அகப்பயிற்சித் துணைவன்

முல்லை

முல்லையுடன் சந்திப்பு.
அகப்பயிற்சிப் பயணத்தில்
அவள் உங்களுக்கு
வழிகாட்டியாகத் திகழ்வாள்!

அன்பரே ! வணக்கம்.

அகப்பயிற்சிப் பயணத்தைத் தொடங்கியமைக்கு வாழ்த்துக்கள்!

இந்த அகப்பயிற்சித் துணைவன் பயிற்சிப் பயணம் முழுவதும் உங்களை வழி நடத்தும். இதனை நாம் கவனமுடன் காண்போம். அகப்பயிற்சி பற்றிய உங்களின் அறிவை இது மேம்படுத்துவதோடு, நீங்கள் ஈடுபடவேண்டிய செயல்கள் மற்றும் உங்களுக்குத் தேவையான திறன் பற்றியும் இது அறிவுறுத்தும்.

அகப்பயிற்சித் துணைவனானது, உங்களை அகப்பயிற்சிக்குத் தயார் செய்வதோடு மட்டுமல்லாமல், அகப்பயிற்சியின் போது சில திறன்களை வழங்குவதன் மூலம், வேலை வாய்ப்பினைப் பெறுவதற்கும் துணை நிற்கிறது. இந்த அகப்பயிற்சிக் காலத்தில், உங்களுடைய விருப்பம், தேவையான திறன்கள், அதனை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் மற்றும் நீங்கள் செயல்பட வேண்டிய துறை ஆகியவற்றை உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

அகப்பயிற்சிப் பயணம் என்பது பல திருப்பு முனைகளைக் கொண்ட ஓட்டமாக இருந்தாலும் அது உங்களை மகிழ்விப்பதாகவும், கற்றறிதலை மேம்படுத்துவதாகவும் அமையும்.
அகப்பயிற்சித் துணைவன் இந்தப் பயணத்தின் உற்ற நண்பனாகத் திகழ்வதோடு மட்டுமல்லாமல் உங்களின் பல்வேறு சிக்கல்களுக்கு ஒற்றைத் தீர்வாகவும் அமையும். அதுவரை, நீங்களும் நானும் நெருக்கமான நண்பர்களாக இருப்போம்.

வாழ்த்துக்கள்

சந்திப்போம்!

மாணவரின் தற்குறிப்பு

மாணவரின் பெயர் : ....

வகுப்பு : ....

பாடப்பிரிவு : ....

பள்ளியின் பெயர் : ....

மாவட்டம் : ....

பதிவு எண் : ....

மாணவரின் புதிய EMIS எண் : ....

மாணவரின் ஆதார் எண் : ....

இரத்தப் பிரிவு : .... பிறந்த தேதி : ....

இருப்பிட முகவரி : ....

....

பெற்றோர் / பாதுகாவலரின் பெயர் : ....

பெற்றோர் / பாதுகாவலரின் : ....

தொலைபேசி எண் : ....

பெற்றோர் / பாதுகாவலரின் கையொப்பம்

தலைமை ஆசிரியர் கையொப்பம்

தொடர்பு முனைகள்

விவரங்கள்	தொலைபேசி எண்
தலைமையாசிரியர்	
தொழிற்கல்வி ஆசிரியர்	
தொழிற்கல்வி பயிற்றுநர்	
பணி வழங்குபவர்	
சிறார் உதவி எண்	1098
காவல் உதவி எண்	100
தீ அணைப்பு உதவி எண்	101
அவசர ஊர்தி உதவி எண்	108

அகப்பயிற்சி என்பது யாது?

- அகப்பயிற்சி ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு பணி உலகம் பற்றிய முதன்மை அனுபவத்தை உங்களுக்கு வழங்குகிறது.

- இது உங்கள் பாடம் சார்ந்த வினையாற்றுதல் அனுபவத்தைத் தருவதோடு, வேலை தளத்தில் உங்களை வல்லமைப்படுத்துவதாகவும் அமையும்.

- வேலை வாய்ப்பைப் பெறுவதற்கான தங்களின் தற்போதைய திறன்களை மேன்மைப்படுத்துவதாகவும் அமையும்.

- இது புதிய உத்திகளையும், முன்னோக்கு மனப்பான்மையையும் உருவாக்குவதாக அமையும்.

- அகப்பயிற்சியின் போது நீங்கள் பெறும் அனுபவங்கள், அவற்றின் அனுகூலங்கள், இடர்பாடுகள் ஆகியவற்றின் முழுமையான தகவல்களைப் பெற்று நீங்கள் இறுதி முடிவு எடுக்க அகப்பயிற்சி உதவும்.

என் மனவோட்டத்தின்படி அகப்பயிற்சியை இவ்வாறு வரையறுக்கலாம்.

....

....

....

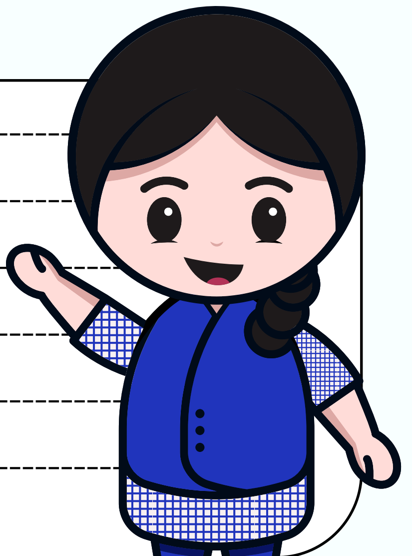
....

....

அகப்பயிற்சியின் பயன்கள்

- பணியுலகம் பற்றிய அனுபவத்தைப் பெறுதல்.
- செயல்முறை சார்ந்த அனுபவ மேலறிதலைப் (Exposure) பெறுதல்
- பணிப் பாதையை அறிந்து எதிர்கால பணிபற்றிய உறுதியான முடிவை எட்டுதல்
- பணிசார் வலைதளத்தை உருவாக்க உதவியாக இருத்தல்.
- ஆளுமைத் திறனையும், நம்பிக்கையையும் உருவாக்க உதவுதல்.
- ஏற்றுக் கொள்ளுதல் மற்றும் புத்தாக்கம் பற்றிய மனப்பான்மையை வளர்த்தல்.
- தொழிற்சாலை சார்ந்த திறன்களைக் கற்றறிதல்.
- வேலைச்சந்தையில் உயர்விளிம்பு நிலையை எட்ட உதவுதல்.

அகப்பயிற்சி பற்றிய பயன்கூறுகள் இன்னும் சிலவற்றை சிந்திக்கிறீர்களா?
ஆம் எனில் கீழே எழுதவும்.



