ட நேரம் தடையில்லாமல் விளையாடும் விளையாட்டுக்களை விட்டுவிட்டு நிறைய விளையாட்டுகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுப்பதற்கான வாய்ப்புகளை வழங்குங்கள்.

விளையாட்டு மற்றும் சூழ்நிலை:

இருப்பிட சூழல்

இருப்பிட சூழல் என்பது குழந்தைகள் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு விளையாடுதல், விளையாட போதுமான இடம், உள் அல்லது வெளி அரங்க விளையாட்டு போன்றவை உள்ளடக்கியது. சமூக பள்ளி மற்றும் நிறுவனம் சார்ந்த மறுவாழ்வு அமைப்புகளில் இட சூழலில் உள்ள தடைகள் மற்றும் வசதிகளை கருத்தில் கொள்வது முக்கியம்.

குறிப்பு : பயிற்சியாளர் மற்றும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் விளையாடும் போது அவர்களை ஊக்குவிக்க அல்லது விளையாடும் போது எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை செய்து காட்டலாம். விளையாட்டை செயல்முறை விளக்கம் செய்வது, அதே போல் விளையாடுவது, குழந்தைகள் விதியை புரிந்து கொள்ள உதவும்.

- இடம்: குறைந்த இடவசதி விளையாடக்கூடிய விளையாட்டின் அளவு மற்றும் வகைகளை குறைக்கிறது.
- உள் அரங்கம் மற்றும் வெளியரங்கம்: வெளிப்புறச்சூழல்கள், குழந்தைகளை இயற்கையோடு விளையாட அனுமதிக்கின்றன. அவர்களின் மகிழ்ச்சி மற்றும் வியப்புணர்வை மேம்படுத்துகின்றன மற்றும் அவர்களின் மன, உடல் உணர்ச்சி மற்றும் ஆன்மீக ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகின்றன.

- பொருள்கள்: விளையாட்டிற்கு பயன்படும் பொம்மைகள், சிறுவிளையாட்டுகள் மற்றும் பிற பொருட்களும் இருப்பிட சூழலால் பாதிக்கப்படுகிறது. குழந்தைகள் விளையாடுவதை ஆதரிப்பதற்கும் மற்றும் ஊக்குவிக்கவும் கிடைக்கக்கூடிய பொருள்களை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
- பொது விதி: மிகவும் கட்டமைக்கப்பட்ட சூழலில் நிகழும் விளையாட்டால் ஏற்படும் கற்றல் வெவ்வேறு அமைப்புகள் அல்லது சூழல்களில் பயன்படும்

சமூகச்சூழல்:

இதில் பராமரிப்பாளர்களுடனான பாதுகாப்பான உறவு, அனைவரையும் உள்ளடக்கிய சூழல், விளையாட்டை வரவேற்கும் சூழலை குடும்பங்களில் உருவாக்குதல் மற்றும் விளையாட்டை வழிநடத்துபவரின் கட்டாய கற்பித்தல் போன்றவை அடங்கும்.

- பாதுகாப்பான உறவுகள்: பராமரிப்பாளர்களுடனான பாதுகாப்பான உறவு குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொள்வதற்கும் ஆராய்வதற்கும் ஏதுவான பாதுகாப்பான சூழலை தருகிறது.
- உள்ளடக்கிய சூழல்: இது எல்லா குழந்தைகளையும் ஒன்றாக விளையாட்டில் இணைக்கும் சூழல் . ஒத்துழைப்பை ஊக்குவிப்பதிலும், உண்மையான உறவு மற்றும் சமூகதிறனை வளர்ப்பதிலும் உதவுகிறது. இது ஆட்டிசம் பாதித்த குழந்தைகளின் சமூக மற்றும் மொழியியல் வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவதாக கூறப்படுகிறது.
- திட்டமிட்ட கற்றல் : விளையாட்டு ஆசிரியர் குழந்தைகளுக்கு விளையாட தகுந்த சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறார்கள். ஏனென்றால் குழந்தைகள் விளையாட்டின் மூலம் நிறைய கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

நல்ல குடும்பச்சூழல்: குடும்பத்தை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துதல் மற்றும் விளையாட்டை ஊக்குவிக்கவும், உடன் இருக்கும் உணர்வை மேம்படுத்தவும், மற்றும் தங்களின் கருத்துக்களை இணைக்கவும் உதவுகிறது.

கலாச்சார பரிசீலனைகள்:

சமூக மற்றும் இருப்பிட சூழலால் விளையாட்டு எவ்வாறு ஆதரிக்கப்படுகிறது, அதனால் எவ்வாறு கலாச்சார விதிமுறைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதை கருத்தில் கொள்ளுதல் முக்கியம்.

கலாச்சார வேறுபாடுகளால், விளையாட்டின் பகுதிகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. அவற்றை கருத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

- விளையாட்டின் குறிக்கோள்கள்
- பொருள்கள் பயன்படுத்துதல் மற்றும் எந்த வகையான விளையாட்டு பொருட்கள்/பொம்மைகள்
- மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல் மற்றும் பெரியவர்களுடன் விளையாடுதல்.
- சுயாதீனமாக ஆராய்ந்து கற்றுக்கொள்வதின் முக்கியத்துவம் மேற்கத்திய நாடுகளின் விளையாட்டில் காணப்படுகிறது.
- விளையாட்டில் உள்ள வேறுபாடுகள் குழந்தைகளின் வீட்டுச் சூழலுடனும் பெற்றோரின் பராமரிப்பு முறை ஆகியவற்றுடனும் தொடர்புடையது.
- விளையாட்டைப் பற்றிய பருவ வயதினரின் கருத்துக்கள் மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம்.
- பாரம்பரியம் மற்றும் புதுமையின் முக்கியத்துவம்.

குறிப்பு : வயது வந்தோர் எண்ணிக்கை குறைவாக இருக்கும் போதும், தங்கள் வயது ஒத்த குழந்தைகளுடன் இருக்கும் போதும் குழந்தைகள் அதிகம் பேசுவதாக கண்டறிந்துள்ளனர். பெரியவர்களின் குறுக்கீடு இருக்கும் போது அவர்களின் தகவல் தொடர்பில் ஏற்படும் சிக்கலானது அதிகரிக்கிறது.

குறிப்பு: கட்டமைக்கப்படாத விளையாட்டிற்கு குழந்தைகளுக்கு அதிக நேரம் கொடுப்பது நன்மை பயக்கும். குழந்தைகள் தங்கள் போக்கில் விளையாடும் போது சிறப்பாகக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

பாடம் - 2

விளையாட்டை ஒரு அர்த்தமுள்ளதாகவோ, இலக்காகவோ அல்லது இரண்டுமாகவோ பயன்படுத்தலாம். தெரபியில் விளையாட்டை இணைப்பது, உங்கள் குழந்தைக்களுக்கான குறிக்கோள்கள் என்னென்ன மற்றும் தெரபியை எவ்வாறு திட்டமிடுகிறார்கள் என்பதை பொருத்தது.

அர்த்தமுள்ள விளையாட்டாக	விளையாட்டு ஒரு இலக்காக
இறுதி இலக்கை அ டைய பயன்படுத்துதல் எ.கா: எழுதுவதில் ஒரு குழந்தை யின் ஆர்வத்தை அதிகரிக்க விளையாட்டை பயன்படுத்துதல்.	(விளையாட்டை அடைவது இறுதி இலக்கு) குழந்தை சமுக த்திறனை வளர்க்க உதவுவதன் மூலம், தங்கள் சக குழந்தைகளுடன் சேர்ந் து விளையாடுவதில் ஈடுபட முடியும்.

விளையாட்டு மற்றும் வளர்ச்சி

பாடம் 1 -ல் குறிப்பிட்டுள்ளபடி குழந்தைகள் விளையாட்டின் வெவ்வேறு கட்டங்களின் மூலம் புதிய திறன்களையும் முன்னேற்றத்தையும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். குழந்தையின் வளர்ச்சி என்பது குழந்தையின் வயதுக்கு சமமல்ல, எடுத்துக்காட்டாக குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளின் வளர்ச்சிநிலை சில சமயம் அவர்களின் வயதை விட வேறுபட்டதாகவோ அல்லது பொதுவாக வளரும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை விட தாமதமாதாகவோ இருக்கலாம். குழந்தைகள் ஈடுபடும் விளையாட்டின் வகையிலிருந்து அவர்களின் வளர்ச்சி நிலை பற்றி தெரிந்து கொள்ளலாம்.

> குறிப்பு : பொருள்களை தாமாக பிடித்தல் போன்ற நுண் இயக்கத்திறன்களை தானாக செய்வதற்கு, பெரிய பொருள்களை கொடுத்து அவர்களுக்கு உதவுங்கள். <u>எ.கா</u> ஒரு பெரிய பந்தை பயன்படுத்துதல் அல்லது பெரிய எழுதுகோலை பயன்படுத்துதல். குறைந்த கை செயல்பாடுகள் அல்லது நுண் இயக்கத்திறன் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் கைகளின் மேல் நம் கைகள் வைத்து ஒரு செயலை செய்ய உதவுங்கள்.

கூடுதலாக, விளையாட்டை குழந்தையின் வளர்ச்சியை தூண்ட பயன்படுத்தலாம்: குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் உலகத்தை ஆராய்வதற்கு, சமூக ரீதியாக ஈடுபடுவதற்கு மற்றும் பிரச்சனைகளை தீர்க்கும் திறன்களை வளர்ப்பதற்கு வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்துவதன் மூலம், உடல், அறிவாற்றல், உணர்வு, சமூக, புலன் சார்ந்த ஆன்மீக மற்றும் தொழில் ரீதியான பகுதிகளில் வளர்ச்சியை விளையாட்டின் மூலம் அதிகரிக்கலாம். குறைபாடுகள் உள்ள மற்றும் குறைபாடுகள் அல்லாத குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டு என்பது குழந்தைகள் சவாலான செயல்களில் ஈடுபடும் போது, ஆர்வத்தை தொடர்ந்து அதிகரிக்க உதவும் ஒரு உன்னதமான கருவியாகும். குழந்தையின் வளர்ச்சியின் பகுதிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அங்கு விளையாட்டு ஒரு அர்த்தமுள்ளதாகவோ அல்லது இலக்காகவோ அல்லது இரண்டுமாகவோ பயன்படுத்தப்படுகிறது.

> <u>குறிப்பு</u> : கேட்கும் திறன் மற்றும் அறிவுத்திறன் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு காட்சி குறிப்புகள் (படங்கள்) அல்லது எழுதப்பட்ட வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்துவது உதவியாக இருக்கும்.

உடல் சார்ந்த இயக்கம்	புலன்கள் ரீதியான இயக்கம
• நடத்தல், உட்காருதல் போன்ற கை கால் செய்யக்கூடிய திறன்கள் • நுண்ணிய விரல்திறன் • நிலை மற்றும் சமநிலை • ஒருங்கிணைப்பு • வலிமை மற்றும் • தினசரி வேலைகளுக்காக கைகளை பயன்படுத்துதல் • தேவைக்கு செயல்படுதல்	• தொடுதல் • சுவைத்தல் • நுகர்தல் • பார்த்தல், கேட்டல் • உணர்ச்சி குறைபாடு அல்லது மிக இயக்கம்
அறிவு சார்ந்த	சமூகம் சார்ந்த
• கவனம் • பிரச்சினை தீர்த்தல் • சமூக செயல்கள் • சமூக நோக்குநிலை • உடல் பாகங்களை அறிதல்	• வாய்மொழி மற்றும் சொற்களற்ற தொடர்பு • சமூக விதிகள் • நண்பர்களை உருவாக்குதல் • கலாச்சார புரிதல் • நல்லுறவை உருவாக்குதல் • சச்சரவுக்கான தீர்வு • குறைந்த தொந்தரவு
ஆன்மீகம்	உணர்ச்சி வயப்படுதல்
• தன்னை உணர்தல்	• உணர்ச்சி கட்டுப்பாடு • வாழ்க்கை நிகழ்வுக்கான தயாரிப்பு
தொழில் ரீதியான	
• சுய பராமரிப்பு செயல்கள் (உடை மாற்றுதல், குளித்தல், சாப்பிடுதல், பாதுகாப்புத் திறன்கள்) • உற்பத்தித்திறன் (கல்வி சார்ந்த செயல்பாடுகள் , பள்ளி செல்ல தயார் செய்தல் எழுதுதல்,படித்தல், பணம் உள்ளிட்ட) • ஓய்வு (கலை மற்றும் கைவினை, படைப்பாற்றல்)	

விளையாட்டு மற்றும் கற்றல்

குழந்தைகள் விளையாட தயாராக உள்ளனர். குழந்தைகளுக்கு இயற்கையிலே அமையப்பெற்ற ஆர்வம் மற்றும் விளையாட்டுத்தன்மை ஆகியவற்றை, தங்கள் உடல், மனம் மற்றும் புலன்களை ஈடுபடுத்த சூழலோடு இணைந்து விளையாட பயன்படுத்துகின்றனர். குழந்தைகள் விளையாடும் போது கற்கிறார்கள். மேலும் குழந்தைகள் விளையாட்டின் மூலம் சிறப்பாக கற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்று கூறப்படுகிறது.

விளையாட்டு நீண்டகால உடல், அறிவுசார், சமூக மற்றும் உணர்வுபூர்வமான

> குறிப்பு : கண்பார்வைத்திறன் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு, பிரகாசமான அல்லது மாறுபட்ட வண்ணமுள்ள நிறங்கள் அல்லது பெரிய பொருள்கள் மற்றும் பெரிய எழுத்துக்களை பயன்படுத்துங்கள்.

வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. விளையாடும் போது ஏற்படும் இந்த கற்றலானது நேரிடையாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ நடக்கலாம்.

விளையாட்டின் மூலம் குழந்தைகள் தங்கள் உத்திகள், கொள்கைகள், அணுகுமுறைகள் மற்றும் வாழ்நாள் கற்றலுக்குத் தேவையான திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்ள விளையாட்டை பயன்படுத்தும்போது, அவர்களின் செயல்திறன் மேம்படுவதாக கூறப்படுகிறது. அது மட்டுமல்லாமல், அவர்கள் அதிகம் புன்னகைக்கிறார்கள். அதிக கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் உத்வேகம் அதிகரிக்கிறது. ஒரு செயலை விளையாட்டு என்று பெயரிடுவது குழந்தைகள் அந்த செயலை சிறப்பாகச் செயல்பட வழிவகுக்கிறது.

எவ்வாறு விளையாட்டு கற்றலில் பங்கு வகுக்கிறது.

- குழந்தைகள் விளையாடும்போது நிறைய கற்கிறார்கள்.
- படைப்பாற்றல் மற்றும் சிக்கல் தீர்க்கும் திறனை வளர்கிறது.
- புதிய திறன்களை வளர்க்க மற்றும் குழந்தைகளின் சுயமரியாதையை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுகிறது.
- விளையாட்டு ஒட்டு மொத்த ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது. பலம், ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் மூளை வளர்ச்சியை மேம்படுத்துகிறது.
- விளையாட்டு பள்ளியில் சிறப்பாக கற்பதற்கு குழந்தைகளை தயார்படுத்துகிறது.

குறிப்பு :- எல்லாமே பெயரில் தான் உள்ளது : சிகிச்சையில் குழந்தையுடன் நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் ஒரு விளையாட்டு என்று பெயரிடுவது அவர்களின் உத்வேகம் மற்றும் ஈடுபாட்டிற்கு உதவும். குழந்தைகளை ஒத்துழைக்காத குழந்தைகளிடமிருந்து ஒத்துழைப்பை பெற விளையாட்டைப் பயன்படுத்துவது. ஒரு சிறந்த வழியாகும். எ.கா: குழந்தைகளை "பயிற்சிக்கு வா" என்று அழைக்காமல் "வந்து விளையாடு" என்று சொல்லுங்கள். ஒற்றைக்காலில் நன்று செய்யும் சமநிலைப் பயிற்சிக்கு "சிலை விளையாட்டு" என்று பெயரிடலாம்.

- சமூகத்திறன்களை கற்பிக்கிறது. (எ.கா. நண்பர்களை அமைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது).

பள்ளி தயார்நிலை மற்றும் கல்வி

ஒரு குழந்தை பள்ளியில் சேரத்தயாராக இருப்பதிலும் அவர்கள் எவ்வாறு செயல்படுகிறார்கள் என்பதிலும் குழந்தைக்கு உதவுவதில் விளையாட்டு ஒரு முக்கிய பங்காற்றுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பள்ளியில் வெற்றிக்குத் தேவையான சமூக, உணர்ச்சி மற்றும் கல்வி திறன்களை குழந்தைகள் வளர்க்க விளையாட்டு உதவுகிறது, குறைவாக விளையாடும் மற்ற குழந்தைகளை விட நன்கு விளையாடும் குழந்தைகள் பள்ளியில் சிறந்து விளங்குவதாக கூறப்படுகிறது. இதில் அவர்களின் பின்வரும் திறன்களும் அடங்கும்.

1. **படித்தல்**
2. **எழுதுதல்**
3. **மொழி**
4. **கணிதம்**

குறிப்பு : - குழந்தைகள் விளையாடும்போது சுறுசுறுப்பாக கற்றுக் கொள்கிறார்கள், ஆகையால் அவர்கள் சொந்தமாக கற்பதற்கு பின்வருவன போன்ற சில பொறுப்புகளை கொடுங்கள்.

- ❖ செயல் மற்றும் விளையாட்டின் வரிசைமுறைகளை அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்க வாய்ப்பு கொடுங்கள்.
- ❖ விளையாட பல்வேறு பொருள்களை வழங்குங்கள்.
- ❖ குழந்தைகள் விரும்பும் வரை விளையாட நிறைய நேரம்.

பள்ளிகளில் வெற்றி பெறத் தேவைப்படும் மற்ற முக்கிய திறமைகளையும் குழந்தைகள் விளையாட்டின் மூலம் கற்கிறார்கள். சில அடிப்படை திறன் தொடர்பான செயல்களை கற்றுக் கொள்வதற்கும், மேம்படுத்துவதற்கும் விளையாட்டு குழந்தைகளுக்கு உதவுகிறது, இது பள்ளியில் செயல்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது.

- நடத்தை கட்டுப்பாடு
- சமூக ரீதியான பொருத்தமான நடத்தையை கற்றல்
- உணர்ச்சிக்கட்டுப்பாடு
- சுயக்கட்டுப்பாடு
- அறிவுக்கட்டுப்பாடு மற்றும் விட்டுக் கொடுத்தல்
- நிர்வாக செயல்பாடு திறன் (கவனம், பிரச்சினைகளை சமாளித்தல்)
- சூழ்நிலைகளை சமாளிக்கும் உத்திகள்.
- சமூகத்திறன்கள் (அதாவது , முறை எடுத்தல், நண்பர்களை உருவாக்குதல்,
- பொது அறிவு மற்றும் மூளை வளர்ச்சி (ஒத்துழைத்தல், கலந்து பேசி முடிவு செய்தல்)
- பகுத்தறிவு

குறிப்பு : அறிவுத்திறன் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு (எ.கா. கற்றல், ஞாபகசக்தி, பிரச்சினை தீர்த்தல்) மீண்டும் மீண்டும் விளையாடுவது பலனளிக்கும். ஆனால் அவர்களுக்கு நிறைய வாய்ப்புகளை கொடுப்பது, நிறைய நேரம் கொடுப்பது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

- கற்பனை
- படைப்பாற்றல்
- தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுயமரியாதை
- தன்னுடைய பலத்தையும், பலவீனங்களையும் புரிந்து கொள்ளுதல்.
- கற்றல் பற்றிய நேர்மறை அணுகுமுறை.

இயலாமையின்/ஊனத்தின் தாக்கம்

குறிப்பு :- எண்கோடுகள் மற்றும் எண்ணுதல் கொண்ட விளையாட்டுகள் குழந்தைகள் எண்களை கற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது.

விளையாட்டு எல்லா குழந்தைகளுக்கும் உகந்த செயல்பாட்டு வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. இருப்பினும் இயலாமை குழந்தையின் விளையாடும் திறனை பாதிக்கிறது. குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகள் பொதுவாக குறைவாக விளையாடுவார்கள். இதே போல் விளையாட்டின் வளர்ச்சிபடிகளின் மூலம் முன்னேறும் குழந்தையின் திறமையை இயலாமை பாதிக்கலாம். பல்வகை ஊனங்கள் , குழந்தைகள் விளையாட்டின் மூலம் வளரக்கூடிய கற்றல், முன்னேற்றம் மற்றும் வளர்ச்சித்திறனை பாதிக்கும். குறைபாடுகள் குழந்தையின் உடல், அறிவாற்றல், உணர்ச்சி அல்லது அறிவுசார் வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம்.

குழந்தையின் வளர்ச்சிப் படிநிலைகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் குறைபாடுகளின் விவரம் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இது ஒரு முழுமையான பட்டியல் அல்ல. விளையாட்டையும் அதற்கு உபயோகப்படுத்தும் பொருள்களையும் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு தகுந்தவாறு மாற்றி அமைப்பது குழந்தைகள் விளையாட்டில் ஈடுபட அவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

- **மூளை முடக்குவாதம்**
- **டவுண் சிண்ட்ரோம்**
- **புறவளர்ச்சிக் குறைபாடு**
- **முதுகுத்தண்டுவட பிளவை**
- **வளர்ச்சி தாமதம்**
- **தசைச்சிதைவு நோய்**
- **பார்வை மற்றும் செவித்திறன் குறைபாடு**
- **அறிவாற்றல் குறைபாடு**
- **எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்**
- **உணர்ச்சி (மனவெழுச்சி) குறைபாடு**

குறிப்பு : - வெவ்வேறு வயதுடைய குழந்தைகளுடன் விளையாட வாய்ப்பளியுங்கள். இது சிறு வயது மற்றும் பெரிய வயது உள்ள குழந்தைகள் என இருவருக்குமே பயனளிப்பதாக ஆராய்ச்சியில் கூறப்படுகிறது.

குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு பெரும்பாலும் விளையாட அதிக நேரம், அதிக குறிப்புகள், மற்றும் கூட்டாக விளையாடுவதில் அதிக உற்சாகம் மற்றும் ஆதரவு தேவைப்படுகிறது. சில குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு பொம்மைகள் மற்றும் பிற பொருட்களுடன் எவ்வாறு விளையாடுவது என்பதை நன்கு தெரிந்து கொள்ள மீண்டும் மீண்டும் விளையாடுவது அவசியமாகின்றது.

சுதந்திரமாக மற்றும் கட்டமைக்கப்படாத விளையாட்டு பொதுவாக வளரும் இளம் குழந்தைகளின் மொழி வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடையது.

சுதந்திரமான விளையாட்டு பொதுவாக வளரும் குழந்தைகளை விட குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு மொழி மற்றும் தொடர்புத் திறன்களை சாதகமாக பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவதாக கூறப்படுகிறது.

குறிப்பு : - தகவல் தொடர்பில் சிரமங்களை கொண்ட குழந்தைகளுக்கு அதிக நேரம் மற்றும் குறியீட்டு விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கான வாய்ப்புகளை வழங்குவது மொழி மற்றும் தகவல் தொடர்புத் திறன்களை வளர்க்க உதவும்.

குறிப்பு : - குழந்தைகள் விளையாடும்போது சுறுசுறுப்பாக கற்றுக் கொள்கிறார்கள், ஆகையால் அவர்கள் சொந்தமாக கற்பதற்கு பின்வருவன போன்ற சில பொறுப்புகளை கொடுங்கள்.

