

கத்துவ வையம்

2. யோகா ஆசிரியர் பயிற்சி (Yoga Teacher) - மட்டும்

- தாள்-1 யோகா - வரலாறும் வளர்ச்சியும்
 தாள்-2 கல்வி உளவியலும் பள்ளி ஆட்சிமுறையும்
 தாள்-3 வேதாத்ரியச் சிந்தனைகள் மற்றும் அகத்தாய்வு
 தாள்-4 செய்முறைப் பயிற்சி / திட்ட ஆய்வேடு

தாள் 1 யோகா - வரலாறும் வளர்ச்சியும்

அலகு 1. யோகாவைப் பற்றிய அறிமுகம்

யோகாவின் தோற்றம்-பொருள் விளக்கம்-கோட்பாடுகள்-நோக்கங்களும் குறியிலக்குகளும்- யோகா ஓர் அறிவியல் - ஒரு கலை-புதிய நூற்றாண்டில் யோகக் கலையின் பின்பற்றத்தக்கப் பயிற்சி-சமயத்திற்கும் ஆன்மீகத்திற்கும் இடையேயான வேற்றுமை -பதச்சலியோக சூத்திரம், திருமந்திரம் ஓர் ஒப்பீடு

அலகு 2. யோகாவின் வகைப்பாடுகள்

கர்ம யோகம்- பக்தியோகம்- ஞானயோகம்- ராஜயோகம் (அட்டாங்க யோகம்) - உறையோகம்- யோகாவும் உணவு முறையும்-யோகாவும் ஒழுக்கமான வாழ்வியலும்

அலகு 3. யோகப் பயிற்சிகள்

கூரிய நமஸ்காரம்- ஆசனங்கள்- குறியிலக்குகள்- பொதுவான ஆசனங்களும் அதன் வகைப்பாடுகளும் - உயர்நிலை ஆசனங்கள்-பிரணாயாமம்- பிரணாயாமத்தின் வகைகள் - முத்திரைகள் - பந்தங்கள்-நான்கு கிரியைகள்.

அலகு 4. அடிப்படை உடற் கூறுகளும் மனித உடல் அமைப்பும்

செல்கள் - திசுக்கள் - பல்வேறு உறுப்புகள், சதைகள் - எலும்புகள் - மூட்டுகள் - தோள்- சுவாச முறை- சுழற்சி முறை - செரிமானம்- மறு உருவாக்கம் - நரம்புகள் - சுரப்பிகள் - புலன் உணர்வு - சிறுநீரகம்

அலகு 5. யோகாவின் குணப்படுத்தும் ஆற்றல்

மனித உடலைப் பற்றிய யோகா- தியானத்தின் பங்களிப்பு -

ஆசனங்கள் - பிரணாயாமம் மற்றும் தியானத்தின் பங்களிப்பு - பல்வேறு நோய்கள் - நோய் நோய் - நோக்கம் விவாதி செய்த அலகுக்கம், கலை நோய், ஆஸ்தமா, மூட்டு வீக்கம், கொழுப்பு, முதுகுவலி போன்ற பல-கவலை, சோர்வு, அச்சக்கோளாறு, நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்பு சம்பந்தமான மூளைக் கோளாறு

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. George Feuerstein; The Yoga Tradition (Its history, literature, philosophy and practice)
2. Sri Ananda: The Complete Book of Yoga Harmony of Body and Mind (Orient paper Backs: Vision Book Pvt.Ltd., 1982)
3. Swamy Satyananda Saraswathi: Asana, Pranayama, Mudra, Bandha (India: Yoga Publications Trust, Munger, Bihar)
4. Swami Sivananda: Practice of Yoga (The Divine Life Society, Shivananda Nagar, P.O., U.P.Himalayas, India)
5. B.K.S.Iyengar: Light on the Yoga Sutras of Patanjali (Haper Collins Publications India Pvt.Ltd., New Delhi)
6. Sri Swami Satchdananda: The Yoga Sutras of Patanjali, (Integral Publications, USA)
7. Dr.Krishna Raman: A Matter of Health Integration of Yoga and Western medicine for prevention and cure) (Chennai East West Books (Madras) pvt. Ltd., 1998)
8. Swami Sivananda: Practice of Yoga (The Divine Life society, Shivananda Nagar, P.O. U.P.Himalayas, India)
9. Dr.J.P.N.Mishra: Yoga for Common Ailments (B.Jain Publishers, Pvt Ltd., New Delhi)
10. Practical Guide to Applied Spirituality (Brahma Kumaris, Mount Abu, Rajasthan)
11. Vicente hao Chin Jr.: Notes on Self Transformation, Philippine Theosophical Institute, Philippines
12. G.Ravindran: Management Science Conflict, Manivasakar Publication Chidambaram

