



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டம்

தரம்

6

(2015 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளது)



சுகாதாரம் மற்றும் உடற்கல்விப்பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழினுட்பப் பீடம்
தேசியக் கல்வி நிறுவகம்
மகரகம

www.nie.lk

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

தரம் 6

(2015 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளது)

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞானத் துறை
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மஹரகம
ஸ்ரீ லங்கா
www.nic.lk

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் 6
ஆசிரியர் வழிகாட்டி
முதலாம் பதிப்பு 2015

© தேசிய கல்வி நிறுவகம், மஹரகம்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞானத்துறை
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

ஸ்ரீ லங்கா

இணையத்தளம்: www.nie.lk

மின்னஞ்சல்: info@nie.lk

அச்சுப்பதிப்பு: தேசிய கல்வி நிறுவகம்

பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி

இலங்கையின் இடைநிலைக் கல்வியில் புதிய தேர்ச்சி மையப் பாடத்திட்டத்தின் முதற் கட்டம் 2007 ஆம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. எட்டு ஆண்டுகளுக்கொருமுறை மேற்கொள்ளப்பெறும் கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பின் மூலம் இது அறிமுகப்படுத்தப்பெற்றது. தேசிய மட்டத் தேர்ச்சிகளை அபிவிருத்தி செய்யும் நோக்கின் அடிப்படையில் தேசிய கல்வி ஆணைக்குழுவின் விதப்புரைகளுக்கமைய அப்போது நடைமுறையிலிருந்த உள்ளடக்கம் சார்ந்த கல்வி முறைமை இதன் மூலம் மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

தேர்ச்சி மையக் கலைத்திட்டத்தின் இரண்டாம் கட்ட மறுசீரமைப்பானது 2015 ஆம் ஆண்டிலிருந்து தரம் 6, 10 ஆகிய வகுப்புக்களுக்கு அமுல்படுத்தப்படவுள்ளது. இந் நோக்கத்தை அடையும் பொருட்டுத் தேசிய கல்வி நிறுவகம் ஆய்வை அடிப்படையாகக் கொண்ட பேறுகளையும் ஆர்வலர்களுடைய பல்வேறு ஆலோசனைகளையும் பலதரப்பட்டவர்களிடமிருந்தும் பெற்றுக்கொண்டது. அவற்றின் அடிப்படையில் நியாயப்படுத்தப்பட்டதொரு செயன்முறையை அறிமுகப்படுத்தியதுடன் அதற்கமையான பாடத்திட்டங்களையும் மேற்படி தரங்களுக்காக விருத்தி செய்துள்ளது.

இந்த நியாயப்படுத்தற் செயன்முறையிற் கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பின்போது நிலைக்குத்தான ஒருங்கிணைப்பு முறை பயன்படுத்தப்பெற்று, கீழிருந்து மேல்நோக்கிய அணுகுமுறையில் அனைத்து பாடங்களுக்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் முறைமையாக விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளன. மேலும், அடிப்படை விடயங்களிலிருந்து உயர் மட்டத்தை நோக்கிச் செல்லும் வகையில் அவை ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டும் உள்ளன. பாட உள்ளடக்கத்திற் காணப்படும் கூறியது கூறல் மற்றும் பாட உள்ளடக்கச் சுவை என்பவற்றை இழிவுநிலைக்கு இட்டுச் செல்லவும் மாணவர் நேயமானதும் நடைமுறைக்கேற்றதுமான கலைத்திட்டமொன்றை உருவாக்கும் நோக்கிலும் கிடையான ஒருங்கிணைப்பானது பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஆசிரியர்களுக்குத் தேவையான வழிகாட்டல்களை வழங்கவும் பாடத்தைத் திட்டமிடவும் கற்பிக்கவும் செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்கவும் அளவீடு மற்றும் மதிப்பீடுகளை மேற்கொள்ளவும் உதவுமுகமாக ஆசிரியர் வழிகாட்டியிற் புதிய வடிவமைப்பு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ் வழிகாட்டல்கள் ஆசிரியர்கள் வகுப்பறையில் மென்மேலும் உற்பத்தித் திறனுள்ளதும் விளைதிறன் மிக்கதுமான வகையிற் துலங்குவதற்கு உதவும்.

புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டிகள் மாணவர்களது தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்யும் வகையிற் தர உள்ளீடுகளையும் மேலதிக செயற்பாடுகளையும் தெரிவு செய்வதில் ஆசிரியர்களுக்குச் சுதந்திரத்தை வழங்கியுள்ளது. இப்புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டிகள் பாட உள்ளடக்கச் சுவையை விடுத்து, விதந்துரைக்கப்பெற்ற பாடநூல்களின் மூலம் பாட உள்ளடக்கத்தைப் பூரணப்படுத்தியுள்ளது. ஆகவே, ஆசிரியர்கள் புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டிகளைப் பயன்படுத்தும் அதேவேளை கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தினாற் தயாரிக்கப்பெற்ற பாடநூல்களையும் பொருத்தமான வகையிற் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

ஆசிரியர் மையக் கல்வி முறைமையிலிருந்து மாணவர் மையக் கல்வி முறைமைக்குத் தளமாற்றம் செய்வதும் வேலையுலகிற்கு ஏற்ற வகையிற் பொருத்தமான மனித வளங்களை விருத்தி செய்வதும் தேவையான தேர்ச்சிகளையும் திறன்களையும் பாடசாலையிலிருந்து வெளியேறும் மாணவர்கள் பெற்றுக்கொள்வதற்குத் தேவையான செயற்பாடு சார்ந்த கல்வி முறைமையை விருத்தி செய்வதும் மேற்படி நியாயப்படுத்தப்பட்ட பாடத்திட்டம் மற்றும் ஆசிரியர் வழிகாட்டியின் புதிய வடிவமைப்பு என்பவற்றின் அடிப்படை நோக்கங்களாகும்.

புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டியை உருவாக்குவதிற் பங்களிப்புச் செய்த தேசிய கல்வி நிறுவகத்தின் கல்விசார் அலுவல்கள் சபை மற்றும் பேரவை உறுப்பினர்களுக்கும் அனைத்து வளவாளர்களுக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகின்றன.

**பணிப்பாளர் நாயகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.**

பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி

கடந்த காலந்தொட்டு கல்வியானது தொடர்ந்து மாற்றங்களுக்குட்பட்டு வருகின்றது. அண்மிய யுகத்தில் இம்மாற்றங்களானவை மிக வேகமாக ஏற்பட்டன. கற்றல் முறைகளைப் போன்று தொழில்நுட்பக் கருவிகளின் பாவனை மற்றும் அறிவுத் தோற்றங்கள் தொடர்பாகவும் கடந்த இரு தசாப்தங்களில் கூடியளவு மறுமலர்ச்சி ஏற்பட்டு வருவதனைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இதற்கமைய, தேசிய கல்வி நிறுவகமும் 2015 ஆம் ஆண்டுக்குரிய கல்வி மறுசீரமைப்பிற்காக எண்ணிலடங்காத பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றது. பூகோளமய ரீதியாக ஏற்படும் மாற்றங்கள் தொடர்பாகச் சிறந்த முறையில் அறிந்து உள்நாட்டுத் தேவைக்கமைய இசைவுபடுத்தி மாணவர் மையக் கற்றல் - கற்பித்தல் முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு புதிய பாடதிட்டம் திட்டமிடப்பட்டு பாடசாலை முறைமையின் முகவர்களாகச் சேவையாற்றும் ஆசிரியர்களாகிய உங்களிடம் இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியை ஒப்படைப்பதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இவ்வாறான புதிய வழிகாட்டல் ஆலோசனையை உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் நோக்கம், அதன் மூலம் சிறந்த பங்களிப்பை பெற்றுத் தரமுடியும் என்ற நம்பிக்கையாகும்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டியானது வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயலொழுங்கின் போது உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும் என்பதில் எனக்கு எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை. அதேபோன்று இவ்வழிகாட்டியின் துணைகொண்டு நடைமுறை ரீதியான வளங்களையும் பயன்படுத்தி மிகவும் விருத்தி கொண்ட விடயப் பரப்பினூடாக வகுப்பறையில் செயற்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு முழுமையான சுதந்திரமுண்டு.