- செயல் மற்றும் விளையாட்டின் வரிசைமுறைகளை அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்க வாய்ப்பு கொடுங்கள்.
- விளையாட பல்வேறு பொருள்களை வழங்குங்கள்.
- குழந்தைகளுக்காக அவர்கள் விரும்புவரை விளையாட நிறைய நேரம் கொடுங்கள்.

விளையாட்டை தேடுவதற்கான வழிகாட்டி

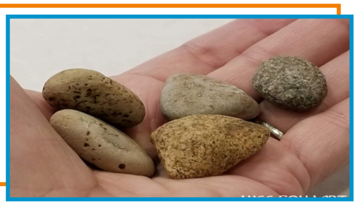
பாடம் - 3 (விளையாட்டுகள்)

இந்த பிரிவில் பலவகையான வயதினருக்கும் மற்றும் பல்வேறு குறிக்கோள்களுக்கான விளையாட்டுக்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. விளையாட்டுக்கள் அகர வரிசைப்படி கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இருப்பினும் வயது மற்றும் குறிக்கோள்களுக்கு ஏற்ப விளையாட்டை தேட கீழே உள்ள வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்தலாம்.

இலக்கு வாரியாக		விளையாட்டு எண்
உடல் இயக்கம் சார்ந்த விளையாட்டு	:	1 – 33
அறிவு சார்ந்த	:	(1-6) (8-11) (1314) (1633)
சமூகம் மற்றவர்களுடன் பழகுதல் சார்ந்த	:	(2-3) (5-6) (8) (13) (15) (18-24) (29) (31-33)
உணர்ச்சி எழுச்சி	:	(9,14,25,28,31)
புலன்கள் திறன்	:	(1,3,4,8,11,19,24,28,29)
விளையாட்டு திறன்	:	(5,6,8,10,13,23)

வயது வாரியாக		விளையாட்டு எண்
0-3 years	:	18-23, 26, 27, 29, 36, 40, 41
3-5 years	:	19-30, 33, 37, 42
5-8 years	:	12-17, 23-26, 28-30, 33, 35, 38, 42 -44
8-25 years	:	12-14, 16, 17, 23, 26, 28 -35, 42, 44

விளையாட்டு - 1
கல்லாங்கல்/அச்சாங்கல் (5 கல்)



வயது:6 வயதிற்கு மேல்

நபர்கள்:இரண்டிற்கு மேல்

பொருள்கள்:5 சிறிய கற்கள்

இலக்கு பகுதிகள்

உடல் சார்ந்த

- நுண்ணிய கைத்திறன்கள்
  - பிடித்தல்
  - கைகளுக்குள் வைத்து கண்டறிதல்
  - நுண்ணிய விரல்திறன்
  - வலிமை(உள்ளங்கை சிறுதசைகளின்)
- கண்பார்வை மற்றும் கண் அசைவுகள்
- கை கண் ஒருங்கிணைப்பு
- இரண்டு கைகளை உபயோகத்தல்

- ஒருமுகப்படுத்துதல்
- நினைவாற்றல்
- எண்ணறிவு

மாற்றுப்பரிந்துரைகள் : -

செயல்பாடு

- கற்களின் அளவை மாற்றுதல்
- பல வாய்ப்புகள் கொடுங்கள் (ஒரு செட்டை முடித்து இன்னொருவரிடம் கொடுப்பதற்கு பதிலாக 2 வாய்ப்புகள் கொடுங்கள்).
- கல்லிற்கு பதிலாக மற்ற பொருள்களை கொடுக்கலாம்.
- எ.கா. டோக்கன்ஸ், சிறிய கட்டை தாயக்கட்டை, பீன்ஸ், அரிசி அல்லது மணல் நிரப்பிய சிறிய பைகள்.
- கல்லெறிய இடதுகையைப் பயன்படுத்தலாம் (வலது கை பழக்கமுடையவர்கள்).
- கல்லை எடுப்பதற்கு முன் கைகளை தட்டுதல் அல்லது தொடைகளை தட்டுதல்.

சூழ்நிலை :-

- கண்பார்வைத்திறன் அல்லது குறைபார்வை உடைய குழந்தைகளுக்கு, கற்களில் பளிச்சென்ற வண்ணம் தீட்டலாம்.
- எழுதிய அல்லது பிரதி எடுத்த விளையாட்டின் படிநிலைகள் பற்றிய குறிப்புகளை வழங்கலாம்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.
  - கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.
  - குழந்தையை சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளலாம்.
  - நாற்காலியில் உட்கார்ந்து மேஜையில் மேல் வைத்து விளையாடலாம். கால்கள் தரையில் படும்படி உட்கார வேண்டும் அல்லது புத்தகம் வைத்து பாதங்கள் அதில் படுமாறு அமர வேண்டும்.
  - நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும்.

ஆதரவு

உட்கார முடியாத குழந்தைகளுக்கு பராமரிப்பாளர்கள் குழந்தையின் பின்னால் தங்கள் கால்களை 'V' வடிவில் விரித்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

எவ்வாறு விளையாடுவது

- ஒவ்வொருவராக வரிசையாக முறை எடுத்து விளையாட்டை கீழ்க்கண்ட வரிசைப்படி விளையாட வேண்டும்.
- முதலாவதாக ஒருத்தர் விளையாட ஆரம்பிப்பார். அவர் கல்லை தவற விட்டுவிட்டால் அடுத்த நபர் விளையாட வேண்டும். இப்படியே ஒவ்வொருத்தராக விளையாட வேண்டும்.
- பிறகு மறுபடியும் முதலாமவர் தொட வேண்டும். அவர்கள் விட்ட இடத்திலிருந்து.
- எட்டு படிகளையும் விளையாடி முடித்தவர் வெற்றி பெற்றார். தவறுதல் :- ஒரு படியை /வரிசையை முடிக்க இயலாமை அல்லது ஒரு கல்லை எடுக்கும் போது இன்னொரு கல்லில் படுதல்

படி **1**

5 கல்லை தரையில் போடவும் ஒரு கல்லை மேலே எறிந்து விட்டு கீழ் உள்ள ஒரு கல்லை எடுக்கவும். மீதியிருக்கும் 4 கற்களையும் அதே மாதிரி எடுக்கவும்.

படி **2**

5 கல்லையும் தரையில் போடவும். ஒரு கல்லை மேலே எறிந்து விட்டு, கீழே வருவதற்குள்ளேயே, 2 கற்களை எடுக்கவும். மீதியிருக்கும் 2 கற்களையும் இவ்வாறே எடுக்கவும்.

படி **3**

5 கற்களையும் தரையில் போடவும். ஒரு கல்லை மேலே எறிந்து விட்டு, தரையில் படும் முன் 3 கற்களை எடுக்கவும் மீதியிருக்கும் கற்களை இதே போல் எடுக்கவும்.

படி **4**

5 கற்களை தரையில் போடவும். ஒரு கல்லை மேலே எறிந்து விட்டு தரையிலிருக்கும் 5 கற்களையும் மொத்தமாக அள்ளவும்.

படி **5**

ஒரு கல்லை மேலே எறிந்தவாறே, மீதியுள்ள 4 கற்களையும் தரையில் வீசவும். ஒரு கல்லை மேலே எறிந்து விட்டு கீழிருக்கும் 4 கற்களை அள்ளவும்.

படி **6**

5 கற்களை தரையில் போடவும், ஒரு கல்லை மேலே எறிந்து விட்டு இரண்டு கற்களை அள்ளி தரையில் இருக்கும் ஒரு கல்லை மாற்றி வைக்க வேண்டும். மீதியிருக்கும 3 கற்களுக்கும் இதேபோல் மீண்டும் செய்யவும்.

படி **7**

5 கற்களை தரையில் வீசிவிட்டு 2 கற்களை மேலே எறிந்தவாறே தரையிலிருக்கும் ஒரு கல்லை எடுத்து விட்டு, மேலிருந்து வரும் கற்களை இரண்டு கற்களிலும் ஒவ்வொன்றாக பிடிக்க வேண்டும்.மீதியருக்கும் 3 கற்களுக்கும் இதேபோல் செய்க.

படி **8**

5 கற்களையும் தரையில் வீசவும். உனக்கு சக வீரர் ஒரு கல்லை எடுப்பார். ஒரு கல்லை மேலே எறிந்து விட்டு மீதியிருக்கும் கற்களை அள்ளவும் மீதியிருக்கும் கற்களுக்கும் இதேபோல் செய்யவும்.இது “ஜாக்ஸ” விளையாட்டிற்கு இணையானது.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் :

பொதுவாக இந்த விளையாட்டு குழந்தைகளுக்கானது என்றாலும், சிறிய குழந்தைகள் விளையாடும் போது சிறிய கற்களை வழங்கும் அபாயம் ஏற்படலாம்..

விளையாட்டு : 2 கோலிகள்

வயது: 6 வயது 6 வயதிற்கு மேல்

வீரர்களின் எண்ணிக்கை: 2 நபர்களுக்கு மேல்

பொருள்கள்: கோலிகள், சாக்பீஸ், கண்ணாடி/நூல்/ கயிறு போன்றவை

இலக்குப்பகுதிகள்

உடல்

- நுண் இயக்கத்திறன்கள்
- நுண்ணிய விரல்திறன்
- குந்துதல் போன்ற உடல் இயக்கத்திறன்கள்

அறிவாற்றல்

- கவனம்
- தந்திரம்
- எண்ணறிவு
- குழு வேலை

சமூகம்

- ஒத்துழைப்பு
- சச்சரவுக்கான தீர்வு காணல்

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு

- சிறிய அல்லது பெரிய கோலியை பயன்படுத்தலாம்.
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வாய்ப்புகளை கொடுக்கலாம். (அதாவது, அடுத்த வீரருக்கு வாய்ப்பு கொடுப்பதற்கு முன்பாகவே, ஒரு கோலியை வட்டத்திற்கு வெளியே அடிப்பதற்கு ஒரு வீரருக்கு 2 வாய்ப்பு கொடுக்கலாம்).
- கோலியை அடிப்பதற்கு வேறு கை அல்லது விரலை பயன்படுத்தலாம். (அதாவது கோலியை தரையில் வைத்து முதல் அல்லது இரண்டாவது விரலை பயன்படுத்தி அடிக்க செய்யலாம்).

சுற்றுப்புறம்

- பிரகாசமான அல்லது வழுவழுப்பான கோலியை பயன்படுத்தலாம்.
- சிறிய அல்லது பெரிய கோலியை பயன்படுத்தலாம்.
- வளவளப்பில்லாத கோலியை பயன்படுத்தலாம்.
- எழுதப்பட்ட அல்லது பிரதிஎடுக்கப்பட்ட விளையாட்டு குறிப்புகளை பயன்படுத்தலாம்.
- வட்டத்தை பெரியதாகவோ அல்லது சிறியதாகவோ வரையலாம்.
- வட்டத்தை வரைவதற்கு பிரகாசமான கயிறோ, நூலோ, கலரோ பயன்படுத்தலாம்.
- உடலில் பிரச்சினையுள்ள குழந்தைகளை விளையாடும் போது தரையில் உட்கார சொல்லலாம்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.
- கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.
- குழந்தையை சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளலாம்.

கோலிகள்

எப்படி விளையாடுவது

- சுண்ணாம்பு அல்லது கயிறை பயன்படுத்தி தரையில் வட்டம் போடவும் (3-6 அடி அகலத்தில்)
- கோலிகளை (10-15) "X" வடிவத்தில் வட்டத்தின் நடுவில் வைக்கவும்.
- யார் முதலில் விளையாட வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்க :
    - வட்டத்திற்கு 10 அடி தொலைவிற்கு அப்பால் ஒரு கோடு வரையவும்.
    - ஒவ்வொரு வீரர்களும் கோலியை வட்டத்தை நோக்கி உருட்டவும்.
    - எந்த வீரரின் கோலி நடுவில் உள்ள வட்டத்திற்கு அருகில் உள்ளதோ, அவர் விளையாட முதலில் தொடங்க வேண்டும்.
- நடுவில் உள்ள கோலியை அடித்து வெளியே எடுப்பதற்கு ஒவ்வொரு வீரர்களும் தனது பெரிய கோலியை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- கோலி வட்டத்தை விட்டு வெளியே வந்தால், அதை அடித்த நபர் அந்த கோலியை எடுத்து கொண்டு திரும்பவும் ஒரு முறை விளையாட வேண்டும்.
- கோலி வட்டத்தை விட்டு வெளியே வராவிட்டால், அடுத்த நபர் ஆட்டத்தை தொடர வேண்டும்.
- கோலியை அடிக்க : மணிக்கட்டை கீழே வைத்துக் விரல்களை பயன்படுத்தவும்.
- முதலில் அடிக்கும் போது வட்டத்தின் வெளிபுறத்தில் விளிம்பிலிருந்து துவங்க வேண்டும்.
- கோலி வட்டத்திற்குள் இருந்தால், அடுத்த வீரர் அடிக்கும் போது அந்த கோலியிலிருந்து அடிக்க வேண்டும்.
- முடிவில் எந்த வீரரிடம் அதிகமான கோலி இருக்கிறதோ அவரே வெற்றியாளர்.

வேறுபாடுகள்

- 2 வீரர்களுக்கு மேல் விளையாடும் போது, 2 அணிகளாக பிரித்து அணியில் உள்ள வீரர்கள் மாற்றி மாற்றி விளையாடலாம்.
- விளையாடும் போது ஒவ்வொரு அணியும் மாற்றி விளையாட வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- கோலி சிறு குழந்தைகளுக்கு மூச்சு திணறலை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ளது. ஆகையால் பெரியவர்களின் மேற்பார்வையால் விளையாடலாம்

விளையாட்டு : 3
பல்லாங்குழி

வயது : 6 வயதிற்கு மேல்

விளையாடுபவர் எண்ணிக்கை : இரண்டிற்கு மேல்

பொருள்கள் : 14 குழிகள் கொண்ட செவ்வக வடிவிலான சட்டம் (2 வரிசைகள் ஒவ்வொரு வரிசையும் 7 குழிகள்). எண்ணுவதற்கு (எ.கா. – சில சிறிய கூழாங்கற்கள், கோழிகுண்டுகள், புளியங்கொட்டைகள், முத்துகள், கொட்டைகள், போன்றவை)

உடல்

- நுண் இயக்கதிறன்கள்
  - நுண்ணிய விரல் திறன்கள்
  - கைகளுக்குள் வைத்து கண்டறிதல்
- கை கண் ஒருங்கிணைப்பு
- உடம்பின் மையக்கோட்பாட்டிற்கு குறுக்காக கை கால்களை கொண்டு செல்லுதல்

அறிவாற்றல்

- எண்ணுதல்
- கணிதத்திறன்
- யுக்திகளை பயன்படுத்துதல்
- விழிப்புணர்வு
- கவனம்
- செறிவு
- நினைவாற்றல் கவனிக்கும் திறன்

சமுகம்

- சச்சரவுக்கான தீர்வு காணல்
- முறைமாற்றுதல்

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு

- இடது கையை பயன்படுத்தலாம் (வலது கை பழக்கமுடையவர்)
- குழந்தைகள் குழிகளில் முத்துக்களைப் போடும் வேகத்தை அதிகப்படுத்தலாம்.
- விளையாடும் சுற்றுக்களின் எண்ணிக்கையை குறைக்கலாம்.

சுற்றுப்புறம்

- பிரகாசமான வண்ணக்குழிகள் மற்றும் பளிச்சென்ற வண்ணமுடைய மிட்டாய்களை பயன்படுத்தலாம்.
- அச்சிடப்பட்ட அல்லது எழுதப்பட்ட விளையாட்டுப் படிநிலைகளின் நகலை வைத்திருங்கள்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.
  - கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.
  - குழந்தையை சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளலாம்.
  - நாற்காலியில் உட்கார்ந்து மேஜையில் மேல் வைத்து விளையாடலாம். கால்கள் தரையில்

படும்படி உட்கார வேண்டும் அல்லது புத்தகம் வைத்து பாதங்கள் அதில் படுமாறு அமர வேண்டும்.

○ நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும்.

ஆதரவு

குழந்தையின் பராமரிப்பாளர் குழந்தையின் பின்புறமாக "V" வடிவத்தில் கால்களை நீட்டிக் கொண்டு குழந்தை சரியாக உட்கார உதவி செய்யலாம்.

எப்படி விளையாடுவது

- இரண்டு வரிசையிலும் நடுவில் உள்ள குழியை தவிர மற்ற எல்லா குழியிலும் தலா 12 முத்துக்களை போட வேண்டும்.
- பலகையை 2 வீரர்களுக்கும் நடுவில் கிடைமட்டமாக வைக்க வேண்டும்
- முதல் வீரர் தன்னுடைய வரிசையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு குழியில் உள்ள முத்துக்களை எடுத்து வலதுபுறமாக குழியில் ஒவ்வொரு முத்தை போட வேண்டும்.
- முதல் வீரர் தன்னுடைய வரிசையில் உள்ள குழிகளை முடித்து விட்டால் அடுத்த வீரர் வரிசையில் உள்ள குழியின் முத்துக்களை எடுத்து ஆட்டத்தை முன்பு போல் தொடர்ந்து விளையாட வேண்டும்.
- அந்த வீரர் தொடர்ந்து விளையாடும் போது கடைசி முத்துக்கு அப்பால் 2 வெற்று குழிகள் இருந்தால், இவர் தொடர்ந்து விளையாட முத்துகள் இல்லாததால் தன் ஆட்டத்தை முடித்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு அடுத்த வீரர் இதே போன்று தன் வரிசையில் உள்ள முத்துக்களை எடுத்து தனது ஆட்டத்தை வலதுபுற சுழற்சியாக தொடங்க வேண்டும்.
- முத்துக்களை ஒவ்வொரு குழியிலும் போடும் போது, அந்த குழியில் 6 முத்துகள் உள்ளதோ அந்த முத்துக்கள் எந்த வீரர் போட்டு கொண்டிருக்கிறாரோ அவருக்கு சொந்தமானது.
- முத்துக்கள் இல்லாத போது அந்த சுழற்சி முடிந்து விடும்.
- ஒவ்வொரு சுழற்சியின் முடிவில், ஒவ்வொரு வீரரும் தன்னிடத்தில் உள்ள முத்துக்களை கொண்டு தனது வரிசையில் உள்ள குழிகளை நிரப்ப வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு சுழற்சியின் முடிவிலும் வெற்றியாளர் தனது வரிசையில் உள்ள குழிகளை நிரப்பி மீதமும் வைத்து கொள்ள முடியும்.
- எந்த வீரர் குழி எல்லா முத்துக்களையும் கைப்பற்றுகிறாரோ அவரே வெற்றியாளர்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் :

முத்துக்களை வைத்து விளையாடும் போது குழந்தைகள் வாயில் போட்டுக்கொண்டால் மூச்சுதிணறல் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

விளையாட்டு :4 பம்பரம்

வயது :5 வயதிற்கு மேல்

வீரர்களின் எண்ணிக்கை : ஒன்றுக்கு மேல்
பொருள்கள :பம்பரம்,ஆணி,கயிறு

இலக்கு பகுதிகள்

உடல்

- நுண் இயக்கத்திறன்கள்
  - நுண்ணிய விரல் திறன்கள்
  - வலிமை
- கை – கண் ஒருங்கிணைப்பு
- இரண்டு கைகளின் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாடு

மாற்றுப்பரிந்துரைகள் :

செயல்பாடு

- நீளமான கயிறை பயன்படுத்தி முழுமையாக பம்பரத்தின் நுனியில் இருந்து கயிற்றை சுற்றவும்
- பின்பு கயிற்றின் நீளத்தை படிப்படியாக குறைத்துக் கொள்ளலாம்.
- வீரர்களை அவர்களின் வேகத்தில் விளையாட அனுமதிக்கவும்.

சுற்றுப்புறம்

- பார்வைக் குறைபாடு மற்றும் உணர்ச்சி ஒருங்கிணைப்பில் பிரச்சினை உள்ள குழந்தைகளுக்கு பிரகாசமான பம்பரம் மற்றும் கயிறை பயன்படுத்தவும்.

ஆதரவு

- வீரர்கள் ஒரு நேரத்தில் ஒரு செயலை பயிற்சி செய்வதற்கும், தனித்திறனை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் நண்பர்கள் உதவியை பயன்படுத்தவும். (அதாவது ஒரு வீரர் பம்பரத்தை கயிற்றால் சுற்றி தரையில் விட வேண்டும். அடுத்த வீரர் தனது கயிற்றால் பம்பரத்தை தரையிலிருந்து எடுக்க வேண்டும்).

எப்படி விளையாடுவது

- சுற்றுதல்
  - 3 எண்ணிய உடன் அனைத்து வீரர்களும் தனது கயிற்றை பம்பரத்தில் சுற்ற வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு வீரரும் பம்பரத்தில் உள்ள கயிறை கழற்றி பம்பரத்தை தரையில் விடவும்.
- ஒவ்வொரு வீரரும் தங்களால் எவ்வளவு வேகமாக எடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு வேகமாக தனது கயிறை கொண்டு தரையில் சுற்றும் பம்பரத்தை எடுக்க வேண்டும்.
- முடிந்தளவு வீரர்கள் குறைந்த அளவு கயிறை பயன்படுத்தி தரையில் சுழன்று கொண்டிருக்கும் பம்பரத்தை கையில் எடுப்பதே ஆட்டத்தின் இலக்கு.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- ஆணியை பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பில்லாதது. சிறுவர்கள் பம்பரம் சுற்றும் போது அதிலுள்ள ஆணி மற்றவர்கள் மீது படாதவாறு கவனமாக விளையாட வேண்டும்.

விளையாட்டு : 5 சட்டொலியா (ஏழுகல்

வயது:6 வயதிற்கு மேல்

வீரர்களின் எண்ணிக்கை:4 அல்லது அதற்கு மேல்

பொருள்கள்:7 தட்டையான கற்கள், 1 டென்னிஸ் பந்து

இலக்குப்பகுதி

உடல்

- கண்பார்வை
- சகிப்புத்தன்மை
- உடல்இயக் கத்திறன்கள்
    - எரிதல்
    - ஓடுதல்
    - வலிமை
    - வேண்டுமென்றே தவிர்ப்பது, விலகி இருப்பது
- சுறுசுறுப்பு
- இரண்டு கைகளை சேர்த்து பயன˙படுத்துதல்
- உடம்பின் மையக்கோட்டிற்கு குறுக்காக கை, கால்களை கொண்டு செல்லுதல˙.