அகப்பயிற்சிக்கு உகந்த இடங்கள்

(உங்களின் பார்வைக்காக)

அகப்பயிற்சிக்கு உகந்த இடங்கள் (உங்களின் பார்வைக்காக)

பிரிவு	அகப்பயிற்சிக்கான இடங்கள்	செயல்பாடுகள்
கணக்கியல் & தணிக்கையியல்	வங்கி மற்றும் நிதி நிறுவனங்கள். நுண் நிதி கணக்காய்வு அலுவலகம் மற்றும் தபால் நிலையம்.	• நிதி மேலாண்மை • தகவல் பதிவு • ரசீது தயாரித்தல் • வெவ்வேறு மென்பொருளில் பணியாற்றுதல்
அலுவலக மேலாண்மையும் செயலியலும்	வங்கி மற்றும் நிதி நிறுவனங்கள். நுண் நிதி கணக்காய்வு அலுவலகம் மற்றும் தபால் நிலையம்.	• தகவல் பதிவு • தட்டச்சு • பதிவேடு பராமரிப்பு • சுருக்கெழுத்து குறிப்பு எழுதுதல்
வேளாண் அறிவியல்	வேளாண் கருவிகள் மையம். பண்ணை மற்றும் விதைக் கன்றுகள் மையம், நாற்றுப்பண்ணை முதலியன.	• நாற்றுப்பண்ணை மேலாண்மை • ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாடு • விற்பனையாளர் மேலாண்மை மற்றும் தொடர்பு
அடிப்படை மின் பொறியியல்	வன்பொருள் மையம். மின்னனு பொருள், மற்றும் மின்சாதன பொருள் மையம் முதலியன.	• சரக்கு மேலாண்மை • வாடிக்கையாளர் தொடர்பு • சேவை மற்றும் பழுது
அடிப்படை மின்னனு பொறியியல்	தொடர்பு சேவை வழங்குபவர் (பி எஸ் என் எல், போன்றவை), வன்பொருள் மையம். மின்னனு மற்றும் மின்சாதன மையம், கைப்பேசி மற்றும் மடிக்கணினி சேவை மையம்.	• சரக்கு மேலாண்மை • வாடிக்கையாளர் தொடர்பு • சேவை மற்றும் பழுது
ஜவுளி மற்றும் ஆடை வடிவமைப்பு	ஆடையகங்கள் , நூற்பு ஆலைகள், தையல் தொழிலகங்கள்.	• தயாரிப்பு, • வடிவமைத்தல், • தையல் செயல்முறை • வாடிக்கையாளர், திருப்தி.

அடிப்படை இயந்திர பொறியியல்	பணிமனை, தானியங்கி வாகன உதிரிப் பொருட்கள் கடை, வாகன உதிரிப் பொருட்கள் உற்பத்தி நிறுவனம், வாகன பழுதுபார்க்கும் கடை முதலியன.	• சேவை மற்றும் பராமரிப்பு • வாடிக்கையாளர்களைக் கையாளுதல் • பற்ற வைத்தல் (வெல்டிங்)
செவிலியம்	மருத்துவமனை, சுகாதார மையம் முதலியன.	• மருத்துவ நடைமுறைகள், • மருத்துவ அறிக்கை மற்றும் அறிகுறிகளைப் பதிவு செய்தல் • நோயாளி பராமரிப்பு • மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சைகளை வழங்குதல்
அடிப்படை கட்டிட பொறியியல்	கட்டுமானத் தொழில், கட்டடக்கலைத் தொழில், கட்டட அலுவலகம்	• திட்டமிடல், • சரக்கு மேலாண்மை • வாடிக்கையாளர்களைக் கையாளுதல் • கட்டமைப்பு வளர்ச்சியை ஆராய்தல்
அடிப்படை ஆட்டோமொபைல் பொறியியல்	பணிமனை, தானியங்கி வாகன உதிரிப் பொருட்கள் கடை, வாகன உதிரிப் பொருட்கள் உற்பத்தி நிறுவனம், வாகன பழுதுபார்க்கும் கடை முதலியன.	• சேவை மற்றும் பழுது • வாடிக்கையாளர்களைக் கையாளுதல் • பற்ற வைத்தல் (வெல்டிங்)
உணவு பதப்படுத்துதல்	அடுமனை, உணவகம் , குளிர் சாதனங்கள் பதப்படுத்துதல், மற்றும் பால் தொழிற்சாலை.	• விற்பனையாளர் மேலாண்மை மற்றும் தொடர்பு • வாடிக்கையாளர்களைக் கையாளுதல். • உற்பத்தி செய்யும் செயல்முறை • சுகாதாரமான செயல்முறை • கழிவு மேலாண்மை
ஜவுளி தொழில்நுட்பம்	ஆடையகங்கள் , நூற்பு ஆலைகள், தையல் தொழிலகங்கள்.	• தயாரிப்பு, • வடிவமைத்தல், • தையல் செயல்முறை • வாடிக்கையாளரின் மனநிறைவு.

குறிப்பு : இவற்றைப்போன்ற அகப்பயிற்சிக்கு உகந்த இடங்கள் இன்னும் சிலவற்றை நீங்கள் இணைக்க விரும்பினால், அந்த அமைப்பின் பொறுப்பாளர் அல்லது உங்கள் ஆசிரியர்/பயிற்றுனருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

அகப்பயிற்சி தொடங்கும் முன் நீங்கள் உங்களை எவ்வாறு தயார் படுத்திக் கொள்வீர்கள் ?

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள படிநிலைகளை முடித்தவுடன் ☑ டிக் மார்க் செய்யவும்.

- ☐ அகப்பயிற்சிக்கான துணைவனை முழுமையாகப் படித்தல்.
- ☐ அகப்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பலன்கள் பற்றி படித்தல்.
- ☐ உங்கள் தொழில் இலக்குகள் மற்றும் உங்கள் ஆர்வம் உள்ள பகுதிகளைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்.
- ☐ அகப்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பலன்கள் பற்றி படித்தல்.
- ☐ உங்கள் அகப்பயிற்சி குறித்தத் துறையில் சில முன் ஆராய்ச்சியைச் செய்தல்.
- ☐ உங்கள் வேலை இடத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுதல்.
- ☐ உங்கள் பணி வழங்காளர் பற்றி, தொழிற்கல்வி ஆசிரியர் / பயிற்றுநர் மூலமாக தெரிந்து கொள்ளுதல்.
- ☐ உங்கள் வேலை இடத்திற்கு நீங்கள் எப்படி பயணம் செய்வீர்கள் என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுதல்.
- ☐ உங்கள் தொழிற்சாலை மற்றும் வேலை செய்யும் இடத்தின் கலாச்சாரம் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுதல்.
- ☐ உங்கள் தகவல் தொடர்பு திறன்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளுதல்.
- ☐ அடிப்படை நிதிக் கல்வியறிவு திறன்களில் வேலை செய்தல்.
- ☐ வேலை நெறிமுறைகள் குறித்த காணொளிகளைப் பார்த்தல்.
- ☐ உங்கள் தினசரி நாட்குறிப்பைத் தயாராக வைத்திருத்தல்.

