

WCSC - VISION for Wisdom, Aliyar

உலக சமுதாய சேவா சங்கம், விஷன் ஃபார் விஸ்டம், ஆழியார்



DIPLOMA - பட்டயக் கல்வி

YOGA FOR YOUTH EMPOWERMENT

யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்

பாட வடிவமைப்பும் தேர்வுகளும்



தாள்/ பாடம்	தலைப்பு	பாட நேரம் (மணி)	தேர்வு நேரம் (மணி)	அகமதிப்பீடு மதிப்பெண்கள்	புற மதிப்பீடு மதிப்பெண்கள்	மொத்த மதிப்பெண்கள்
1	உடல் நலம்	25	3	50	50	100
2	மன வளம்	25	3	50	50	100
3	சுய மேலாண்மை	25	3	50	50	100
	மொத்தம்	75	9	150	150	300

மொத்த பாடம் / பயிற்சி நேரம் : 75 மணி

யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்

தாள் - 1 உடல் நலம்

25 மணி நேரம்

நோக்கம் :

மாணவர்கள் குணநல மேம்பாட்டிற்கான மதிப்புக் கல்வி அளித்தல் - யோக வாழ்வு மற்றும் உடல்நலம் பற்றி உணர்தல் - இளமை காத்தல் - ஐந்தில் அளவுமுறை காத்தல்.

அலகு 1 : இளைஞர் வல்லமை

வரையறை - சாத்தியக்கூறு - தற்போதைய சமுதாயத்தில் இளைஞர் வல்லமையின் அவசியம் - வாழ்க்கைத் தத்துவம் - வாழ்வின் நோக்கம் - கல்வி வழி இளைஞர் வல்லமை - கல்வியின் மேன்மை - யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்.

அலகு 2 : மனித உடலும் உடல் நலமும்

உடல் நலம் - உடல் நலத்தின் அவசியம் - மனித வள திறன்கள் - மனித உடல் அமைப்பும் இயக்கமும் - நோய்கள் - நோய்களின் காரணங்கள் - நோய் தடுப்பு முறைகள் - ஐந்தின் அளவுமுறை - சமச்சீர் உணவு - உடல் நலத்திற்கு ஊட்டச்சத்தின் அவசியம் - மருத்துவ முறைகள் பற்றிய ஒரு பார்வை.

அலகு 3 : நுண்ணறிவு, உணர்ச்சி மற்றும் எண்ணம் ஆராய்தல்

மன அமைதி மற்றும் மன அழுத்தத்தில் உணர்வின் பங்கு - உணர்ச்சியின் வகைகள் - எண்ணம் ஆராய்தல் - பயிற்சி - இலக்கு நிர்ணயித்தல் - தன்னம்பிக்கை - நினைவாற்றலின் வகைகள் - நினைவாற்றலை வளர்க்கும் நுணுக்கங்கள் - நினைவாற்றல் பயிற்சி - வாழ்த்தின் பயன் - அண்மைகால தொழில் நுட்பங்களைக் கையாளுதல்.

அலகு 4 : ஸ்கை யோகாவின் எளிய முறை உடற்பயிற்சி

எளிய முறை உடற்பயிற்சி - காயகல்ப பயிற்சி - பக்குவமில்லா பால் ஈர்ப்பை நிர்வகித்தல் - பயிற்சி.

அலகு 5 : தவம்

தவம் - விளக்கம் - மன அலைச்சுழல் வேகம் - வகைகள் - ஸ்கையின் பொது மற்றும் சிறப்புத் தவங்கள் - முக்கியத்துவம் - பயிற்சிகள் - புருவ மைய தியானம் - கருமைய தியானம் - தண்டுவிட சுத்தி - தலை உச்சி மைய தியானம்.

