

# நான் நன்றியுடன் உணர்ந்த ஒரு நேரம்



## பாடத்தின் நோக்கம் மாணவர்கள்:



- ▶ நன்றியுணர்வு என்றால் என்ன என்பதை வரையறுப்பார்கள் மற்றும் அவர்கள் நன்றியுடன் உணர்ந்த ஒரு தருணத்திற்கு உதாரணம் தருவார்கள் மேலும்
- ▶ நாம் நன்றியுணர்வுடன் இருக்க பல்வேறு விஷயங்கள் இருக்கின்றன என்பதை புரிந்து கொள்வார்கள்

### முக்கிய கேள்விகள்

- ▶ நன்றியுணர்வு என்றால் என்ன?
- ▶ “நன்றியுணர்ச்சியை நாம் எவ்வாறு வெளிப்படுத்துவது?



### வயது

- ▶ 10-13 வயது



### பொருட்கள்

- ▶ ஸ்டிக்கி குறிப்புகள்
- ▶ பென்சில்கள்
- ▶ அறையின் நான்கு மூலகைகளிலும் நடப்பட்ட நான்கு கறியீட்டி பலகைகள். அதில் எழுதப்பட்டிருக்கும் வாசங்கங்கள் “நமக்க சொந்தமான பொருட்கள்”, “அன்பான நடவடிக்கைகள்”, “இயற்கை” மற்றும் “இதர முக்கிய விஷயங்கள்”.
- ▶ மேலும் நீடிக்க: எழுதும் பேப்பர்/வரை பொருட்கள்.



### பயிற்சிக்கு முன்பான சிந்தனை

### தயார் செய்தல்

- ▶ சிறிது நேரம் ஒதுக்கி ஆழ்ந்து மூச்சு விடுங்கள், உங்கள் கண்களை மூடி அல்லது உங்கள் பார்வையை கணிவாக்கி நீங்கள் நன்றியுறியுடன் இருக்கும் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி நினைத்து பாருங்கள். இந்தத் தருணம் உங்களை எப்படி உணர வைக்கிறது?
- ▶ பள்ளிக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் உங்கள் மாணவர்களின் வாழ்க்கைக்கு நன்றியுணர்வு பொருத்தமாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்களா? அவர்கள் ஒத்துக்கொள்வார்களா?
- ▶ நன்றியுணர்வு குறித்து உங்கள் நம்பிக்கைகள் என்ன மேலும் அதை எப்படி வெளிப்படுத்தலாம்? நன்றியுணர்வு குறித்து மாணவர்கள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பங்களின் நம்பிக்கைகளிலிருந்து உங்கள் நம்பிக்கைகள் வேறுபடுகின்றனவா?
- ▶ ஏதாவது வழியில் உங்கள் மதிப்பு அவர்களின் மதிப்பின் மேல் தனிச்சலுகை பெற்றிருக்கிறதா? உதாரணமாக சில கலாச்சாரங்களில் “நன்றி” எனும் சொல் அவமதிப்பாகப் பார்க்கப்படுகிறது, ஏனெனில் மற்றவர்களுக்காக ஒன்றை செய்வது அவர்கள் கடமை என்று நினைக்கிறார்கள்.
- ▶ உங்கள் நம்பிக்கைகள் இதிலிருந்து மாறுபட்டால், இந்த வேறுபாடுகளை குறைபாடு நோக்காக இன்றி அவற்றை மதிக்க முடியுமா?



### ISTE DIGCITCOMMIT போட்டி மனப்பான்மை

- ▶ உள்ளடக்கியது: பல்வேறு கண்ணோட்டங்களை மரியாதையுடன் பார்க்கவும் கேட்கவும் நான் திறந்த மனதுடன் இருக்கிறேன். நான் மற்றவர்களுடன் ஆன்லைனில் மரியாதையோடும் அவர்களின் உள்ளுணர்வை புரிந்து நடந்து கொள்கிறேன்.