உங்கள் அகப்பயிற்சிக்கான சரி பார்ப்பு பட்டியல்

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களை நீங்கள் ஏற்கனவே முடித்து இருந்தால் ☑ டிக் மார்க் செய்யவும். இல்லை என்றால் நீங்கள் அதை முடிக்க திட்டமிட்டுள்ளீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அகப்பயிற்சிக்கு முன்

- ➡ மாணவர்கள் ஒருங்கிணைப்பு. ☐
- ➡ அகப்பயிற்சித் துணைவனுடன் அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளுதல். இதில் உங்கள் அகப்பயிற்சிக்கான அனைத்து அடிப்படைத் தகவல்களும் இருக்கும். ☐
- ➡ தொடர்பு, பேச்சுவார்த்தை, சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் இலக்க முறை திறன்களின் அடிப்படையில் பணியாற்றுதல். ☐
- ➡ பெற்றோர்/பாதுகாவலர்/நண்பர்கள் உங்கள் பணியிடம் மற்றும் பணி வழங்காளரின் முகவரி மற்றும் தொலைபேசி எண்களை தெரிந்து வைத்தல். ☐
- ➡ கீழ் உள்ளவற்றை போன்ற அனைத்து முக்கியமான ஆவணங்களைப் பற்றியும் நீங்கள் அறிந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்: ☐

  அ) ஒப்புதல் படிவங்கள்.

  ஆ) சிறார் பாதுகாப்புக் கொள்கை.

  இ) தேவையான பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்.

அகப்பயிற்சியின் போது

- ➡ தினசரி பதிவேட்டை தினந்தோறும் பூர்த்தி செய்யவும். ☐
- ➡ உங்கள் பள்ளி சீருடையை அணியவும், மற்றும் பணியிடத்தில் அனுமதிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு உடமைகளை முறையாகப் பொருத்திக் கொள்ளுதல். ☐
- ➡ ஏதேனும் அசௌகரியம் ஏற்பட்டால் நீங்கள் உங்கள் பெற்றோர்/பாதுகாவலர்/ஆசிரியர்/பயிற்றுநரை தொடர்பு கொள்ளவும். ☐

அகப்பயிற்சிக்கு பின்

- உண்மையான அகப்பயிற்சியின் கருத்தினை வழங்கவும். ☐
- உங்கள் அகப்பயிற்சி முடிந்ததும் அப்பயிற்சி அனுபவத்தை திட்ட அறிக்கையில் தயாரிக்கவும். ☐
- உங்கள் அகப்பயிற்சி முடிந்த பிறகு அதற்குரிய சான்றிதழை, சரியான நேரத்தில் கேட்டுப்பெறவும். ☐

வெற்றிகரமான அகப்பயிற்சி என்பது எத்தகையதாக இருக்கும் !

- குறைந்தபட்சம் 80 மணி நேர அகப்பயிற்சி முடித்தல்.
- உங்கள் அகப்பயிற்சித் துணைவனை (மாணவர் கையேடு) பணியிடத்திற்கு எடுத்து செல்லுதல்.
- பணியிடத்தில் சரியான நடத்தை மற்றும் ஒழுக்க நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்.
- அகப்பயிற்சி ஆவணங்களை (தினசரி பதிவேடு. ஒப்புதல் படிவங்கள் மற்றும் திட்ட அறிக்கை) முறையாகப் பராமரித்தல்.
- வேலை நேரத்தைக் கடைப்பிடித்து, சரியான நேரத்தில் பணிகளை முடித்தல்.
- பணியிடத்தில் ஏதேனும் பாதுகாப்பு சிக்கல்கள் இருந்தால் உடனடியாக பயிற்றுநர் அல்லது மேற்பார்வையாளரிடம் தெரிவித்தல்.

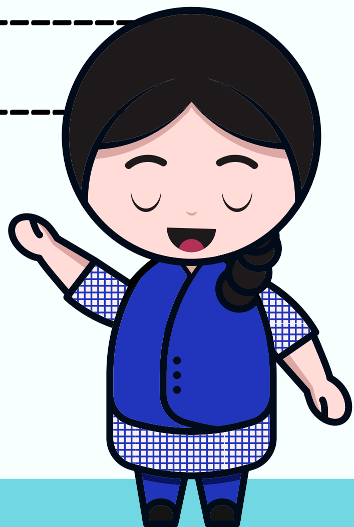
- பணியிடத்தில் தொழில்நுட்ப பாதுகாப்பு உறுதி செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். (தொழிற்பிரிவு குறித்த பாதுகாப்பு, அனைத்து கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்கள் பற்றிய தகவல்கள் கையாளும் முறை முதலியவற்றைப் படித்து உணர்ந்து கொள்ளவும்).

- பாடம் சார்ந்த பல்வகைப்பட்ட பணிகளை முடித்தல்.

- நீங்கள் அகப்பயிற்சிக்கு செல்வதற்கு முன் அகப்பயிற்சிக்கான துறை மற்றும் பணி இடத்தினை பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுதல்

- ஒரு குறிப்பிட்ட பணி ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு பங்களிக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.

வெற்றிகரமான அகப்பயிற்சியில் கீழ்வருவனவும் அமையலாம்.



அருண் என் நண்பன். அருணின் அகப்பயிற்சி அனுபவம் பற்றி அறியலாம். அவனும் தன்னுடைய அகப்பயிற்சி அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துள்ளான். இது நம்மை ஊக்கப்படுத்தும் என்று நம்புகிறேன்.

பெயர் : அருண்.
பள்ளி : அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி, அண்ணாசாலை, ராசிபுரம், நாமக்கல்
பிரிவு : அடிப்படை மின் பொறியியல்.
அகப்பயிற்சி நிறுவனம் : எஸ்.பி.கே. டிரேடர்ஸ், ராசிபுரம், நாமக்கல்

அருண் அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி அண்ணாசாலையில் தற்போது 12ம் வகுப்பு அடிப்படை மின் பொறியியல் பாடப்பிரிவில் பயிலும் மாணவன். அருண் தனது பள்ளியில் அகப்பயிற்சி பற்றி விளக்கும் போது அவன் மிகவும் ஊக்கத்துடனும் மற்றும் அவனது குடியிருப்புக்கு அருகில் அகப்பயிற்சிக்கான இடங்களைத் தீவிரமாகவும் தேடினான். அவன் வீட்டு உபயோகப் பொருட்களை சேவை/பழுது செய்யும் S.P.K டிரேடர்ஸ் என்ற சிறிய நிறுவனத்தையும் விரைந்து கண்டறிந்தான்.