தாள்-2. கல்வி உளவியலும் பள்ளி ஆட்சிமுறையும்

கல்வி உளவியல்

அலகு-1. கல்வி உளவியல்

முன்னுரை - உளவியல் கல்வியும் - ஆசிரியர்க்கு உளவியல்

அறிவுரைகளையும் நன்மைகள் - மனித வளர்ச்சி - நடவடிக்கையின் அடிப்படைக் காரணிகள் - (ஆ) மரபு நிலையும் - கற்பனையும், (அ) கல்வியில் மனவெழுச்சியின் பங்கு, வளர்ச்சிப்பருவங்கள் - மனித வளர்ச்சியின் பொதுக்கோட்பாடுகள் - உடலியல் - உளவியல் குணநலன்கள் - பிள்ளைப் பருவத்திலும் இளமைப் பருவத்திலும் வளர்ச்சிக்குரிய செயல்கள், புலன்காட்சியும் உற்றுநோக்கலும் - பொதுமைக் கருத்துச் சார்ந்த சிந்தனை - கற்பனை - ஆய்வுத்திறன்-ஆக்கத்திறன்

அலகு-2. கற்றலின் இயல்பு

திறம்படக் கற்றலுக்கு இன்றியமையாத காரணிகள் - கவனம் - ஊக்குவித்தல் - ஊக்குவித்தலில் இயல்புக்கங்கள் - விளையாட்டு ஆர்வம் - செயலு கற்றல் - பயிற்சி மாற்றமும் தற்காலக் கல்வி முறையும், நினைவு - சிறந்த முறையில் மனத்திருத்தலுக்கான நிலைகள் - மறத்தல் - அதற்கான காரணங்கள் - அவற்றை நீக்கும் முறைகள், (அ) மாணாக்கரிடையே தனியாள வேற்றுமைகள் - பொது நுண்ணறிவும் அளவீடும், (ஆ) மீத்திரக் குழந்தைகள் - பிற்பட்ட குழந்தைகள் (இ) பொருத்தப்பாடற்ற குழந்தைகள் - இயக்கக் குறைபாடுடையவர்.

அலகு-3. ஒழுக்க வளர்ச்சியும் ஆளுமை வளர்ச்சியும்

(அ) ஒழுக்க வளர்ச்சியில் பற்றுகளின் பங்கு, (ஆ) ஒருமைப்பாடுடைய ஆளுமையின் குணநலன்கள் (இ) சிக்கல் நடத்தையும் நெறி பிறழ்வும் - உள்நலனியல் கோட்பாடுகள் ஆசிரியர் மாணாக்கருடைய உள்நலம்.

2. குழு நடத்தை - பரிவு - கருத்தேற்றம் - பார்த்துச் செய்தல் - கல்வியும் சமூகமும் - வளரும் குழந்தையின் மீது சமூகத்தாக்கம் - வீடு-விளைட்டுக்குழு - சமூகப் பிரிவு (வகுப்பு), சமயம், படக்காட்சி போன்றவற்றின் செல்வாக்கு - மக்களாட்சித் தலைமைக்கான பயிற்சி-மனவுணர்ச்சி வேறுபாடுகளையும் (இறுக்கம்) சமூகப் போராட்டங்களையும் நீக்கும் வழிமுறைகள் - மனவெழுச்சி ஒருமைப்பாட்டையும் அனைத்துநாட்டுப் பொதுநோக்கையும் வளர்த்தல்.

பள்ளி ஆட்சி முறை

அலகு-4. ஆட்சிமுறை

1. கல்வியின் நோக்கங்கள் - கல்வியில் அரசின் கொள்கை

2. பள்ளியிடம் - கட்டிடம் - வகுப்பறைப் பொருள்கள் - இறுக்கக் வசதிகள் - விளையாட்டிடம் - பள்ளிப் பொதுக்காட்சி - பள்ளித் தோட்டம்
3. (அ) தொடக்கநிலை, இடைநிலை, உயர்நிலைப்பள்ளிகளுக்கான கலைத்திட்டம் (Curriculum) அமைத்தலின் கோட்பாடுகள் - பள்ளிப்பாடத்திட்டம் பற்றிய அறிவு, (ஆ) பாட அலகினைத் திட்டமிடல் - ஒருநாள் பாடத்தைத் திட்டமிடல், (இ) பாட அடவணை அமைத்தலின் கோட்பாடுகள் - நன்மைகளும் குறைபாடுகளும், (ஈ) நூலகம் - வீட்டுவேலை- வெளிச்செலவு - பள்ளிப்பாடி வாழ்க்கை.