### ஆதரவு அம்சங்கள்

மாணவர்கள் நல்வாழ்வு குறித்து இன்று கற்றுக்கொண்ட பாடத்திற்கு வலுவூட்டி, பெற்றோர்களுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் தேவையான ஆதாரங்களுக்கு இங்கு செல்லவும்: [facebook.com/fbgetdigital](https://facebook.com/fbgetdigital)

**ஆதாரம்:** இந்த பாடம் யுசி பர்க்கிளேயில் உள்ள Greater Good Science Center இன் ஒருங்கிணைப்புடன் உங்களுக்குப் பகிரப்படுகிறது. கூடுதலான தகவல் மற்றும் ஆதாரங்களுக்கு இங்கு செல்லவும்: <https://ggie.berkeley.edu/>

## உங்கள் மாணவர்களைக் கேளுங்கள்

- ▶ சமீபத்தில் நீங்கள் நன்றி சொன்ன ஒருவரைப்பற்றி நினைத்துப்பாருங்கள்.
- ▶ நினைத்துப்பார்க்க சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ▶ இப்போது உங்கள் கூட்டாளி ஒருவரிடம் நீங்கள் யாரைப்பற்றி நினைத்தீர்கள் என்றும் ஏன் நினைத்தீர்கள் என்றும் கூறுங்கள்.

## வகுப்பு அளவளாவல்

மாணவர்கள் ஜோடிகளாகப் பிரிந்து கொள்வர்

## உங்கள் மாணவர்களைக் கேளுங்கள்

ஜோடிகள் பேசி முடித்தவுடன், அவர்களிடம் கேளுங்கள்:

- ▶ நீங்கள் ஒருவரிடம் “நன்றி” என்று கூறிய ஒரு எடுத்துக்காட்டை யார் பகிர்ந்து கொள்வார்கள் மற்றும் ஏன்?
- ▶ “நன்றியுணர்வு” எனும் சொல்லுக்கு யாருக்காவது பொருள் தெரியுமா?

## உங்கள் மாணவர்களிடம் சொல்லுங்கள்

- ▶ நன்றியுணர்வு என்பது மற்றவர்கள் நம்மிடம் அன்புடன் நடந்து கொண்டபொழுதோ அல்லது அக்கறையுடன் நடந்து கொண்டபொழுதோ நம்மிடம் எழும் உணர்வைக் குறிக்கிறது என்பதை விளக்குங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையிலிருந்து ஒரு எடுத்துக்காட்டை சொல்லுங்கள், “நான் கையில் கனமுள்ள பைகளை சுமந்து சென்றபோது ஒருவர் எனக்காக கதவைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டிருந்தார், அதற்காக நான் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறேன்”
- ▶ நம்மிடம் இருக்கும் சில தொட்டறியக் கூடிய பொருட்களுக்காக அல்லது யாரோ நமக்கு தரும் பொருட்களுக்காக அல்லது நம் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக இருக்கின்ற ஆனால் நாம் அதிகம் நினைத்துப்பார்க்காத காரியங்களுக்காக நாம் எப்படி நன்றியுணர்வுடன் இருக்க முடியும் என்பது பற்றி விவாதிப்போம். உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையிலிருந்து ஒரு உதாரணம் கொடுக்கலாம். “கடந்த இரவு நான் என்னுடைய இரவு உணவு குறித்து நான் மிகுந்த நன்றியுணர்வுடன் இருந்தேன், ஏனெனில் நான் மிகவும் பசியுடன் இருந்தேன் மற்றும் அது மிகவும் ருசியாக இருந்தது”
- ▶ இயற்கை உலகில் எத்தனை பேர் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறார்கள் என்று எடுத்துச் சொல்லுங்கள். இது போன்ற உதாரணங்களைக் கொடுக்கலாம், “நமக்கு குடிப்பதற்கும் தாவரங்கள் வளர்வதற்கும் தண்ணீரைத் தரும் மழை குறித்து நான் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறேன்”
- ▶ நம்மால் நேரடியாகப் பார்க்கவோ அல்லது தொடரவோ முடியாத, ஆனாலும் முக்கியமான விஷயங்களுக்கு சில சமயங்களில் நாம் எவ்வாறு நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறோம் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும், அவை ஆரோக்கியம், நமது பாரம்பரியம் அல்லது மரபுகள், நேரம், நம்மை ஊக்குவிக்கும் கருத்துக்கள் அல்லது உயிருடன் இருப்பது போன்றவையாக இருக்கலாம். உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையிலிருந்து இன்னொரு உதாரணத்தைக் கொடுங்கள், “நான் புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்ளும்போது நன்றியுள்ளவனாக உணர்கிறேன், ஏனென்றால் கற்றல் என் மனதை வளர வைக்கிறது”
- ▶ ஒருவருக்கு “நன்றி” என்று கூறி நாம் அடிக்கடி நன்றியுணர்வைக் காட்டுகிறோம் என்பதை விளக்குங்கள். (குறிப்பு: சில மாணவர்கள், நன்றியுணர்வை வாய்மொழியாக வெளிப்படுத்துவது போன்ற விதிமுறை இல்லாத வீடுகளிலிருந்தோ அல்லது கலாச்சாரங்களிலிருந்தோ வரக்கூடும். தங்கள் குடும்பம் அல்லது சமூகம் நன்றியைத் தெரிவிக்கக்கூடிய பிற வழிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள அப்படிப்பட்ட மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும். நாம் நன்றியுணர்வை உணரும்போது, நாம் “நன்றியுடன் இருக்கிறோம்” அல்லது “நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறோம்” என்று கூறுகிறோம்.