மேல்நோக்கீட்டு நூல்கள் :

1. Yoga for modern age - Thathuvagnani Vethathiri Maharishi
2. Karma yoga - Thathuvagnani Vethathiri Maharishi
3. Sound Health through yoga - Dr.Chandrasekaran
4. Light on yoga - BKS.lyenger
5. எனிய முறை உடற்பயிற்சி - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
6. காயகல்பம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
7. உணவு முறை - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
6. திருக்குறள் - டாக்டர் ஜி.யு. போப்.
7. மனம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

தாள் 2 - மன வளம்

25 மணி நேரம்

நோக்கம் :

நற்குணங்களை வளர்த்தலும் மற்றும் தீய குணங்களைத் தவிர்த்தலும் - ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் ஆகியவற்றுக்கான அகத்தாய்வுப்பற்சிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுதல் - ஆளுமையை மதிப்பீடு செய்தல் - மனித இன மதிப்பு - யோகாசனங்கள்.

அலகு 1 : மன வளமும், மனித மதிப்பும்

மனித வாழ்வில் மனதின் பங்கு - மனமும் மன வளமும் - மன வளத்திற்கான காரணிகள் - மனித மதிப்பு உயர்வு - நற்குணங்கள் - அகிம்சை - உண்மை உரைத்தல் - திருடாமை - சுயக் கட்டுப்பாடு - தூய்மை - மனிதகுல சேவை - நாட்டுப்பற்று - மனநிறைவு - சமத்துவம் - சகிப்புத்தன்மை - விட்டுக்கொடுத்தல் - தியாகம் - மன்னித்தல் - சீரமை - நேர்மை - கால மேலாண்மை - ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு.

அலகு 2 : ஆசை, சினம் - கையாளுதல்

ஆசை விளக்கம் - ஆசையின் இயல்பு - ஆசைகளின் மூல காரணங்கள் - ஆசைகளின் வகைகள் - வாழ்வில் வெற்றிபெற தேவையான ஆசைகள் - ஆசை சீரமைத்தல் - சினம் - சினத்திற்கான காரணங்கள் - சினமும் அமைதியும் - சினத்தின் தீய விளைவுகள் - சகிப்புத்தன்மையும் மன்னிப்பும் - சினம் தவிர்த்தல் - பயிற்சி.

அலகு 3 : வெற்றியும் தோல்வியும்

வாழ்வின் சவால்களும் அவற்றை எதிர்கொள்ளுதலும் - சவால்களின் ஆதாரங்கள் - வெற்றியும் தோல்வியும் - தோல்விகளைச் சமாளித்தல் - பிரச்சனைகளைத் தீர்த்தல் - முடிவெடுத்தல் - கவலை ஒழிக்கும் திறம் - பயிற்சி.

அலகு 4 : ஆளுமை மற்றும் நுண்ணறிவு மதிப்பீடு செய்தல்

ஆளுமை - விளக்கம் - 16 ஆளுமை காரணிகள் - விரிவான ஆர்வ அட்டவணை - நிலையான முற்போக்கு மேட்ரிக்ஸ் - பல்வேறு நுண்ணறிவுகள் - தலைமைப் பண்புகள்.

அலகு 5 : சிறப்புத் தவங்களும் யோகாசனங்களும்

சுத்தவெளி தியானம் - பஞ்சேந்திரிய தியானம் - வான்காந்த தியானம் - ஒன்பது மைய தியானம் - யோகாசனங்கள் - சூரிய வணக்கம் - தண்டாசனம் - சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) - திரிகோணாசனம் - வஞ்சாசனம் - பத்மாசனம் - நாடி சுத்தி - முத்திரைகள்.

மேல்நோக்கீட்டு நூல்கள் :

1. The world order of Holistic unity - Thathuvagnani Vethathiri Maharishi.
2. மனவளக்கலை தொகுப்பு - 1 - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
3. மனவளக்கலை தொகுப்பு - 2 - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
4. மனம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
5. Standard Progressive Matrices - JC Raven.
6. 16 personality factor - Raymond Cattell
7. Multiple Intelligence - Howard Gardner.
8. Psychology - Robert A. Baron.
9. Advanced Educational Psychology - G.K. Mangal.
10. Light on yoga - BKS.lyenger

தாள் 3 - சுய மேலாண்மை

25 மணி நேரம்

நோக்கம் :

இயற்கை நியதி அறிதல், மேலாண்மை நுணுக்கங்களையும் தேர்விற்கான தயாரிப்பு முறைகளையும் கற்றல்.