அலகு-5. கடமைகள்

1. (அ) தலைமை ஆசிரியர் - கடமைகள், (ஆ) ஆசிரியர் - தன் முன்னேற்றத்திற்கான நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள், பள்ளியில் வைக்கப் பெறும் பதிவேடுகள், (இ) ஆசிரியர் மன்றங்கள் - ஆசிரியர் குழுக் கூட்டங்கள், (ஈ) பெற்றோர் - ஆசிரியர் மன்றங்கள்
2. (அ) நாள்தோறும் நடைபெறும் கலைக்கூட்டம் - நோக்கம் - மாணாக்கர் தன்னாட்சிமுறை - மாணவர் விடுதி - தங்கிப் படிக்கும் விடுதி இணைந்த பள்ளிகள் - சாரணர் இயக்கம் - இளைஞர் குழுச் செயல்கள் போன்ற கலைத்திட்டத்தோடு இணைந்த செயல்கள் பெறும் சிறப்பிடம், (ஆ) பள்ளி ஒழுங்கு - அதன் இயல்பு - பரிசும் தண்டனையும் - பள்ளி ஒழுங்கினை நிலைநிறுத்தும் வழிகள்
3. தேர்வுகளும் மதிப்பீடும் - தேவை - தேர்வு வகை - தரப்படுத்தப் பெற்ற அடைவுச்சோதனைகள் - நல்ல சோதனையின் பண்புகள் - பிழைகள் ஆராய்தல் - பிழை நீக்கமுறைகள் - தேர்ச்சி மாணாக்கர் முன்னேற்றத்தினைக் குறித்து வைக்கும் பதிவேடுகள்.
4. தமிழ்நாடு கல்வி விதிகள் பற்றிய பொதுவான அறிவு - ஆசிரியர் தகுதி - விடுப்பு விதிகள் போன்றவை.

பார்வைக்கான நூற்பட்டியல்

கல்வி உளவியல்

1. Basic Psychology - J.S.Ross
2. Groundwork of Educational Psychology - J.S.Ross
3. Elements of Educational Psychology - H.P.Bhalja
4. Educational Psychology - Jalota
5. கல்வி உளவியல் - கே.ஆர்.அப்பள்ளாச்சாரியார்

6. கல்வி உளவியல் - எஸ்.சந்தானம்
7. கல்வி உளவியலும் கல்விச் சமூகவியலும் - எஸ்.சந்தானம்
8. கற்றலும் கற்பித்தலும் - கே.ஆர்.அப்பளர்ச்சாரியார் -
ஆர்.ராமானுசாச்சாரியார்
9. குழந்தைகளின் இயல்பும் போதனாமுறையும் - ப.அருணசடை

பள்ளி ஆட்சி முறை

1. School Organisation - W.M.Ryburn
2. Secondary School Administration - S.K.Kochar
3. School Organisatoin - Paul Vargheese
4. The Organisation of Schools - W.M.Ryburn
5. பள்ளி நிர்வாக அமைப்பு - எஸ்.சந்தானம் & ஏ.எஸ்.துரைசிங்
6. பள்ளி ஆட்சிமுறை - எஸ்.வடிவேலு

யோகா - ஆசிரியப்பயிற்சி (yoga Teacher Training)

தாள் 1 - யோகா - தோற்றமும் வளர்ச்சியும் (ஏற்கனவே உள்ள பாடத்திட்டம்)

தாள் 2 - கல்வி உளவியலும் பள்ளி ஆட்சி முறையும் (ஏற்கனவே உள்ள பாடத்திட்டம்)

தாள் 3 - யோகாவும் மதிப்பீட்டுக் கல்வியும்

அலகு 1 - மதிப்பீட்டுக் கல்வி ஓர் அறிமுகம் - யோகாவிற்கும் மதிப்பீட்டுக் கல்விக்கும் உள்ள

தொடர்பு - மதிப்பீட்டுக்கல்வியின் வரையறை - வகைகள்

அலகு 2 - மதிப்பீட்டுக் கல்வியின் கருத்தாக்கமும் அதன் முக்கியத்துவமும்

அலகு 3 - வாழ்வியல் கோட்பாடுகளும் மதிப்பீட்டுக் கல்வியும் - கூட்டுறவு - சுதந்திரம் -

பொறுப்பு - மகிழ்ச்சி - அன்பு - அமைதி

அலகு 4 - மரியாதை - மன்னிப்பு - நேர்மை - எளிமை - சகிப்புத்தன்மை

அலகு 5 - பணிவு - கருணை - ஒற்றுமை

அலகு 6 - குடும்பம் - சமுதாய நெறிமுறைகள் - வாழ்க்கை முறையும் - வாழ்வியல் நெறிமுறையும்

அலகு 7 - தன்மதிப்பீடு

அலகு 8 - திறன் - குறைபாடு - வாய்ப்பு - அச்சுறுத்தல் (swot)

அலகு 9 - மதிப்புகளை மேம்படுத்துவதில் யோகாவின் பங்கு

அலகு 10 - இன்றைய கல்வி முறையில் யோகா ஆசிரியரின் பங்கு

தாள் 4 - செயல் முறைப் பயிற்சி மற்றும் கற்பித்தல் (ஏற்கனவே உள்ள பாடத்திட்டம்)