## வகுப்பு அளவளாவல்

- ▶ ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒரு ஸ்டிக்கி குறிப்புப் புத்தகம் கொடுங்கள். அவர்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக உணர்ந்த நேரம் மற்றும் அவர்கள் எதற்காக நன்றியுள்ளவர்களாக இருந்தார்கள் அல்லது யாருக்கு நன்றியுள்ளவர்களாக இருந்தார்கள் என்பது பற்றிய ஒரு சிறு குறிப்பைக் குறிப்பிடுமாறு அவர்களிடம் கேளுங்கள் (இது அவர்கள் பகிர்ந்த அதே எண்ணமாக இருக்கலாம் அல்லது புதியதாக இருக்கலாம்).
- ▶ அதையின் நான்கு மூலைகளிலும் நான்கு குறியீட்டுப் பலகைகளை சுட்டிக்காட்டுங்கள்.

## உங்கள் மாணவர்களிடம் சொல்லுங்கள்

- ▶ உங்கள் ஸ்டிக்கி குறிப்பைப் பார்த்து, “நமக்கு சொந்தமான விஷயங்கள்” “அன்பான செயல்கள்” “இயற்கை” மற்றும் “பிற முக்கிய விஷயங்கள்” ஆகிய நான்கு குறியீட்டுப் பலகைகளில் எது நீங்கள் எழுதியதை சிறப்பாக விவரிக்கிறது என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
- ▶ அமைதியாக நகர்ந்து உங்கள் கருத்தை விவரிக்கும் அடையாளத்தின் அருகே நிற்கவும்.
- ▶ உங்கள் யோசனை அறிகுறிகளில் ஒன்றோடு பொருந்தவில்லை என்றால், அதையின் மையத்தில் நிற்கவும். மையத்தில் உள்ள எந்த மாணவர்களும் புதிய வகையுடன் வரலாம்.
- ▶ உங்கள் குழுவிற்குள் நீங்கள் எழுதியதைப் பகிரவும்.

## வகுப்பு அளவளாவல்

அறையின் மையத்தில் ஒரே ஒரே மாணவர் இரந்தால், அவர் எழுதியதையும் புதிய வகையையும் பகிர்ந்த கௌரவச் சொல்லுங்கள். புதிய நன்றியுணர்வு வகையை ஒரே வடிப்பாக விவாதிக்கவும்.

ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் ஒன்று அல்லது இரண்டு தன்னார்வலர்களை அவர்களின் சின்னம் அல்லது புதிய வகையால் சுட்டிக்காட்டப்பட்ட நன்றியுணர்வின் உதாரணத்தை வழங்குமாறு கேளுங்கள்.

இந்த புதிய சின்னத்தால் விவரிக்கப்படும் விஷயங்களில் மாணவர்களுக்கு அவர்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக உணரக்கூடியவை குறித்து மீண்டும் விவாதிக்க வேண்டும் (அவர்கள் இதை எழுதத் தேவையில்லை). ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் ஒன்று அல்லது இரண்டு உதாரணம் கேளுங்கள்.

நேரம் அனுமதித்தால், எல்லோரும் நான்கு (அல்லது ஐந்து) இடங்கள் வழியாக நகரும் வரை கடிகார திசையில் சுழற்சியைத் தொடரவும்.

## உங்கள் மாணவர்களைக் கேளுங்கள்

- ▶ எந்த எடுத்துக்காட்டுகளை சிந்திக்க எளிதானது? அது ஏன் அப்படி?
- ▶ எந்த உதாரணங்களை சிந்திக்க கடினமாக இருந்தது? அது ஏன் அப்படி?
- ▶ உங்களை ஆச்சரியப்படுத்திய நன்றியின் எந்த எடுத்துக்காட்டுகளை நீங்கள் கேட்டீர்கள்?
- ▶ இந்தச் செயலிலிருந்து நன்றியைப் பற்றி நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள்?