உங்களுக்கு வழங்கப்படும் இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியைச் சிறந்த முறையில் விளங்கி, மிகச் சிறந்த ஆக்கபூர்வமான மாணவர் சமூகமொன்றை உருவாக்கி, இலங்கையை பொருளாதார மற்றும் சமூக ரீதியில் முன்னேற்றிச் செல்வதற்குப் பொறுப்புடன் செயற்படுவீர்கள் என நான் நம்பிக்கை கொள்கின்றேன்.

இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியானது இப்பாடத்துறையுடன் தொடர்புடைய ஆசிரியர்கள், வளவாளர்கள் என்போர்களின் சிறந்த முயற்சியினாலும் அர்ப்பணிப்பினாலும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

கல்வித் துறையின் அபிவிருத்திக்காக இப்பணியை மிக உயர்ந்ததாகக் கருதி அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்ட உங்கள் அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

எம். எப். எஸ். பி. ஜயவர்தன

பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்

விஞ்ஞான தொழில்நுட்பப் பீடம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

கலைத்திட்டக் குழு

- வழிகாட்டலும் அனுமதியும் :** கல்விசார் அலுவல்கள் சபை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- ஆலோசனையும் மேற்பார்வையும் :** திரு. எம். எப். எஸ். பி. ஜயவர்தன
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- விடயத் தலைமை :** திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- வளவாளர்கள் :** செல்வி. மங்கலிக்கா வீரசிங்க,
பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி (ஓய்வு), தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
செல்வி ரேணுகா பீரிஸ்,
பணிப்பாளர், சுகாதார ஊட்டத்துக்கான பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.
திரு. ரோஹன கருணாரத்ன,
பணிப்பாளர் (ஓய்வு), விளையாட்டு உடற்கல்விப் பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.
திரு. வசந்த அமரதிவாக்கர,
பீடாதிபதி, ருஹ்ணு தேசிய கல்விக் கல்லூரி.
திரு. கே. யூ. டி. தனவர்தன,
உபபீடாதிபதி (ஓய்வு), பஸ்துனர்ரட்ட கல்விக் கல்லூரி.
திரு. எம். எச். எம். மிலான்,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு)
திரு. பீ. எல். எஸ். சம்சன்,
ஆசிரிய ஆலோசகர் (ஓய்வு)
திரு. ஏ. ஜீ. எவ். ஜயரட்ன,
விரிவுரையாளர், நில்வள தேசிய கல்விக் கல்லூரி.
திரு. ஏ. என். கே. ஆரியரத்ன,
விரிவுரையாளர், ஊவ தேசிய கல்விக் கல்லூரி.
திரு. கே. மஹேஷ் சந்தன வீரக்கோன்,
ஆசிரிய ஆலோசகர், கோட்டக் கல்விக் காரியாலயம், கொழும்பு தெற்கு.
திரு. எஸ். என். விஜேசிங்க,
ஆசிரிய ஆலோசகர், கோட்டக் கல்விக் காரியாலயம், தெஹிவல.
திரு. எம். எம். ஏ. எம். கே. முனசிங்க,
ஆசிரியர், மரி பிரான்ஸிஸ் ம.வி, களனி.
திரு. அஜித் பிரசன்ன நாணயக்கார,
விரிவுரையாளர், ருகுணு தேசிய கல்விக் கல்லூரி.
திரு. ரி. எம். ஏ. டபிள்யூ. தென்னகோன்,
ஆசிரியர், கிங்ஸ்வூட் கல்லூரி, கண்டி.
திருமதி. வஜிரா பத்மினி வீரக்கொடி,
ஆசிரியர், தர்மாசோக வி. அம்பலாங்கொட.
திரு. உபுல் கல்தேரா,
ஆசிரியர், ஓலபொடுவ ம.வி. ஓலபொடுவ.
- தொகுப்பு:** திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு,
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- தமிழாக்கம்:** திரு. எம். எச். எம். மிலான்,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு)
- கணினி வடிவமைப்பு:** செல்வி. கமலவேணி கந்தையா,
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டியை உபயோகிப்பது தொடர்பான ஆலோசனைகள்

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான நற்பழக்கங்களைச் சிறார்களில் ஏற்படுத்தி, உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீகம் என்ற வகையில் பயனுறுதியுள்ள வாழ்வினை மேற்கொள்வதற்கு அவசியமான அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதே சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் நோக்கமாகும். சுருக்கமாகக் கூறின், செயற்றிறன் கொண்ட ஆரோக்கிய பரம்பரையொன்றை உருவாக்குவதே இதன் குறிக்கோளாகும். மேற்படி குறிக்கோள்களையடைய “சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்” பாடம் 6-9 ஆந் தரங்களில் கட்டாய பாடமாகவும், 10-11 ஆந் தரங்களில் குழுக்களுக்குரிய பாடமாகவும் பாடசாலைகளில் தற்போது செயற்பட்டு வருகின்றது.

சுகாதாரக் கல்வியின் ஒரு பகுதியாகச் செயற்பட்டு வரும் இப்பாடத்திற்கான தேர்ச்சி அடிப்படையிலான பாடத்திட்டம் 2007ம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. அப்பாடத்திட்டம் மறுசீரமைக்கப்பட்டு மேலும் விருத்தியாக்கப்பட்ட நிலையில் தற்போது அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதுவரை செயற்படுத்திய பாடத்திட்டத்தினை மறுசீரமைக்கும்போது ஆய்வுகளின் மூலம் வெளியாகிய தகவல்களைப் பயன்படுத்தியதோடு வைத்தியர்கள், விசேட நிபுணர்கள், விடயக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்களோடு மேற்கொண்ட கலந்துரையாடல் மூலம் பெற்றுக் கொண்ட தகவல்களும் அடிப்படையாகக் கொள்ளப்பட்டன.

இதன் பிரகாரம், 2007ம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட பாடத்திட்டம் கொண்டிருந்த 12 தேர்ச்சிகள் இப்பாடத்திட்டத்தில் 10 தேர்ச்சிகளாகக் குறைக்கப்பட்டுள்ளன. அதேபோல் ஒவ்வொரு தேர்ச்சியிலும் அடங்கியுள்ள உள்ளடக்கங்களைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது, மேற்படி அடிப்படையின் கீழ் சில விடயப்பகுதியில் அகற்றப்பட்டதோடு புதிய விடயப் பகுதிகள் சேர்க்கப்பட்டும் உள்ளன. அத்தோடு ஒவ்வொரு தேர்ச்சிக்குமாக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது, சுகாதாரம், உடற்கல்வி ஆகிய இரு விடயங்களுக்கும் சமனான பாடவேளைகள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. அதேபோல் முன்னர் உபயோகித்த பாடத்திட்டத்தில் ஒவ்வொரு தேர்ச்சிக்குமாக ஒதுக்கப்பட்டிருந்த பாடவேளைகளை விடவும் கூடியளவு பாடவேளைகள் தற்போதைய பாடத்திட்டத்தில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன.

எனவே இப்பாடத்திட்டத்தின் மூலம் எதிர்பார்க்கும் குறிக்கோள்களை அடைவதற்காக, மாணவர் தேர்ச்சிகளைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான மாணவர் மையச் செயற்பாடுகளின் அடிப்படையிலான கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் தொடர்ந்தும் கைக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அத்தோடு ஆசிரியர் வகிபாகத்தினையும் நிலைமாற்றம் செய்யவேண்டியுள்ளதோடு ஆசிரியர் வகிபாகத்தின் கீழ் வளவாளராகச் செயற்பட வேண்டியுமுள்ளது.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோள்களை அடைவதற்காக இப்பாடத் திட்டமும் ஆசிரியர் கைநூலும் உங்களுக்கு ஒத்தாசை புரியும் என்பதுடன் செயலாற்றுவதன் மூலம் விடய நோக்கங்களை மிகவும் வெற்றிகரமான முறையில் அடைவதற்கான ஆற்றல் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். அது உங்களுக்கான பொறுப்பாகும்.

