

திணை மன்றத் திட்டங்கள்

திட்டம் 1

வண்ண கிழமை (வண்ண வாரம் - Colourful week)

1. நோக்கம்:

குழந்தைகள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், மற்றோர்கள் அனைவரும் உடல் நலம் பேண, நல உணவு உண்ணல்.

2. ஏன் இந்த திட்டம்:

**‘உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே’**

என்று திருமூலர் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் திருமந்திரத்தில் கூறியிருக்கிறார்.

(பொருள்: உடம்பு அழிந்தால் உயிர் அழியும். உயிர் அழிந்தால் மெய்ஞானம் பெற முடியாது. அதனால் உடம்பை வளர்க்கும் உத்தி தெரிந்து உடம்பை நலமாக வைத்திருக்கிறேன்.)

நாம் உயிர் வாழ உடலைப் பேண வேண்டும். உடலைப் பேண நல உணவை உண்ணவேண்டும்.

நலம் குறைக்கும் அல்லது அழிக்கும் உணவுகளை ஒதுக்கி, நல உணவுகளை உண்ணவேண்டும். சுவையூட்டப்பட்ட, பதப்படுத்தப்பட்ட, நிறம் ஏற்றிய, செயற்கை வேதியல் பொருட்கள் அதிகமாகச் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். இவைகளைத் தயாரித்து விற்போரின் நோக்கம் நமது உடல் நலம் அல்ல. லாபம் சம்பாரிப்பது மட்டுமே.

எப்படி உண்ண வேண்டும் என்றும் திருவள்ளுவர் சொல்லியிருக்கிறார்.

**‘மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.’**

(பொருள்: முதலில் உண்ட உணவு செரித்த பிறகு, அடுத்த உணவை உண்டால், அந்த உடலுக்கு மருந்து என்று ஒன்று தேவை இருக்காது.)

ஆனால், இன்றைக்கு என்ன நடக்கிறது?

நாம் என்ன உணவை உண்ண வேண்டும் என்று சில பன்னாட்டு கம்பெனிகள் முடிவு செய்கின்றன என்று சொன்னால் நம்புவீர்களா? சந்தையில் கிடைக்கும் 47,000 வகையான உணவுப்பொருட்களை அதிகபட்சமாக, மாண்டசா போன்ற, நான்கு ஐந்து பன்னாட்டு நிறுவனங்களே தயாரிக்கின்றன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? செயற்கையாக மரபணு மாற்றப்பட்ட விதைகளின் மூலமாக தயாரிக்கப்படுகின்ற உணவு நம் வாயில் திணிக்கப்படுகிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இப்போதைக்கு உள்ளூர் விவசாயிகள் தயாரிக்கும் பொருட்களை வாங்கலாமே! நமது உணவை நாமே தயாரிக்கும் காலம் வருமா? சரி.. அதற்கு முதல் அடி எடுத்து வைப்போமே! அதனால் தான் இந்தத் திட்டம்.

3. காலம்:

5 கிழமைகள் (ஐந்து வாரங்கள்)

4. செயல்பாடு:

ஞாயிறு - விருப்பமான வண்ணம்
திங்கள் - ஆரஞ்சு நாள்
செவ்வாய் - சிகப்பு நாள்
புதன் - பச்சை நாள்
வியாழன் - மஞ்சள் நாள்
வெள்ளி - வெள்ளை நாள்
சனி - கருமை/நீலம் நாள்

4.1 வண்ண கோப்பு

குழந்தைகளும் (திணை வீரர்கள்) பெற்றோர்களும் (திணை அரசரும் அரசியும்), பெரியவர்களும், மற்றவர்களும் (திணை மந்திரிகள்) இணைந்து, ஒரு வண்ண கோப்பு (Portfolio) தயாரிக்க வேண்டும். அதில் ஆறு நிறங்களுக்கும், 6 காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள் ஆகியவைகளை ஒட்டவேண்டும். அந்த உணவுகளின் மருத்துவப் பலன்களை எழுத வேண்டும். அதே கோப்பில் தவிர்க்க வேண்டிய 6 உணவுகளை ஒட்ட வேண்டும். அதை www.johnbrittoacademy.com இணையத்தில், அந்தந்த பள்ளிக்கு ஒதுக்கப்பட்ட பக்கத்தில் பதிவேற்றம் செய்ய வேண்டும். இது செய்யப்படுகிறதா என, பள்ளி திணை மன்ற அல்லது திணை திட்ட பொறுப்பு ஆசிரியர் (திணைத் தளபதி) கவனிக்க வேண்டும்.