அறிவாற்றல்

- ஒருமுகப்படுத்துதல்
- கவனம் / விழிப்புணர்வு

சமூகம்

- குழு வேலை
- சச்சரவுகளுக்கான தீர்வு காணல்

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு

- கற்களுக்கு பதிலாக மரத்துண்டுகளை பயன்படுத்தலாம்.
- டென்னிஸ் பந்துக்கு பதிலாக துணிப்பையில் மணல் கொட்டைகள் அல்லது அரிசியை நிறைத்து பயன்படுத்தலாம்.
- பெரிய அல்லது சிறிய பந்தை பயன்படுத்தலாம்.
- அடிப்பவர் ஒரு கையால் தான் பந்தை பிடிக்க வேண்டும், வலதுகை பழக்கமுடையவராக இருந்தால் இடது கையால் தான் பிடிக்க வேண்டும். இடதுகை பழக்கமுடையவராக இருந்தால் வலதுகையால் தான் பிடிக்க வேண்டும்.
- தேடுபவர் வலதுகை பழக்கமுடையவராக இருந்தால், இடது கையில் தான் பந்தை எறிய வேண்டும்.
- தேடுபவருக்கு குவியலை சிதறச்செய்ய நிறையை வாய்ப்புகள் கொடுக்க வேண்டும்.
- ஓடுவதற்கு பதிலாக நடக்கலாம், குதிக்கலாம் மற்றும் ஸ்கிப்பிங் செய்யலாம்.
- ஒரு வீரர் பந்தை வீசுவதற்கு முன்பு அவர்கள் கையில் வைத்திருப்பதற்கான நேரத்தை நிர்ணயிங்கள். (எ.கா. – பந்தை கையில் எடுத்த 10 நொடிகளுக்குள் எறிந்து விட வேண்டும்)

- தேடுபவர் குவியலை அடிக்கவில்லையெனில், அடிப்பவர் பந்தை 2 அல்லது 3 துள்ளலுக்கு பின்பு பிடிக்க அனுமதிக்கலாம்.
- அடிப்பவர் அவரது குழுவில் உள்ள நபர்களிடம் பந்தை கொடுக்க வேண்டும்.
- வீரர் பந்தை எப்படி பிடித்தார்களோ அப்படி எறிய வேண்டும், (அதாவது அவர்கள் தங்கள்கைகளுக்குள் பந்தை நகர்த்தக் கூடாது)
- தேடுபவரை பந்தை தரையில் உருட்டிவிட்டும் மற்றும் பந்தை துள்ள செய்தும் குவியலை கலைக்க அனுமதிக்கலாம்.
- குவியலை நோக்கி பந்தை உருட்டுவதற்கு குச்சியை பயன்படுத்தலாம்.

சுற்றுபுறம்

- விளையாடும் இடத்தை கூட்டவோ, குறைக்கவோ செய்யலாம்.
- விளையாடும் இடத்தை குறிப்பிட பிரகாசமான ரிப்பன், கயிறு போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம்.
- கற்களின் மீது பிரகாசமான வண்ணம் தீட்டலாம்.
- பிரகாசமான கலர் உள்ள பந்தை பயன்படுத்தலாம். வீரர்கள் ஒரே கலர் சட்டையை பயன்படுத்தலாம்.
- பந்தின் அளவு பெரிதாகவோ சிறிதாகவோ பயன்படுத்தலாம்.

ஆதரவு

- நண்பர்கள் துணையுடன் விளையாடலாம்.
    - தங்கள் அணியில் ஒரு வீரர் மற்றொரு வீரருடன் ஜோடி சேர அனுமதிக்கலாம். (ஒரு வீரர் பந்தை எறியும் போது அடுத்த வீரர் பந்தை பிடிக்கலாம்).

எப்படி விளையாடுவது

- வீரர்களை 2 சமமான குழுவாக பிரிக்க வேண்டும்
    - தேடுபவர்
    - அடிப்பவர்
- விளையாட்டிற்கான எல்லையை தெளிவாக கோடிடவும். குறிக்கப்பட்ட விளையாட்டு இடத்திற்கு நடுவே கற்களை குவியலாக அடுக்க வேண்டும்.
    - தேடுபவர்கள் எல்லைக்கு வெளியே சென்று விட்டால் அவர்கள் வெளியேற வேண்டும்.
- தேடும் அணியிலிருந்து ஒரு நபர் கற்குவியலை கலைக்க அதை நோக்கி டென்னிஸ் பந்தை எறிய வேண்டும்.
- அடிப்பவர் பந்தை குவியலுக்கு நேராக எறியும் போது தேடுபவர்கள் குவியலை முன்பு போல வைக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.
    - அடிப்பவர் பந்தை வைத்துக்கொண்டு ஓட முடியாது.
    - தேடுபவர்கள் மீண்டும் கற்களை குவியலாக அடுக்கி விட்டால், அவர்கள் ''லகோரி'' என்று 3 முறை சொல்லி கற்குவியலை சுற்றி அடிக்க வேண்டும்.
- தேடுபவர்கள் மீது பந்து பட்டுவிட்டால், அந்த நபர் வெளியேறி ஓரமாக உட்கார வேண்டும்.

- தேடுபவர்கள் குழுவில் எல்லோர் மீதும் பந்து பட்டால் குழுவை மாற்ற வேண்டும் (தேடுபவர்கள் அடிப்பவர்களாகவும், அடிப்பவர்கள் தேடுபவர்களாகவும் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்).
- அடிப்பவர் கற்குவியல்களை கலைப்பதற்கு 3 வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

  (3 வெவ்வேறு வீரர்களிடமிருந்து).
- 3 வாய்ப்புக்கள் மூலமாக கற்குவியலை அடிக்க முடியவில்லையெனில் குழுவை மாற்ற வேண்டும். (தேடுபவர்கள் அடிப்பவர்களாகவும், அடிப்பவர்கள் தேடுபவர்களாகவும் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்).
- தேடுபவர் கற்குவியலை கலைப்பதற்கு பந்தை எறியும் போது அது கல்லின் மீது படாமல் அடிப்பவரால் பிடிக்கபட்டால் அந்த நபர் விளையாட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும்.
- இந்த விளையாட்டு கேனை உதைக்கும் விளையாட்டு போன்றது.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- வீரர்கள் பந்தை எறியும் போது மற்றவர்கள் முகத்திலோ தலையிலோ படாதவாறு கவனமாக விளையாட வேண்டும்.
- வீரர்கள் இடுப்பு அல்லது தோள்பட்டைக்கு மேலே அடித்தால் அவர்கள் வெளியேற வேண்டும்.

விளையாட்டு : 6 கபடி

வயது :6 வயதிற்கு மேல்

வீரர்களின் எண்ணிக்கை :24 12 நபர்கள் கொண்ட இரு குழுக்கள் முதலில் ஏழுவீரர்கள் களம் இறங்குவார்கள். மீதி இருக்கும் நான்கு உபரி வீரர்கள் ஒவ்வொரு குழுவிலும் இருப்பார்கள். ஆடகளம்: :ஆண்கள் : 10 மீட்டர், 13 மீட்டர் பெண்கள் : 8 மீட்டர், 12 மீட்டர்

இலக்கு பகுதிகள்

உடல்

- சகிப்புத்திறன்
- ஓடதல், உதைத்தல், தடுத்தல் போன்ற உடல் இயக்கங்கள்
- சுறுசுறுப்பு
- ஒருங்கிணைப்பு
- வேகம்
- இயக்கத்தின் போது உடல் சமநிலைப்படுத்துதல்

அறிவு

- கவனம் செலுத்துதல்
- விவேகம்
- சமயோகிதபுத்தி

சமூகம்

- கேலி செய்தல்
- சிக்கல்களுக்கு தீர்வு காணல்
- குழுஒற்றுமை

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்கள்

- ஒருவருக்குப் பின் ஒருவராக எல்லைக்கோட்டை தொட வீரர்களை அனுமதிக்கவும். (சச்சரவிற்கு பதிலாக)
- இரு குழுக்களின் விளையாட்டு நேரத்தைக் குறைக்கவும்.
- சில குறிப்பிட்ட புள்ளிகளை பெறுவதை குறிக்கோளாக வைத்து விளையாடவும்.
- தாக்கும் வீரர்கள் தங்கள் மூச்சை பிடிக்க தேவை இல்லை.
- ஒவ்வொரு குழுவிலும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையை கூட்டவோ, குறைக்கவோ செய்யலாம்.
- வீரர்கள் ஓடுவதற்கு பதிலாக நடக்கலாம்.

சூழல்

- பளிச்சென்ற சட்டைகளை வீரர்கள் அணியலாம்.
- பளிச்சென்ற நிறத்தில் உள்ள கயிறு, அளவுநாடா ஆகியவற்றை எல்லைக்கோட்டிற்கு பயன்படுத்தலாம்.
- ஆடுகளத்தின் பரப்பளவைக் குறைக்கலாம்.

ஆதரவு

- நண்பர்கள் துணையுடன் விளையாடலாம்.
- குழந்தைகள் குழுவில் இருந்து ஒரு நபரை பாதிதூரம் ஓட பயன்படுத்தலாம்.
- ஒரே குழுவில் இருந்து இரண்டு வீரர்கள் ஒரே நேரத்தில் ஓட அனுமதிக்கலாம். ஒரு வீரர் மட்டுமே எதிரணியினரை தொட முடியும். ஆனால் இருவரும் வெளியேறுவதற்கு முன்பே எதிரணியினரை பிடிக்க வேண்டும்.

எவ்வாறு விளையாடுவது

- இரண்டு குழுக்களும் 20 நிமிடம் விளையாட வேண்டும்.
    - ஐந்து நிமிட இடைவெளி அளிக்கப்படுகிறது.
    - இடையில் இரண்டு அணிகளும் பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஒரு அணியில் இருந்து ஒரு வீரர் எதிரணியின் பக்கத்திற்குச் செல்ல வேண்டும். முடிந்தவரை எதிரணியில் வீரர்களை தொட்டுவிட்டு, எதிரணியினர் யாரும் தன்னை தொடுவதற்கு முன்பாக தங்கள் அணியின் பக்கத்திற்கு வந்துவிட வேண்டும்.
- இவை அனைத்தும் ஒரே மூச்சில் கபடி கபடி என சொல்லிக்கொண்டு செய்யப்பட வேண்டும்.
- எதிரணியில் தாக்கும் ஒவ்வொரு வீரருக்கும் ஒரு புள்ளியை தடுக்கும் அணி பெறுகிறது.
- தடுக்கும் அணி, எத்தனை எதிரணி வீரர்களை தடுக்கிறார்களோ அதற்கேற்ப புள்ளிகள் கொடுக்கப்படும்.
- ஒரு வீரர் பிடிபட்டால் அவர்கள் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற வேண்டும். அவர்கள் குழுவிற்கென்று கொடுக்கப்பட்ட இடத்தில் உட்கார வேண்டும்.
    - வெளியேறிய வீரர்கள் தங்கள் அணி ஒரு புள்ளியை பெற்றவுடன் விளையாட்டில் மீண்டும் நுழையலாம்.
- அதிக புள்ளிகளைப் பெறும் அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்..

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- எதிரணியினரைத் தாக்கும் போதோ அல்லது தழுவும் போது மிக கவனமாக நடந்து கொள்ள வீரர்களை அறிவுறுத்தவும்.
- வீரர்கள் கூட்டமாக இருப்பதை தவிர்ப்பதற்காக பெரிய ஆடுகளத்தை பயன்படுத்தலாம்.

விளையாட்டு : 7 குப்புறப்படுத்து விளையாடுதல்

வயது :0 – 3 வயது

வீரர்களின் எண்ணிக்கை: 1

பொருட்கள்:ஒன்றும் தேவையில்லை குழந்தையை சுற்றி பொம்மைகளை வைக்கலாம்.

இலக்கு பகுதிகள்

- உடல்
- மேல் உடல் பாகங்களின் வலிமை
- இரண்டு கைகளை பயன்படுத்துதல்.
- கைகளை குறுக்காக வலது இடது புறமாக உபயோகித்தல்.

மாற்றுப்பரிந்துரைகள் :

செயல்

குப்புறப்படுத்து விளையாட விரும்பாத குழந்தைகளுக்கு

- மெதுவாக ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு நாளும் சிறிது சிறிதாக நேரத்தை அதிகப்படுத்தவும்.
- அவர்களிடம் பேசுங்கள் அல்லது பாடுங்கள்
- குழந்தைகள் பார்க்க அல்லது தொடுவதற்கு சுவாரசியமான பொம்மைகளை வழங்கவும்.
- மெதுவாக அவர்கள் கைகள் மற்றும் கால்களை வருடுங்கள் அல்லது தடவிக் கொடுங்கள்.
- உங்கள் கைகளை அவர்களின் கன்னத்தின் அடியில் வைத்து அவர்கள் கழுத்து மற்றும் தலை நிற்பதற்கு ஆரம்பத்தில் உதவி செய்யுங்கள்.
- சுருட்டிய துண்டு, போர்வை, துணி போன்ற பொருள்களை அவர்களின் நெஞ்சிற்கு அடியில் வையுங்கள்.

எவ்வாறு விளையாடுவது

குழந்தை விழித்திருக்கும் பொழுது அவர்களை குப்புறப்படுக்க வையுங்கள் அல்லது ஒருசாய்த்து படுக்க வையுங்கள்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் :

குப்புறப்படுக்கும் போது யாராவது ஒருவர் அவர்களை கண்காணிக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பான விளையாட்டுச் சூழலை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். (சில பொருள்களை விழுங்கும் அபாயம் ஏற்படலாம்).

விளையாட்டு :8
இலக்கை அடைதல்

வயது: 0 - 5

வீரர்களின்
எண்ணிக்கை: ஒன்றுக்கும் மேல்

பொருள்கள் : பந்து அல்லது பீன்பை பல வகையான இலக்குகள் (கயிறு, வட்டம், காலியான பாட்டில்கள், பேப்பர் துண்டுகள், மர அட்டைகள், புத்தகங்கள்)

இலக்கு பகுதிகள்

உடல்

- எரிதல், உதைத்தல், ஆடுதல், வலிமை போன்ற பெரிய உடல் இயக்கங்கள்
- ஒருங்கிணைப்பு / கண் - கை ஒருங்கிணைப்பு
- இருகைகளை உபயோகித்தல்

அறிவு

- எண்ணறிவு
- சொல்வன்மை
- வடிவத்தைக் கண்டறிதல்
- இடம் சார்ந்த விழிப்புணர்வு.

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

- தொடக்கப் புள்ளியை இலக்கிற்கு அருகிலோ அல்லது சற்று தொலைவிலோ நகர்த்தலாம்.
- குறிப்பிட்ட வீசுதல் வழிமுறைகளை வழங்கவும் (உதாரணம் : சிவப்பு புத்தகத்தின் மேல் எரியவும்)
- வலதுகைப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் இடது கை அல்லது கால்களை பயன்படுத்தவும்.
- சக்கர நாற்காலி உபயோகப்படுத்தும் குழந்தைகளுக்கு இலக்கை அமைக்கும் போது அதன் உயரம் மற்றும் இடத்தை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

சூழல்

- பெரிய மற்றும் பிரகாசமான வண்ணங்கள் உள்ள இலக்கு மற்றும் பந்துகளை உபயோகிக்கவும்.
- பெரிய அல்லது சிறிய பந்துகளை எரிவதற்கு பயன்படுத்தவும்.
- லேசான அல்லது கனமான பந்துகளை எறியப் பயன்படுத்தவும்.

ஆதரவு

- கண்பார்வை குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு இலக்கிலிருந்து எல்லை புள்ளி வரை நடந்து சென்று, எத்தனை காலடி தூரம் உள்ளது என்பதை தெரிந்து கொள்ள அனுமதியுங்கள்.

  அவர்கள் துல்லியமாக எறிவதற்கு தகுந்த குறிப்புகளை வழங்குங்கள் (உதாரணமாக இரண்டு காலடிக்கு அதிக தூரம்).

எப்படி விளையாடுவது

- இலக்கை அமைத்துக் கொள்ளவும் அதில் காலிபாட்டில்கள் புத்தகங்கள் ஆகியவற்றை வைக்கவும்
- இலக்கிலிருந்து 3-4 மீட்டர் தொலைவில் தொடக்கப்புள்ளியை அமைக்கவும்.
- பந்தை அல்லது பீன் பையை கைகளை உயர்த்தியோ அல்லது தாழ்த்தியோ இலக்கை நோக்கி எரிய வேண்டும்.

மாற்று வழிகள்

- குழுக்களாக விளையாடலாம்.
    - இரண்டு அணிகள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அணிகளுக்கும் வீரர்களை சமமாக பிரித்துக் கொள்ளலாம்.
    - முன்னரே தீர்மானிக்கப்பட்ட புள்ளிகள் அல்லது நேரத்தை அடையும் வரை அணிகள் விளையாடலாம்.
    - இறுதியில் அதிக புள்ளிகளைப் பெறும் அணி அல்லது இலக்கை யார் முதலில் அடைகிறார்களோ அவர்கள் வெற்றி பெறுவார்கள்.
- வீரர்கள் குச்சி அல்லது கிரிக்கெட் மட்டையை பயன்படுத்தி பந்து அல்லது பீன்பை தரையில் உருட்டி இலக்கை அடையலாம்.
- காலி பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களை கலைப்பதற்கு தரையில் உருட்டி இலக்கை அடையலாம்.
- குழந்தை இரு கைகளையும் பயன்படுத்தி இலக்கை நோக்கி பந்தை தரையில் உருட்டலாம்.
- குழந்தை இலக்கை நோக்கி பந்தை காலால் உதைக்கலாம்.
- இலக்கை எண்ணலாம்.
    - குறிப்பிட்ட எண் வரிசையில் இலக்கை நிர்ணயிக்கலாம். (எடுத்துக்காட்டாக, எண் I –ஐ ஒரு முறை அடிக்கவும், எண் II –ஐ இரண்டு முறை அடிக்கவும். ஏறுவரிசையில் எண்களை அடிக்கவும்.)
- வீரர்கள் தாங்கள் அளித்த மொத்த புள்ளிகளின் எண்ணிக்கையை கூட்டலாம்.
- மாறுபட்ட வடிவங்கள் மற்றும் அளவுகளின் இலக்குகளை பேப்பரில் எழுதி சுவற்றில் ஒட்டலாம்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் :

பந்து, குச்சி அல்லது பீன் பையை எரிவதற்கு அல்லது உதைப்பதற்கு முன்பாக குழந்தையோ அல்லது இளம் வயதினர் இலக்கிற்கு பக்கத்தில் நிற்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

விளையாட்டு : 9 உறை நடனம்

வயது : 0 - 5

வீரர்களின் எண்ணிக்கை : ஒன்றுக்கு மேல்

பொருள்கள் : இசை

இலக்கு பகுதிகள்

உடல்
- மோட்டார் திறன்கள்
- உடல்கட்டுப்பாடு
- ஒருங்கிணைப்பு

உணர்ச்சி
- படைப்பாற்றல்
- கற்பனை
- சுயவெளிப்பாடு

அறிவு
- கவனம்
- விளையாட்டுத் திறன்கள்
- பாசாங்கு விளையாட்டு

மாற்று வழிகள்

செயல்பாடு

- ஒரு குறிப்பிட்ட அசைவுகள் அல்லது சூழ்நிலைகளை கொடுத்து, இசை ஒலிக்கும் போது அதற்கேற்ப நடிக்க சொல்லலாம். (அதாவது, தவளை போல் குதித்தல், இரவு உணவு தயாரித்தல்).
- உட்கார்ந்த நிலையில் குழந்தையை விளையாட அனுமதிக்கலாம். (அதாவது நாற்காலி, சக்கர நாற்காலி மற்றும் தரையில் உட்கார்ந்த நிலையில் ஆடுதல்).
- உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்தே அனைவரும் ஆடலாம்.

சூழல்

- உதவி உபகரணங்கள் உபயோகிக்கப்பதற்கு ஏற்றவாறு விளையாட்டு பகுதியை விரிவுபடுத்தலாம்.

ஆதரவு

- செவித்திறன் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு இசை ஆரம்பிக்கும் பொழுதும், நிறுத்தப்படும் பொழுதும் காட்சி குறிப்புகளை கொடுங்கள்.
- பார்வைத்திறன் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு நடன அசைவுகளை தொட்டு உணர்தல் மூலமாக கற்றுக் கொடுக்கலாம்.
- கேட்கும் திறன் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு இசை ஒலியின் அளவை அதிகப்படுத்தலாம்.
- செவிவழி உணர்திறன் மிகுந்த குழந்தைகளுக்கு இசை ஒலியின் அளவைக் குறைக்கலாம் அல்லது மென்மையான இசையை ஒலிக்க செய்யலாம். (அதாவது பாரம்பரிய இசை).

எவ்வாறு விளையாடுவது

இசை இயக்கங்கள் :

- ரேடியோ, சிடி பிளேயர், ஸ்மார்ட்போன், லேப்டாப் ஆகியவற்றிலிருந்து இசையை இசைக்கவும் அல்லது பாடல்களை உரக்கப் பாடவும்.
- இசை இசைக்கப்படும் பொழுது குழந்தைகள் சுதந்திரமாக ஆடவும் மற்றும் தங்கள் விருப்பப்படி சுற்றி வரவும் செய்யலாம்.
- இசை நிறுத்தப்படும்.
- இசை நிறுத்தப்படும் பொழுது அனைவரும் நிற்க வேண்டும். அடுத்த இசை மீண்டும் இசைக்கப்படும் வரை அவர்கள் அதே நிலையிலேயே அசையாமல் நிற்க வேண்டும்.

மாற்று வழிகள் :

- இதை ஒரு போட்டியாக மாற்றலாம்.
- அப்படியே உறைந்து நிற்பதற்கு பதிலாக அவர்கள் அசைந்தால் போட்டியை விட்டு வெளியேற வேண்டும்.
- இறுதிவரை நிற்கும் நபர் வெற்றியாளர்.

பாதுகாப்பு ஆலோசனைகள் :

- குழந்தைகள் சுதந்திரமாக சுற்றுவதற்கு போதுமான இடம் இருப்பதையும் அவர்கள் நெருக்கமாக இல்லை என்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- மோதலைத் தவிர்க்க தடைகளை அகற்றுங்கள்.
- மோதலை தவிர்ப்பதற்காக நடனம் ஆடும் போதும், தங்கள் கைகளை அசைக்கும் போதும் சுற்றுச்சூழலைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் இருக்குமாறு குழந்தைகளுக்கு நியாபகப்படுத்துங்கள்.

விளையாட்டு :10 ரெயின்போ ஸ்கேட்டர்

வயது :0 - 5

வீரர்களின் எண்ணிக்கை:ஒன்றுக்கு மேல்
பொருள்கள்: சுமாரான அல்லது பெரிய நிற சதுரங்கள் காகிதம்.

இலக்குப்பகுதிகள்

உடல்

- குதித்தல், ஓடுதல் கயிறு விளையாடுதல்போன்ற உடல் இயக்கத்திறன்கள்
- உடல்கட்டுப்பாடு
- ஒருங்கிணைப்பு

அறிவு

- சொல்வன்மை
- எண் அறிவு
- நினைவாற்றல்
- கவனம்

மாற்றுப்பரிந்துரைகள் :

செயல்

- கட்டையை நோக்கி நகர்வதற்கு வித்தியாசமான வழிகளில் அழைக்கவும். (அதாவது முயலைப் போல் குதித்தல், தாண்டுதல், தவழுதல்.)
- எதிர்மறையான வார்த்தைகளை சேர்த்துக் கூறலாம். (அதாவது 3 கட்டங்களை தொடவும். ஆனால் சிவப்பு ஒன்றை அல்ல).
- வரிசையின் நீளத்தை குறைக்க அல்லது அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.
- வரிசையின் சவாலை மாற்றலாம் (அதாவது நம்பரை மட்டும் சேர்க்கவும். எழுத்துக்கள் நிறங்கள் மற்றும் வடிவங்கள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம்).

சூழல்

- பளிச்சென்ற வண்ணமுடைய மற்றும் பெரியதாக அச்சடித்த அட்டைகளை பயன்படுத்தலாம்.

ஆதரவு

- நண்பர்கள் அமைப்பைப் பயன்படுத்தலாம்.
  - குழந்தையை ஒரு நண்பரின் துணையோடு அட்டையை நோக்கி நகர அனுமதிக்கலாம்.
- இரண்டு தடவை அல்லது அதற்கு மேலாக விளையாட்டு வரிசையை மீண்டும் செய்யலாம்.