உள்ளடக்கம்

	பக்கம்
பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி	ii
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி	iii
கலைத்திட்டக் குழு	iv
ஆசிரியர் வழிகாட்டியை உபயோகிப்பது தொடர்பான ஆலோசனைகள்	v
பாடவிதானம்	xi - xxv
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்	1
முதலாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	2
முதலாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	4 - 30
இரண்டாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	31
இரண்டாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	32 - 63
மூன்றாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	64
மூன்றாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	65 - 98

கல்விக் குறிக்கோள்களும் தேர்ச்சிகளும்

தேசியக் குறிக்கோள்கள்

தேசிய கல்வி முறைமையானது தனிநபர்க்கும் சமூகத்திற்கும் பொருத்தமான பெரும்பாலான தேசிய இலக்குகளை அடைவதற்குத் தனிநபர்களுக்கும் குழுவினருக்கும் உதவி செய்தல் வேண்டும்.

கடந்த காலங்களில் இலங்கையின் பெரும்பாலான கல்வி அறிக்கைகளும் ஆவணங்களும் தனிநபர் தேவைகளையும் தேசிய தேவைகளையும் நிறைவு செய்வதற்காக இலக்குகளை நிர்ணயித்துள்ளன. சமகாலக் கல்வி அமைப்புகளிலும் செயன்முறைகளிலும் வெளிப்படையாகக் காணப்படும் பலவீனங்கள் காரணமாக நிலைபேறுடைய மனித விருத்தியின் எண்ணக்கருத் திட்ட வரம்பினுள் கல்வியினூடாக அடையக் கூடிய பின்வரும் இலக்குத் தொகுதியினைத் தேசிய கல்வி ஆணைக்குழு இனங்கண்டுள்ளது.

1. மனித கௌரவத்தைக் கண்ணியப்படுத்தல் எனும் எண்ணகருவுக்குள் தேசியப்பிணைப்பு, தேசிய முழுமை, தேசிய ஒற்றுமை, இணக்கம், சமாதானம் என்பவற்றை மேம்படுத்தல் மூலமும் இலங்கைப் பன்மைச் சமூகத்தின் கலாசார வேறுபாட்டினை அங்கீகரித்தல் மூலமும் தேசத்தைக் கட்டி எழுப்புவதும் இலங்கையர் எனும் அடையாளத்தை ஏற்படுத்தலும்.
2. மாற்றமுறும் உலகத்தின் சவால்களுக்குத் தக்கவாறு முகங்கொடுத்தலோடு தேசிய பாரம்பரியத்தின் அதி சிறந்த அம்சங்களை அங்கீகரித்தலும் பேணுதலும்.
3. மனித உரிமைகளுக்கு மதிப்பளித்தல், கடமைகள், கட்டுப்பாடுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு, ஒருவர் மீது ஒருவர் கொண்டுள்ள ஆழ்ந்த, இடையறாத அக்கறையுணர்வு, என்பவற்றை மேம்படுத்தும் சமூக நீதியும் ஜனநாயக வாழ்க்கைமுறை நியமங்களும் உள்ளடங்கிய சுற்றாடலை உருவாக்குதலும் ஆதரித்தலும்.
4. ஒருவரது உள, உடல் நலனையும் மனித விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளிப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்ட நிலைபேறுடைய வாழ்க்கைக் கோலத்தையும் மேம்படுத்தல்.
5. நன்கு ஒன்றிணைக்கப்பட்ட சமநிலை ஆளுமைக்குரிய ஆக்க சிந்தனை, தற்றுணிபு, ஆய்ந்து சிந்தித்தல், பொறுப்பு, வகைகூறல் மற்றும் உடன்பாடான அம்சங்களை விருத்தி செய்தல்.
6. தனிநபரதும் தேசத்தினதும் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் போரீக்கக் கூடியதும் இலங்கையின் பொருளாதார அபிவிருத்திக்குப் பங்களிக்கக் கூடியதுமான ஆக்கப் பணிகளுக்கான கல்வியூட்டுவதன் மூலம் மனிதவள அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்தல்.
7. தனிநபர்களின் மாற்றத்திற்கு ஏற்ப இணங்கி வாழவும், மாற்றத்தை முகாமை செய்யவும் தயார்படுத்தவும் விரைவாக மாறிவரும் உலகில் சிக்கலானதும், எதிர்பாராததுமான நிலைமைகளைச் சமாளிக்கும் தகைமையை விருத்தி செய்தல்.
8. நீதி, சமத்துவம், பரஸ்பர மரியாதை என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு சர்வதேச சமுதாயத்தில் கௌரவமானதோர் இடத்தைப் பெறுவதற்குப் பங்களிக்கக் கூடிய மனப்பாங்குகளையும் திறன்களையும் வளர்த்தல்.

தேசிய கல்விச் சேவை ஆணைக்குழுவின் அறிக்கை (2003)

அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள்

கல்வியினூடாக விருத்தி செய்யப்படும் பின்வரும் அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள் மேற்குறித்த தேசிய இலக்குகளை அடைவதற்கு வழிவகுக்கும்.

1. தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகள்

தொடர்பாடல் பற்றிய தேர்ச்சிகள் நான்கு துணைத் தொகுதிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. எழுத்தறிவு, எண்ணறிவு, சித்திர அறிவு, தகவல் தொழினுட்பத் தகைமை.

எழுத்தறிவு: கவனமாகச் செவிமடுத்தல், தெளிவாகப் பேசுதல், கருத்தறிய வாசித்தல், சரியாகவும் செம்மையாகவும் எழுதுதல், பயன்தருவகையான கருத்துப் பரிமாற்றம்.

எண்ணறிவு: பொருள், இடம், காலம் என்பவற்றுக்கு எண்களைப் பயன்படுத்தல், எண்ணுதல், கணித்தல் ஒழுங்குமுறையாக அளத்தல்.

சித்திர அறிவு: கோடு, உருவம் என்பவற்றின் கருத்தை அறிதல், விபரங்கள், அறிவுறுத்தல்கள், எண்ணங்கள் ஆகிய வற்றை கோடு, உருவம், வர்ணம் என்பவற்றால் வெளிப்படுத்தலும் பதிவு செய்தலும்

தகவல் தொழினுட்பத் தகைமை: கணினி அறிவு, கற்றலில், தொழில் சுற்றாடலில், சொந்த வாழ்வில் தகவல் தொடர்பாடல் தொழினுட்பங்களைப் (ICT) பயன்படுத்தல்.

2. ஆளுமை விருத்தி தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

- ஆக்கம், விரிந்த சிந்தனை, தற்நுணிவு, தீர்மானம் எடுத்தல், பிரச்சினை விடுவித்தல், நுணுக்கமான மற்றும் பகுப்பாய்வுச் சிந்தனை, அணியினராகப் பணி செய்தல், தனியாளர் இடைவினைத் தொடர்புகள், கண்டு பிடித்தலும் கண்டறிதலும் முதலான திறமைகள்.
- நேர்மை, சகிப்புத்தன்மை, மனித கௌரவத்தைக் கண்ணியப்படுத்தல் ஆகிய விழுமியங்கள்
- மன எழுச்சிகள், நுண்ணறிவு

3. சூழல் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

இத்தேர்ச்சிகள் சூழலோடு தொடர்புறுகின்றன. சமூகம், உயிரியல், பௌதிகம்

சமூகச் சூழல்: தேசிய பாரம்பரியம் பற்றிய விழிப்புணர்வு, பன்மைச் சமூகத்தின் அங்கத்தவர்கள் என்ற வகையில் தொடர்புறும் நுண்ணுணர்வுத் திறன்களும், பகிர்ந்தளிக்கப்படும் நீதி, சமூகத் தொடர்புகள், தனிநபர் நடத்தைகள், பொதுவானதும் சட்டபூர்வமானதுமான சம்பிரதாயங்கள், உரிமைகள், பொறுப்புக்கள், கடமைகள், கடப்பாடுகள் என்பவற்றில் அக்கறையும்.