அருண் கூறுகையில், "எனது அகப்பயிற்சின் போது மின்விசிறிகள், மிக்சிகள், கிரைண்டர்கள் போன்ற மின்சாதனங்களில் உள்ள குறைகளைக் கண்டறிதல் மற்றும் சரி செய்யும் முறைகள் குறித்து பல்வேறு விஷயங்களைக் கற்றுக்கொண்டேன். இப்போது, எனது வீடு மற்றும் அருகிலுள்ள வீடுகளில் மின் விசிறி, மிக்சி பழுது ஏற்பட்டால் அதை நானே சரிசெய்து கொள்கிறேன். அகப்பயிற்சியானது எனது திறமைகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவியாகவும் மற்றும் என் நம்பிக்கையையும் உயர்த்தியது. எனது திறமைகளை உணர்ந்து அதனை பயன்படுத்த எனக்கு உதவியாக இருந்த இந்த அகப்பயிற்சியை ஏற்பாடு செய்த அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஆஷாவின் அகப்பயிற்சி அனுபவம் பற்றி அறியலாம். அவள் தன்னுடைய அகப்பயிற்சி அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துள்ளாள். இது நம்மை ஊக்கப்படுத்தும் என்று நம்புகிறேன்.

பெயர் : ஆஷா.

பள்ளி : அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி, இலையூர், வாரியங்காவல்,அரியலூர்.

பிரிவு : வேளாண் அறிவியல்.

அகப்பயிற்சி நிறுவனம் : திரவ உயிர் உர உற்பத்தி மையம், ஜெயங்கொண்டம், அரியலூர்.

ஆஷா, இலையூர், வாரியங்காவல் அரசு மேல்நிலைப் பள்ளியில் தற்போது 12ம் வகுப்பு வேளாண் அறிவியல் படிக்கும் மாணவி. ஆஷா நவம்பர் 10 முதல் நவம்பர் 17 2022 வரை தனது பள்ளிக்கு அருகில் உள்ள திரவ உயிர் உர உற்பத்தி மையத்தில் தனது நண்பர்களுடன் அகப்பயிற்சி பெற்றார்.

ஆஷா கூறுகையில், "எங்கள் பள்ளிக்கு அருகில் உள்ள திரவ உயிர் உர உற்பத்தி மையத்தில் எனது அகப்பயிற்சியை எனது நண்பர்களுடன் சேர்ந்து செய்தேன். அங்கு எனது புத்தகங்களில் இருந்து நான் கற்றுக்கொண்ட அனைத்தையும், செயல் முறை அனுபவமாக பெறுவதற்கு எனக்கு வாய்ப்பு கிடைத்தது.

பயிர் பாதுகாப்பு, உயிர் உரம், உயிர் உரக் கருவிகள், விதை நேர்த்தி, வானிலை, பருவமழை என அனைத்தையும் கற்றுக்கொண்டேன். எனது அகப்பயிற்சியின் போது, உயிர் உரங்களின் பயன்பாடு, அவை பயன்படுத்தப்படும் பயிர்கள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது குறித்து பயிற்சி தளத்தில் உள்ள மூத்த வேளாண் அதிகாரி ஒருவரிடம் இருந்து கற்றுக்கொண்டேன்.

அகப்பயிற்சியின் போது வெளி உலக அனுபவத்தைப் பெற்றதன் மூலம் நான் பெற்ற அறிவு மற்றும் திறன்களை இப்போது வீட்டில் உள்ள எனது சிறிய சமையலறைத் தோட்டத்திற்கு பயன்படுத்த முடிகிறது.

இப்போது, எனது அடுத்த கற்றல் வாய்ப்பை வழங்கக்கூடிய 12 ம் வகுப்பு அகப்பயிற்சிக்காக நான் உற்சாகமாக எதிர்நோக்குகிறேன்.

நண்பனே ! அகப்பயிற்சியின் போது நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான செய்திகள் சிலவற்றை இனி நாம் காண்போம். இதில் நாம் செய்யத்தகுந்தன, செய்யத்தகாதனவும் அடங்கும் .

அகப்பயிற்சியின் போது செய்யத்தக்கன / செய்யத்தகாதன.

செய்யத்தக்கன

- உங்கள் வேலைக்கான தினசரி பட்டியல்களைத் தயாரிக்கவும்.
- பணி வழங்காளரிடம் பேசி உங்களுக்கான வேலையின் செயல்கள் மற்றும் பொறுப்புகளைக் கேட்டு அறியவும்.
- நீங்கள் செய்யும் வேலையை உங்கள் பாடத்திட்டத்துடன் ஒப்பிடவும்.
- அகப்பயிற்சிக் காலத்தில் உரியவருடன் தொடர்பில் இருங்கள்.
- வேலை செய்யும் இடத்தில் அனைவரிடமும் மரியாதையுடன் இருங்கள். தயவு செய்து, நன்றி, கனிவாக, மன்னிக்கவும் போன்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- செய்யும் வேலையில் ஏதாவது சந்தேகங்கள் இருந்தால் கேட்டுப் புரிந்து கொள்ளவும்.

செய்யத்தகாதன

- உங்களை ஆயத்தப்படுத்தாமல் அகப்பயிற்சிக்கு வரக்கூடாது
- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பொறுப்புகளைத் தாண்டி மற்ற எந்த செயலிலும் ஈடுபடாதீர்கள்.
- வேலை செய்யும் போது சோம்பேறித்தனமாகவோ உட்காரவோ கூடாது.
- வேலை செய்யும் இடத்தில் பொருத்தமற்ற ஆடைகளை அணியக் கூடாது.
- முதலாளி / வாடிக்கையாளர்களிடம் முறையற்று பேசக் கூடாது.
- அகப்பயிற்சியின் போது தாமதமாக வருதலோ/விடுமுறையோ எடுக்க கூடாது. ஏதாவது அவசரத்தின் காரணமாக விடுமுறை எடுத்தால் உங்கள் பயிற்றுநர் மற்றும் வேலை மேலாளரிடம் தெரியப்படுத்தவும்.

பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்

அகப்பயிற்சியின் போது நீங்கள் பள்ளி
சீருடை அணியவேண்டும் மற்றும்
அகப்பயிற்சித் துணைவன் கையேட்டை
நீங்கள் உடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

அகப்பயிற்சியில் தேவைப்படும் போது
பாதுகாப்பு கண்ணாடிகள்,
கையுறைகள், காலணிகள் மற்றும்
தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்கள்
(PPE) அணிய வேண்டும்.

கருவிகள் மற்றும் இயந்திரங்களை
நீங்கள் இயக்க பயிற்சி மற்றும் அனுமதி
பெற்றிருந்தால் மட்டுமே பயன்படுத்த
வேண்டும்.

கருவிகளை பயன்படுத்தாத போது
அதற்குரிய இடத்தில் வைக்க
வேண்டும்.

வேலையின் போது கவனச் சிதறல்களைத் தவிர்த்து, விபத்துகளைத் தடுக்க உங்கள் பணிகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

மின் சாதனங்கள் இருக்கும் இடங்களில் இருந்து தண்ணீரை விலக்கி வைக்கவும். மேலும் பணியிடத்தில் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.