அலகு 1 : வாழ்க்கையை நிர்வகிக்கும் திறன்

வாழ்க்கை விளக்கம் - தனிமனிதன் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் - தன்முனைப்பிற்கும் மற்றும் ஆளுமைக்கும் உள்ள வேறுபாடு - தன்முனைப்பின் தாக்கங்கள் - ஆளுமையை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள் - மகளிர் மேம்பாடு - தனி மனித வேறுபாடு - பாரம்பரியம் மற்றும் சுற்றுச் சூழல் இவற்றின் பங்கு.

அலகு 2 : மனித இனத்தின் மீது இயற்கை மற்றும் பேரியக்க மண்டலத்தின் தாக்கம்

நிறை மற்றும் ஆற்றல் இவற்றின் மூலம் - விசையாகவும் ஆற்றலாகவும் காந்தம் - காந்தத்தின் செயல்பாடுகள் - பேரறிவும் காந்தமும் - காந்தத்தின் தன்மாற்றங்கள் - கருமையம் - விளக்கமும் தூய்மைப் பயிற்சிகளும்.

அலகு 3 : இயற்கை நியதி

செயல் விளைவு தத்துவம் - வேற்றுமையில் ஒற்றுமை - அறிவும் வாழ்வும் - உடலுக்கும் அறிவுக்கும் உள்ள தொடர்பு - அறிவும் சமுதாயமும் - செயலின் கருத்து விளக்கம் - கர்மயோகம் - சுய மேலாண்மையில் கர்மயோகத்தின் பங்கு - தன்மைகளின் தாக்கம் - அன்பும் கருணையும் இவற்றின் மகத்துவம்.

அலகு 4 : நிர்வகித்தல் நுட்பங்கள்

மன அழுத்தத்தை நிர்வகித்தல் - மன எழுச்சியை நிர்வகித்தல் - சுய நிர்வகித்தல் - மனப்போராட்டத்தை நிர்வகித்தல் - நண்பர்களால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை நிர்வகித்தல் - சுய அடையாளம் - சுய கண்காணிப்பு - சுய மதிப்பீடு - சுய வலுவூட்டம் - குழு இயக்கம் - குழு நிர்வகித்தல்.

அலகு 5 : திறன்மிக்க தேர்வு தயாரிப்பு

வரையறை - வகைகள் - பயிற்சிகள் - கல்விக் கால வாழ்க்கையின் முக்கியத்துவம் - தேர்வு தயாரிப்பிற்குத் தேவையான காரணிகள் - படிப்பதற்கு ஏதுவான சூழல் - அறிவு வளப் பயிற்சிகள் - ஓய்வு - எழுதும் திறன்கள் - எழுத்துப் புலம் மூலம் தன்னை வெளிப்படுத்தும் பயிற்சி - தேர்வுக்கு தயாராவதில் உணவு மற்றும் பிறர் சேர்க்கை இவற்றின் தாக்கம்.

மேல்நோக்கீட்டு நூல்கள் :

1. Unified force - Thathuvagnani Vethathiri maharishi
2. The History of universe and living beings - Thathuvagnani Vethathiri maharishi
3. மனவளக்கலை தொகுப்பு - 1 - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
4. மனவளக்கலை தொகுப்பு - 2 - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
5. கருமையம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
6. ஜீவகாந்தம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
7. காந்தத்தத்துவம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
8. வேதாத்திரியத்தில் இறைநிலை விளக்கம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
9. இறைநிலையின் தன்மாற்ற சரித்திரம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
10. இறைநிலை அறிவு - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
11. Advanced Educational Psychology - G.K. Mangal.
12. Effective Study Material - Reddy.
13. Psychology - Robert A. Baron