உயிரியல் சூழல்: வாழும் உலகு, மக்கள், உயிரியல், சூழல் தொகுதி - மரங்கள், காடுகள், கடல், நீர், வளி, உயிரின தாவரம், விலங்கு, மனித வாழ்வு

பௌதிகச் சூழல்: இடம், சக்தி, எரிபொருள், சடப்பொருள், பொருள்கள் பற்றியும் அவை மனித வாழ்க்கை, உணவு, உடை, உறையுள், சுகாதாரம், சௌகரியம், சுவாசம், நித்திரை, இளைப்பாறுதல், ஓய்வு, கழிவுகள், உயிரின கழிவுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றுடன் கொண்டுள்ள தொடர்பு பற்றிய விழிப்புணர்வும், நுண்ணுணர்வுத் திறன்களும் கற்றலுக்கும் வேலை செய்வதற்கும், வாழ்வதற்கும் கருவிகளையும் தொழினுட்பங்களையும் பயன்படுத்தும் திறன்களும் இங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

4. வேலை உலகத்திற்கு தயார் செய்தல் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

- அவர்களது சக்தியை உச்ச நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கும் அவர்களது ஆற்றலைப் போஷிப்பதற்கும் வேண்டிய தொழில்சார் திறன்கள்.
- பொருளாதார விருத்திக்குப் பங்களித்தல்
- அவர்களது தொழில் விருப்புகளையும் உள்சார்புகளையும் கண்டறிதல்
- அவர்களது ஆற்றல்களுக்குப் பொருத்தமான வேலையைத் தெரிவு செய்தல்
- பயனளிக்கக் கூடியதும் நிலைபெறுடையதுமான ஜீவனோபாயத்தில் ஈடுபடல்

5. சமயமும் ஒழுக்கலாறும் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

அன்றாட வாழ்க்கையில் மிகப் பொருத்தமானவற்றைத் தெரிவு செய்யவும், நாளாந்த வாழ்க்கையில் ஒழுக்கநெறி, அறநெறி, சமயநெறி தொடர்பான நடத்தைகளைப் பொருத்தமுற மேற்கொள்ளவும் விழுமியங்களைத் தன்மயமாக்கிக் கொள்ளலும் உள்வாங்கலும்

6. ஓய்வு நேரத்தைப் பயன்படுத்தல், விளையாட்டு பற்றிய தேர்ச்சிகள்

அழகியற் கலைகள், இலக்கியம், விளையாட்டு, மெய்வல்லுநர் போட்டிகள், ஓய்வு நேரப் பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் வாழ்வின் ஆக்கபூர்வச் செயற்பாடுகள் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் இன்ப நுகர்ச்சி, மகிழ்ச்சி, மனவெழுச்சிகள் இவைபோன்ற மனித அனுபவங்கள்

7. “கற்றலுக்குக் கற்றல்” தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

விரைவாக மாறுகின்ற, சிக்கலான ஒருவரில் ஒருவர் தங்கி நிற்கின்ற உலகொன்றில் ஒருவர் சுயாதீனமாகக் கற்பதற்கான வலிமையளித்தலும் மாற்றியமைக்கும் செயன்முறை ஊடாக மாற்றத்திற்கேற்ப இயங்கவும் அதனை முகாமை செய்யவும் வேண்டிய உணர்வையும் வெற்றியையும் பெறச் செய்தல்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோள்கள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோளானது வினைத்திறன், ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்வுக்கு அவசியமான அறிவு, திறன், மனப்பாங்குடன் சமூகத் தொடர்புகளை ஒருமுகப்படுத்தும் தேர்ச்சிகளின் தொகுதியொன்றை விருத்தியாக்க மாணவருக்கு உதவுவதாகும்.

இங்கு மாணவர் ஈடுபடுத்தப்படும் அடிப்படைத் துறைகளாவன:

- மகோன்னத உடலை அறிவதற்கும், பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும்
- மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் அடைவதற்கும்
- தேவைகளை விளங்கிக் கொள்வதற்கும்
- தோற்றத்தை விருத்தி செய்வதற்கும்
- சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கும்
- மனவெழுச்சிகளை சமநிலையில் பேணுவதற்கும்
- சகபாடிகளுடன் நல்லிணக்கத்தோடு செயலாற்றுவதற்கும்
- வாழ்வின் சவால்களை சாதகமாகவும் வெற்றிகரமாகவும் எதிர்கொள்வதற்கும்
- ஒழுக்கவியல் பண்புகளுக்கு மதிப்பளித்து நல்வாழ்வை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும்
- ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவழிப்பதற்கும்
- வாழ்வை வினைத்திறன் மிக்கதாக ஆக்கிக்கொள்வதற்கும்

பாடத்திட்டம்

6 ஆந் தர சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டம்

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> சுகாதார எண்ணக்கரு அறிமுகம் <ul style="list-style-type: none"> உடல்நலம் உள நலம் சமூக நலம் ஆத்மீக நலம் சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு உடல் நலத்தின் சிறப்பம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> ஊட்ட நிலை <ul style="list-style-type: none"> சரியான உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) இடுப்பின் சரியான அளவு உடற்றகைமை வயதுக்கேற்ற உயரம் நோய்களை எதிர்க்கும் ஆற்றல் கவர்ச்சியான தோற்றம் செயற்றிறன் உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்க வழக்கங்கள் <ul style="list-style-type: none"> சுத்தமான வளி நீர், சுகாதார நடவடிக்கைகள், தற் சுகாதாரம் (WASH) ஆரோக்கிய உணவு உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும் போதியளவு ஓய்வும் உறக்கமும் சுத்தமான சூழல் 	<ul style="list-style-type: none"> பூரண சுகாதார எண்ணக்கருவோடு தொடர்புடைய துறைகளை விளக்குவார். சிறந்த உடல் நலத்துக்கான நியதி களை அட்டவணைப்படுத்துவார். சிறந்த உடல் நலத்துக்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்க வழக்கங்களை வரிசைப்படுத்துவார். நற்பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப் பிடிக்கும் தயார் நிலையை வெளிக் காட்டுவார். 	04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> • உள நலத்தின் சிறப்பம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • சரியாக முடிவெடுத்தல் • ஆக்கத்திறன் • மகிழ்வோடு இருத்தல் • சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளுதல் • சுய மதிப்பு • சுய விளக்கம் • மனவெழுச்சிச் சமநிலை • பகுத்தறி சிந்தனை • பிரச்சினை தீர்த்தல் • உளநெருக்கிடைகளை எதிர் கொள்ளுதல் • உள நலத்தைப் பேணப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • தியானம் செய்தல் • விளையாடுதல் • வெவ்வேறு இரசனை விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்ளுதல் • நேர முகாமைத்துவம் • வழிகாட்டல் அறிவுரைப்பு சேவைகளைப் பெறுதல் • எளிய வாழ்க்கை முறை • சமூக நலத்தின் சிறப்பம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • உள நலத்தின் சிறப்பம்சங்களை விளக்குவார். • உள நலத்துக்கான நற்பழக்கங்களை கடைப்பிடிக்கும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். • சமூக நலத்தின் சிறப்பம்சங்களை விளக்குவார். 	

