



# தபோவனம்



9 – 17 ஆவணி 2025 சிறுவர்  
நிகழ்வுகள்

(09.08.2025) சனிக்கிழமை நிகழ்வுகள்

### ❖ தியானப் பயிற்சி

காலை 9.30 – 10.30 திருமதி கு குமுதினி அவர்களால் சிறுவர்கள் மற்றும் வசதிபடுத்துனர்களுக்கான தியானப்பயிற்சி நடைபெற்றது.



### ❖ நீச்சல் பயிற்சி

காலை 9.30 –12 சமுத்திரவியல் பல்கலைக்கழக பயிற்றுவிப்பாளர் திரு கிறிஸ்து ராஜா'ல் வசதிபடுத்துனர்கள் மற்றும் சமுத்திரவியல் பல்கலைக்கழக மாணவர்களுக்கான நீச்சல் பயிற்றுவிக்கப்பட்டது. அதேநேரம் சிறுவர்களும் கடற்கரையில் விளையாடும் போது பயிற்றுவிப்பாளரினால் நீச்சல் பயிற்றுவிக்கப்பட்டது.



## ❖ சிறுவர்களின் விளையாட்டுக்கள்

காலை 9.30 – 11 சிறுவர்கள் வசதிபடுத்துனர்களின் துணையுடன் காற்பந்து, பந்து பரிமாறுதல், பூப்பந்து போன்றவற்றை விளையாடினார்கள்.



## ❖ சத்துணவு

சகலருக்கும் சத்துணவாக பயறு உருண்டையும் பசுப்பாலும் பரிமாறப்பட்டது

(12.08.2025) செவ்வாய்க்கிழமை நிகழ்வுகள்

## ❖ நாடகப் பயிற்சி

காலை 9.30 – 11 சிறுவர்களை வளப்படுத்தும் செயற்பாடாக பாடல், ஆடல், விளையாட்டுக்கள் மூலம் ஆசிரியர் திருமதி சா யசோதரா'ல் நாடகப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.



## ❖ சத்துணவு

சகலருக்கும் சத்துணவாக அவல் மற்றும் பால் தேநீர் பரிமாறப்பட்டது

அவல்

தேங்காய்ப்பூ

சர்க்கரை

அவல்

(13.08.2025) புதன்கிழமை நிகழ்வுகள்

### ❖ சித்திர பயிற்சி

காலை 9 – 11 சிறுவர்களை கைவண்ணங்களை மேம்படுத்த ஆசிரியர் திரு ம கணேஷானந்தன்'ல் சித்திரப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.



### ❖ சத்துணவு

சகலருக்கும் சத்துணவாக அவித்து தாளித்த கொண்டகடலை, பேர்ச்சம்பழ கேக் மற்றும் தோடம்பழப் பானம் வழங்கப்பட்டது

(14.08.2025) வியாழக்கிழமை நிகழ்வுகள்

### ❖ அரங்கு சார் செயற்பாடுகள்

காலை 9.30 – 11 சிறுவர்களின் நாடகம் சார் திறனை வெளிக்கொணரும் பொருட்டு ஆசிரியர் செல்வி இ விஜயலக்ஷி'ல் அரங்கு சார் செயற்பாடுகள் இடம் பெற்றது.

பங்காடலின் அனுபவப் பகிர்வு:

- 'மனதிற்கு இதமாக உள்ளது உடன் உடல், மனம் குளிர்மையடைந்தது'.
- 'வீட்டுப் பிரச்சனைகள் மறந்து மனதிற்கு நிம்மதியாக இருந்தது'.



### ❖ சத்துணவு

சகலருக்கும் சத்துணவாக அவித்த பயறு உருண்டை மற்றும் தோடம்பழப் பானம் வழங்கப்பட்டது

(16.08.2025) சனிக்கிழமை நிகழ்வுகள்

### ❖ தியானப் பயிற்சி

காலை 9.30 – 10.30 திருமதி கு குமுதினி அவர்களால் சிறுவர்கள் மற்றும் வசதிபடுத்துனர்களுக்கான சாந்தப் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. சிறுவர்கள் அனைவரும் அமைதியாக மிகுந்த ஆர்வத்துடன் பங்குபற்றினர்.



### ❖ நீச்சல் பயிற்சி

காலை 11 – 12 நீச்சல் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட வசதிபடுத்துனர்களால் சிறுவர்களுக்கு நீச்சல் பயிற்றுவிக்கப்பட்டது. அதே நேரம் சிறுவர்களும் கடற்கரையில் விளையாடினார்கள்.



### ❖ சத்துணவு

சகலருக்கும் சத்துணவாக கடலை பருப்பு வடை, சீனி அரிதாரம் மற்றும் தோடம்பழப் பானம் வழங்கப்பட்டது

நன்றி