- எழுத்துவடிவ குறிப்புகளை வழங்கலாம். (அதாவது உன் பெயரில் உள்ள எழுத்துகள் உள்ள கட்டத்தை நோக்கி நகரவும்).
- கட்டங்களுக்கு இடையே வீரர்கள் நகரும் போது வரிசையை தொடர்ச்சியாக திரும்பச் செய்யவும்.

எப்படி விளையாடுவது

- விளையாடும் இடத்தில் சிறிய நிறைய சதுரங்கள் வரையவும்.
- ஒரு எண், எழுத்து, வடிவம் மற்றும்/அல்லது ஒரு வண்ண வார்த்தை போன்றவற்றை ஒவ்வொரு சதுரத்தின் மேல் வரையவும் அல்லது ஒட்டவும்..
- நிறங்கள், எழுத்துக்கள், எண்கள் அல்லது வடிவங்களின் வரிசையை கூறவும்.
- வீரர்கள் வரிசையில் சொன்னபடி நகர்ந்து அட்டைகளை ஒவ்வொன்றாக தொட வேண்டும்.

மாற்று வழிகள் :

- போட்டியாக மாற்றலாம் (அதாவது இறுதியில் இந்த வரிசையை அடையும் நபர் தோல்வி அடைவார். இறுதியில் மீதமாக இருக்கும் நபர் வெற்றியாளர்).

பாதுகாப்பு ஆலோசனைகள்:

உங்கள் குழந்தைகள் சுற்றுவதற்கு போதுமான இடம் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். மேலும் மோதல்களை தவிர்ப்பதற்காக, அவர்கள் சுற்றி வரும் போது அவர்களின் சுற்றுப்புறங்களைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருக்குமாறு அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.

ஒரே மாதிரியான பல சதுர அட்டைகளை உருவாக்குவதன் மூலம் ஒரே சதுர அடியை நோக்கி நிறைய நபர்கள் நகர்வதை தடுக்கலாம்.

விளையாட்டு: 11
மேகம் பிடித்தல்

வயது: 0 - 5
வீரர்களின் எண்ணிக்கை: ஒன்றுக்கு மேல்
பொருட்கள்: லேசான சிறிய துணி (நெய்த துணி, காகித துண்டு, கைக்குட்டை)

இலக்குப்பகுதிகள்

உடல்

- உடல் திறன்
  - உடற்சமநிலை
- ஒருங்கிணைப்பு
- உடல் கட்டுப்பாடு
- கை – கண் ஒருங்கிணைப்பு
- இருகை ஒருங்கிணைத்து பயன்படுத்துதல்
- உடம்பின் மையக்கோட்டிற்கு குறுக்காக கை, கால்களை கொண்டு செல்லுதல்.
- காட்சி கண்காணிப்பு மற்றும் கண் அசைவுகள்

அறிவாற்றல்

- கற்பனைத்திறன்.
- படைப்பாற்றல்
- சொல்வன்மை

விளையாட்டு திறன்

- பாவனை விளையாட்டு

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்
செயல்பாடு

- எந்த உடல்பாகங்கள் என்று கவனமாக கூறுங்கள். ஏனெனில் சில குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு இந்த செயலை முடிக்க முடியாமல் போகலாம்.
- உடலில் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளை நாற்காலியில் உட்கார வைத்தோ அல்லது தரையில் உட்கார்ந்தோ விளையாட சொல்லலாம். (அதாவது நடை வண்டி உபயோகிக்கும் குழந்தை அல்லது நீண்ட நேரம் நிற்க முடியாத குழந்தை)

சூழல்

- பளிச்சென்ற வண்ணமுடைய துண்டுத்துணிகளை பயன்படுத்தலாம்.
- பலவகையான துணிகளை பயன்படுத்தலாம்.
- உடல் பாகங்களின் படத்தை காட்சிகள் மற்றும் நினைவுபடுத்தியாக பயன்படுத்தலாம்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.

  கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.

  குழந்தையை சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளலாம்.

  நாற்காலியில் உட்கார்ந்து மேஜையில் மேல் வைத்து விளையாடலாம். கால்கள் தரையில் படும்படி உட்கார வேண்டும் அல்லது புத்தகம் வைத்து பாதங்கள் அதில் படுமாறு அமர வேண்டும்.

  நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும்.

ஆதரவு

- நண்பர்கள் குழுவாக விளையாடலாம்.

  ஒரு குழந்தை துணியை மேலே வீச வேண்டும். அடுத்த குழந்தை அதை கீழே விழுமுன் பிடிக்க வேண்டும். (மாற்றி மாற்றி விளையாடலாம்) பலமுறை விளையாடலாம்.

- நிற்கும் போது குழந்தை விழாமல் இருக்க நாம் உதவி செய்யலாம்.

எப்படி விளையாடுவது

- குழந்தை பொருளை மேலே தூக்கி போட வேண்டும்.
- பொருள் (துணி) கீழே விழுவதற்கு முன்பாக, குழந்தை எதாவது ஒரு பகுதியைக் கொண்டு பிடிக்க வேண்டும் (கை,தலை,கால்முட்டி, மூக்கு, கால்)

  விருப்பம் 1 : பெரியவர் எதாவது ஒரு உடல் பகுதியை சொல்ல வேண்டும்

  விருப்பம் 2 : குழந்தைகள் ஏதாவது ஒரு உடல் பகுதியை தெரிந்தெடுக்கவேண்டும்.

மாற்று வழிகள் :

- போட்டியாக வைக்கலாம் (நிறைய குழந்தைகள் விளையாடினால்)
  - துணி கீழே விழும் முன் பிடித்தால் அந்த நபர் 1 மதிப்பெண் பெறுவார்.
  - துணியை பிடிக்கவில்லையெனில் அந்தக் குழந்தையை வெளியேற சொல்லலாம்.
- உடலில் ஒரு பகுதியை சொல்லி அந்த பகுதியில் மட்டும் பிடிக்க சொல்லலாம்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- விளையாடும் போது மோதாமல் தன்னை காத்து கொள்ள சுற்றியுள்ளதை கவனிக்க வேண்டும்.
- உபகரணங்கள் வைப்பதற்கும் மற்றும் மோதாமல் இருப்பதற்கும் போதுமான இடம் உள்ளதா என்பதை உறுதிபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்

விளையாட்டு: 12
குளத்தில் என்ன இருக்கிறது

வயது	:	2 –ற்கு மேல்
குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை	:	ஒன்றுக்கு மேல்
பொருட்கள்	:	பல்வேறு பொருள்கள் (எ.கா: கட்டைகள், பொம்மைகள், புத்தகங்கள், அட்டைகள், கயிறு, சாக்பீஸ் போன்றவை)

இலக்குப்பகுதிகள்
உடல்

- உடல் திறன்
  - ஓடுதல்
  - சுமத்தல்
  - வளைதல்
- சமநிலை
- ஒருங்கிணைப்பு
- வேகம்
- உடம்பின் மையக்கோட்டிற்கு குறுக்காக கை, கால்களை கொண்டு செல்லுதல்.
- இருகை ஒருமித்து பயன்படுத்துதல்
- நுண்திறன்
- மடித்தல்

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்
செயல்பாடு

- இடதுகையில் பொருளை எடுத்து சுமந்து செல்லுதல்
- சக்சர நாற்காலியிலுள்ள குழந்தைக்கு
  - பொருள்களை எடுத்து மடியில் வைத்து கொண்டு செல்லலாம்.
  - சக்கர நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டே எடுக்கும் வகையில் மேஜையின் மீது பொருள்களை வைக்கலாம்.
- கயிறு அல்லது சுண்ணாம்பு கொண்டு ஒரு பாதையை வரைந்து அதற்குள்ளேயே இங்கும் அங்கும் நடக்க வேண்டும்.
- இங்கும் அங்கும் செல்ல குறிப்பிட்ட முறையை பயன்படுத்துமாறு சொல்ல வேண்டும். (ஓடுதல், தவழ்தல், துள்ளல்)
- சுமந்து செல்ல குறிப்பிட்ட பொருளை கொடுக்க வேண்டும்.

சுற்றுப்புறம்

- ஆரம்பிக்கும் கோட்டிற்கும், வட்டத்திற்கும் இடையேயுள்ள தொலைவை கூட்டவோ, குறைக்கவோ செய்யலாம்.
- பிரகாசமான பொருளை பயன்படுத்தலாம்.
- சிறிய அல்லது பெரிய அளவிலான பொருட்களை பயன்படுத்தலாம்.
- பொருளின் மீது பெயர் எழுதலாம்.

ஆதரவு

- நண்பர் குழுவை பயன்படுத்தலாம்.
- ஒருவர் தொடக்க கோட்டில் இருந்து பொருளை எடுத்து கொண்டு வட்டத்திற்கு செல்ல வேண்டும்.
- பிறகு அவரது கூட்டாளியை (வட்டத்தின் அருகில் காத்திருப்பவர்) தொடக்க கோட்டிற்கு ஓடி எடுக்க செல்லலாம்.

எப்படி விளையாடுவது

- கயிறு அல்லது சுண்ணாம்பை பயன்படுத்தி தொடக்கக் கோட்டை வரைந்து அதற்கு பின்பாக பொருள்களை குவியலாக வைக்க வேண்டும்.
- ஒரு சில மீட்டர் இடைவெளிக்கு அப்புறம் ஒரு வட்டத்தை வரைய வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு வீரர்க்கும் ஒரு வட்டம் வேண்டும்.
- போகலாம் என்று சொன்னவுடன் ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு பொருளை தொடக்க கோட்டில் இருந்து எடுத்து அவரது வட்டத்திற்குள் வைக்க வேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட நேரம் முடியும் வரை அல்லது எல்லா பொருள்களும் முடியும் வரை விளையாட வேண்டும்.

மாற்று வழிகள் :

குழு விளையாட்டாக விளையாடலாம் (ரிலே ரேஸ் மாதிரி)

குழந்தைகள் 2 அல்லது அதற்கு மேலான சமமான குழுவாக பிரிக்க வேண்டும்.

குழுவிலுள்ள நபர்கள் பொருட்களை எடுத்து வட்டத்திற்குள் வைக்க மாறி மாறி செல்லலாம்.

போட்டியாக வைக்கலாம்.

எல்லா பொருள்களும் முடிந்த பின்பு வீரர்கள் வட்டத்தில் உள்ள பொருளை எடுத்து தொடக்க கோட்டில் ஒவ்வொன்றாக வைக்க வேண்டும்

குழந்தைகள் இங்கும் அங்கும் நடக்கும் பாதையில் கூம்பு அல்லது பாட்டில்களை வைத்து அதன் நடுவில் வளைந்து வளைந்து போக சொல்லலாம்.

டாஸ் விளையாட்டாக மாற்றலாம்.

பை அல்லது பந்தை தொடக்கத்தில் வைக்கலாம்.

குழந்தைகள் வட்டத்தை நோக்கி ஓடி பின்பு அறிவிக்கப்பட்ட இடத்தில் நிறுத்த வேண்டும் (3 மீட்டர் அப்புறம்)

திரும்பவும் தொடக்க கோட்டிற்கு செல்வதற்கு முன்பு அந்த இடத்தில் நின்று கொண்டு பொருளை வட்டத்திற்குள் எறிய வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் :

மோதலை தடுப்பதற்கு போதுமான இடம் உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். வழியில் ஏதும் இல்லாமல் பார்த்து கொள்ள வேண்டும்.

விளையாட்டு:13 கயிறு தாண்டுதல்

வயது : 4 வயதிற்கு மேல்

குழந்தைகளின்
எண்ணிக்கை : ஒன்றுக்கு மேல்

பொருட்கள் கயிறு (7 அடி நீளமான பெரிய கயிறு)

இலக்குப்பகுதிகள்

உடல்
- உடல் திறன்
- குதித்தல்
- சமநிலை
- ஒருங்கிணைப்பு
- சகிப்புத்தன்மை
- பலம்
- இருகை ஒருங்கிணைத்து பயன்படுத்துதல்

அறிவாற்றல்
- எண்ணறிவு
- செறிவு
- இடம் சார்ந்த விழிப்புணர்வு

சமூகம்
- ஒத்துழைப்பு

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு
- ஒரு காலை வைத்து தாண்டலாம் (குதிப்பதற்கு பதிலாக).
- வீரர்கள் கயிறை தனது குறைவாகப் பயன்படுத்தும் கையால் சுற்றலாம்
- குழந்தை ஒரு காலால் குதிக்க சொல்லலாம். கயிற்றை வேகமாக சுழற்றலாம்.
- ஒவ்வொரு முறை குதித்த பின்பும் ஒரு சுற்று சுற்றலாம் (180 கோணம்)
- தொடக்கத்தில் முழங்கைகளை மடக்கி காதை ஒட்டி வைத்துக் கொண்டு, பின்பு கயிறை சுழற்றும் போது கைகளை நீட்ட வேண்டும்.
- கயிறை தாண்டும் போது கைகளை பின்னோக்கி கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

சுற்றுபுறம்
- பிரகாசமான கலர் உள்ள கயிறை பயன்படுத்தவும்.

ஆதரவு
- எப்போது குதிக்க வேண்டும் என்பதை சொல்ல வேண்டும்.
- சொல்லி கொண்டே குழந்தையோடு நாமும் குதிக்க வேண்டும்.

எப்படி விளையாடுவது

- **தனியாக**
    - இரண்டு கைகளாலும் கயிற்றின் ஓரத்தை பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
    - கயிற்றின் இருபக்க ஓரத்தையும் ஒவ்வொரு கையால் பிடிக்க வேண்டும்.
    - முதலில் கயிறை தனக்கு முன்பாக போட்டு கொள்ள வேண்டும்.
    - கயிறை தாண்ட வேண்டும்.
    - கயிறை தலைக்கு மேலே கொண்டு செல்ல வேண்டும்
    - கைகளை முன்பாக பின்பு பின்பாக அசைக்க வேண்டும்.
    - பின்பு கயிறை கீழே விடவும்.
    - கயிறை தாண்டவும்.
    - பின்பு கைகளை சுழற்றி தொடரவும்.
- **ஜோடிகள்**
    - கயிற்றின் ஒரு முனை மரத்தில் அல்லது நாற்காலியில் கட்ட வேண்டும்.
    - ஒருவர் இன்னொரு முனையை பிடித்து கொண்டு கயிற்றை வட்டமாக சுற்ற வேண்டும்.
    - மற்றொருவர் கயிற்றின் நடுவில் நின்று கொண்டு கயிறு சுற்றி வரும் போது தாண்ட வேண்டும்.
- **குழு (3 -க்கு மேல்)**
    - ஒருவர் கயிற்றுக்கு நடுவில் நின்று கொண்டு கயிறை தாண்ட வேண்டும்.
    - 2 வீரர் கயிற்றின் முனையை பிடித்து கடிகார சுழற்சி முறையாக சுற்ற வேண்டும்.
    - நடுவில் உள்ள வீரர்கள் ஒவ்வொரு முறையும் கயிறை தாண்ட வேண்டும்.

மாற்று வழிகள் :

- மற்ற செயல்பாடுகள் கயிறை பயன்படுத்தி செய்யலாம்.
    - கயிற்றை மட்டமாக தரையில் போட வேண்டும்.
- கயிறு மேல் அடி வைத்தல் : ஓரத்திலிருந்து ஆரம்பித்து கயிற்றின் மேல் ஒரு காலால் நடக்க வேண்டும். கயிற்றை நீளமாக வைத்து ஒரு ஓரத்திலிருந்து மறுஓரம் வரை கயிற்றின் இருபுறமும் கால்களை வைத்து நடக்க வேண்டும்.
- இதே போல் தவழ்ந்தும் செல்லலாம். கயிற்றை நீளமாக வைத்து ஒரு ஓரத்தில் இருந்து மறுஓரம் வரை கயிற்றின் இருபுறுமும் கால்களை வைத்து நடக்க வேண்டும். இதே போல் தவழ்ந்தும் செல்லலாம்.

- தரையில் உட்கார்ந்து கொண்டு கயிறை பாம்பு போல் வளைத்து அதை தாண்ட சொல்ல வேண்டும். தரையில் உட்கார்ந்து கயிற்றின் ஒரு முனையை பிடித்துக் கொண்டு மேலும் கீழும் பாம்பு போல் அசைய செய்து ஒருவரை அந்த கயிற்றை தாண்ட செய்யலாம்.

- பாதையை உருவாக்குதல்
- கயிறை தொடாமல் குழந்தைகள் பாதை முழுவதும் தவழ்ந்தோ, நடந்தோ ஓடியோ செல்ல வேண்டும்.
- சக்கர நாற்காலியில் உள்ள குழந்தைகள் ஓட்டிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- கயிறை மேலே பிடித்தல் (ஒருவர் இருமுனைகளையும் பிடிக்க வேண்டும்)
- துண்டு கயிறை ஒருவர் இருமுனைகளையும் பிடித்து மேலே தூக்க மற்றொருவர் குழந்தைகள் கயிற்றின் அடியில் தொடாதவாறு செல்ல வேண்டும்
- கயிறை முடிந்த அளவு காற்றில் மேலே தூக்கி பின்பு தரையை நோக்கி மெதுமெதுவாக இறக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் : -

- கயிறு சுற்றி தடுக்கி விழும் ஆபத்து உள்ளது.
- குழந்தைகள் விளையாடும் போது ஒருவரையொருவர் முட்டிக்கொள்ளாதவாறு போதுமான இடவசதி உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

விளையாட்டு: 14 சாக் கைப்பாவை (கைஉறை பொம்மை)

வயது	:	4 வயதிற்கு மேல்
குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை	:	ஒன்றுக்கு மேல்
பொருட்கள்	:	கையுறை/பொத்தான்கள் /சில்லரைகள்/மணிகள் மார்க்கர் ஊசி நூல் / சூடான பசை

பயன்கள்

உடல்

- நுண் திறன்
    - பலம்
    - விரல்களின் செயல்பாடுகள்
    - இருகை ஒருங்கிணைத்து பயன்படுத்துதல்.

உணர்ச்சி

- சுய வெளிப்பாடு

அறிவாற்றல்

- செறிவு
- மொழி மற்றும் கல்வியறிவு
- படைப்பாற்றல்
- கற்பனை

கணித அறிவு

- வடிவங்கள், அளவுகள் கண்டறிதல்
- இடம்சார்ந்த உறவுகள்.

சமூகம்

- நாடகம்
- சமூக திறன்கள்

விளையாட்டு திறமை

- நாடகம்
- வியத்தகு நாடகம்

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு

- கைஉறை பொம்மை செய்வதற்கு நிறைய நேரம் கொடுக்கலாம். (எ.கா. பிடித்த விலங்கு)

சுற்றுபுறம

- பிரகாசமான, மார்க்கர்/பொத்தான்கள்/மணிகள் கொடுக்கலாம்
- உறை கைப்பாவை உருவாக்க ஒவ்வொரு படிபடியான காட்சி வழிமுறைகளை வழங்கலாம்.

ஆதரவு

- கைஉறைபொம்மை செய்ய உதவி செய்யலாம் (சொல்லிலோ, செயலிலோ)

எப்படி விளையாடுவது

- கையுறையை கையில் போடவும்
- கட்டை விரலுக்கும் மற்ற விரல்களுக்கும் இடையேயான மடிப்பு பகுதியை வாய்பகுதியாக கருதிக் கொள்ளலாம்.
- கண்ணை உருவாக்குதல்
    - விருப்பம் 1 : மார்க்கர் வைத்து கண்ணை வரையலாம்.
    - விருப்பம் 2 : ஊசி நூல் அல்லது பசையை பயன்படுத்தி கண்களை ஒட்ட வைக்கலாம்.
- இன்னும் அதிக கைவினை பொருள்களை கொடுத்து கைஉறைபொம்மையில் வைக்க சொல்லலாம். (எ.கா.– பெல்ட்/காகிதம்) கொண்டு காதுகளை ஒட்டலாம். நூல் வைத்து முடி செய்யலாம்).

மாற்று வழிகள் :

- குழந்தைகள் கைப்பாவையை, அவர்களது பல்வேறு அனுபவம் மற்றும் கதைகள் சொல்லபயன்படுத்தலாம்.
    - நடிப்பதற்கு புத்தகங்களை கொடுக்கலாம்.
    - அவர்கள் கைப்பாவையிடம் அவர்களது அனுபவத்தை சொல்ல அனுமதிக்கலாம்.
- குழந்தைகள் கதையை இயற்றி கைப்பாவையை கொண்டு நடித்து காட்ட செய்யலாம்.
- அவர்களது கதைக்கு ஏற்றவாறு கைவினை பொருட்களை பயன்படுத்தி கைப்பாவை செய்யலாம் அல்லது தினமும் கிடைக்கும் பொருட்களை பயன்படுத்தலாம்.(எ.கா: பூக்கள்)

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்.

- சிறிய கைவினை பொருட்களை விழுங்குவதற்குகான ஆபத்து உள்ளது.
- குழந்தைகள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை கைப்பாவையில் காட்டலாம். அவர்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த பாதுகாப்பான இடத்தை கொடுங்கள்.
- சூடான பசை புன்ணை ஏற்படுத்தலாம். மேற்பார்வை அல்லது உதவி செய்யலாம்.
- ஊசி காயத்தை ஏற்படுத்தலாம். மேற்பார்வை அல்லது உதவி செய்யலாம்.

விளையாட்டு:15

கட்டமைக்கப்படாத விளையாட்டு

வயது	:	அனைத்து வயதினா
வீரர்களின எண்ணிக்கை	:	ஒன்றுக்கு மேல்
பொருட்கள்	:	தேவையில்லைகிடைக்கக் கூடி பொருட்கள், கருவிகள் (அதா பொம்மைகள், புத்தகங்கள், விளையாட்டு அமைப்புகள், பந்துகளால் நிரம்பிய தொட்டி

இலக்கு பகுதிகள் :

உடல்:

- பெரிய இயக்கத்திறன்கள் • நுண் இயக்கத்திறன்கள்
- இரு கைகளை பயன்படுத்துதல்
- உடம்பின் மையக்கோட்டிற்கு குறுக்காக கை, கால்களை கொண்டு செல்லுதல்

மாற்றுப்பரிந்துரைகள் :

செயல் :

- குழந்தைகள் விளையாட பலவிதமான பொம்மைகள் மற்றும் பொருள்களை கொடுங்கள்.
- சவாலான விளையாட்டுகளுக்கான வாய்ப்புகளை வழங்குங்கள். (எ.கா. மரம் ஏறுதல், விழுந்த கிளைகளுக்கு இடையில் நடத்தல், உயர் கட்டிடங்களை உருவாக்குதல்)

சூழல் :

- உதவி உபகரணங்கள் பயன்படுத்த போதுமான இடவசதி மற்றும் குறைந்தபட்ச இரைச்சல் உள்ள பகுதியாக இருக்க வேண்டும்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.
    - கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.
    - குழந்தையை சுவற்றில் சாயத்து கொள்ளலாம்.
    - நாற்காலியில் உட்கார்ந்து மேஜையில் மேல் வைத்து விளையாடலாம். கால்கள் தரையில் படும்படி உட்கார வேண்டும் அல்லது புத்தகம் வைத்து பாதங்கள் அதில் படுமாறு அமர வேண்டும்.
    - நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும்.

உதவி :

- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பராமரிப்பாளர் குழந்தையின் பின்னால் தங்கள் கால்களை **"V"** வடிவில் விரித்து உட்கார்ந்து கொண்டு குழந்தை சரியாக உட்கார உதவி செய்யலாம்.