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> • பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடல் திறன் • நெகிழ்வுத்தன்மை • பரிவுணர்வு • தலைமைத்துவம் • பின்பற்றுதல் • விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல் • சமூக நலத்திற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • குழுவாகச் செயற்படுதல் • பொறுமையும் நெகிழ்வும் • பிறரை மதித்தல் • ஏற்றுக்கொள்ளுதல் • தனிநபர் வேறுபாடுகளை இனங்காணுதல் • ஆத்மீக நலத்தின் சிறப்பம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • சமய ஒழுக்கங்களைப் பேணுதல் • மரியாதை செலுத்துதல் • கருணை காட்டுதல் • நன்றியுணர்வுடன் செயற்படுதல் • ஒத்துப்போகுதல் • சமாதானத்தை நாடுதல் • இயற்கையை நேசித்தல் • ஆத்மீக நலத்திற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • சமூக நலத்துக்கான நற்பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். • ஆத்மீக நலத்தின் சிறப்பம்சங்களை விளக்குவார். • ஆத்மீக நலத்துக்கான நற்பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> சமய வழிபாடுகளில் ஈடுபடுதல் சமூக விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளித்தல் இயற்கை அழகை இரசித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீக நன்நிலைகளின் சிறப்பம்சங்களை வகைப்படுத்துவார். உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக நன்நிலைக்காக நடவடிக்கை யெடுக்கும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	
	1.2 உள சமூக நன்நிலையை மேலும் விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> நன்நடத்தைகளைக் கட்டியெழுப்பு வதற்காக விருத்தி செய்யவேண்டிய திறன்கள் தன்னை உணருதல் பரிவுணர்வு தொடர்பாடல் ஆளிடைத் தொடர்புகள் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு உளநெருக்கிடைகளை எதிர் கொள்ளுதல் பகுத்தறி சிந்தனை ஆக்கபூர்வ சிந்தனை பொறுப்புணர்வுடன் செயலாற்றுதல் பிரச்சினை தீர்த்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> உள சமூக நன்நிலைக்குத் தேவையான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை வெவ்வேறாக இனங்காண்பார். வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்குவதற்காக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளை எடுத்துரைப்பார். உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீக நன்நிலைகளின் சிறப்பம்சங்களை வகைப்படுத்துவார். உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக நன்நிலைக்காக நடவடிக்கை யெடுக்கும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 மானுடத் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மானுடத் தேவைகள் • அடிப்படைத் தேவைகள் <ul style="list-style-type: none"> • வளி • நீர் • உணவு • ஏனைய தேவைகள் <ul style="list-style-type: none"> • உறைவிடம் • உடை • பாதுகாப்பு • அன்பு • கல்வி • உடற்பயிற்சி • ஓய்வு • உறக்கம் • இரசனை 	<ul style="list-style-type: none"> • அடிப்படைத் தேவைகளை விளக்குவார். • ஏனைய தேவைகளை அடைவதில் அவதானத்துடன் செயலாற்றும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார். 	01
	2.2 தேவைகள் விருப்புக்களைச் சம்படுத்தியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • தேவைகள், விருப்புக்களுக்கிடையே உள்ள வேறுபாடு • தேவைகளை நிறைவேற்றுவதன் முக்கியத்துவம் • தேவைகள், விருப்புக்களை அடைவதில் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை • தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் உள்ள பொறுப்புக்களும் கடமைகளும் • சமூகப் பொறுப்புக்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • தேவைகள், விருப்புக்களுக்கிடையே உள்ள வேறுபாடுகளை விளக்குவார். • தேவைகளை அடைவதிலுள்ள கடமைகள், பொறுப்புக்களை வரிசைப்படுத்துவார். 	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 உடற் தோற்றத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்கான காரணிகளைக் கைக்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உடற்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் • பிரத்தியேக சுகாதாரம் <ul style="list-style-type: none"> • ஆடை அணிகள் • நகம், மயிர், பற்கள் போன்றவை 	<ul style="list-style-type: none"> • பிரத்தியேக சுகாதாரத்திற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய பழக்க வழக்கங்களை வரிசைப்படுத்துவார். 	02
	3.2 சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டிய வாறு உடற் தோற்றத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல் <ul style="list-style-type: none"> • நிறறல் • நடத்தல் • நிமிர்ந்து நிறறல் (கவனமாக) • இலகுவாக நிறறல் • விரும்பியவாறு நிறறல் 	<ul style="list-style-type: none"> • சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார். • உடல் அசௌகரியங்கள், நோய் நொடிகளிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதில் சரியான கொண்ணிலைகளின் தேவையை விளக்குவார். 	02
	3.3 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென அன்றாட காரியங்களின் போது உபகரணங்களை முறையாகக் கையாள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • அன்றாட செயற்பாடுகளில் உபகரணங்களைக் கையாளும் சரியான முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> • பாரங்களைத் தூக்குதல் • பாரங்களை இறக்குதல் • உபகரணங்களைத் தள்ளுதல் • உபகரணங்களை இழுத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • அன்றாட காரியங்களின்போது உபகரணங்களை முறையாகக் கையாளுவார். 	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை ஆராய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டுக்கள் • அறிமுகம் • விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துதல் • விளையாட்டின் தேவை <ul style="list-style-type: none"> • பயனுள்ள ஓய்வு • ஆளிடைத் தொடர்பு • இரசனையும் மகிழ்வும் • உடற்றகைமை 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஆராய்வார். 	01
	4.2 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • சிறு விளையாட்டுக்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • மகிழ்வையும் திருப்தியையும் அடையச் சிறு விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வார். 	01
	4.3 மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் அடைய வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • வொலிபோல் <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • பாத அசைவு • உபகரணப் பரிச்சயம் 	<ul style="list-style-type: none"> • வொலிபோல் விளையாட்டு தொடர்பாகத் தேடி ஆராய்வார் • வொலிபோல் விளையாட்டுக்கான உபகரணங்கள், பாத அசைவுகள் தொடர்பில் பரிச்சயம் அடைவார். 	02
	4.4 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற வலைபந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • வலைபந்து <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • பாத அசைவு • உபகரணப் பரிச்சயம் 	<ul style="list-style-type: none"> • வலைபந்து விளையாட்டு தொடர்பாகத் தேடி ஆராய்வார் • வலைபந்து விளையாட்டுக்கான உபகரணங்கள், பாத அசைவுகள் தொடர்பில் பரிச்சயம் அடைவார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	4.5 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் காற்பந்து <ul style="list-style-type: none"> அறிமுகம் பாத அசைவு உபகரணப் பரிச்சயம் 	<ul style="list-style-type: none"> காற்பந்து விளையாட்டு தொடர்பாகத் தேடி ஆராய்வார் காற்பந்து விளையாட்டுக்கான உபகரணங்கள், பாத அசைவுகள் தொடர்பில் பரிச்சயம் அடைவார். 	03
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின் போது சரியான நடையைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> சரியான நடை <ul style="list-style-type: none"> கைகளின் அசைவு முண்டத்தின் அமைவு கவடு வைத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> சரியான நடையில் பரிச்சயமடைவார். 	01
	5.2 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> சரியான ஓட்டம் <ul style="list-style-type: none"> கைகளின் அசைவு முண்டத்தின் அமைவு பாதங்களின் செயற்பாடு 	<ul style="list-style-type: none"> சரியான ஓட்டத்தில் பரிச்சயமடைவார் நடைக்கும் ஓட்டத்திற்குமிடையிலான வேறுபாட்டை இனங்கண்டு செயற்படுவார். 	02
	5.3 பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> பாய்தல் <ul style="list-style-type: none"> மிதித்தெழுதலும் நிலந்தொடுதலும் <ul style="list-style-type: none"> தனிப்பாதத்தால் இரு பாதங்களாலும் 	<ul style="list-style-type: none"> சரியாகப் பாய்வதன் மூலம் விபத்துக் களைக் குறைப்பார். 	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	5.4 எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> எறிதல் <ul style="list-style-type: none"> உடலின் முன்னால் எறிதல் உடலின் பக்கமாக எறிதல் உடலின் மேலாக எறிதல் பதில் உபகரணங்களை எறிதல் <ul style="list-style-type: none"> மென் பந்துகள் வித்துப் பைகள் டெனிகொயிட் வளையம் வேறும் பொருத்தமான உபகரணங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> பதில் உபகரணங்களை எறிவதன் மூலம் எறிதலில் பரிச்சயமடைவார். சரியான கொண்ணிலைப் பயன்படுத்துவதனூடாகச் செயற்பாட்டுத்திறனுடன் காரியமாற்றுவார். 	02