அவசர காலங்களில் வெளியேற வழிகளையும் மற்றும் தீ அணைப்பான் இருக்கும் இடங்களையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஏதேனும் காயம் ஏற்பட்டால் உங்கள் மேற்பார்வையாளர் / ஆசிரியரிடம் தெரிவிக்கவும். மேலும் உடனடியாக முதலுதவி செய்யவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள். வெற்றிகரமான அகப்பயிற்சியின் அடித்தளம் பாதுகாப்பு ஆகும்.

குறிப்பு : இந்த விளக்கப்பட காட்சி உங்கள் அகப்பயற்சியின் போது பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வை மேம்படுத்த உதவியாக இருக்கும். உங்கள் நிறுவனத்தின் குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் கொள்கைகளை எப்போதும் பின்பற்றவும். உங்கள் பாதுகாப்பு எங்களுக்கு மிக முக்கியமாகும்.

மாணவர் வருகைப்பதிவேடு

மாணவர் /மாணவி பெயர் :
தொழிற்கல்வி பாடம் :
பணியிடத்தின் பெயர் & முகவரி :

வகுப்பு :
பள்ளியின் பெயர் :
அளிக்கப்பட்ட வேலை வகை :

நாள்	தேதி	மொத்த வேலை நேரம்	செய்த வேலையின் விவரங்கள்	மாணவர் கையொப்பம்	முதலாளியின் கையொப்பம்	தொழிற்கல்வி பயிற்றுநர் /ஆசிரியரின் கையொப்பம்	தொழிற்கல்வி ஒருங்கிணைப் பாளர் வருகை /குறிப்பு	தலைமை ஆசிரியர் வருகை /குறிப்பு

நாள்	தேதி	மொத்த வேலை நேரம்	செய்த வேலையின் விவரங்கள்	மாணவர் கையொப்பம்	முதலாளியின் கையொப்பம்	தொழிற்கல்வி பயிற்றுநர் /ஆசிரியரின் கையொப்பம்	தொழிற்கல்வி ஒருங்கிணைப் பாளர் வருகை /குறிப்பு	தலைமை ஆசிரியர் வருகை /குறிப்பு

இணைப்பு -3
தினசரி வேலைப் பதிவேடு

மாணவர் /மாணவி பெயர் :

தொழிற்கல்வி பாடம் :

பணியிடத்தின் பெயர் & முகவரி :

வகுப்பு :

பள்ளியின் பெயர் :

பள்ளியின் முகவரி :

ஒதுக்கப்பட்ட வேலை வகை :

நாள்	தேதி	இன்று நான் பின்வரும் செயல்பாடுகளை கவனித்தேன் /வேலை செய்தேன்	இன்று நான் பின்வரும் தகவல்களை கற்றுக்கொண்டேன்	இன்று நான் பின்வரும் சவால்களை எதிர்கொண்டேன்	தொழிற்கல்வி ஆசிரியர் /தொழிற்கல்வி பயிற்றுநர் கையொப்பம்
1					
2					
3					
4					

நாள்	தேதி	இன்று நான் பின்வரும் செயல்பாடுகளை கவனித்தேன் /வேலை செய்தேன்	இன்று நான் பின்வரும் தகவல்களை கற்றுக்கொண்டேன்	இன்று நான் பின்வரும் சவால்களை எதிர்கொண்டேன்	தொழிற்கல்வி ஆசிரியர் /தொழிற்கல்வி பயிற்றுநர் கையொப்பம்
5					
6					
7					
8					
9					
10					

நாள்	தேதி	இன்று நான் பின்வரும் செயல்பாடுகளை கவனித்தேன் /வேலை செய்தேன்	இன்று நான் பின்வரும் தகவல்களை கற்றுக்கொண்டேன்	இன்று நான் பின்வரும் சவால்களை எதிர்கொண்டேன்	தொழிற்கல்வி ஆசிரியர் /தொழிற்கல்வி பயிற்றுநர் கையொப்பம்

மாணவர் கையொப்பம்

தொழிற்கல்வி ஆசிரியர்/ பயிற்றுநர் கையொப்பம்

தலைமை ஆசிரியர் கையொப்பம்

தனிப்பட்ட/குழு உரையாடல் பற்றிய விளக்கம்.

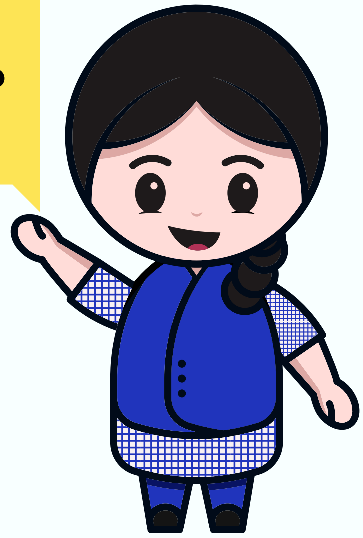
அகப்பயிற்சியின் போது நடந்த நிகழ்வுகளை உங்களது தொழிற்கல்வி ஆசிரியர்/பயிற்றுநருடன் உரையாடும் தருணம் அகப்பயிற்சி செயல்பாடுகள் உங்களுக்கு எவ்வளவு பயனுள்ளதாக இருந்தன?

உங்கள் அகப்பயிற்சியின் போது கேள்விகள் கேட்ட அனுபவம் எவ்வாறு இருந்தது ?

இதுவரை உங்கள் அகப்பயிற்சியில் நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட முக்கிய தகவல்கள் என்ன?

இதுவரை சென்ற அகப்பயிற்சியில் எது உங்களுக்கு சிறப்பாக அமைந்து இருக்கலாம் ?

நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் ?



வணக்கம்! நாம் அகப்பயிற்சிக்கு செல்லும்போது, நமது திறமைகளில் சிலவற்றை கற்றுக்கொள்கிறோம். உங்கள் அகப்பயிற்சியின் போது உங்களை மேம்படுத்தக் கூடிய அல்லது உருவாக்க கூடிய திறன்கள் பற்றிக் குறிப்பிடவும்.

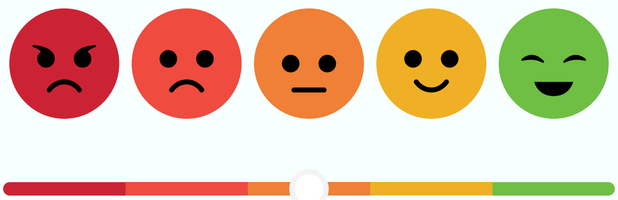
1)...

2)...

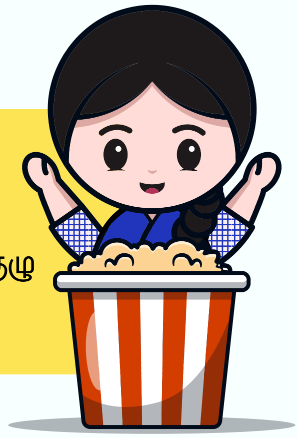
3)...

4)...

5)...