எவ்வாறு விளையாடுவது :

- கட்டமைக்கப்படாத விளையாட்டு விளையாடும் போது தாங்கள் விரும்பும் விதத்தில் சுதந்திரமாக விளையாட அவர்களுக்கு போதுமான நேரத்தை வழங்குங்கள்.
- பெரியவர்களின் வழிகாட்டுதல் மற்றும் தலையீடு குறைந்த அளவிலோ அல்லது தேவைபப்படாமலும் இருக்கலாம்.
- உள்ளரங்கிலும், வெளியரங்கிலும் குழந்தைகள் விளையாட போதுமான நேரம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

பாதுகாப்பு ஆலோசனைகள் :

- சிறிய விளையாட்டுப் பொருட்களை விழுங்கும் அபாயம் உள்ளது.
- குழந்தைகளுக்கு சில வகையான விளையாட்டுகளில் விபத்து ஏற்படும் அபாயம் உள்ளதால் கண்காணிப்பு அல்லது நேரடி உதவி தேவைப்படலாம்.
- அவசரத்தை தவிர்க்கவும் :
    - சவாலான விளையாட்டுக்களில் குழந்தைகளுக்கு போதுமான நேரத்தை அளிப்பது அவளுடைய பாதுகாப்பை அதிகப்படுததி விபத்துகளை தடுக்க உதவலாம்.
- பெரியவர்களின் கண்காணிப்பு மற்றும் மேற்பார்வை, குழந்தைகளின் பாதுகாப்பை அதிகப்படுத்த ஒரு சிறந்த வழி, மேலும் இது அவர்களை சவாலான செயல்களில் ஈடுபட வாய்ப்பளிக்கும். இருப்பினும் குழந்தைகளுக்கு போதுமான அளவு விளையாட இடம் மற்றும் சுதந்திரம் அளிப்பது அவசியம்.

விளையாட்டு:16 நீங்கள் என்னை படிப்பீர்களா

வயது : ஒன்றிலிருந்து ஐந்து வயது வரை

வீரர்களின் எண்ணிக்கை : ஒனறுக்கும் மேல் / பொருள்கள், படங்கள் அடங்கிய புத்தகம்.

இலக்கு பகுதிகள் :

அறிவு சார்ந்த:

- மொழியறிவு
- நினைவாற்றல்
- ஞாபகப்படுத்துதல்
- கவனிக்கும் திறன்
- எண்ணறிவு
- எழுத்தறிவு

மாற்றுப்பரிந்துரைகள் :

செயல் :

- நீங்கள் படிப்பதற்கு பாடப்புத்தகத்தை நீங்களே தேர்ந்தெடுங்கள்.
- 2-3 வயது குழந்தைகளுக்கு எளிய படங்கள் மற்றும் பரிச்சயமான பொருட்கள் அடங்கிய புத்தகத்தை தேர்ந்தெடுங்கள்.
- 4-5 வயது குழந்தைகளுக்கு திரும்பத்திரும்ப வரும் வாக்கியங்கள் மற்றும் சொற்கள் அடங்கிய புத்தகத்தை தேர்ந்தெடுங்கள்.
- குழந்தைகள் படக்குறிப்புகளை பார்த்து கதை சொல்ல மற்றும் படிக்க கற்றுக்கொள்ள படங்கள் மட்டும் அடங்கிய புத்தகங்களை தேர்ந்தெடுங்கள்.
- கண்பார்வை குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு தொடுதல் மூலம் கண்டறியும் புத்தகங்களை பயன்படுத்துங்கள்.
- பெரிய அல்லது சிறிய புத்தகங்களை தேர்ந்தெடுங்கள்.
- தரையில் உட்கார்ந்தோ அல்லது நாற்காலியில் அமர்ந்தோ விளையாடவும்.

சூழல்

- கவனச்சிதறலை குறைக்கவும்
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.
    - கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.
    - குழந்தையை சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளலாம்.
    - நாற்காலியில் உட்கார்ந்து மேஜையில் மேல் வைத்து விளையாடலாம். கால்கள் தரையில் படும்படி உட்கார வேண்டும் அல்லது புத்தகம் வைத்து பாதங்கள் அதில் படுமாறு அமர வேண்டும்.
    - நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும்.

உதவி:

- அறிவுத்திறன் மற்றும் நுண்ணறிவு திறன் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் அதிக நேரம் செலவிடவும்.
- கண்பார்வைத்திறன் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு படங்களை வார்த்தைகளால் விவரிக்கவும்.
- உட்கார்வதில் சிரமமுள்ள குழந்தைகளுக்கு, பராமரிப்பாளர் குழந்தையின் பின்னால் தங்கள் கால்களை “வி” வடிவில் விரித்து உட்கார்ந்து குழந்தை சரியாக உட்கார உதவி செய்யலாம்.

எவ்வாறு விளையாடுவது :

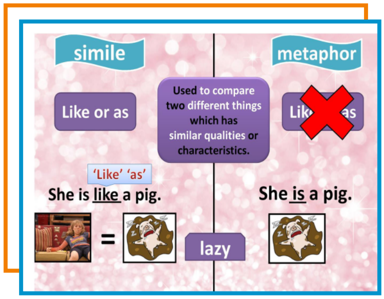
- குழந்தைகள் விரும்பப்படுகிற பட புத்தகத்தை தேர்ந்தெடுக்க செய்யவும்.
- அட்டையை பார்த்து கதை என்னவாக இருக்கும் என்பதை பற்றி பேசுங்கள்.
- நீங்கள் புத்தகத்தை திருப்ப திருப்ப குழந்தையை கதை சொல்ல சொல்லுங்கள்.

மாற்றுப்பரிந்துரைகள் :

- படங்களைப் பார்த்து குழந்தைகளை அவர்களாகவே கதைகளை உருவாக்க வேண்டும் (ஓவியம், வண்ணப்படம்)
- கூடுதலான இலக்கு பகுதிகள்: கற்பனைத்திறன், நுண் இயக்கத்திறன், குறியீட்டு மொழி.
- வயது முதிர்ந்த குழந்தைகள் அல்லது உடன் பிறந்தவர்களை பெரியவர்களின் வேலையை எடுத்துக்கொள்ள சொல்லுங்கள்.

விளையாட்டு:17

எதுகை மோனை நேரம்



வயது : நான்கு வயதிற்கு மேல்

நபர்களின் எண்ணிக்கை: ஒன்றுக்கு மேல்

பொருட்கள்:தனித்தனி ஜோடிகள் கொண்ட பட அட்டைகள்

இலக்கு பகுதிகள் :

உடல்

- கைகளால் செய்யக்கூடிய நுண்திறன்கள்
- தடவிப்பார்த்து கண்டறிதல்
- கைகளுக்கு உள்ளேயே மாற்றிக் கொள்ளுதல்

அறிவு

- கல்வி அறிவு
- ஒலி விழிப்புணர்வு

மாற்றுப்பரிந்துரைகள் :

செயல்

- சிறு குழந்தைகள், வாசிப்பதில் பின்தங்கிய குழந்தைகள், அறிவாற்றல் மற்றும் அறிவுச்சார்திறன் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு வார்த்தைகளுக்கு பதிலாக படங்களை பயன்படுத்தலாம்.
- விரைவாக கற்கும் திறன் உள்ள குழந்தைகள் அல்லது வயது அதிகம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு எழுத்து வடிவ வார்த்தைகளை பயன்படுத்தலாம்.

சூழல்

- கவனத்தை திசைதிருப்பும் செயல்களை குறைக்கவும். (உ.தா) இரைச்சல்
- பெரிய படங்கள் அல்லது வார்த்தைகளை உபயோகிக்கவும்.
- பிரகாசமான நிறமுடைய படங்கள் அல்லது வார்த்தைகளை உபயோகிக்கவும்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.
  - கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.
  - குழந்தையை சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளலாம்.
  - நாற்காலியில் உட்கார்ந்து மேஜையில் மேல் வைத்து விளையாடலாம். கால்கள் தரையில் படும்படி உட்கார வேண்டும் அல்லது புத்தகம் வைத்து பாதங்கள் அதில் படுமாறு அமர வேண்டும்.
  - நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும்.

உதவி:

- கட்டுகளிலிருந்து அட்டைகளை வெளியே எடுப்பதற்கு குழந்தைக்கு உதவவும்.
- உட்காருவதில் சிரமமுள்ள குழந்தைகளுக்கு பராமரிப்பாளர் குழந்தையின் பின்னால் தங்கள் கால்களை "**V**" வடிவில் விரித்து உட்கார்ந்து குழந்தை சரியாக உட்கார உதவி செய்யலாம்.

எவ்வாறு விளையாடுவது

- ஒத்த ஒலி இயைபுடைய பட அட்டைகளின் ஜோடிகளை இரண்டு கட்டுகளாகப் பிரித்து கவிழ்த்தி தரை அல்லது மேஜையின் மேல் வைக்கவும். (பாடல் மற்றும் நேரம்)
- குழந்தை ஒவ்வொரு கட்டிலிருந்தும் ஒரு அட்டையை எடுத்து அதில் உள்ள பட சொல்லை சத்தமாகக் கூற வேண்டும்.
- அவைகள் பொருத்தமான வார்த்தைகளாக இருந்தால் குழந்தை இது "பாடல் நேரம்" என்று சொல்லிக் கொண்டே அந்த அட்டைகளை தங்களோடு வைத்துக் கொள்ளலாம்.
- சொற்கள் பொருத்தம் இல்லையென்றால் அந்த அட்டைகளை அதற்குரிய கட்டுக்குள் குழந்தை வைத்துவிட வேண்டும்.
- எல்லா ஜோடிகளையும் சேர்க்கும் வரை குழந்தை விளையாடலாம்.

மாற்றுப்பரிந்துரைகள் :

- குழந்தைகள் பொருத்துவதற்கு முன்பாக ஒத்த வார்த்தைகளின் வடிவங்களை குழந்தையை வரைய சொல்லலாம்.
- இதை ஒரு போட்டி ஆக்கலாம்.
    - இரண்டு குழந்தைகள் ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் பட அட்டைகளை பொருத்த முயற்சிக்கலாம்.
    - கடைசியில் அதிக அட்டை ஜோடிகளை வைத்திருக்கும் குழந்தை வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.
- இரண்டு ஒத்த பட அட்டைகளை பொருத்திய பின் மூன்றாவது படத்தை பற்றி அந்த குழந்தை விவரிக்கலாம் அல்லது சொல்லலாம்.

பாதுகாப்பு ஆலோசனைகள்:

எதுவும் இல்லை.

விளையாட்டு:18 கண்ணாமூச்சி

வயது: இரண்டிற்கு மேல்

நபர்களின் எண்ணிக்கை: இரண்டிற்கு மேல்

பொருட்கள்: ஒளிந்து கொள்ள போதுமான இடம்

இலக்கு பகுதிகள்:

உடல்

- குதித்தல் போன்ற உடலியக்கத் திறன்கள்
- உடல் சமநிலை
- ஒருங்கிணைப்பு
- வலிமை
- எண்டுரன்ஸ்

அறிவு

- எண்ணறிவு
- கவனம்
- இடம் சார்ந்த விழிப்புணர்வு

சமூகம்

- ஒத்துழைப்பு

மாற்றுப் பரிந்துரைகள்

செயல்

- நடக்க வேண்டும்
- எதிலும் ஏறக்கூடாது.

உதவி

- உதவி தேவைப்படும் குழந்தைகளுக்கு பெரியவர்கள் உதவி செய்யலாம் அல்லது இரண்டு குழந்தைகள் சேர்ந்து ஒரு குழுவாக விளையாடலாம்.

சூழல்

- சிறிய இடத்தில் விளையாடலாம்
- விளையாட்டுத் திடலில் விளையாடலாம்
- எண்ணுவதற்கு பார்வைக் குறிப்புகளை பயன்படுத்தலாம்.
- பிரகாசமான நாடாவைப் பயன்படுத்தி விளையாட்டின் எல்லைப் பகுதிகளை வரையலாம்.

எவ்வாறு விளையாடுவது

- ஒரு நபர் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒன்றிலிருந்து பத்துவரை எண்ண வேண்டும்.
- முதலாவது நபர் எண்ணும் பொழுது மற்ற நபர்கள் தங்களை சுற்றியுள்ள இடங்களில் ஒளிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- அந்த நபர் எண்ணி முடித்ததும் ''நான் வரலாமா வேண்டாமா'' என்று கேட்டுவிட்டு பின்பு அனைவரையும் தேட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- எல்லா நபர்களையும் கண்டுபிடித்த பின் இந்த விளையாட்டு முடிவுக்கு வந்துவிடும்.
- முதலில் பிடிபட்ட நபர் அடுத்த சுற்றில் கண்களைப் பொத்தி மற்றவர்களை தேட வேண்டும்.

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்:

ஒளிந்து பிடித்தல்

- அனைத்து நபர்களும் ஒரு இடத்தை தலைமையிடமாக தேர்வு செய்கிறார்கள்.
- ஒரு நபர் அந்த இடத்தை தொட்டுவிட்டால் கண்டுபிடிப்பவரிடமிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கிறார்.
- நபர்கள் வெற்றி பெற அந்த தலைமை இடத்தை தொட வேண்டும்.
- ஒரு நபர் தேடும் நபராக இருக்க வேண்டும்.
- ஒரு நபர் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒன்றிலிருந்து பத்துவரை எண்ண வேண்டும்.
- முதலாவது நபர் எண்ணும் பொழுது மற்ற நபர்கள் தங்களை சுற்றியுள்ள இடங்களில் ஒளிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- அந்த நபர் எண்ணி முடித்ததும் “நான் வரலாமா வேண்டாமா” என்று கேட்டு விட்டு பின்பு அனைவரையும் தேட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- தேடுபவர் ஒரு நபரை பிடித்தால் பிடிபடுபவர் தேடுபவருடன் சேர்ந்து கொள்ளவேண்டும்
- இப்பொழுது இரண்டாவதாக தொட்ட நபர் முதலில் தேடும் நபருக்கு மற்ற நபர்களை தேட உதவி செய்ய வேண்டும்.
- மற்ற வீரர்கள் தலைமை இடத்தை இந்த இருவரிடமும் பிடிபடாமல் போய் தொட வேண்டும்.
    - பூம் என்ற சத்தமிடுதல்
        - சிறு குழந்தைகளுக்கு
        - குழந்தையின் முன்பு நின்று உங்கள் கைகளால் உங்கள் முகத்தை மறைக்கவும்.
        - பின்பு கைகளை உங்கள் முகத்தை விட்டு அகற்றிவிட்டு பூம் என்று சத்தமிடவும்.

பாதுகாப்பு ஆலோசனைகள் :

- விளையாடும் போது குழந்தைகளை மேற்பார்வை இடவும்.
- சில ஒளிந்து கொள்ளும் இடங்கள் ஆபத்தானவை.
- ஒளிந்து கொள்ள எதிலாவது ஏறும் பொழுது குழந்தைகள் விழ நேரிடலாம்.
- பரந்த இடத்தில் விளையாடும் போது குழந்தைகள் காணாமல் போக வாய்ப்புள்ளது.
- விளையாடும் போது எல்லைக் கோடிட்டு அதற்குள் அவர்களை விளையாட அறிவுறுத்த வேண்டும். (அதாவது விளையாடும் இடத்திலேயே இருங்கள்).

விளையாட்டு: 19 நொண்டியாட்டம்

வயது	:	மூன்று வயதுக்கு மேல்
நபர்களின் எண்ணிக்கை	:	ஒன்றுக்கு மேல்
பொருட்கள்	:	நாணயம் அல்லது கல் சாக்பீஸ், சமதளமான தரை

இலக்குப் பகுதிகள் :

உடல்

- கை, கண் ஒருங்கிணைப்ட
- சமநிலை
- வலிலை
- குதித்தல் போன்ற உடலியக்கத்திறஙகள்
- பிடித்தல் போன்ற நுண்ணியக்கத்திறங்கள்

அறிவு

- கவனிக்கும் ஆற்றல்
- எண்ணறிவு

சமூகம்

- முறை எடுத்தல்
- சிக்கல் தீர்த்தல்

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்:

செயல்பாடு:

- இரண்டடி தூரத்தில் குதித்தல்
- கட்டத்திற்குள் நடத்தல்

சூழல்

- பிரகாசமான நிறங்களை உபயோகிக்கலாம்.
- சிறிய தூரத்தில் குதிக்க அருகருகே கட்டங்கள்.
- நாணயம் அல்லது கல் எளிதாக விழ பொருத்தமான பெரிய கட்டங்கள்.
- இருட்டான மேற்பரப்பில் பார்ப்பதற்கு தெளிவாக தெரியும் படி கட்டங்கள் வரையலாம்..

உதவி

- கட்டங்களில் குதிக்கும் போது குழந்தையின் கைகளைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

எவ்வாறு விளையாடுவது :

- நொண்டி ஆடுவதற்கு 1 முதல் 10 வரை கட்டங்களை சமதளமான தரையில் வரைய வேண்டும்.
- முதலாவதாக விளையாடும் நபர் கட்டங்களை நோக்கி நாணயம் அல்லது கல்லை வீச வேண்டும்.
- முதலில் ஒவ்வொரு கட்டமாகவும்,பிறகு ஒரு கட்டம் விட்டு அடுத்த கட்டத்திற்கு தாண்டி கல்லை எடுக்க வேண்டும்.
- இரண்டாவது நபர் அடுத்து விளையாடுவார்.
- கல் அல்லது நாணயத்தை கட்டத்திற்கு வெளியே எறிந்தால் விளையாடுபவர் தாங்கள் விளையாடும் வாய்ப்பை இழப்பர்.

மாறுபாடுகள்:

- ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் விளையாடலாம் (எண் 1-10)
- நாணயம் அல்லது கல் பயன்படுத்தாமல் இருக்கலாம்.
- ஒன்று முதல் பத்து வரை முன்னோக்கி குதித்து விட்டு மீண்டும் திரும்ப பத்திலிருந்து ஒன்றை நோக்கி வரலாம்.
- நிறம் மற்றும் எழுத்துக்களை குழந்தைகள் எளிதாக அடையாளம் காண நிறங்கள் மற்றும் எழுத்துக்களை கட்டங்களில் பயன்படுத்தலாம்.

பாதுகாப்பு ஆலோசனைகள்:

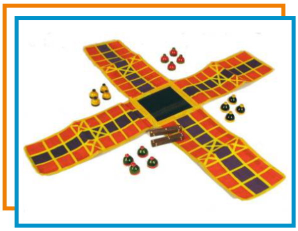
- சிறிய கற்கள் அல்லது நாணயத்தை குழந்தைகள் விழுங்கும் அபாயம் ஏற்படலாம்.
- தடுக்கி விழும் ஆபத்தை தவிர்க்க பொருத்தமான காலணிகளை அணியவும் மற்றும் சமதளமான தரையில் விளையாடவும்.

விளையாட்டு: 20 பகடையாட்டம்

வயது : எட்டு வயதிற்கு மேல்

நபர்களின் எண்ணிக்கை : இரண்டு அல்லது இரட்டைப்படை நபர்கள்

பொருட்கள் : தாயக்கட்டை, ஆறு நாணயம் அல்லது ஏதாவது சிறிய பொருட்கள



இலக்குப்பகுதிகள்:

உடல்

- கைகளால் செய்யப்படும் மிக நுண்ணிய செயல்கள்
    - கிள்ளி எடுத்த ல்.
    - உள்ளங்கையில் கையாளுதல்
    - உடம்பின் மையக்கோட்டிற்கு குறுக்காக கை, கால்களை கொண்டு செல்லுதல் .

அறிவு

- எண்ணறிவு
- முடிவெடுத்தல்
- திட்டமிடுதல்
- சிக்கல் தீர்த்தல்

சமூகம்

- முறை எடுத்தல்
- மோதல் மேலாண்மை

மாற்றுப்பரிந்துரைகள் :

செயல்

- விதிகளை மாற்றி அமைக்கலாம். ஒரு தாயம் வைத்து விளையாடலாம்.
- பெரிய காய்களை விளையாடுவதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

சூழல்

- உதவி உபகரணங்களை வைப்பதற்கு போதுமான இடவசதி மற்றும் இடர்பாடுகள் குறைந்த இடங்களை தேர்வு செய்யவும்.
- கைகளின் நுண்ணிய செயல்பாடுகள் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு மேஜையின் மேல் வைத்து விளையாடலாம். இது அவர்கள் சிறிய விளையாட்டுப் பொருட்களை மேஜையின் நுனியில் கொண்டு வந்து எடுப்பதற்கு ஏதுவாக இருக்கும்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.
    - கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.
    - குழந்தையை சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளலாம்.
    - நாற்காலியில் உட்கார்ந்து மேஜையில் மேல் வைத்து விளையாடலாம். கால்கள் தரையில் படும்படி உட்கார வேண்டும் அல்லது புத்தகம் வைத்து பாதங்கள் அதில் படுமாறு அமர வேண்டும்.
    - நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பராமரிப்பாளர் குழந்தையின் பின்னால் தங்கள் கால்களை “V” வடிவில் விரித்து உட்கார்ந்து கொள்ளலாம்.

எவ்வாறு விளையாடுவது:

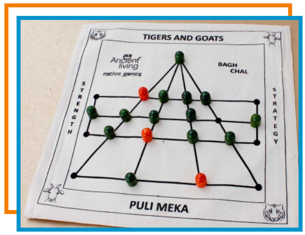
- விளையாட்டு அட்டையின் நடுவில் ஆறு நாணயம் அல்லது சிறு காய்களை வைத்து விளையாட ஆரம்பிக்க வேண்டும் (மையப்பகுதி)
- ஒவ்வொரு நபராக தாயக்கட்டையை உருட்ட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- ஒரு நபர் தாயம் உருட்டும் பொழுது அதில் விழும் எண்களை பொறுத்து அவர்களுடைய காய்களை அல்லது நாணயத்தை ஒவ்வொரு கட்டமாக முன்னோக்கி நகர்த்த வேண்டும்.
- வீரர்கள் அனைவரும் தங்களுடைய அனைத்து காய்களையும் இருப்பிடம் அல்லது மையப்பகுதியை விட்டு வெளியேற்றி விட வேண்டும்.
- அனைத்து காய்களையும் மையப்பகுத் இருந்து வெளியேற்ற அனைவரும் பகடையை உருட்ட வேண்டும்.
- முதலில் விளையாடுபவரின் பக்கத்தில் இருந்து காயை நகர்த்த ஆரம்பித்து பின்னர் கடிகார திசையை நோக்கி செல்ல வேண்டும்.
- பகடைக்காயை உருட்டும் பொழுது 1,5,6 அல்லது 12 எண்கள் விழுந்தால் மீண்டும் இருமுறை உருட்டும் வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.
- பகடைக்காயில் விழும் எண்களுக்கு ஏற்ப, தங்கள் விருப்பப்படி எந்த காய்களையும் வேண்டுமானாலும் வீரர்கள் நகர்த்தலாம்.
- எடுத்துக்காட்டாக ஒருவர் ஒருமுறை உருட்டும் பொழுது காய் 6, 11 மற்றும் 2 –ல் விழுந்தால்
    - ஒரு காயை 6 மற்றொரு காயை 11 மேலும் அடுத்த காயை 12 எண்கள் முன்னோக்கி நகர்த்தலாம்.
    - ஒரு காயை 17 மற்றொரு காய் 12 இன்னொரு காயை நகர்த்தாமல் விடலாம்.
    - ஒரு காயை 29 வரை நகர்த்தலாம், இரண்டு காய்களை நகர்த்தாமல் விட்டுவிடலாம்.
- ஒரு காய் இருக்கும் இடத்தில் அடுத்தவர் காய் இருந்தால் அது வெட்டப்பட்டு வெளியே அனுப்பப்படும்.
- (x) குறியிட்ட இடத்தில் இருந்தால் அது பாதுகாப்பாக உள்ளது, அதை வெட்ட முடியாது.
- ஒரு தடவை சுற்றி முடித்த பிறகு விளையாடுபவரின் வலது புறத்தில் வெளி நுனிப்பகுதியின் வழியாக விளையாட்டு அட்டையை அடையும்.
- இப்பொழுது கட்டங்களில் இருப்பதற்கு பதிலாக காய் நுனிப்பகுதியில் இருக்கும்.
- விளையாட்டு அட்டையின் மையப்பகுதியை அடைய சரியான எண்களில் காய் நகர்த்தப்பட வேண்டும்.
- கட்டத்தின் நுனிப்பகுதியில் இருக்கும் பொழுதே மற்றொரு காயால் வெட்டப்பட்டு அதை கட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றலாம்.
- வீரர்கள் தங்களின் காய்களை மீண்டும் மையப்பகுதிக்கு கொண்டு செல்வதன் மூலம் வெற்றி பெறுவார்கள்.