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசை வாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டினூடாக விருத்தியாக்கிய நற்பண்புகளை அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> விளையாட்டு விதிமுறைகளும், ஒழுக்க விழுமியங்களும் <ul style="list-style-type: none"> விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியங்களின் முக்கியத்துவம் <ul style="list-style-type: none"> ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றல் விளையாட்டின் கௌரவம் தனிநபர் பண்பு விருத்தி குறைவான விபத்துக்கள் விளையாட்டு வீரர் உரிமைகள் பிரச்சினை தீர்த்தல் நேர்மையான வெற்றி மாணவர் பொறுப்புக்கள் <ul style="list-style-type: none"> விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுதல் விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியங்கள் தொடர்பான தகவல்களைச் சமூகத்துக்குக் கொண்டு செல்லுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளித்தவாறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார். அன்றாட வாழ்வில் விளையாட்டுப் பண்புகளைப் பிரயோகிப்பார். விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றைச் சமூகத்துக்குக் கொண்டு செல்வதில் பங்களிப்பு வழங்குவார். 	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 ஆரோக்கிய உணவின் தேவையை உணர்ந்து செயலாற்றுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கிய உணவு தொடர்பான எண்ணக்கரு <ul style="list-style-type: none"> • பல ரகங்களில் • புதியவையாக • இயற்கையானவையாக • சுத்தமானதாக • ஊட்டமுள்ளதாக • போதியளவு கொண்டதாக இருத்தல் • நல்வாழ்வுக்கு ஆரோக்கிய உணவின் தேவை <ul style="list-style-type: none"> • முறையான வளர்ச்சிக்கு • சக்தி உற்பத்திக்கு • உடலைப் பாதுகாப்பதற்கு • எமது பாரம்பரிய ஆரோக்கிய உணவுகள் • ஆரோக்கிய உணவுத் தெரிவில் ஒருவரின் பங்களிப்பு • ஊட்டப்பிரச்சினைகள் <ul style="list-style-type: none"> • மாஊட்டங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டக்குறைபாடு (Malnutrition) <ul style="list-style-type: none"> • குறையூட்டம் (Under Nutrition) <ul style="list-style-type: none"> • குறளாதல் (Stunting) • தேய்வடைதல் (Wasting) 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கிய உணவு தொடர்பான எண்ணக்கருவைத் தேடிறிவார். • ஆரோக்கிய உணவுத் தெரிவின்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார். • நல்வாழ்வுக்கு ஆரோக்கிய உணவின் அவசியத்தை விளக்குவார். • தேசியப் பாரம்பரிய உணவுகளின் முக்கியத்துவத்துக்கு மதிப்பளிப்பார். • ஊட்டப்பிரச்சினைகளை வகைப்படுத்துவார். • ஊட்டப்பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கான தயார்நிலையை வெளிக் காட்டுவார். 	05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> • அதியூட்டம் (Over Nutrition) • நிறை அதிகரிப்பு (Over weight) • உடற்பருமன் (Obesity) • நுண்ணூட்டங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • இரும்பு குறைபாடு • அயடின் குறைபாடு • விட்டமின் A குறைபாடு • கல்சியம் குறைபாடு 		
8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணிய வாறு வினைத் திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	8.1 அன்றாட காரியங்களை வினைத்திறனுடன் நிறைவேற்ற, உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • எனக்கு உயிர் உண்டு • உடலின் அபூர்வ தகவல்கள் <ul style="list-style-type: none"> • ஓடும்போதும், பாயும் போதும், எறியும் போதும் நிகழ்பவை 	<ul style="list-style-type: none"> • செயற்பாடுகளினூடாக உயிருள்ளதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வார். • செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை விளக்குவார். • உடலின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்குரிய சரியான நற்பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதற்கான தயார்நிலையை வெளிக் காட்டுவார். 	01
	8.2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடலுறுப்புகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல், பற்கள், நகம், மயிர் • மகோன்னதத்தைக் காப்பதற்கும் பேணுவதற்கும் செய்ய வேண்டியவை 	<ul style="list-style-type: none"> • உடலில் நிகழும் மகோன்னத செயற்பாடுகளை விளக்குவார். • உடலின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு நடவடிக்கையெடுக்கும் தயார்நிலையை வெளிப்படுத்துவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	8.3 தனது ஆற்றல் களைப் பயன் படுத்தி வினைத் திறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> உடல், உள, சமூக விருத்தி 	<ul style="list-style-type: none"> உடல், உள, சமூகத் தகைமைகளை விருத்தியாக்க நடவடிக்கையெடுப்பார். 	01
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	9.1 உடற்றகைமைப் பண்புகளை நுணுகியாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> தகைமைகள் அறிமுகம் <ul style="list-style-type: none"> உடற் தகைமைகள் உளத் தகைமைகள் சமூகத் தகைமைகள் தகைமைகளின் முக்கியத்துவம் <ul style="list-style-type: none"> நல்லாரோக்கியத்துக்காக வினைத்திறனுக்காக சமூக இசைவாக்கத்துக்காக விளையாட்டுத் திறன்களுக்காக உளத்திருப்திக்காக ஆளுமை விருத்திக்காக 	<ul style="list-style-type: none"> தகைமைகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார். 	01
	9.2 சந்தத்துடனான செயற்பாடுகளின் ஊடாக உடற்றகைமையைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> சந்தம் <ul style="list-style-type: none"> தேவை செயற்பாடுகள் 	<ul style="list-style-type: none"> சந்தத்தை விருத்தியாக்குவதற்குச் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகளைப் பெயரிடுவார். 	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	<p>9.3 உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்து அவற்றினைப் பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உடற்றகைமைப் பரீட்சைகள் <ul style="list-style-type: none"> • தாங்கும் திறன் • நெகிழ்வு • ஒத்திசைவு • சக்தி/ பலம் • வேகம் 	<ul style="list-style-type: none"> • தகைமைப் பரீட்சைகளில் ஈடுபட்டு தகைமைகளை அளவிடுவார். 	<p>04</p>
	<p>9.4 உள, சமூக ஆரோக்கியத்திற்காக மன வெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • சந்தர்ப்பம் • சந்தர்ப்பத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் முறை • ஆளுமை • பிறர் நடத்தை • மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணுவதன் முக்கியத்துவம் <ul style="list-style-type: none"> • மனித நல்வாழ்வு • முரண்பாடுகள் குறைதல் • பிறரால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படல் • மூர்க்கத்தனம் குறைதல் • மதிப்பைப் பெறுதல் • பிரச்சினைகள் குறைதல் • உணர்வுகள் கட்டுப்படுத்தப்படுதல் • அனைத்தையும் நல்லதாக நோக்குதல் • மகிழ்ச்சி ஏற்படுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • நல்வாழ்வுக்கு மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் அவசியம் என்பதை எடுத்துக்காட்டுவார். • மனவெழுச்சிகளை முகாமைத்துவம் செய்யும் தயார்நிலையை காட்டுவார். • மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணுவதற்காக கைக்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகளை எடுத்துரைப்பார். 	<p>02</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> • மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணும் முறை • யதார்த்தவாதியாக இருத்தல் • உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் • மனவெழுச்சிக்கட்டுப்பாட்டு வழிமுறைகள் • ஓய்வை மகிழ்வாகக் கழித்தல் • குழப்பமற்ற மனநிலை • திறந்த மனத்துடன் செயலாற்றுதல் • மனஉளைச்சல்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் 		
<p>10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>10.1 சுகாதார மேம்பாட்டினூடாக நோய்களைக் குறைப்பதற்கு முன்னுரிமை வழங்கிச் செயலாற்றுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நோய்கள் • பரவும், பரவாத நோய்கள் • நோய் பரவும் முறைகள் • நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் தீய விளைவுகள் • நோய் நிவாரணமும் தடுக்கும் முறைகளும் • தனியாள் சுகாதாரம் (தற்சுகாதாரம்) • சரியான வாழ்க்கைக் கோலம் • சுற்றாடற் சுத்தம் • நிர்ப்பீடனம் 	<ul style="list-style-type: none"> • பரவும், பரவாத நோய்களை வகைப்படுத்துவார். • நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கை தொடர்பில் ஏனையோரை அறிவுறுத்துவார். • நோய்கள் வராமல் தடுக்க ஆயத்தத் தன்மையை வெளிக்காட்டுவார். 	<p>03</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	10.2 அன்றாட வாழ்வில் தான் முகங் கொடுக்கும் சவால்களை இனங்கண்டு வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள் <ul style="list-style-type: none"> • விபத்துக்கள் • அனர்த்தங்கள் • துஷ்பிரயோகங்களும் வன்முறைகளும் • எதிர்பார்ப்புக்கள் • சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளத் தேவையான தேர்ச்சிகள் <ul style="list-style-type: none"> • விளக்கம் பெறுதல் • தேர்ச்சிகளின் விருத்தி • தன்னை உணருதல் • பரிவுணர்வு • தொடர்பாடல் • ஆளிடைத் தொடர்புகள் • மனவெழுச்சிக்கட்டுப்பாடு • உளநெருக்கிடைகளுக்கு முகங் கொடுத்தல் • பகுத்தறி சிந்தனை • ஆக்கபூர்வ சிந்தனை • பொறுப்புடன் முடிவுகளை எடுத்தல் • பிரச்சினை தீர்த்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான ஆயத்த நிலையை வெளிக்காட்டுவார். • சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கான உத்திகள், உபாயங்களை விளக்குவார். • சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கு அவசியமான தனிநபர் தேர்ச்சிகளை விவரிப்பார். • சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளத் தேவையான தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வார். 	03