4.2 வண்ண உணவு

மேற்கண்ட நாட்களில் அந்த அந்த வண்ணத்தில் உள்ள காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகளைக் கொண்டு, வீட்டிலும் (திணை அரண்மனையிலும்), பள்ளி உணவகத்திலும் (திணைக்களத்திலும்) உணவு மற்றும் பானங்கள் தயாரிக்க வேண்டும். திட்ட காலமான 5 கிழமைகளுக்கும் (வாரங்களுக்கும்) அப்படித் தயாரிக்கப்பட்ட நல உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். இதையும் படம் எடுத்து இணையத்தில் பதிவேற்றம் செய்யவேண்டும்.

4.3 தமிழ் மரபு உணவு காணொளி

தமிழ் மரபு உணவுகளை இரு திணைவீரர்கள் சேர்ந்த குழு, பட்டியல் இட்டு, அதனை விளக்குமாறு ஒரு காணொளி செய்து பதிவேற்றம் செய்யவேண்டும். அதாவது, தமிழ் மரபு உணவு வகைகள் குறித்த விளக்கம்: ஒவ்வொரு வகை உணவுக்கும் தேவையான பொருட்கள், அளவு, தூய்மை செய்யும் முறை, உணவு தயாரிக்கும் முறை, மருத்துவ குணங்கள்/ பயன்கள் போன்றவற்றை பட்டியலிட்டு, அவைகளை விளக்கி, காணொளி செய்து பதிவேற்றம் செய்ய வேண்டும்.

4.4 திணை சமையற்காரர்

தமிழ் மரபு உணவு ஒன்றை தயாரிக்க வீட்டில் (திணை அரண்மனையில்), பெரியவர்களும் பெற்றோர்களும் (திணை அரசர், அரசி மற்றும் மந்திரிகள் இணைந்து) திணை வீரர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கவேண்டும். அதை காணொளி செய்து பதிவேற்றம் செய்யவேண்டும். அதாவது, பெரியவர்கள்/

பெற்றோர்கள் உதவியுடன் மாணவர்கள் தமிழ் மரபு உணவு ஒன்றை தயாரிக்கும் காணொளியைப் பதிவேற்றம் செய்யவேண்டும்.

4.5 என் உணவு அனுபவம்

திணை வீரர், சுயமாக சிந்தித்து, வண்ண கிழமைகளில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் பற்றியும், மரபு உணவு பற்றியும், தங்கள் அனுபவங்களையும், எண்ணங்களையும் சொல்லுகிற ஒரு காணொளி தயாரித்து பதிவேற்றம் செய்யவேண்டும்.

5. பள்ளி சேர்த்து வைக்க வேண்டிய ஆவணங்கள்

- 5.1 வண்ண கோப்பு (Portfolio) ஏழு பக்கங்கள் - ஒரு குடும்பத்திற்கு (ஒரு அரசிற்கு) ஒன்று - முதல் கிழமை
- 5.2 வண்ண உணவு நிலைப்படம் (Photo) - ஒரு குடும்பத்திற்கு குறைந்தது ஏழு - இரண்டாவது கிழமை
- 5.3 மரபு உணவு பற்றிய காணொளி - இரு மாணவர்களுக்கு ஒன்று - 2 லிருந்து நிமிடங்கள் - மூன்றாவது கிழமை
- 5.4 மரபு உணவு தயாரித்து உண்ணும் காணொளி - ஒரு குடும்பத்திற்கு ஒன்று - 3 லிருந்து 4 நிமிடங்கள் - நான்காவது கிழமை
- 5.5 சுய ஆய்வு காணொளி - ஒரு குடும்பத்திற்கு ஒன்று - உறுப்பினர் அனைவரும் பங்கெடுக்க வேண்டும் - 3 லிருந்து 4 நிமிடங்கள் - ஐந்தாவது கிழமை

6. குறிப்பு:

- 6.1 மாணவர்களின் படிநிலைக்கேற்றவாறு, திட்ட செயல்பாடுகளை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- 6.2 மேற்குறிப்பிட்ட ஐந்து செயல்பாடுகளில் ஏதாவது மூன்றை குடும்பங்கள் தேர்வு செய்து கொள்ளலாம்.

