



# தமிழ்க் கல்வி நிலையம், ஹோம்புஷ் Tamil Study Centre Homebush Inc.

PO Box 4032, Homebush, NSW 2140.

பேச்சுப் போட்டி 2024

ஆண்டு 8

அனைவருக்கும் வணக்கம்

## ஓய்வுநேர நடவடிக்கைகள்

நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு எமது உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருத்தல் அவசியம். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஓய்வு மிக அவசியமானது. படிப்பு, வேலை, மட்டுமன்றி சமையல், சாப்பிடுதல், தூங்குதல் போன்ற நாளாந்த நடவடிக்கைகள் எதுவுமே இல்லாமல், இருக்கும் நேரமே ஓய்வு நேரமாகும்.

நாம் ஓய்வாக இருக்கும் வேளையில் மனதைப் புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்கப் பலவிதமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறோம். அவற்றை ஓய்வுநேர நடவடிக்கைகள் என்று அழைக்கிறோம்.

பூங்கன்றுகள் வளர்த்தல், வீட்டுத்தோட்டத்தைப் பராமரித்தல் போன்ற வீட்டுக்குப் பயனுள்ள செயல்களில் பெற்றோர்கள் ஈடுபடுவர். மாணவர்களோ, விருப்பமான கதைப்புத்தகங்களை வாசித்தல், வண்ணங்கொண்டு வரைதல், திரைப்படங்கள் பார்த்தல், உள்ளக விளையாட்டுகள் விளையாடுதல், மைதானத்தில் விளையாடுதல், போன்றவற்றில் ஈடுபடுவர்.

இளையோர்கள் பாடல்களைக் கேட்டல், சிறு தையல் வேலை செய்தல், புகைப்படம் எடுத்தல், சமூக வலைத்தளங்களில் பொழுது போக்குதல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் தம் ஓய்வு நேரத்தைச் செலவழிப்பர்.

மாணவர்கள் ஆகிய நாம் பயனுள்ள ஓய்வுநேர நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவேண்டும். அதனால் எமது சிந்தனைவளம் ஆக்கத்திறன் போன்றன வளர்ச்சியடையும். ஓய்வுநேரத்தில் நாம் விருப்பமான எந்த நடவடிக்கையிலும் ஈடுபடலாம். ஆனால் அது எமது மனதுக்கும் உடலுக்கும் ஒரு சமநிலையை தந்து எமது கல்வியை முழுக்கவனத்துடன் கற்க வழி செய்ய வேண்டும். நாம் ஓய்வு நேரத்தில் மனதுக்கு மகிழ்ச்சியையும் உடலுக்கு உற்சாகத்தையும் தரக்கூடிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவோம். அதன் மூலம் எமது கற்றல் திறனையும் மேம்படுத்துவோம்.

நன்றி

வணக்கம்