பாடசாலைக் கொள்கைகளும் வேலைத்திட்டங்களும்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடம் வகுப்பறைக் கற்றலுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்படாத வாறு திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. அப்பாடத்தின் மூலம் எதிர்பார்க்கும் தேர்ச்சிகளை மகிழ்ச்சிகரமாகவும், பயனுள்ள விதத்திலும், வினைத்திறன் மிக்கதாகவும் அடைந்து கொள்வதற்கான பல்வேறு வேலைத்திட்டங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. சிறார்களின் தலைமை, பங்களிப்பு என்பன அவசியமாகும் மேற்படி வேலைத்திட்டங்களைப் பாடசாலைகளில் அமுல்படுத்தலாம்.

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- பிரத்தியேக சுகாதாரப் பரிசோதனை (உடல் அவயவங்கள் / உடை / அணிகலன்)
- ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழல் (பௌதீக / சமூக)
- ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலை
- ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கங்கள் (உணவுத் தெரிவு / உட்கொள்ளும் முறை)
- பாடசாலைச் சுகாதார சேவைகள் (சிகிச்சை / நிர்ப்பீடன வேலைத்திட்டங்கள்)
- சமூக சுகாதார வேலைகள் (பரவும் நோய் நிவாரணம் / சிறப்பான ஊட்ட முறை)

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
- சுகாதார தினம்
- ஆரோக்கிய சமூகம்
- சுகாதார தகைமைப் பரீட்சைகள்

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் III

- முதலுதவிச் சேவைகள்
- சென் ஜோன்ஸ் அம்பியூலன்ஸ் சேவை
- செளக்கியதான சேவைகள்
- செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- உடல்நல வேலைத்திட்டம் (கல்வி சுற்றுநிருபம் 1995/18 ன் பிரகாரம்)
- மரியாதை அணிவகுப்புப் பயிற்சி
- கண்காட்சிப் பயிற்சி
 - உடற்பயிற்சி
 - ஜிம்னாஸ்டிக்
 - சுவாச அப்பியாசங்கள் (Aerobics)

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- உடற்றகைமை மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
 - உடற்கல்வி தினம்
 - விளையாட்டுக் கழகங்கள்
 - வர்ணம் வழங்குதல் / பாராட்டுதல்

• **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் III**

- பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து, கட்டாய விளையாட்டுக்கள்
 - உள்ளக, வேறு வெளியக விளையாட்டுக்கள்
 - உடற் பயிற்சிகள்
- இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - போட்டிகள்
 - விழாக்கள்

• **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் IV**

- வாரஇறுதி, விடுமுறை கால வேலைத்திட்டங்கள்
 - வெளிக்களப் பாசறை
 - மலை ஏறுதல்
 - நடைப்பயணம்
 - சைக்கிள் சவாரி
 - வன ஆய்வு
 - திசையறிகருவி, வரைபடம் தொடர்பான நடைப்பயணம்

• **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் V**

- குழுக்களாக இயங்கும் செயற்பாடுகள்
 - மாணவர் படை
 - சாரணியம் (ஆண் / பெண்)

பாடசாலையின் தரம், வசதிகள் என்பவற்றிற்கேற்ப மேலேயுள்ள வேலைத்திட்டங்களைச் செயற்படுத்தும் மட்டத்தினை இனங்காண்பது உடற்கல்விப் பாடத்தினைக் கற்பிக்கும் ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

இவற்றினை இலகுவாகச் செயற்படுத்துவதற்காகப் பாடசாலையின் ஏனைய ஆசிரிய ஆசிரியைகள், மாணவ மாணவிகளின் ஒத்துழைப்புடன் ஒழுங்கமைப்பொன்றை உருவாக்கிக் கொள்வது பயனுள்ளதாக அமையும். தெரிவு செய்யும் வேலைத்திட்டங்களைப் பாடசாலை வருடாந்த வேலைத்திட்டத்தில் உள்ளடக்குவது பாடசாலை வளங்களைப் போன்றே அதிபர் வழிகாட்டல்களைப் பெறுவதையும் இலகுவாக்கும்.

திட்டமிட்ட முறையில் வேலைத்திட்டங்களை அமுல்படுத்துவது, வருடம் முழுவதும் மாணவர் உடலியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வழிவகுக்கின்றது. இதன் மூலம் திறமையானோரை இனங்கண்டு, இறுதி இலக்கை அடைவதற்காகத் தொடர்ந்தும் அவர்களை விருத்தி செய்ய முடியும். அதேபோல் பெரும்பான்மையோரின் பங்களிப்புடன் இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம் மாணவர் தம் உடற்றகைமைகளைப் பேணுவதற்கும், ஆளுமைப் பண்புகளைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்வதற்கும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கலாம். இவ்வனைத்தினதும் பெறுபேறாக ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றில் வாழ்வதற்கான வாய்ப்பினை எதிர்கால சந்ததியினர் அடைவர்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளின்போது சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட விடய உள்ளடக்கத்தின் எல்லாப் பகுதிகளையும் கற்பிக்க வேண்டியது, பாடம் தொடர்பான செயன்முறை மற்றும் நியதிகள் தொடர்பான அறிவுள்ள ஒரே ஆசிரியர் அல்லது ஆசிரியையினாலாக இருக்க வேண்டும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் முறை

அறிமுகம்

இப் பாடத்திட்டத்துக்கமைய கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகளைத் தீர்மானிக்கும்போது, செயற்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு மாணவருள் தேர்ச்சிகள் கட்டியெழுப்பும் விதத்தில் கற்றல்-கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதில் அவதானம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

கற்றல் என்பது ஒருவரில் நிரந்தர நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் செயலாகும். கற்பித்தல் என்பது நிரந்தர நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளும் முயற்சியாகும். அதேபோல் கற்றலினூடாக ஏற்படும் நடத்தை மாற்றமானது முறைசார், முறைசாரா, முறையில் என்ற வகையில் நிகழலாம். எனவே ஆசிரியர் தனது கற்பித்தற் செயற்பாட்டில் முறைசார், முறைசாரா முறைகளைக் கையாள்வதில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

மேற்படி கற்றல் - கற்பித்தல் என்ற இரு பகுதிகளுக்கும் மிகப் பிரதானமாக அமையும் காரணிகள் உபாய மார்க்கமும், நுட்ப முறைகளுமாகும். வெவ்வேறு அனுபவங்களைப் பெற்ற ஆசிரியர்களான நீங்கள் வெவ்வேறு தரங்களில் வெவ்வேறு பாடங்களைக் கற்பித்திருப்பீர்கள். எனினும், ஒருபோதும் நீங்கள் வெவ்வேறு பாடங்களை எல்லாத் தரங்களிலும் ஒரேவிதமாகக் கற்பிப்பதில்லை என்ற அனுபவம் உங்களுக்குண்டு. அதனால் எல்லா ஆசிரியர்களும் வெவ்வேறு கற்பித்தல் முறைகள் பற்றிய ஓரளவு அனுபவத்தையாயினும் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