ஞாயிறு - விருப்பமான வண்ணம்
திங்கள் - ஆரஞ்சு நாள்
செவ்வாய் - சிகப்பு நாள்
புதன் - பச்சை நாள்
வியாழன் - மஞ்சள் நாள்
வெள்ளி - வெள்ளை நாள்
சனி - கருமை/நீலம் நாள்

7. கலைச் சொற்கள்

குழந்தை/மாணவர் = திணை வீரர்
அம்மா = திணை அரசி
அப்பா = திணை அரசர்
தாத்தா, பாட்டி, அக்கா, அண்ணன், மற்ற உறவுகள் - திணை மந்திரிகள்
வீடு = திணை அரண்மனை
குடும்பம் = திணைப்படை

பள்ளி = திணைக் களம்
தலைமையாசிரியை = திணை குரு
திணைமன்ற பொறுப்பு ஆசிரியர் = திணைத் தளபதி

English Version

(Part 1, 2, 3, 4, 5 & 6 should be written in English)

Colours of the day

Sunday - Optional Colour
 Monday - Orange day
 Tuesday - Red day
 Wednesday - Green day
 Thursday - Yellow day
 Friday - White day
 Saturday - Black/Blue/Violet day

Activity No.	Week	Project Title	Task	Participants	Documentation	Any other
4.1	week 1	Portfolio	1. Parents (Thinai King and Queen) along with children (Thinai Veerar) have to prepare a portfolio. They should paste 6 vegetables, 6 fruits and 6 greens in the colour given for the day. (Please refer the colour chart 1)	Thinai King (Father) Thinai Queen (Mother) Thinai Veerar (Child) Thinai Counsellor (Thatha, Patti and others)	Portfolio - PDF Document	
			2. They should write the medicinal benefit of those vegetables, fruits and greens, side by side.	Thinai King Thinai Queen Thinai Veerar		
			3. They should write 6 foods to be avoided.	Thinai King Thinai Queen Thinai Veerar		
			4. The student should upload the portfolio in JOBA's website www.johnbrittoacadmy.com	Thinai Veerar		
			5. The Thinai Manram teacher-in-charge (otherwise called Thinai Thalabathy) will see to that every Thinai Veerar uploads the portfolio in JOBA site.	Thinai Thalabathy		
4.2	Week 2	Colour Food	1. Family should cook food using vegetables, fruits, greens, millets, nuts and such based on the colour of the day (Refer above). We shall call it "Colour Food". No artificial colour should be added.	Thinai padai (Family)	Photo/Video of the colour food	

Activity No.	Week	Project Title	Task	Participants	Documentation	Any other
			2. School canteen should prepare food using vegetables, fruits, greens, millets, nuts and such based on the colour of the day (Refer above). No artificial colour should be added.	Thinai Kalam (School) Thinai Thalabathy	Photo/Video of the colour food	
			3. This practice should extend to the remaining project period, i. e. 4 weeks			
			4. The photo/video should be uploaded to JOBA website.	Thinai Veerer		
			5.Thinai Thalabathy should see to it that all Thinai Veerers upload photo/video.	Thinai Thalabathy		
4.3	Week 3	Traditional Food	1. Two Thinai Veerer will form a team. The team will list at least 3 traditional food of Tamil Culture. The team will prepare a short video of 3 minutes, explaining the ingredients, measurement, cleaning process, cooking process, medicinal benefits and such.	Thinai Veerar Team		
			2. The video should be uploaded to JOBA's website.	Thinai Veerar Team		
			3. Thinai Thalabathy should see to it that all Thinai Veerers upload videos.	Thinai Thalabathy		
4.4	Week 4	Thinai Chef	1. Parents and elders in the family should teach the cooking process of a Tamil Traditional Food to children.	Thinai padadi (Family)	Video	
			2. The child or someone should make a video of the whole process, not more than 4 minutes, and upload in JOBA's website	Thinai Veerer		
			3. Thinai Thalabathy should see to it that all Thinai Veerers upload videos.	Thinai Thalabathy		
4.5	Week 5	My Food Experience	1. Thinai Veerer should make a two minute video, explaining their thoughts and experiences of Colour Food and Traditional Food.	Thinai Veerar		
			2. Thinai Veerer should upload the video in JOBA's website.	Thinai Veerar		

Activity No.	Week	Project Title	Task	Participants	Documentation	Any other
			3. Thinaï Thalabathy should see to it that all Thinaï Veerers upload videos.	Thinaï Thalabathy		