தொடர்புத் திறன்



தகவல் தொடர்புத் திறன் என்பது இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நபர்களிடையே தகவல்களை பகிர்வது என வரையறுக்கபடுகிறது. இது ஒரு தனிநபரோடு அல்லது ஒரு குழு தொடர்பாக இருக்கலாம்.

செயல்பாடுகள் :

படி 1: உங்களுக்குப் பிடித்த திரைப்படத்தைப் பாருங்கள் . அதை விமர்சன ரீதியாக பார்க்கவும்.

படி 2: திரைப்படத்தின் நேரடி கூறுகளின் விமர்சனத்தை எழுதுங்கள் உதாரணமாக பாத்திர படைப்பு , நடிப்புத்திறன்கள், கதைப்போக்கு, படத்தின் இறுதியில் படம் அறிவுறுத்தும் செய்தி.

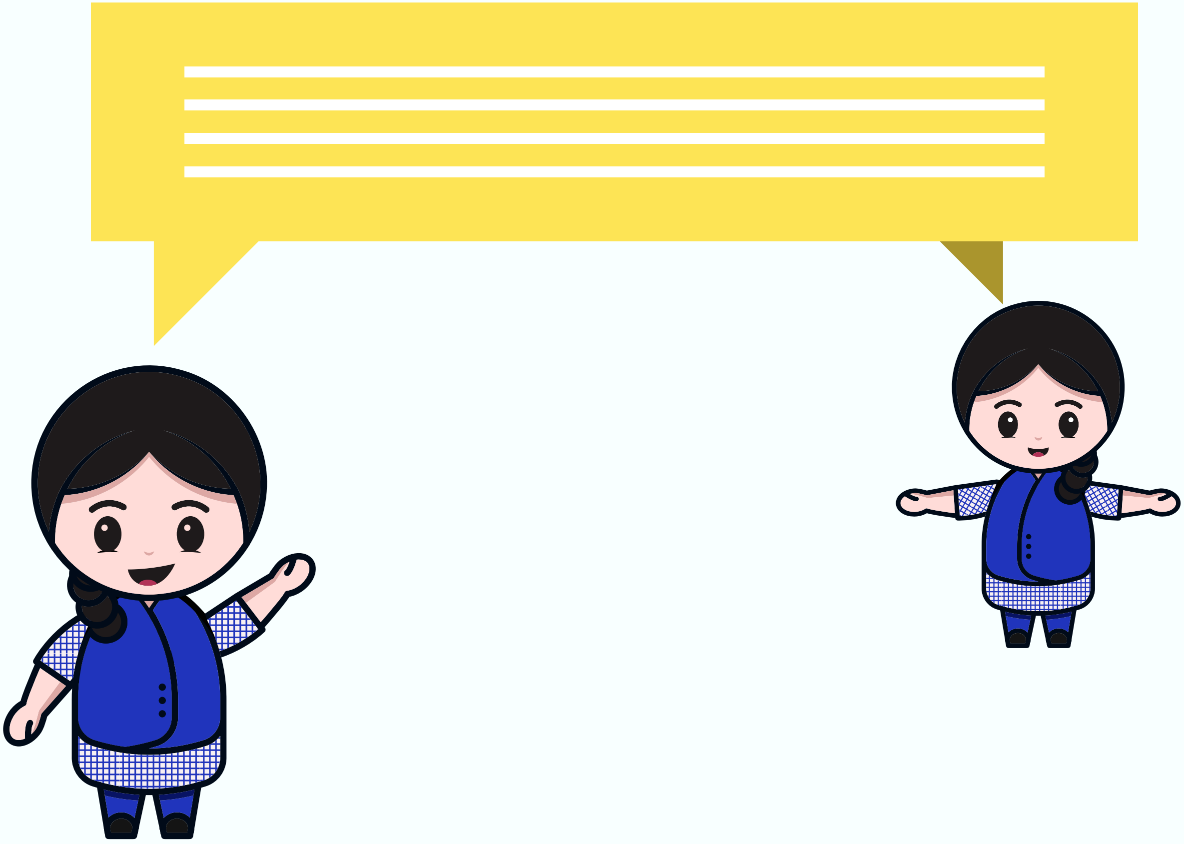
படி 3:அதே விமர்சனத்தை உங்கள் நண்பருடன் வாய்மொழியாகப் பகிரவும்.

படி 4: விமர்சனத்தை கேட்ட பிறகு படத்தை பார்க்க விருப்பம் உள்ளதா இல்லையா என்று உங்கள் நண்பரிடம் கேளுங்கள்.

‘தொடர்புத் திறன்’ பற்றி நீங்கள் என்ன புரிந்துகொள்கிறீர்கள்?

உங்கள் தொடர்புத் திறனை எப்படி மேம்படுத்துவீர்கள்?

பேச்சுவார்த்தை திறன்கள்



பேச்சுவார்த்தை என்பது இரு தரப்பினருக்கும் இடையிலான உரையாடல், இதன் மூலம் இரு தரப்பினரும் ஏற்றுக் கொள்ள கூடிய ஒரு தீர்வானது ஏற்படுகிறது.

செயல்பாடுகள் :

பேச்சுவார்த்தை திறன்களை பற்றிய நிகழ்வுகள் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு நிகழ்வையும் படித்து அது சரியான பேச்சுவார்த்தை என்று நீங்கள் நினைத்தால் பச்சை நிறத்திலும் தவறான பேச்சுவார்த்தை என்று நீங்கள் நினைத்தால் சிவப்பு நிறத்திலும் குறிப்பிடவும்.

நிகழ்வு 1

அகப்பயற்சிக்கான வேலை வாய்ப்பு முகாமில் இராதா கலந்து கொள்கிறாள்.

நேர்முகத்தேர்வின் போது பணிவழங்காளர், நீங்கள் மூன்று மாதம் சம்பளம் இன்றி வேலை செய்ய வேண்டும் என்று சொல்கிறார். இராதா அதற்கு ஒப்புக்கொண்டு பணிக்கான ஆணையை ஏற்றுக்கொள்கிறார்.

நிகழ்வு 2

அகப்பயற்சியின் வாய்ப்பை ஆதிரா பயன்படுத்திக் கொள்கிறார். இரவு ஏழு மணி வரை வேலை செய்வது கடினம் என்று பின்னர் உணர்ந்தார். இதனால் இரவு வீட்டிற்கு தாமதமாக செல்கிறார், பிறகு ஆதிரா மேலாளரைச் சந்தித்து நான் ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு அலுவலகத்திற்கு வருவதாக கூறி விரைந்து கிளம்ப அனுமதி கேட்கிறார்.

நிகழ்வு 3

ஆதாம் ஒரு தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனத்தில் அகப்பயிற்சி செய்ய விரும்புகிறார். ஆனால் அலுவலகமானது ஆதாம் வீட்டிலிருந்து 7-8 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ளது, அதனால் ஆதாம் பெற்றோர்கள் தினமும் அதிக தூரமுள்ள வேலைக்கு சென்று வருவதை விரும்பவில்லை. ஆதாம் இந்த அகப்பயிற்சிக்கு ஆர்வமாக இருப்பதால், அவர் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனத்தில் அகப்பயிற்சிக்கு அனுமதிக்காவிட்டால் வீட்டை விட்டு வெளியேறுவதாக பெற்றோரை மிரட்டுகிறார்.