பாதுகாப்பு ஆலோசனைகள்:

- சிறிய பொருட்களை விழுங்கும் அபாயம் உள்ளது.

விளையாட்டு:21 ஆடு புலி ஆட்டம்

வயது	:	எட்டு வயதிற்கு மேல்
நபர்களின் எண்ணிக்கை	:	இரண்டு
பொருட்கள்	:	துல்லிய மாக பகிர்வுகள் கொண்ட பிரமீடு போன்ற முக்கோண கூம்புகோடு அட்டை படம் மூன்று நாணயங்கள் புலி, 15 நாணயங்கள் ஆடு.



இலக்குப்பகுதிகள்

உடல்

- கைகளால் செய்யப்படும் மிக நுண்ணிய செயல்கள்
- கிள்ளி எடுத்தல்
- உடம்பின் மையக்கோட்டிற்கு குறுக்காக கை, கால்களை கொண்டு செல்லுதல்.

அறிவு

- கவனம்
- நினைவாற்றல்
- உற்று நோக்குதல்
- சிக்கல் தீர்த்தல

சமூகம்

- குழு ஒற்றுமை
- முறை எடுத்தல்
- மோதல் மேலாண்மை

மாற்றுப்பரிந்துரைகள் :

செயல்

- பெரிய பொருட்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

சூழல்

- பிரகாசமான வண்ணமுள்ள விளையாட்டுப் பொருள்கள்
- கவனச்சிதறலை குறைக்கவும் (அதாவது இரைச்சல்).
- கைகளின் நுண்ணிய செயல்பாடுகள் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு மேஜையின் மேல் வைத்து விளையாடலாம். இது சிறிய விளையாட்டுப் பொருட்களை மேஜையின் நுனியில் கொண்டு வந்து எடுப்பதற்கு அவர்களுக்கு ஏதுவாக இருக்கும்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.
    - கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.
    - குழந்தையை சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளலாம்.
    - நாற்காலியில் உட்கார்ந்து மேஜையில் மேல் வைத்து விளையாடலாம். கால்கள் தரையில் படும்படி உட்கார வேண்டும் அல்லது புத்தகம் வைத்து பாதங்கள் அதில் படுமாறு அமர வேண்டும்.
    - நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும்.

உதவி

- காய்களை நகர்த்துவதற்கு அவர்களின் கைகளைப் பிடித்து உதவவும்.
- ஒரு வீரரை அனைத்து காய்களையும் நகர்த்த செய்யலாம்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பராமரிப்பாளர் குழந்தையின் பின்னால்

எவ்வாறு விளையாடுவது:

- ஒருவர் மூன்று புலிகளை வைத்து இருப்பார்.
- ஒருவர் 15 ஆடுகளை வைத்திருப்பார்.
- புலிகள் ஆடுகளை வேட்டையாட வேண்டும்.
- புலிகளின் நகர்வை ஆடுகள் தடுக்க வேண்டும்.
- ஒரு புலி கூம்பின் உச்சியில் வைக்க வேண்டும். மீதி இருக்கும் இரண்டு புலிகளை உச்சியின் பக்கத்தில் இருக்கும் கட்டங்களுக்குள் வைக்க வேண்டும்.
- காய்கள் கட்டத்தின் இணைப்புகளில் வைக்க வேண்டும் அல்லது நகர்த்த வேண்டும்.
- முதல் ஆடு காலியான இணைப்புகளில் வைக்கப்படும் போது விளையாட்டு ஆரம்பம் ஆகிறது.
- ஒரு புலி எந்த ஆட்டையும் காலியான ஒரு புள்ளியில் நகர்த்துவதன் மூலம் பிடிக்க முடியும்.
- புலிகள் ஒரு நேரத்தில் ஒரு ஆட்டை மட்டுமே படிக்க இயலும். ஒவ்வொரு புலியும் 5 ஆடுகளை பிடிப்பது தான் புலிகளின் குறிக்கோள்.
- ஆடுகள் 15 ஆடுகளையும் வைத்த பின்பு தான் நகர முடியும்.
- ஆடுகள் புலிகளை சுற்றி வளைத்து புலிகள் நகர்வதை தடுக்கலாம்.
- புலிகள் அனைத்து ஆடுகளையும் சாப்பிடும் போது அல்லது ஆடுகள் புலிகளை வெற்றிகரமாக பிடிக்கும் பொழுது விளையாட்டு முடிகிறது.
- பாதுகாப்பு ஆலோசனைகள்:
- சிறிய பொருட்களை விழுங்கும் அபாயம் ஏற்படலாம்.
- ஆடுகள், 15 ஆடுகளையும் வைத்த பின்பு தான் நகர முடியும்.

விளையாட்டு:22 பரமபதம் (பாம்பும் ஏணியும்)

வயது	:	4 வயதிற்கு மேல்
நபர்களின எண்ணிக்கை	:	ஒன்றிற்கு மேல்
பொருட்கள்	:	பாம்புகள் மற்றும் ஏணிகள் கொண்ட பலகை விளையாட்டுப் பொருட்கள் (உ.தா. நாணயங்கள், கற்கள், விதைகள், ஓடுகள்).

இலக்குப்பகுதிகள்:

உடல்

- கைகளால் செய்யப்படும் மிக நுண்ணிய செயல்கள்
- கிள்ளி எடுத்தல்
- உடம்பின் மையக்கோட்டிற்கு குறுக்காக கை, கால்களை கொண்டு செல்லுதல.

அறிவு

- எண்ணறிவு
- கவனிக்கும் திறன்

சமூகம்

- முறை எடுத்தல்
- மோதல் மேலாண்மை

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்:

செயல்

- பெரிய பொருட்களையும் பயன்படுத்தலாம்.
- பெரிய எழுத்துக்கள் கொண்ட அட்டை
- இடது கையை பயன்படுத்துதல் (வலக்கை பழக்கம் உள்ளவர்கள்)

சூழல்

- கைகளின் நுண்ணிய செயல்பாடுகள் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு மேஜையின் மேல் வைத்து விளையாடலாம். இது அவர்கள் சிறிய விளையாட்டுப் பொருட்களை மேஜையின் நுனியில் கொண்டு வந்து எடுப்பதற்கு ஏதுவாக இருக்கும்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.
    - கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.
    - குழந்தையை சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளலாம்.
    - நாற்காலியில் உட்கார்ந்து மேஜையில் மேல் வைத்து விளையாடலாம். கால்கள் தரையில் படும்படி உட்கார வேண்டும் அல்லது புத்தகம் வைத்து பாதங்கள் அதில் படுமாறு அமர வேண்டும்.
    - நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும்.
- கவனத்சிதறலை குறைக்கவும் (அதாவது இரைச்சல்).

உதவி

- ஒரு வீரரை அனைத்து காய்களையும் நகர்த்த செய்யலாம்.
- உடலைக் கட்டுப்படுத்துவதில் பிரச்சனைகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு தலையை ஆட்டுதல், பகடையை உருட்ட உதவி செய்தல் போன்ற வாய்ப்புகளை வழங்கலாம்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பராமரிப்பாளர் குழந்தையின் பின்னால் தங்கள் கால்களை "**V**" வடிவில் விரித்து உட்கார்ந்து கொள்ளலாம்.

எவ்வாறு விளையாடுவது:

- தாயக்கட்டையை ஒவ்வொருவராக உருட்ட வேண்டும்.
- தாயக்கட்டையில் விழும் எண்களுக்கு தக்கவாறு கட்டங்களில் காய்கள் நகர்த்தப்படும்.
- 1 முதல் 100 வரை கட்டங்களில் எண்கள் போடப்பட்டிருக்கும். எண் வரிசையில் காய்கள் நகர்த்தப்படும்.
- ஏணியின் அடிப்பகுதியை அடையும் காய்கள், ஏணியில் உச்சி உள்ள கட்டங்களுக்கு நகர்த்தலாம்.
- காய்கள் பாம்பு உள்ள கட்டத்தை அடைந்தால் அதை பாம்பின் வால் பகுதிக்கு கீழ் நகர்த்த வேண்டும்.
- எண் 100 கட்டத்தை அடையும் முதலாவது நபர் வெற்றி பெறுவார்.

மாறுபாடுகள்:

- தாயக்கட்டையில் 1, 5 அல்லது 6 விழும் நபர் தாயக்கட்டையை உருட்டும் வாய்ப்பை பெறுவார்.
- ஒருவர் ஒரே வரிசையில் மூன்று முறை 6 எண்ணை தொடர்ச்சியாக உருட்டினால் அவர் கட்டம் எண் 1 –ற்க்கு (ஆரம்ப நிலைக்கு) செல்ல வேண்டும். திரும்ப எண் 6 உருட்டும் வரை அதே இடத்தில் இருக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பு ஆலோசனைகள:

- சிறிய பொருட்களை விழுங்கும் அபாயம் ஏற்படலாம்.

விளையாட்டு: 23

கொக்கோ

வயது	:	8 வயதிற்கு மேல்
வீரர்களின் எண்ணிக்கை	:	24
பொருட்கள்	:	திறந்த இடம் திறந்த வெளியின் இரு புறமும் 2 கம்பங்கள்

இலக்குப்பகுதிகள்

உடல்

- உடல் திறன்
  - டாஜங்
- ஓடுதல்
- குறிச்சொல்
- வளையும் தன்மை
- சகிப்புத்தன்மை
- ஒருங்கிணைப்பு

அறிவு

- கவனம்
- திட்டமிடுதல

சமூகம்

- தலைமைத்துவம்
- குழுஒற்றுமை
- முயற்சி

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு

- குனிந்து உட்காருவதற்கு பதிலாக தரையில் உட்காரலாம்.
- ஓடுவதற்கு பதிலாக நடக்கலாம்.
- ஒவ்வொரு இன்னிங்ஸின் நேரத்தை குறைக்கலாம்.

சுற்றுபுறம்

- ஆடுகளத்தின் பரப்பளவை அதிகப்படுத்தவோ, குறைக்கவோ செய்யலாம்.

ஆதரவு

- நண்பர்கள் அமைப்பை பயன்படுத்தலாம்.
- ஒரு குழுவிலிருந்து 2 வீரர்களை சேர்ந்து ஓட அனுமதிக்கலாம். 2 வீரர்களும் வெளியேறுவதற்கு முன்பாக தொட்டு வெளியேற்றப்பட வேண்டும்.

எப்படி விளையாடுவது?

- ஒவ்வொரு போட்டிக்கும் 2 இன்னிங்ஸ் உள்ளது, ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா 9 நிமிடங்கள் கொண்டது.
- ஒவ்வொரு அணியிலும் 12 வீரர்கள் : டாஸ் போட்டு முதலில் பிழப்பது யார் ஓடுவது யார் என முடிவு செய்ய வேண்டும்
- களத்தின் நடுவில் ஒரே வரிசையில் 9 வீரர்கள் முழங்காலிட்டவாறு எதிர் எதிர் திசையை நோக்கியவாறு அமர்ந்திருப்பர்.

- துரத்துபவர்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் இரு வீரர்களுக்கு குறுக்கே போக அனுமதி இல்லை.
- களத்தின் ஓரத்திலுள்ள கம்பத்தை சுற்றி அருகில் வரும் வரை, துரத்துபவர்கள் ஒரு திசையில் மட்டுமே ஓட அனுமதி உண்டு.
- கம்பத்தின் அருகில் வந்த பிறகு துரத்தும் வீரர்கள் தங்களது திசையை மாற்றி கொள்ளலாம்.
- ஓடுபவர்கள் தோல்வியடைந்தால் வீரர்கள் அமரும் இடத்தில் உட்கார வேண்டும்.
- ஆட்டம் முழுமை பெறவில்லையென்றால் அதை கணக்கிடாமல் மீண்டும் தொடக்கத்தில் இருந்து விளையாட வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- எதிரணியை தொடும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

விளையாட்டு: 24 கில்லி தண்டா

வயது	:	5 வயதிற்கு மேல்
வீரர்களின எண்ணிக்கை	:	2 ற்கு மேல
பொருட்கள்	:	நீளமான கம்பு (தண்டா) சிறிய கம்பு (கில்லி) திறந்த வெளி.

உடல்

- கை – கண் ஒருங்கிணைப்பு
- பலம்
- உடல் திறன் - ஓடுதல் - குதித்தல்
- இருகை ஒருங்கிணைத்து பயன்படுத்துதல்.

அறிவு

- செறிவு
- எண்ணறிவு

சமூகம்

- முறைஎடுததல்
- சச்சரவுக்கான தீர்வு
- குழுவை பலப்படுத்துதல்
- தொடர்பு கொள்ளும் திறன.

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு

- பந்தை மேலே எறிந்து அதை கம்பால் அல்லது கையால் தட்டலாம்.

சுற்றுப்புறம்

- ஓடும் நேரத்தை குறைக்க சிறிய இடத்தில் விளையாடலாம்.
- கம்பை வித்தியாசமான கலர் கொண்டு வண்ணம் தீட்டலாம்.

உதவி

- குழுவாக விளையாடலாம்.
- தண்டாவால் கில்லியை அடிக்கும் போது கை மேல் கை வைக்கலாம்.

எப்படி விளையாடுவது

- வீரர்கள் சிறிய வட்டத்திற்குள் நிற்பர்.
- வீரர், (அடிப்பவர்) கில்லியை கல்லின் மேல் சாய்த்து வைக்க வேண்டும். (ஒரு முனை மேலே ஒரு முனை தரையை தொட்டவாறு).
- பின்பு அடிக்கும் வீரர் தனது தண்டாவை பயன்படுத்தி கில்லி மேலே எழும்பும்மாறு அடிப்பர்.
- மேலெழும்பிய கில்லியை தண்டாவால் முடிந்த அளவு தூரத்தில் விழுமாறு அடிக்க வேண்டும்.
- அடித்த ஆட்டக்காரர் மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் கில்லியை எடுக்கும் முன்பாக, வட்டத்திற்கு வெளியே முன்னதாக குறிக்கப்பட்ட இடத்திற்கு ஓட வேண்டும்.
- அடித்த ஆட்டக்காரர் வெற்றி பெற்றால் அவருக்கு ஒரு மதிப் பெண்.
- அடித்த ஆட்டக்காரர் தொடுவதற்கு முன்பாக மற்ற ஆட்டக்காராகள் கில்லியை பிடித்தால் அடித்த ஆட்டக்காரர் வெளியேற வேண்டும்.
- கில்லி தரையில் விழுந்தால், அதன் அருகில் உள்ள வீரர் அதை எடுத்து தண்டா மீது எறிய ஒரு வாய்ப்பு உண்டு.
- தண்டா வட்டத்தின் மீது வைக்கப்பட வேண்டும்.
- மற்ற ஆட்டக்காரர் சரியாக எறிந்து விட்டால், அடித்த ஆட்டக்காரர் வெளியேற வேண்டும்.
- அடிக்கும் ஆட்டக்காரர் கில்லியை 3 முறை அடிக்க முடியாமல் போனால் அவர் ஆடுகளத்திலிருந்து வெளியேற வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- கில்லி குழந்தைகள் மீது படாமல் இருக்க அவர்கள் அடிக்கும் ஆட்டக்காரருக்கு பின்பு நிற்க வேண்டும்.

மேடுபள்ளமான இடத்தில் விளையாடும் போது தவறி வழும் வாய்ப்புள்ளதால் சமதளமான ஆடுகளத்தில் விளையாடலாம்.

விளையாட்டு:25
உணர்ச்சி ஆய்வு செயல்பாடு

வயது : 0 - 3 வயது

வீரர்களின் எண்ணிக்கை : 1

இலக்குப்பகுதிகள்

உடல்	உணர்ச்சி
• நுண் திறன்	• தொடுதல்
• இருக்கை ஒருங்கிணைத்து பயன்படுத்துதல்.	• சுவைத்தல் • கேட்டல் • பார்த்தல்

தொடும் பெட்டி

தொடு உணர்வு

பொருட்கள் :

- பெட்டி
- வெவ்வேறு விதமான காகிதங்கள் அல்லது பொருட்கள்

எப்படி விளையாடுவது

வெவ்வேறு விதமான பொருள்கள் / காகிதங்களை பெட்டியின் உள்ளே வைக்க வேண்டும்.

குழந்தையை அருகில் வைத்து அந்த பொருள்களை தொட சொல்ல வேண்டும்.

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு

வெல்குரோ போன்ற கடினமான பொருள்களுக்கு பதிலாக அதை போன்று உள்ள துணிகளை பயன்படுத்தலாம். உணர்திறன் அதிகமுள்ள குழந்தைகளுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

உள்ளே வைக்க வேண்டும்.

ஒலி எழுப்புதல் ஒலி உணர்தல்

பொருள்கள்

- ரப்பர் பாட்டில்
- அரிசி, பீன்ஸ் மணல், காகித கிளிப், மணிகள், பொத்தான்கள்.

எப்படி விளையாடுவது

குழந்தைக்காக நாம் பாட்டிலை குலுக்கலாம் அல்லது குழந்தையை குலுக்க சொல்லி எழும் சத்தத்தை கேட்க சொல்லவும்.

மணக்கும் கோப்பை

வாசனை உணர்தல்

பொருட்கள்:

- கோப்பை
- பஞ்சு உருண்டை
- வாசனை திரவியம் (எலுமிச்சை, காப்பிவாசனை, மலர் வாசனை புதினா வாசனை).

எப்படி விளையாடலாம்:

வாசனை திரவியத்தோடு கூடிய பஞ்சு உருண்டையை கோப்பைக்கு அடியில் வைக்கவும்.

- வாசனையை சொல்லுமாறு குழந்தையிடம் கேட்க வேண்டும்.
- குழந்தைக்கு வாசனையின் பெயர் தெரியவில்லையெனில் கேட்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- ஒவ்வாமை அல்லது உணர்திறன் அதிகம் உள்ளதா என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

சுவைக்கும் சோதனை

சுவைத்தல் பொருள்கள் : 2 விதமான தின்பண்டங்கள்

எப்படி விளையாடுவது :

- குழந்தை 2 தின்பண்டங்களையும் சுவைத்து, எது மிகவும் பிடித்திருக்கிறது. என்பதை சொல்லும். படி கேட்க வேண்டும்.
- இரண்டையும் சுவைத்து, எது இனிப்பு எது உவர்ப்பு என்று சொல்லுமாறு கேட்க வேண்டும்.

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு

- உணர்ச்சிமிக்க குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும் போது சிறிது வேறுபடும் 2 திண்பண்டங்களை கொடுக்கலாம்.

 -எ.கா. (வறுக்கப்பட்ட மற்றும் வறுக்கப்படாத ரொட்டி)

 - வெவ்வேறு சுவையுள்ள ஓரே விதமான சிப்ஸ்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- சில உணவு திண்பண்டங்கள் மூச்சுத்திணறலை ஏற்படுத்தும் ஆபத்து உள்ளதால் குழந்தைகளை மேற்பார்வை செய்யவும்.
- முறையாக உட்காருவதால் அந்த ஆபத்திலிருந்து காக்கிறது.
- மேஜை முன்பாக போட்டு, கால் சரியாக கீழே படும் படி நாற்காலியில் உட்காரலாம்.
- ஒரு சில உணவை மட்டும் சாப்பிடுபவராக இருந்தால், அவர்கள் சாப்பிடும் உணவை மட்டும் கொடுக்க

வண்ணப்பகுதி பார்த்தல்

பொருள்கள்

- சிறிய துண்டு காகிதம்,வெவ்வேறு வண்ணங்கள்.

<u>எப்படி விளையாடுவது</u>

ஒரு கலருள்ள ஒரு காகிதத்தை காண்பிக்கவும் (எ.கா- சிவப்பு காகிதம்).

அந்த அறையில் அதே கலருள்ள பொருளை காண்பிக்க சொல்லவும்.

<u>மாற்றுப்பரிந்துரைகள்</u>

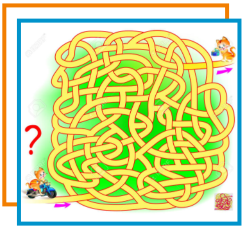
<u>செயல்பாடு</u>

- ஒரு கலரை அறையிலுள்ள மற்ற பொருட்களோடு இணைப்பதற்கு பதிலாக அதே கலருள்ள காகிதத்தை இணைக்க சொல்லலாம்.
- குழந்தையின் முன்பாக அனைத்து பொருள்களையும் வைத்து ஒரே கலருள்ள பொருளை இணைக்க சொல்லலாம்.

விளையாட்டு:26 பிரதிநிதித்துவ பொருள்கள் (Puzzles)

இலக்குப்பகுதிகள்

வயது	:	3 – 5 வரை
வீரர்களின எண்ணிக்கை	:	ஒன்றுக்கு மேல்
பொருட்கள்	:	புதிர்கள் கட்டங்கள் (கட்டைகள்)



மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு

- நுண்திறன் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு கைப்படி உள்ள புதிர்களை பயன்படுத்தலாம்.
- புதிர்களின் எண்ணிக்கை
- கவனம் செலுத்துவதில் சிரமங்கள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு (குறைவான அளவிலான புதிர்களை பயன்படுத்தலாம். புரிந்துகொள்ள சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு படங்கள் உள்ள புதிரை பயன்படுத்தலாம்.
- நுண்திறன் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு பெரிய அளவிலான புதிரை பயன்படுத்தலாம்.
- நுண்திறன் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு பெரிய அளவிலான கட்டைகளை பயன்படுத்தலாம்.
- கட்டைகளை கொண்டு கோபுரம் போன்ற கட்டிடங்களை எளிதாக உருவாக்கலாம். வண்ணமுடைய கட்டைகளை பயன்படுத்தலாம்.