## பயிற்சி வேலைகள்

- ▶ மாணவர்கள் அவர்கள் நன்றியுணர்வுடன் உள்ள பொருட்களையோ அல்லது மக்களையோப் பற்றி சிந்தித்தபொழுது எப்படி உணர்ந்தார்கள் என்பதைப் பற்றி யோசிக்க மாணவர்களைக் கேளுங்கள். நன்றியுணர்வைக் கடைப்பிடிக்க மற்றவர்களை அவர்கள் எவ்வாறு ஊக்குவிக்கக்கூடும்?
- ▶ விரிவாக்கம்
  - ▶ மாணவர்கள் அவர்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருப்பதற்கு குறித்து ஒரு பத்தி எழுத வேண்டும் அல்லது ஒரு படம் வரைய வேண்டும்.
  - ▶ அவற்றை நோட்டீஸ் பலகையில் ஒட்டுங்கள். விவாதிக்கப்பட்ட எந்தவொரு உறுதியான “விஷயங்களையும்” பார்க்க மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும். அவர்களுக்கு அந்த பொருட்களை வழங்கியவர்கள் யார்? அவற்றை உருவாக்க உதவிய நபர்களைப் பற்றி சிந்திக்கச்செய்து அவர்கள் நன்றியுணர்வில் அந்த நபர்களைச் சேர்க்கவும்!

[ggie.berkeley.edu/practice/a-time-i-felt-grateful](http://ggie.berkeley.edu/practice/a-time-i-felt-grateful)



கையேடு



இந்த உள்ளடக்கம் Facebook கால் ஹோஸ்ட் செய்யப்பட்டுள்ளது, தற்போது ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள Berkman Klein Center for Internet & Society Youth and Media விலிருந்து பெறப்பட்ட கற்றல் வளங்களை Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 சர்வதேச உரிமத்தின் கீழ் கொண்டுள்ளது. வணிக ரீதியாகவோ அல்லது வணிகரீதியற்றதாகவோ இருந்தாலும், இந்தப் படைப்புகளை நகலெடுப்பது மற்றும் தயாரிப்பது உட்பட அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம், நீங்கள் யூத் அண்ட் மீடியாவை அசல் ஆதாரமாகக் கூறி, உரிமத்தின் பிற விதிமுறைகளைப் பின்பற்றும் வரை, அதே படைப்புகளின் கீழ் எந்தவொரு படைப்புகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். .



கையேடு



இந்த உள்ளடக்கம் Facebook கால் ஹோஸ்ட் செய்யப்பட்டுள்ளது, தற்போது ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள Berkman Klein Center for Internet & Society Youth and Media விலிருந்து பெறப்பட்ட கற்றல் வளங்களை Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 சர்வதேச உரிமத்தின் கீழ் கொண்டுள்ளது. வணிக ரீதியாகவோ அல்லது வணிகரீதியற்றதாகவோ இருந்தாலும், இந்தப் படைப்புகளை நகலெடுப்பது மற்றும் தயாரிப்பது உட்பட அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம், நீங்கள் யூத் அண்ட் மீடியாவை அசல் ஆதாரமாகக் கூறி, உரிமத்தின் பிற விதிமுறைகளைப் பின்பற்றும் வரை, அதே படைப்புகளின் கீழ் எந்தவொரு படைப்புகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். .



கையேடு



இந்த உள்ளடக்கம் Facebook கால் ஹோஸ்ட் செய்யப்பட்டுள்ளது, தற்போது ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள Berkman Klein Center for Internet & Society Youth and Media விலிருந்து பெறப்பட்ட கற்றல் வளங்களை Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 சர்வதேச உரிமத்தின் கீழ் கொண்டுள்ளது. வணிக ரீதியாகவோ அல்லது வணிகரீதியற்றதாகவோ இருந்தாலும், இந்தப் படைப்புகளை நகலெடுப்பது மற்றும் தயாரிப்பது உட்பட அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம், நீங்கள் யூத் அண்ட் மீடியாவை அசல் ஆதாரமாகக் கூறி, உரிமத்தின் பிற விதிமுறைகளைப் பின்பற்றும் வரை, அதே படைப்புகளின் கீழ் எந்தவொரு படைப்புகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். .