இலக்க முறை திறன்கள் (Digital Skills)

இலக்க முறை திறன்கள் பற்றி நீங்கள் என்ன புரிந்து கொண்டீர்கள்?

1) ____
2) ____
3) ____

உங்கள் தொழில் முறை வாழ்க்கைக்கான இலக்க முறை திறன்களை பற்றி கீழே குறிப்பிடவும் .

1) ____
2) ____
3) ____

வரும் மூன்று மாதத்தில் எந்த மூன்று தலைப்புகளை நீங்கள் கற்க விரும்புகீறீர்கள் ?

1) ____
2) ____
3) ____

உங்களது கருத்துப்படி நமது அன்றாட நடவடிக்கைகளை மேம்படுத்த இலக்கமுறை கல்வியறிவு எவ்வாறு உதவுகிறது ?

1) ____
2) ____
3) ____

தொழில்முறை நடத்தை

வேலை செய்யும் இடத்திற்கு என்று சில அடிப்படை வழிமுறைகள் இருக்கும், அதை எல்லோரும் பின்பற்ற வேண்டும். அடிப்படை வழிமுறைகளானது அணியும் உடை சார்ந்ததாகவும் அல்லது எப்படி தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பற்றியதாகவும் இருக்கும் .

தொழில்முறை நடத்தை என்றால் என்ன?

தொழில்முறை நடத்தை நம் வாழ்வில் முக்கியம் வாய்ந்ததா?

நம்முடைய அகப்பயிற்சியின் போது நாம் பின்பற்றக் கூடிய சில தொழில்முறை நடத்தைகளைக் குறிப்பிடவும்.

நாம் நமது அகப்பயிற்சியை முடித்து விட்டோம், நம்முடைய அகப்பயிற்சிப் பயணத்தைப் பற்றிக் கீழே விவரிக்கலாம் !

என் அகப்பயிற்சியை முடிக்கும்போது, நான் கீழ் வரும் மூன்று வகைகளில் சிறந்து விளங்கினேன்,

----

நான் மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய மூன்று விஷயங்கள் :

நான் அகப் பயற்சியின் போது ரசித்த மூன்று நடவடிக்கைகள் :

நண்பர்களே இந்த செயலை ஒன்றாக செய்வோம் !

அகப்பயிற்சி செயல்முறை எவ்வளவு மேம்பட்டது என்பதன் அடிப்படையில் கொடுக்கப்பட்ட திறன்களுக்கு உங்களை நீங்களே மதிப்பிடுங்கள் [★★★★★] :

- பாடம் சார்ந்த தொழில் நுட்பத் திறன்கள்

- தொழில் முனைவோரின் சிந்தனைகள்

- இலக்க முறைத் திறன்கள்

- வாய்மொழி தொடர்பு திறன்கள்

- பேச்சுவார்த்தை திறன்கள்

- தொழில்முறை திறன்கள்

- வாடிக்கையாளரைக் கையாளுதல்

அகப்பயிற்சி - அறிக்கை வழிகாட்டுதல்கள்

- அகப்பயிற்சியின் முடிவிற்கு இறுதியாக வந்து விட்டோம். பாராட்டுக்கள்! அகப்பயிற்சிக்கான மொத்த திட்ட அறிக்கையை தயாரிக்க வேண்டிய நேரம் இது.

அகப்பயிற்சி அறிக்கை தயாரிப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்:

- மாணவர்கள் அகப்பயிற்சி முடித்த பிறகு (40 / 80 மணிநேரம்) அகப்பயிற்சி அறிக்கையைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

- ஒட்டுமொத்த அகப்பயிற்சி அனுபவத்தையும் கற்றலையும் அடைவதே இதன் நோக்கம். அகப்பயிற்சி அறிக்கையை மாணவர்கள் தங்களின் முகப் பதிவேட்டில் (Port Folio) கட்டாயமாக இணைத்துக் கொண்டு - வேலை வாய்ப்பினைப் பெறுவதற்கு முயற்சி செய்யலாம்.

- அறிக்கைகளை ஆங்கிலம் அல்லது தமிழில் உருவாக்கலாம். இறுதி அறிக்கையில் அகப்பயிற்சிப் பணியின் புகைப்படங்கள்/வீடியோக்கள் ஆகியனவற்றையும் சேர்க்க பரிந்துரைக்கலாம்.

- நீங்கள் தங்கள் கற்றல்களை அறிக்கையில் முன்வைக்க எந்தவொரு ஆக்கப்பூர்வமான வடிவத்தையும் பயன்படுத்தலாம். அதாவது திட்டக் கோப்புகள், இலத்திரனியல் நிகழ்த்துகை மென்பொருள்(Power point), உரையாவணம்(Word) ஆவணம், புகைப்படங்கள்/வீடியோக்கள், கையால் எழுதப்பட்டவை போன்ற வடிவங்களை கையாளலாம்.

- பயிற்சி அறிக்கையில் நீங்கள் பின்வரும் தகவல்களைச் சேர்க்கலாம்:

வ.எண்	பிரிவு	எதிர்பார்க்கப்படும் விவரங்கள்
1	அறிக்கை தலைப்பு	அறிக்கையின் தலைப்பு மாணவர் பெயர், பள்ளி, வகுப்பு, பட்டியல் எண். (Roll No.) பாடப் பிரிவு/பணி பிரிவு பெயர் (Job Role) தொழிற்கல்வி ஆசிரியர் மற்றும் பயிற்றுநர் பெயர்
2	அகப்பயிற்சி கண்ணோட்டம்	வேலை வழங்குபவர் / பணியிட விவரங்கள் பணியிடத்தின் பெயர், முகவரி, மேற்பார்வையாளர் பெயர், இணையதள முகவரி, துறைகளின் (Departments) பட்டியல் போன்றவை. பணியகம், தொழிலகம் பற்றிய

- குறிப்பு. (அதாவது அரசு, தனியார், வர்த்தக செயல்பாடுகள், நடைபெறும் வேலைகள் விவரம் முதலியன.)
- அகப்பயிற்சி சுருக்கம்
- அகப்பயிற்சி தேதிகள்
  - (தொடக்க-முடிவு), நேரங்கள்.
  - முடிக்கப்பட்ட மணிநேரங்களின் எண்ணிக்கை.
  - அகப்பயிற்சி துறை, செய்யப்படும் வேலையின் தன்மை
  - பயன்படுத்தப்பட்ட வாகன / பயண வசதிகள்.