  சுற்றுப்புறம்:
- கவனச்சிதறலை குறைக்கவும் (எ.கா : ஒலி - சத்தம்)

எப்படி விளையாடுவது

- நுண் திறனை மேம்படுத்த குழந்தைகளை புதிர்களோடும் மற்றும் கட்டைகளை அடுக்கி விளையாடவும் அனுமதிக்க வேண்டும்.
- குழந்தைகளின் கற்றலை மேம்படுத்த ஆசிரியர்/பெற்றோர்கள் குழந்தையோடு விளையாட வேண்டும்.
- இளைய பாலர்பாடசாலைகள் : கோபுரத்தை கட்டுதல் / இடித்தல்.
- முதிய பாலர் பாடசாலைகள்: கட்டைகளை பயன்படுத்தி கட்டிடம் கட்டலாம் அல்லது அதை ஒரு பொருளாக பயன்படுத்தலாம். (எ.கா: கைபேசி)

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- புதிர் அட்டைகள் மீதுள்ள கைப்பிடிகள் நாளடைவில் தளர்ந்து விடும்.
- சிறிய அளவிலான புதிர் அட்டைகள் / கட்டைகளை விழுங்கும் ஆபத்து உள்ளது.

விளையாட்டு : 27 விலங்கு உலகம்

வயது : 5 – 8 வயது வரை

வீரர்களின் எண்ணிக்கை : ஒன்றுக்கு மேல்

பொருட்கள் : கிரேயான்ஸ்

- பேப்பர்
- விலங்கு படம் அச்சடிக்கப்பட்டது.

வெவ்வேறு வண்ண கட்டிட காகிதம்(அட்டை)

- வெவ்றே வடிவங்களில் வெட்டப்பட்டது
- பசை
- கத்தரிக்கோல.

இலக்குப்பகுதிகள்

உடல்

- நுண் திறன்
- பிடித்தல்
- வண்ணம் தீட்டுதல்
- ஒட்டுதல் ˙.
- இருகை ஒருமித்து பயன்படுத்துதல்

அறிவாற்றல்

- மொழி வளர்ச்சி
- விலங்குகள், வண்ணங்கள் மற்றும் வடிவங்களை கண்டறிதல்.
- படைப்பாற்றல்

செறிவு

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடுகள

- ❖ தடிமனான கிரேயான்ஸ்/மார்க்கர் பிடிப்பதற்கு எளிதாக இருக்கும்.
- ❖ எளிதாக்கப்பட்ட உபகரணங்களை பயன்படுத்தலாம்.

(எளிதாக்கப்பட்ட கத்தரிகோல்)

- ❖ நுண்திறன் குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் வரைவதற்கு பதிலாக ஏற்கனவே வரைந்ததின் மேலே வரையலாம்.
- ❖ பெரிய அச்சடிக்கப்பட்ட விலங்குகள் மற்றும வடிவங்களை பயன்படுத்தலாம்.

சுற்றுப்புறம்

- ❖ கவனச்சிதறலை குறைக்கலாம் (எ.கா. சப்தம்)
- ❖ உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.
    - ○ கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.
    - ○ குழந்தையை சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளலாம்.
    - ○ நாற்காலியில் உட்கார்ந்து மேஜையில் மேல் வைத்து விளையாடலாம். கால்கள் தரையில் படும்படி உட்கார வேண்டும் அல்லது புத்தகம் வைத்து பாதங்கள் அதில் படுமாறு அமர வேண்டும்.
    - ○ நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும்.

ஆதரவு

- குழந்தைகள் பசை அல்லது கத்தரிக்கோலை பயன்படுத்தும் போது பெரியவர்கள் கையோடு கை வைத்து உதவி செய்யலாம்.
- குழந்தையின் பராமரிப்பாளர் குழந்தையின் முன்பாக கால்களை **"V"** வடிவத்தில் நீட்டி உட்கார்ந்து கொண்டு சரியாக உட்கார முடியாத குழந்தைகள் சரியாக உட்கார உதவி செய்யலாம்.

எப்படி விளையாடுவது

செயல்பாடு

- விலங்குகளை பற்றி புத்தகத்தில் படிக்கவும்.
- அவர்கள் புத்தகத்தில் பார்த்த வடிவங்களை பகிர்ந்து கொள்ள செய்யுங்கள். அந்த விலங்கில் வட்டம் உள்ளது. எந்த பகுதி செவ்வக வடிவில் உள்ளது.

செயல்பாடு *2*

- குழந்தைகளுக்கு பிடித்த விலங்குகள் மற்றும் அவற்றின் வண்ணங்கள் பற்றி பேசுங்கள்.
- ஏன் பறவைகளுக்கு பிரகாசமான இறக்கை உள்ளது? விலங்குகள் மறைந்து கொள்வதற்கு எப்படி வண்ணங்களை பயன்படுத்துகிறது?

செயல்பாடு *3*

- பெரிய அளவிலான விலங்கு படத்தை அச்சிடவும்.
- விலங்கின் வண்ணங்கள் மற்றும் வடிவத்தை பற்றி பேசவும். குழந்தைகளிடம் வண்ணம் தீட்டுமாறு சொல்ல வேண்டும்.
- குழந்தைகள் விலங்குகள் மற்றும் விலங்குகளின் வாழ்விடங்களை வரையலாம்/பதிவு எடுக்கலாம்.

செயல்பாடு 4

- வெவ்வேறு விதமான காகிதங்களை பயன்படுத்தி விலங்குகளை குழந்தைகள் சொல்லவும்.
- குழந்தைகள் வடிவங்களை வெட்டவும்.

செயல்பாடு 5

- குழந்தைகளை தாங்கள் வரைந்தது பற்றியும் அதற்கு பயன்படுத்திய வண்ணங்கள் மற்றும் வடிவங்களை பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்ள சொல்ல வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- குழந்தைகள் கத்தரிக்கோல், பசை மற்றும் கிரேயான்ஸ் பயன்படுத்தும் போது மேற்பார்வை செய்ய வேண்டும். அதை விழுங்குவதற்கான ஆபத்து ஏற்படலாம்.

விளையாட்டு:28 உட்புற விளையாட்டு

வயது : 0 – 1 வயது

வீரர்களின் எண்ணிக்கை : 1

பொருள்கள் : போர்வை

பொம்மைகள் (குழந்தை நீண்ட நேரம் விரும்பி விளையாடத் தூண்டும் வெவ்வேறு வண்ணங்கள், வடிவங்கள் மற்றும் சத்தம் கொண்ட பொம்மைகள்).

உடல்

- கண், கை மற்றும் கால் இயக்கம்.
- நுண் திறன் - பொருள்களை பிடித்தல்
- உடல் திறன்
- கை நீட்டுதல்
- பலம்
- இருகை ஒருமித்து பயன்படுத்துதல்
- உடம்பின் மையக்கோட்டிற்கு குறுக்காக கை, கால்களை கொண்டு செல்லுதல்.

அறிவாற்றல்

- செறிவு
- ஆய்வு மூலம் கற்றல்

உணர்ச்சி

- வெவ்வேறு உணர்வுகளை பயன்படுத்தி பொம்மைகளை கண்டறிதல்
- (ஒலி, தொடுதல், பார்வை)

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு

- பெரிய பொம்மைகள்
- மென்மையான பொம்மைகள்
- வெவ்வேறு நயம் மற்றும் கலருள்ள பொம்மைகள்
- சத்தம் எழுப்பும் பொம்மைகள்.

ஆதரவு

- குப்புறப்படுத்த நிலையில் தொடக்கத்தில் நமது கையை குழந்தையின் கன்னத்தில் வைத்து தலை மற்றும் கழுத்தை தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ள கொடுக்க வேண்டும்.
- சுருட்டிய துண்டு, போர்வை மற்றும் ஷாலை குழந்தையின் மார்பின் அடியில் வைக்கவும்.

எப்படி விளையாடுவது

- பாய் அல்லது போர்வையை விரித்து அதில் குழசந்தையை நேராக அல்லது குப்புறபடுக்க வைக்க வேண்டும்
- குழந்தை எடுக்க ஆர்வப்படுத்தும் பொம்மைகளை சுற்றி வைக்கவும்.
- பின்பு குழந்தையை உருண்டு புரள ஊக்கப்படுத்த முடியும்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- சிறிய பொம்மைகளை விழுங்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.
- குழந்தை போர்வை மேல்தான் உள்ளதா என்பதை மேற்பார்வை செய்ய வேண்டும்.

விளையாட்டு: 29
வட்ட வடிவிலான பொருளை

வயது : 1 – 3 வயது

வீரர்களின்

எண்ணிக்கை : இரண்டிற்கு மேல்

பொருள்கள் : பந்து

இலக்குப்பகுதிகள்

உடல்

- கண்- கை ஒருங்கிணைத்தல்
- பலம்
- உடல் திறன்
- பந்து உருட்டுதல்
- உட்காரும் நிலை
- சமநிலை
- இருகை ஒருமித்து பயன்படுத்துதல்,
- உடம்பின் மையக்கோட்டிற்கு குறுக்காக கை, கால்களை கொண்டு செல்லுதல்.

அறிவாற்றல்

- கவனம்

சமூகம்

- முறை எடுத்தல்
- கண் பார்த்து பேசுதல்

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்

- பெரிய வடிவிலான பந்தை பயன்படுத்தவும்.
- மிருதுவான பந்தை பயன்படுத்தவும்.
- பந்தை உருட்டும் வேகத்தை மாற்றலாம்.
- இரண்டு குழந்தைகள் பந்தை ஒருவருக்கொருவர் உருட்ட சொல்லலாம்.

சூழல்

- வண்ணமுள்ள பந்தை பயன்படுத்தவும்.

உதவி

- குழந்தையை சுவற்றில் சாய்த்தோ அல்லது ஒருவர் குழந்தைக்கு பின்புறமாக அமர்ந்தோ குழந்தை நன்றாக நிமிர்ந்து உட்கார உதவி செய்யலாம்.
- பந்து வெளியில் செல்வதை தவிர்க்க **"V"** வடிவில் உட்கார்ந்து கொள்ளலாம்

எப்படி விளையாடுவது

- குழந்தைக்கு குறுக்காக உட்காரவும்.
- குழந்தை, பெரியவர் அனைவரும் கால்களை **"V"** வடிவத்தில் நீட்டி உட்காரவும்.
- குழந்தையிடம் பந்தை உருட்டி பிடிக்க சொல்லவும்.
- குழந்தையால் பிடிக்க முடிந்தால் பந்தை உருட்டி பிடிக்கச் சொல்லவும்.

<u>வேறுபாடுகள்</u>

- பந்தை தட்டி மேலெழுப்ப செய்வது
- பந்தை எறிதல்

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

பாதுகாப்பாக உட்காருவதற்கான பலம் குழந்தைக்கு இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்தி கொள்ள வேண்டும்.

விளையாட்டு: 30 வெளிப்புற கண்டுபிடிப்பு

வயது:1 – 3 வரை

வீரர்களின் எண்ணிக்கை :ஒன்றுக்கு மேல்

.பொருள்கள்:
- திறந்த வெளி
- செயல்கள் செய்யும் பொழுது பாடல்களை பயன்படுத்தலாம்.

இலக்குப்பகுதிகள்

உடல்

- உடல் திறன்
  - கை நீட்டுதல்
  - குனிதல்
  - குதித்தல்
  - ஓடுதல்
  - தவழ்தல்

அறிவாற்றல்

- மற்றவரைப் போல் பாவனை செய்வது
- கவனம் செலுத்துதல்
- மொழி

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல்பாடு

- குழந்தையின் உடல் வலிமையைப் பொறுத்து செயல்களை மாற்றலாம்.

சுற்றுப்புறம்

- செயல்களின் படங்களை கொடுக்கவும்.

எப்படி விளையாடுவது

- குழந்தையுடன் பாடலை பாடவும்.
- பாடலுக்கு ஏற்றவாறு நீங்கள் செய்யும் செய்கையை பார்த்து குழந்தை செய்ய வேண்டும்.
- நீங்கள் பாடலுக்கு உங்களுக்கு தெரிந்த செய்கையை செய்யலாம்.

வெளிப்புற அதிரடி பாடல்

- வானத்தை தொடுவதற்கு உயரத்திற்கு செல்லுங்கள் மேலே தூக்கு.
- புற்களை பார்கக கீழே குனி (கீழே குனி).
- தரையை உணர தவழ வேண்டும் (தவழ்ந்து தரையை தொட வேண்டும்)
- புற்களின் நடுவே வேகமாக ஓட வேண்டும் (ஓடு) விமானத்தை தேடினேன். ஆனால் மழையை பார்த்தேன் (புல்லின் மேல் படுத்துக் கொண்டு வானத்தை பார்க்க வேண்டும்.)

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- மேற்பார்வை செய்ய வேண்டும்.
- பாதுகாப்பிற்காக குறிப்பிட்ட இடத்தை குறிக்க வேண்டும்.

விளையாட்டு:31 சைமன் சொல்கிறார்

வயது	:	3 வயதிற்கு மேல்
வீரர்களின் எண்ணிக்கை	:	இரண்டிற்கு மேல்
பொருள்கள்	:	திறந்த அறை

இலக்குப் பகுதிகள்:

உடல்

- குதித்தல், குனிதல், வளைதல், அணி வகுத்தல் போன்ற உடல் இயக்கத்திறன்கள்.

அறிவாற்றல்

- மற்றவரைப் போல் பாவனை செய்வது
- கவனம்
- சொல்வதைப் பின்பற்றுதல்
- ஞாபக சக்தி
- மொழியாற்றல்

சமூகம்

- சமூகம் /உணர்ச்சி வயப்படுதல்:
- பிறரின் மன உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொள்ளுதல்.

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்:

செயல்

- ஆட்டத்தை விட்டு உடனே வெளியேற்றாமல் அதிக வாய்ப்புகளை அளிக்கலாம் (அவுட் ஆவதற்கு முன்பு இரு வாய்ப்புகளை வழங்கலாம்).
- ஒரே நேரத்தில் இரண்டு செய்கைகள் அல்லது அதற்கு அதிகமாக வழங்கலாம்.

சூழல்:

- "சைமன் சொல்வதற்கு" உட்கார்ந்து கைகளால் சமிக்சை செய்து காட்டலாம்.
- பரபரப்பான வெளிப்புற சூழலுக்கு பதிலாக கவனத்தை சிதறடிப்பவைகள் குறைந்த அறையில் விளையாடலாம்.
- காட்சி குறிப்புகளை வழங்கலாம். (படம் அல்லது செய்து காட்டுதல்)
- சைமன் சொல்லுவதை எழுத்து வடிவில் காட்டலாம். (பிடித்துக்கொள் என்பதை மேலிருந்து கீழாக குதி" என்று சைமன் சொல்கிறார்)

எவ்வாறு விளையாடுவது :

- ஒரு நபர் அல்லது பராமரிப்பாளர் "சைமன் சொல்கிறார்" என்று கூறிவிட்டு ஒரு செயலை சொல்ல அல்லது விவரிக்க வேண்டும்.
    - எ.கா. சைமன் சொல்கிறார் தலையைத் தொடு.
    - சைமன் சொல்கிறார் கீழே குதி
- ஒருவர் முடித்ததும் மற்ற அனைவரும் அந்த செயலை செய்ய வேண்டும்.
- 1 –வது சைமன் சொல்கிறார் என்று கூற மறந்தால் மற்ற யாரும் அந்த செயலை செய்யக்கூடாது.

- ○ 1 –வது நபர் “ மேலேயும், கீழேயும் குதி” என்று மட்டும் சொன்னால் மற்ற அனைவரும் நிற்க வேண்டும்.
- ○ 1 –வது நபர் “ சைமன் சொல்கிறார் மேலேயும், கீழேயும் குதி “ என்று சொன்னால் மற்ற அனைவரும் மேலேயும், கீழேயும் குதிக்க வேண்டும்.

- அவர் சைமன் சொல்கிறார் என்று சொல்லாமல் ஒரு செயலை சொல்லி அந்த செயலை செய்யும் நபர் போட்டியை விட்டு வெளியேற வேண்டும்.

விளையாட்டு:32
எளிதான அட்டை விளையாட்டுகள்

வயது : 3 வயதிற்கு மேல்

வீரர்களின் எண்ணிக்கை : ஒன்றுக்கு மேல்

பொருள்கள் : விளையாட்டு அட்டைக் கட்டைகள்

இலக்குப் பகுதிகள்:

உடல்

- பிடித்தல் போன்ற நுண்ணிய கைத்திறன்
- தொடுதல்
- உடம்பின மையக்கோட்டிற்கு குறுக்காக கை, கால்களை கொண்டு செல்லுதல.
- இரு கைகளை உபயோகித்தல்

அறிவு

- நினைவாற்றல்
- எண்ணறிவு
- கவனிக்கும் ஆற்றல்
- பொருத்தும் திறன்

சமூகம

- முறை எடுத்தல்
- சிக்கல் தீர்க்கும் பண்பு

மாற்றுப்பரிந்துரைகள்

செயல் :

- குறைந்த எண்ணிக்கையில் அட்டைகளை உபயோகிக்கலாம்.
- முதலில் நிறங்களை பொருத்துவதிலும் பின்பு எண்களை பொருத்துவதிலும் கவனம் செலுத்தவும்.
- மாற்றி அமைக்கப்பட்ட அட்டைகளை பயன்படுத்தலாம்.

சூழல்:

- காட்சி குறிப்புகளை வழங்கலாம்
- உ.தா.சிகப்பு மற்றும் கருப்பு தாள்.
- உ.தா. ஒரு துண்டு காகிதத்தில் இதயம், மண்வெட்டி, பட்டறை மற்றும் வைரத்தை வரை சொல்லி பின்பு அடுக்க சொல்லவும்.
- எப்படி விளையாடுவது என்ற எழுத்துப்பூர்வ வழிமுறைகளை வழங்கவும்.
- உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் நிமிர்ந்து உட்காருவதற்கான வசதிகளை செய்து கொடுக்கலாம்.
    - கால்கள் மேல் தலையணை வைத்து வயிறை தலையணையில் சாய்த்துக் கொள்ளலாம்.
    - குழந்தையை சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளலாம்.
    - நாற்காலியில் உட்கார்ந்து மேஜையில் மேல் வைத்து விளையாடலாம். கால்கள் தரையில் படும்படி உட்கார வேண்டும் அல்லது புத்தகம் வைத்து பாதங்கள் அதில் படுமாறு அமர வேண்டும்.
    - நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும்.
- கைகளின் நுண்ணிய செயல்பாடுகள் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு மேஜையின் மேல் வைத்து விளையாடலாம். இது அவர்கள் சிறிய விளையாட்டுப் பொருட்களை மேஜையின் நுனியில் கொண்டு வந்து எடுப்பதற்கு ஏதுவாக இருக்கும்.
- நாற்காலி அளவு பெரிதாக இருப்பின் குழந்தையின் முதுகுக்குப் பின்னால் தலையணை வைக்க வேண்டும். உட்காருவதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பராமரிப்பாளர் குழந்தையின் பின்னால் தங்கள் கால்களை “**V**” வடிவில் விரித்து உட்கார்ந்து கொள்ளலாம்.
- அட்டை வைப்பதற்கு பிடிப்பு சட்டத்தை பயன்படுத்தலாம்.

உதவி

- அட்டைகளை எடுப்பதற்கு அவர்கள் கைகளை பிடித்து உதவலாம்.

எவ்வாறு விளையாடுவது

பொருத்துதல்

பகுதி 1:

- அட்டைகளை மேல் நோக்கி வைக்கவும்.
- எண்ணால், நிறத்தால், ஆடைகளால் பொருத்தவும்.

பகுதி 2:

- இதயம் இருக்கும் அட்டையின் ஆஸ், 2,3,4,5 –யும் டைமண்டில் ஆஸ் 2,3,4,5 –யும் தனித்தனியாக பிரிக்கவும்.
- அட்டையை கலைக்கவும்.
- குப்புற கவிழ்த்தி அட்டைகளை வைக்கவும

.

இரண்டு நபர்கள்

- ஒருவர் ஒரு நேரத்தில் அட்டைகளை எடுப்பதோடு பொருந்தும் இரண்டு எண்களை கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்கிறார்கள்.

மீன்பிடி

- முடிந்தவரை எண்ணின் அடிப்படையில் பொருத்துவதே விளையாட்டின் குறிக்கோள்.
- ஒவ்வொரு நபரின் கையிலும் 5 அட்டைகள் இருக்கும்.
- மீதமுள்ள அட்டைகள் மற்றவர்கள் முன்னால் கட்டாக வைக்கப்படும்.
- இவ்வாறாக ஒருவர் பின் ஒருவராக நடுவில் உள்ள அட்டையை எடுத்து தான் வைத்திருக்கும் அட்டையுடன் பொருத்தவேண்டும்.
- முதலாவது விளையாடுபவர் மையத்திலிருந்து ஒரு அட்டையை எடுத்துக் கொள்கிறார். அது பொருந்தி விட்டால் இன்னொரு அட்டையை எடுக்கும் வாய்ப்பைப் பெறுகிறார்.
- நடுவில் இருக்கும் கட்டில் எந்த அட்டையும் இல்லையென்றால் விளையாட்டு முடிந்துவிட்டது. அதிகம் பொருத்தும் நபர் வெற்றியாளர்.

விளையாட்டு:33 ஆக்டோபஸ்

வயது: 5 வயதிற்கு மேல்

நபர்களின் எண்ணிக்கை: 5 –க்கும் மேல்

பொருள்கள்:பெரிய திறந்த வெளி

இலக்குப் பகுதிகள்:

உடல்

- உடல்
- ஓடுதல்
- தடுத்தல்
- குதித்தல்
- கட்டுதல்

அறிவு

- அறிவு
- கவனிக்கும் திறன்
- திட்டமிடுதல்
- சிக்கல் தீர்த்தல்

சமூகம்

- குழப்பம் தீர்க்கும் திறன்
- குழு ஒற்றுமை

செயல்பாடு:

- ஆக்டோபஸ் என்று கத்துவதற்கு பதிலாக இரண்டாவது அணியினர் தங்கள் கைகளை தலைக்குப் பின்னால் வைத்து கைகளை குலுக்கி முதலாவது அணியினரை ஓடுமாறு சைகை காட்டலாம். இது அதிக சத்தத்தினால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள உதவலாம்.
- எதிரணியினரை பிடிப்பதற்கு பொருட்களை பயன்படுத்தலாம்.
- நடந்து மட்டுமே செல்ல வேண்டும்.
- மற்ற உடல் இயக்கத்திறன்களையும் குழந்தைகள் பயிற்சி செய்யலாம். (குதித்தல், தவழுதல்)

சூழல்

- விளையாட்டுப் பகுதியை கோடிட பிரகாசமான சாக்பீஸ் அல்லது டேப்பை பயன்படுத்தலாம்.

ஆதரவு

- நண்பர்கள் அமைப்பை பயன்படுத்தலாம்.
    - ஒரு குழுவிலிருந்து இரண்டு நபர்கள் ஒன்றாக விளையாடலாம். அவர்கள் இருவரும் வெளியேறுவதற்கு முன்பாகவே அவர்களை பிடிக்க வேண்டும்.
    - குழந்தையின் அணியிலிருந்து மற்றொரு வீரரை பாதி தூரம் வரை ஓட அனுமதிக்கலாம். மீதி பாதி தூரம் குழந்தை ஓடலாம்.

எவ்வாறு விளையாடுவது

இரண்டு அணிகள்

- அணி 1: வீரர்கள் பிடிபடாமல் ஒரு திறந்தவெளியைக் கடந்து எதிர்பக்கத்திற்கு ஓட வேண்டும்.
- அணி 2: இரண்டு வீரர்கள் ஆக்டோபஸாக இருக்க வேண்டும். இருவரும் எதிரணியினர் ஓட முயற்சிக்கும் போது அவர்களைப் பிடிக்க வேண்டும்.
- முதல் அணியினர் எதிர் பக்கத்திற்கு ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று தெரியப்படுத்துவதற்காக இரண்டாவது அணியினர் "ஆக்டோபஸ்" என்று சத்தமிடுவார்கள்.
- அனைத்து வீரர்களும் எதிர்பக்கத்தில் அடைந்தவுடன் இரண்டாவது அணியினர் ஆக்டோபஸ் என்று சப்தமிட்டவுடன் முதலாவது அணியினர் திரும்பி ஆரம்ப இடத்திற்கு வர வேண்டும்.
- அணி 1 வீரர்கள் பிடிபட்டால் அவர்கள் கடற்பாசி ஆகின்றனர். அவர்கள் இப்போது அணி 2 -ன் வீரர்கள் ஆவார்.
- கடற்பாசி எங்கு பிடிபட்டார்களோ அவர்கள் அதே இடத்தில் உட்கார்ந்து தங்கள் கைகளால் மட்டுமே அணி 1 –ன் எஞ்சியுள்ள வீரர்களை பிடிக்க வேண்டும்.
- அணி ஒன்றிலுள்ள இறுதி நபர் பிடிபடாமல் எதிர்பக்கத்திற்கு சென்றாலோ அல்லது 2 –வது அணி எல்லா வீரர்களையும் பிடித்தாலோ ஆட்டம் நிறைவு பெறும்.
- மாறுபாடுகள்

ஒரு அணியின் வீரர் பிடிபட்டு கடல்பாசி ஆகிவிட்டால் அந்த அணியின் மற்ற நபர்கள், ஆடுகளத்தில் ஓடும் போது தங்கள் சகவீரரை பிடிபடுவதிலிருந்து பாதுகாக்க சொல்லி இருகைகளை உயரே அடித்து (ஹைபைவ்) காப்பாற்றலாம்.

- உட்கார்ந்திருக்கும் கடல்பாசிக்கு ஹைபைவ் கிடைத்தால், பிடிபடாத வரை போன்று தனது அணி மீண்டும் சேரலாம்.

பாதுகாப்பு ஆலோசனைகள்:

- எதிரணியை பிடிக்கும் பொழுது கவனமாக இருக்குமாறு குழந்தைக்கு அறிவுறுத்தவும்.
- தடுக்கி விழுவதை தவிர்க்க சமதளமான தரையில் விளையாடவும்.

வயதுக்கேற்ற பொம்மைகள்

1 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கான பொம்மைகள்

1 வருடம்	கேட்டல்	அறிவுத்திறன்	உடல்இயக்கம்
ஒளி பொம்மைகள் ஒளிரும் பொம்மைகள் 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை.	பொம்மையை இயக்க உடல் இயக்கம் தேவைப்பட்டால் குழந்தையால் முடியுமா என்பதை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள் எ.கா.கைகளால் வேலை செய்வதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, பட்டனை அழுத்துவதில் கண்டிப்பாக சிரமம் இருக்கும். எளிதில் அழுத்தக்கூடிய மற்றும் பெரிய பட்டன்களை கொண்ட பொம்மைகளை கொடுக்கலாம். கைகளால் பிடிப்பது தேவைப்பட்டால் "சுற்றுப்பட்டை " (க/ப)
ஒளி உருவாக்கும் ் பொம்மைகள் (கிலுகிலுப்பை) 	கேட்கக் கற்றுக் கொள்வது (அதாவது விலங்குகள் அல்லது வாகன பொம்மைகள்)	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை.	பொம்மையை இயக்க உடல் இயக்கம் தேவைப்பட்டால் குழந்தையால் முடியுமா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் எ.கா.கைகளால் வேலை செய்வதில் சிரமம் உள ்ள குழந்தைகளுக்கு, பட்டனை அழுத்துவதில் கண்டிப்பாக சிரமம் இருக்கும். எளிதில் அழுத்தக்கூடிய மற்றும் பெரிய பட்டன்களை கொண்ட பொம்மைகளை கொடுக்கலாம். கைகளால் பிடிப்பது தேவைப்பட்டால் "சுற்றுப்பட்டை " (க.்.ப)
அசையும் பொம்மைகள் 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை.	1.கை பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் கால்களால் தூண்டும் பொம்மைகளை பயன்படுத்தலாம். எ.கா. (ஜாலி ஜம்பர் ஸ்விங்) அடைதல், பிடித்தல், நீட்டித்தல் போன்ற பெரிய இயக்கங்களை ஊக்குவிப்பதின் மூலம் கைகளை தூண்டவும். 2. கால்கள் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு சில பொம்மைகளுடன் விளையாடும் போது அதிக கவனத்துடன் மேற்பார்வை செய்யவும். குழந்தைகளுக்கு தவழ்தல், மற்றும் ஏறுதலில் சிரமம் இருக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு நடைவண்டி பயன்படுத்துவது தாமதமாகலாம்.
பந்துகள் 	வெவ்வேறு வண்ணங்களுடன் வெவ்வேறு விதமான பந்துகளை பயன்படுத்தலாம்.	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில் லை.	குழந்தையின் திறனுக்கேற்ப விளையாடும் இடத்தை நிர்ணயிக்கலாம். பிடிப்பதில் பிரச்சனை இருந்தால் பந்தின் அளவு அதன் எடை மற்றும் அமைப்பை மாற்றியமைக்கலாம்.

கடிக்கும் பொம்மைகள் (விலங்குகள், சாவிகள்) 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை.	கை குழந்தை கடிக்கும் பொம்மைகளை வாய்க்கு கொண்டு வருவதில் சில சிரமப்படலாம். குழந்தையின் மணிக்கட்டியில் பொம்மையைக் கட்ட ஒரு சுற்றுப்பட்டை அல்லது பயன்படுத்தலா ம்.
அடைத்த விலங்கு பொம்மைகள் 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது .	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை.	பிடிக்கும் திறனால் இந்த பொம்மையுடன் விளையாடுவது குறையலாம். குறைவான பிடிக்கும் வலிமையை போதுமானது. அடைத்த விலங்கு பொம்மைகள் எளிதில் பிடிக்கக்கூடிய பகுதி (கை அல்லது கால்) அது அதிக எடை இல்லை. அதனால் வைத்துக் கொள்ளலாம்.
Cube blocks 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	அறிவுத்திறன் குறைபாடு இருந்தால் எப்படி அடுக்குவது என்பதை புரிந்து கொள்வது சிரமம். அதனால் இதை வைத்து அறிவுத்திறன் குறைபாடுடைய குழந்தைகள் விளையாடும் விதமும் நேரமும் மாறுபடலாம்.	அறிவாற்றல் சிரமங்கள் சதுர கட்டைகளை எப்படி அடுக்குவது அல்லது அவற்றை என்ன செய்வது என்பது குறித்து சிக்கலைத் தீர்ப்பதில் வரம்பு ஏற்படலாம். இதனால் விளையாடும் நேரம் சதுரஅடுக்கு விளையாட்டு மற்றும் அவற்றுடன் எவ்வாறு விளையாட வேண்டும் என்பதில் சிக்கல் ஏற்படலாம்.
குழந்தை பொம்மைகள்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை.	பொம்மைகள ள நகர்த்துவதைப் புரிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கும். பெற்றோருடன் விளையாடுவது ஒரு மாற்று வழிமுறையாக இருக்கலாம்.

1முதல் 2 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கான பொம்மைகள்:-

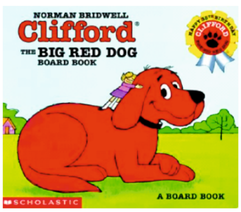
2 வயதிற்கான பொம்மைகள்	கேட்டல்	அறிவுத்திறன்	உடல்இயக்கம்
பில்டிங் பிளாக்ஸ்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	சிக்கல் தீர்க்கும் மற்றும் புவிஈர்ப்பு விசையை புரிந்து கொள்ள இயலாமை போன்ற பிரச்சனையால் பில்டிங் பிளாக்ஸ் கொண்டு எவ்வாறு விளையாடுவது போன்ற திறமையைக் குறைக்கும். முக்கோணங்கள் அடுக்குகள், செவ்வகங்கள் போன்ற எளிய வடிவங்களை உருவாக்க எளிய பிளாக்குகளை பயன்படுத்தலாம்.	விரல்நுண்திறன் குறைபாடுகள் - கை, மணிக்கட்டு அசைப்பதில் சிரமம் மற்றும் பிடிப்பதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இதை பயன்படுத்துவதில் சிரமம் ஏற்படலாம். மாற்றுவழிமுறை : இருகைகளால் தூக்கும் அளவிற்கு பெரிய பிளாக்குகளை கொடுக்கலாம்.தூக்குவதற்கு எளிதான பிளாக்குகளை பயன்படுத்தலாம்.
Stacking rings/cups	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	கை,கண் ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் உற்றுநோக்குதல் தேவை. பெரிதான இலக்குகளையும், பொருள்களுக்கும் ஏற்ப பொம்மையை மாற்றலாம்.	பிடித்தல் மற்றும் விடுவித்தலில் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு பெரிய பொருள்களை வைத்து பெரிய இலக்குகளை நிர்ணயிக்கலாம்.
கயிறுடன் நகரும் பொம்மைகள்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	கைகளால் கயிற்றை பிடித்து இழுக்கும் திறமை தேவை. கைகளால் இழுக்க முடியாவிட்டால் முழங்கை அல்லது கால்களால் இழுக்கலாம்.

Xylophone toy		எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	கைகளால் பொருள்களை கையாளும் திறமை குறைவாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு இது சரிப்படாது. மாற்றாக பெரிய கீ உள்ள பியானோ பயன்படுத்தலாம்.
Any cause and effect toys to explore காரணம், விளைவு பொம்மைகள்	எளிமையான காரணம் விளைவு பொமமைகளை தேர்ந்தெடுக்கவும்	குழந்தை புரிந்து கொண்ட பிறகு அடுத்த பொம்மைகளை தேர்ந்தெடுக்கலாம்	சில பொம்மைகளை இயக்குவதற்கு கை திறன்கள் தேவைப்படலாம். அதற்கு தேவையான மாற்றங்களை செய்ய வேண்டும்.
Animals, birds toys	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	விலங்குகளை அடையாளம் கண்டு, அதன் ஒலி மற்றும் பெயருடன் இணைக்கும் அளவு அறிவாற்றல் தேவை. குழந்தைகள் இந்த வளர்ச்சி பருவத்தை அடையும் வரை காத்திருக்கலாம்.	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
Rocking toys	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	மேல்இ கீழ் உடல் வலிமை தேவைப்படுவதால் சீட் மற்றும் சீட் பெல்ட் பயன்படுத்தலாம்.

Large wooden knob puzzle 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	வடிவங்களை புரிந்து கொள்ளும் வரை இந்தக் குழந்தைகளுக்கு இது சரிப்படாது.	இயக்க குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு எடுக்க வைக்க சிரமம் இருக்கலாம். அதற்கு தேவையான மாற்றங்கள்.
Push toy 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	கைகளால் தள்ள இயலாவிட்டால் மணிக்கட்டை வைத்து தள்ளுவதற்கேற்ப லப்டாரப் பயன்படுத்தலாம்.
பிளாஸ்டிக் ஹாரன் 	காது கேளாமை உள்ள குழந்தைகளால் உணர முடியாமல் போகலாம் அல்லது எரிச்சலை ஏற்படுத்தலாம்.	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	பிடிப்பதற்கு ஏற்ற அமைப்பு மற்றும் வாய்க்கு சற்று கீழான உயரத்தில்

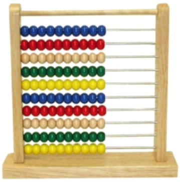
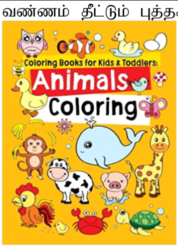
2 முதல் 3 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கான பொம்மைகள்/விளையாட்டுப் பொருள்கள்:

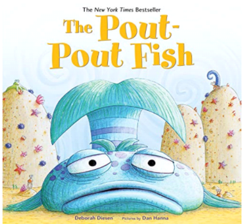
3 வயதிற்கான பொம்மைகள்	கேட்டல்	அறிவுத்திறன்	உடல்இயக்கம்
வீட்டு உபயோகப்பொருள்கள் / டாக்டர் செட் சாமான்கள்/மெக்கானிக் சாமான்கள் / **(for make believe play)**	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	சமூக பொறுப்புகளை பிரித்தறியும் திறன் வேண்டும். முழுமையான வளர்ச்சி வரும் வரை பரிந்துரைக்க வேண்டாம்.	கால்பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் உட்கார்ந்து விளையாடுவதற்கு பரிந்துரை செய்தல். தேவையான பொருதுள்களை கையில் வைத்து பிடித்துக் கொள்வதற்கு ஏற்றவாறு பரிந்துரை செய்தல்.
களிமண்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	கையின் பலத்தை பலப்படுத்துதல் கையில் விளையாடுவதற்கு ஏற்றவாறு பரிந்துரை செய்தல். கையின் பிடித்தலுக்கு ஏற்றவாறு அமைத்தல்.
புதிய அட்டைகள் (வெவ்வேறு விதவிதமான)	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	படங்களை ஒன்று சேர்க்கும் முன் அதை முழு வடிவத்தையும் புரிந்து கொள்ளும் திறன் அவசியம். பிரச்சனை தீர்க்கும் திறனும் அவசியம்.	நுண் இயக்கத்திறன் தேவை. கைகளால் முடிக்க இயலவில்லையென்றால் பெரிய கட்டைகளை பயன்படுத்தவும்.

Shapes with colors 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	புரிந்து கொள்ளும் திறன் தேவை	எந்த மாற்றமும் தேவையில்லை
Building blocks (with more options) 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	கை – கண் ஒருங்கிணைப்பு குறைவாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு இது கடினமானதாக இருக்கும்.	கைகள் இயக்கத்திறன் குறைவாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு பெரிய எடை குறைவான பிளாக்குகளை கொடுக்கலாம்.
பட புத்தகங்கள்  	சப்தம் மற்றும் அமைப்பை கற்பதற்கான புத்தகங்கள்.	குவனக்குறைவு உடைய குழந்தைகளுக்கு அடர்த்தியான நிறம் அல்லது அந்த பக்கத்தில் உள்ள பொருள்களை கண்டு பிடிக்க சொல்லலாம்.	எந்த மாற்றமும் தேவையில்லை
எழுதும் நோட்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	பென்சில் பிடிப்பதற்கு ஏதுவான மாற்றங்கள்.

குழந்தைகளுக்கான சைக்கிள்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை . பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	இரண்டு பக்கம் சிறிய சக்கரம் பொருத்தி பயன்படுத்தலாம்.
பொதி பொம்மைகள்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை . பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
சுரங்கத்தில் உள்ந்து செல்தல்.	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை . பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	

3 முதல் 4 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கான பொம்மைகள்/விளையாட்டுப் பொருள்கள்:

4 வயதிற்கான பொம்மைகள்	கேட்டல்	அறிவுத்திறன்	உடல்இயக்கம்
அபாகஸ் 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
வண்ணம் தீட்டும் புத்தகம் 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	நுண்ணிய விரல்திறன் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு பென்சிலை பிடிக்க மாற்றுப் பிடிப்பான்களை பயன்படுத்தலாம்.
ஏளிய கைவினை வேலைப்பாடுகள்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது		நுண்ணியவிரல் திறனை மேம்படுத்தக்கூடிய கைவினை பொருட்கள் செய்முறையை தேர்ந்தெடுக்கவும் நுண்ணிய பொருட்களை வைத்தும் செய்ய கூடிய வேளையாட்களை தேர்வுசெய்ய வேண்டும்.(நுண்ணியவிரல்திறன் செயல்பாடுகள்) (கை காலகள் மற்றும் வாயால் ஓவியங்கள் வரையலாம்).
குழந்தைகள் மிதிவண்டி (அதிக சக்கரங்களுடன்)	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	மூன்றுசக்கர மிதிவண்டி நிலையானது மற்றும் கால்கள் தளர்வாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு உடல் சமநிலையை மேம்படுத்த உதவுகிறது. (எ.கா.மூளைமுடக்குவாதம்)

ஆங்கில எழுத்துக்கள்	காட்சி பொருள்களை பயன்படுத்தவும். (காந்தங்கள், புதிர்கள்) மற்றும் ஒரு எழுத்தின் ஒலியை பலமுறை சொல்லவும்.	கவனக்குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு: அவர்கள் கையாளக்கூடிய வண்ணமயமான எழுத்துக்களை பயன்படுத்துங்கள்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
படக்கதை, புத்தகக்கதை 	ஓலிகளை கேட்கக் கற்றுக் கொள்ளும் புத்தகங்கள் (கால்நடைப்புத்தகம்)	ஒருமுகப்படுத்துதலில் பிரச்சனைகள் உள்ள குழந்தைக்கு: வண்ணமயமான மற்றும் வெவ்வேறு அமைப்புகளை உள்ளடக்கிய புத்தகத்தை தேர்ந்தெடுக்கலாம் அல்லது அவர்கள் கவனத்தை தக்கவைத்துக் கொள்ள ஒரு பக்கத்தில் ஒரு பொருளை தேடி கண்டறியச் சொல்லலாம்.	குழந்தைகள் பக்கங்களை தாமாகவே திருப்பக்கூடிய தடிமனான பக்கங்களைக் கொண்ட புத்தகத்தைத் தேர்வு செய்யலாம்.
விசில் ஊதும் பொம்மைகள்		எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
புதிர்களை பொருத்துக (உடல்பாகங்கள், வடிவங்கள் அன்றாட செயல்கள் போன்றவை)	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	குழந்தைகள் வளர வளர விளையாட்டில் சவால்களை அதற்கேற்ப அதிகப்படுத்தவும். (சிறிய மற்றும் அதிக துண்டுகள் கொண்ட புதிர்கள்).	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது

பொதி பொம்மைகள் 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
வெல்க்ரோ உள்ள தூக்கி எறிந்து பிடிக்கும் பொம்மை 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	கை, கண் ஒருங்கிணைப்பை பயிற்சி செய்ய வண்ணமயமான, லேசான தாவணிகள் பயன்படுத்துதல்.	

4 முதல் 5 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கான பொம்மைகள்/விளையாட்டுப் பொருள்கள்:

5 வயதிற்கான பொம்மைகள்	கேட்டல்	அறிவுத்திறன்	உடல்இயக்கம்
ரிமோட் பொம்மை 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	ரிமோட்டை இயக்க கைகளுக்கு தேவையான பயிற்சி மற்றும் பொருள்களில் மாற்றம்.

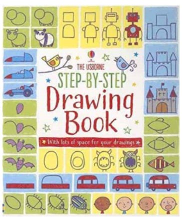
எரிபந்து, கூடைபந்து	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	
சைக்கிள்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	படத்தில் காட்டியுள்ள சைக்கிள் பயன்படுத்தலாம்
பஞ்சு பொம்மைகள	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
பெரிய பந்து பயிற்சிகள்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	Gross motor difficulties: Peanut ball or balance disc provide more stability

விதிகளுடன் கூடிய விளையாட்டுகள்.	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	குழந்தையின் புரிதலுக்கேற்ப கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விதிகளை சேர்க்கவும்.	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
படக்கதை, புத்தகக்கதை	சப்தம் மற்றும் அமைப்பை கற்பதற்கான புத்தகங்கள்	கவனக்குறைவு உடைய குழந்தைகளுக்கு அடர்த்தியான நிறம் அல்லது அந்த பக்கத்தில் உள்ள பொருள்களை கண்டு பிடிக்க சொல்லலாம்.	அடர்த்தியான / தடிமனான பக்கங்கள் உள்ள புத்தகங்கள்
சிக்கலான அடுக்கும் கட்டைகள்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	குழந்தையின் புரிதலுக்கேற்ப கொஞ்சம் , கொஞ்சமாக விதிகளை சேர்க்கவும்	கைத்திறன் குறைவாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற வகையில் பெரிய கட்டைகள் பயன்படுத்தலாம்.
பாசி மணிகள்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	திட்டமிதல்இ சிக்கல்களை தீர்த்தல் போன்ற திறன்கள் வளர்க்க உதவுகிறது. குறைவான வடிவம் , வண்ணம் , நிறம் என ஆரம்பித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகமாக்கலாம்.	பெரிய பாசிகளை பயன்படுத் தலாம். கயிற்றின் ஒரு நுனியை டேபிளில் கட்டிவிடலாம் .

வண்ணப் புத்தகம் மற்றும் க்ரேயான்ஸ்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையி ல்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	கிரேயான்ஸ் பிடிப்பதற்கு ஏற்ற மாற்றங்கள்

5 முதல் 6 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கான பொம்மைகள்/விளையாட்டுப் பொருள்கள்:

6 வயதிற்கான பொம்மைகள்	கேட்டல்	அறிவுத்திறன்	உடல்இயக்கம்
கிரிக்கெட் பந்து மட்டை	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	If child has difficulties with coordination, use a bigger ball to play with.	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
டென்னிஸ் பந்து மற்றும் மட்டை	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	இலகுவான ராக்கெட் கைப்பிடி பெரிதான ராக்கெட்

Story books	சப்தம் மற்றும் அமைப்பை கற்பதற்கான புத்தகங்கள்	கவனக்குறைவு உடைய குழந்தைகளுக்கு அடர்த்தியான நிறம் அல்லது அந்த பக்கத்தில் உள்ள பொருள்களை கண்டுபிடிக்க சொல்லலாம்.	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
வரையும் புத்தகம் 	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	கிரேயான்ஸ் பிடிப்பதற்கு ஏற்ற மாற்றங்கள்
கடினமான புதிர்கள்	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	குழந்தை வளரும் போது புதிர்களின் சவால்களை அதிகப்படுத்தலாம். (எ.கா. சிறிய மற்றும் அதிக துண்டுகள்)	விரல்நுண்திறன் பிரச்சனைகள் . ஏளிதாக பிடிக்கக்கூடிய புதிர் அட்டைகளை பயன்படுத்தலாம்.
ஸ்கிப்பிங் கயிறு	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது

கரும்பலகை	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
இழுக்கும் ரப்பர் பட்டை	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது
தெரபிபால் பயிற்சிகள	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	எந்த மாற்றங்களும் தேவையில்லை. பயன்படுத்த ஏதுவானது	வேறு வடிவத்தில் இருக்கக் கூடிய பந்துகளை பயன்படுத்தி பயிற்சி

Note:

1. பந்து போன்ற விளையாட்டுப் பொருள்கள் எந்த வயதினரும் பயன்படுத்தலாம், விளையாடும் விதம் வேறுபாடு.
2. பஸில்ஸ் - எளிமையானதிலிருந்து சிக்கலானவற்றிக்கு மாற வேண்டும்
3. மூன்று வயதுக்குப்பிறகு, பாலினத்திற்கு தகுந்த மாதிரி விளையாட்டுப் பொருள்களை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
4. கற்பனை விளையாட்டுக்களுக்கு – விலங்குகள், பறவைகள், காய்கறிகள் வண்டிகள் போன்ற பொம்மைகள்.
5. செவித்திறன் குறைபாடு: எளிமையான, அதிக சத்தமில்லாத அல்லது சுருக்கமான ஒலிகளை உருவாக்கும் பொம்மைகள் மிகச்சிறந்தவை. இந்த பொம்மைகளை கருவியாகப் பயன்படுத்தலாம்.

Enabling Inclusion through
Early Intervention (EI) Programme

https://earlyintervention.amarseva.org/

Amar Seva Sangam

Sulochana Gardens,
Post Box No. 001
10/2/163,Tenkasi Road, Ayikudy,
Tenkasi Dt.,Tamil Nadu, India. Pin 627852

Copyright © Amar Seva Sangam