3	பயிற்சி விவரங்கள்	

- அகப்பயிற்சிபின் போது நிகழ்த்தப்பட்ட செயல்பாடுகள் மற்றும் கண்ணுற்றவை.
- அகப்பயிற்சிபின் போது பயன்படுத்தப்பட்ட கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களின் பட்டியல்.
- அகப்பயிற்சியின் போது எதிர் கொண்ட முக்கிய கற்றல் மற்றும் சவால்கள்
- அகப்பயிற்சியின் போது நிகழ்ந்த மறக்க முடியாத/வெற்றிகரமான சம்பவத்தை/கதையைக் குறிப்பிடவும்.
- அகப்பயிற்சியின் போது நீங்கள் ஏதேனும் புதுமையான வேலையைக் கற்றுக் கொண்டீர்களா / செய்தீர்களா என்பதைக் குறிப்பிடவும்
- அகப்பயிற்சிக்குப் பிறகு உங்களில் ஏதேனும் மாற்றங்களை நீங்கள் பெற்றிருக்கிறீர்களா? - தகவல் தொடர்பு, நம்பிக்கை, மென் திறன்கள், ஆளுமை போன்றவற்றில் மாற்றங்களை உணர்ந்தீர்களா?
- அகப்பயிற்சியில் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டவை உங்களின் பணி சார்ந்த எதிர்கால இலக்கை எட்டுவதற்கு எவ்வகையில் உதவும் என எண்ணுகிறீர்கள்?

பின்னூட்டப் படிவம்
(FEEDBACK FORM)

மாவட்டத்தின் பெயர்

பள்ளியின் பெயர் மற்றும் முகவரி

UDISE குறியீடு

தொழிற்கல்வி ஆசிரியரின் பெயர்

தொழிற்கல்வி பயிற்றுநரின் பெயர்

பாடம்

மாணவரின் சேர்க்கை (எமிஸ்) எண்

பாலினம்

கைப்பேசி எண்

நீங்கள் அகப்பயிற்சி ஒருங்கிணைப்பில் பங்கேற்றீர்களா?

☐ ஆம்

☐ இல்லை

அகப்பயிற்சி ஒருங்கிணைப்பு பயனுள்ளதாக இருந்ததா?

உங்கள் கருத்துப்படி ஒருங்கிணைப்பு அமர்வை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது?

அகப்பயிற்சிக்கு நீங்கள் எங்கு சென்றீர்கள்?(பணி வழங்காளரின் பெயர், முகவரி மற்றும் தொடர்பு விவரங்கள்)

எப்பொழுது நீங்கள் அகப்பயிற்சியைத் தொடங்கினீர்கள்?

எப்பொழுது நீங்கள் அகப்பயிற்சியை முடித்தீர்கள்?

ஒரு நாளைக்கு எத்தனை மணி நேரம் வேலை செய்தீர்கள்?

அகப்பயிற்சியின் போது விடுமுறை எடுத்தீர்களா?

- [ ] ஆம்
- [ ] இல்லை

அகப்பயிற்சிக்கான இடத்தை நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணர்ந்தீர்களா?

- [ ] ஆம்
- [ ] இல்லை

அகப்பயிற்சியின் போது என்ன வேலைகளை செய்தீர்கள்?

உங்கள் பணி வழங்காளரிடம் நீங்கள் எவ்வளவு திருப்தி அடைந்தீர்கள்? உங்கள் அகப்பயிற்சியின் போது பணி வழங்காளர் மேலாளரின் ஆதரவு எப்படி இருந்தது?
(1. திருப்தியில்லை 5. முழுமையான திருப்தி)

- [ ] 1)
- [ ] 2)
- [ ] 3)
- [ ] 4)
- [ ] 5)

பணி வழங்காளரின் கருத்துக்கள்

உங்கள் தொழிற்கல்வி ஆசிரியர் / பயிற்றுநர் பின்வரும் செயல்பாடுகளில் எதைச் செய்தார் (பொருந்தக் கூடிய அனைத்தையும் தேர்ந்தெடுக்கவும்).	☐	தினசரி உங்கள் அகப்பயிற்சியின்போது உங்களுடன் இருந்தார்.
	☐	உங்கள் தினசரி வருகை மற்றும் தினசரி பதிவேடைப் பார்வையிட்டார்.
	☐	அகப்பயிற்சி இடத்தில் உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்தார்.
	☐	வேறு ஏதாவது.

உங்களது ஒட்டு மொத்த அகப்பயிற்சியின் அனுபவத்தை எப்படி மதிப்பிடுகிறீர்கள்? (1. திருப்தியில்லை 5. முழுமையான திருப்தி)	☐	1)
	☐	2)
	☐	3)
	☐	4)
	☐	5)

உங்களின் அகப்பயிற்சியின் அனுபவத்தில் கற்றுக் கொண்டது.	☐	நான் புதிய கருத்துக்களை கற்றுக் கொண்டேன்.
	☐	நிறுவனத்தில் வேலை எப்படி நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன்.
	☐	அகப்பயிற்சியின் போது நான் சில வேலைகளை என் கைகளால் செய்து பார்த்தேன்.
	☐	நான் வகுப்பில் கற்றுக் கொண்டதை என் அகப்பயிற்சியின் போது தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க முடிந்தது.
	☐	அகப்பயிற்சி எனக்கு 12 ஆம் வகுப்புக்கு பிறகு வேலை வாய்ப்புகள் பற்றிய நுண்ணறிவைக் கொடுத்தது.

☐ அகப்பயிற்சி எனக்கு தன்னம்பிக்கையைக் கொடுத்தது.

☐ அகப்பயிற்சியின் போது என் தகவல் தொடர்பு திறன்களைப் பயன்படுத்த முடிந்தது.

அகப்பயிற்சியின் போது நீங்கள் எந்த திறனை வளர்த்துக் கொள்ள முடிந்தது?

உங்கள் அகப்பயிற்சியின் போது நீங்கள் எதிர்கொண்ட சவால்கள்?

உங்கள் தினசரி நாட்குறிப்பின் நிலை / அகப்பயிற்சியின் திட்ட அறிக்கை.

☐ முடிந்தது

☐ செய்து கொண்டு இருக்கிறேன்.

☐ நான் எதையும் எழுதவில்லை

(" எனது குறிப்புகள்" எழுதப்பட வேண்டும்.)

பின் வரும் இடத்தை ஒவ்வொரு நாளும் அகப்பயற்சி முடிந்த பிறகு நிரப்புவோம். இது அகப்பயற்சியின் போது எனது வளர்ச்சியை கண்காணிக்க உதவும். இது தனிப்பட்ட பயன்பாட்டிற்கு மட்டுமே ஆகும்.

எனது குறிப்புகள்

(“ எனது குறிப்புகள்“ எழுதப்பட வேண்டும்.)

பின் வரும் இடத்தை ஒவ்வொரு நாளும் அகப்பயற்சி முடிந்த பிறகு நிரப்புவோம். இது அகப்பயற்சியின் போது எனது வளர்ச்சியை கண்காணிக்க உதவும். இது தனிப்பட்ட பயன்பாட்டிற்கு மட்டுமே ஆகும்.

எனது குறிப்புகள்