கற்பித்தல் நுட்ப முறைகளை அவற்றின் பாவனைக்கேற்ப பலவிதமாக வகைப்படுத்தலாம். தனிநபர் கற்பித்தல் முறை, குழுநிலைக் கற்பித்தல் முறை, கூட்டாகக் கற்பித்தல் முறை என்றவாறு கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள் பலவாகும். இவற்றிலிருந்து மேற்படி பாடத்திட்டத் திணைச் செயற்படுத்தும்போது போதனையும் கலந்துரையாடலும், காட்சிப்படுத்துதல், சிந்தனையைத் தூண்டுதல், குழுநிலைக் கற்றல், சமப்படுத்துதல், செயற்றிட்ட முறை, ஒப்படைகளை உபயோகித்தல், பாத்திரமேற்று நடத்தல், செயன்முறைச் செயற்பாடுகள், வெவ்வேறு களச் சுற்றுலாக்கள், சுவர்ப்பத்திரிகைகள், ஆய்வு போன்ற பல்வேறு கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

நீங்கள் உபயோகிக்கும் யாதொரு கற்றல் - கற்பித்தல் முறையிலாயினும் பிரவேசம், ஆய்வு, ஆய்வினை முன்வைத்தல், விரிவாக்கம் செய்தல், கணிப்பீடும் மதிப்பீடும் என்ற பகுதிகளை உள்ளடக்கிச் செயற்படுத்துவீர்களாயின் கூடியளவு வெற்றிகரமான பெறுபேற்றினை அடையக்கூடியதாகவிருக்கும்.

இப்பாடத்திட்டத்துக்குரிய செயன்முறை மற்றும் நியதிகள் தொடர்பான விடயப் பகுதிகளைக் கற்பிக்கும்போது நீங்கள் அவற்றுக்குப் பொருத்தமான கற்பித்தல் முறைகளைத் தெரிவதில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். அதேபோல் நீங்கள் கற்பித்தல் முறையினைத் தெரிவு செய்யும் போது பாடத்தின் தன்மை, பாடத்தின் நோக்கம், மாணவர் சபாவம், தரம், வளங்கள், சூழல் காரணிகள் போன்ற விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

அதேபோல, கற்றல் - கற்பித்தல் முறைப் பாவனையில் தற்போதும் வகுப்பறைகளில் ஊடுகடத்தும்/வழங்கும் வகிபாகமும்(Transmission Role) பரிமாறும் வகிபாகமுமே(Transaction Role) பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. பாடசாலைகளை விட்டு வெளியேறும் சிறார்களின்

சிந்திக்கும் ஆற்றல், தனிநபர் திறன்கள் மற்றும் சமூகத் திறன்கள் என்பவற்றில் காணப்படும் தரத்தினைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகளில் பாரிய விருத்தி ஏற்பட வேண்டும் என்பது தெளிவாகின்றது.

தேர்ச்சிகளின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இப்பாடத்திட்டத்தினைச் செயற்படுத்தும் போது மாணவருக்கு முன்னுரிமை வழங்கி, அவ்வொவ்வொரு தேர்ச்சியிலும் நெருங்கிய நிபுணத்துவ மட்டத்தினையாயினும் அடையக்கூடியவாறு அவர்களைக் கொண்டு செல்லக்கூடிய வளவாளர்களாக (Resource Person) ஆசிரியர்கள் மாறவேண்டியுள்ளது. கற்பித்தலுக்கு அவசியமான உபகரணங்களையும் ஏனைய வசதிகளையும் கொண்ட சூழலைத் திட்டமிடுதல், மாணவர் கற்கும் முறைகளைச் சமீபமாக நின்று அவதானித்தல், மாணவர் இயலுமை, இயலாமைகளை இனங்காணுதல், தேவைக்கேற்றவாறு முன்னூட்டல், பின்னூட்டல்களை வழங்கியவாறு மாணவர் கற்றலை விருத்தி செய்வதோடு வகுப்பறைக்கு வெளியேயும் கற்பித்தலைக் கொண்டு செல்வது ஆசிரியர்களால் ஆற்றப்பட வேண்டிய பிரதான காரியமாகும். மேற்படி ஆசிரியருக்கான காரியங்களைக் கொண்ட ஆசிரியர் வகிபாகத்துக்கு நிலைமாற்றும் வகிபாகம் (Transformation Role) எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

மேற்படி விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்தியவாறு செயலாற்றுவதன் மூலம் இப்பாடத்திட்டத்தி னூடாக எதிர்பார்க்கும் குறிக்கோள்களை மிகவும் வெற்றிகரமான முறையில் அடைந்து கொள்ளலாம் என்பதுடன் இதை உருவாக்குவது உங்களது கடமை என்பதனையும் ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.

உடற்கல்விச் செயன்முறைச் செயற்பாடுகளுக்கு தேசிய கல்வி நிறுவகத்தால் உங்களுக்கு வழங்கப்படும் இத்தேர்ச்சி அடிப்படையிலான ஆசிரியர் கைநூலைப் பயன்படுத்தும்போது நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

உங்களது ஆக்கத்திறன் விருத்திக்கு இடமளிக்குமுகமாக உடற்கல்விப் பாடங்களுக்கான பொதுவான செயற்பாடுகளை ஒவ்வொரு பாடத்துக்குமாகத் தனித்தனியாக எடுத்துச் அறிமுகஞ் சொல்லப்படவில்லை.

உடற்கல்விப் பாடத்தில், கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின்போது பின்பற்ற வேண்டிய நியம முறைகள் காணப்படுகின்றன. அவை ...

- மாணவரை மைதானத்துக்கு அழைத்து வருதல்.
- வகுப்பு வியூகத்தில் மாணவரை நிலைகொள்ளச் செய்தல் (Class formation)
- மாணவரை சுகாதாரப் பரீட்சைக்கு உட்படுத்துதல் (Health inspection)
- உடல் உஷ்ணமூட்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துதல்.
(உஷ்ணமூட்டும் ஆரம்ப செயற்பாடுகள்) (Warming up exercises)
- இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் செய்தல் (Stretching exercises)
- உடற்றகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகள் செய்தல்.
- கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள்
- மகிழ்வுட்டும் விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடுத்துதல்.
- உடலைத் தளர்த்துதல் (Cool down exercises)
- அடுத்த பாடத்துக்கான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்.
- வகுப்புக் களைதல் (Dismissal)

செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது கடைப்பிடிக்கப்படும் இச் செயற்பாடுகள் வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின்போது மாறுவது, செயன்முறைச் செயற்பாடுகள் அகற்றப் படுவது மாத்திரமாகும்.

இச் செயற்பாடுகள் அனைத்தையும் செய்வதற்காக உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நேர அவகாசம் 30-45 நிமிடங்களுக்கு இடைப்பட்ட காலமாகும். வகுப்பு மாணவர் தொகையோ வெவ்வேறு எண்ணிக்கையில் காணப்படலாம். ஆயின், பாடத்திட்டம் தயாரிக்கும் செயற்பாட்டின்போது பொதுவான நிலைப்பாட்டினைக் கருத்திற் கொண்டு பின்வரும் கருதுகோள்களின் அடிப்படையில் செயற்பாடு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

- வகுப்புக்கான சாதாரண பாடவேளையொன்று 45 நிமிடங்களைக் கொண்டது.
- வகுப்பின் சராசரி மாணவர் தொகை 40.
- பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் போதியளவு விளையாட்டு உபகரணங்கள் உள்ளன. அல்லது உரிய மாதிரி உபகரணங்களை ஆக்கிக் கொள்ளலாம் என்பது.
- குறிப்பிட்ட காலநிலைக் கோலமொன்று எமது நாட்டில் இல்லை என்பது.
- பாடசாலைத் தவணையொன்றில் செயற்படுத்தக்கூடிய ஆகக் குறைந்த பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை 36 என்பது.
- இப்பாடத்தினை சுகாதார பாடம், உடற்கல்விப் பாடம் என வேறுபடுத்த முடியாது என்பதும், அவ்விரு பகுதிகளும் ஒரே ஆசிரியரால் கற்பிக்கப்படுதல் வேண்டும் என்பதும்.
- வாரத்துக்கு 3 பாடவேளைகளென இப்பாடத்துக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை வருடத்துக்கு 90 வரை விடவும் அதிகமாகும். உங்களது செயற்பாடுகளுக்காக சுற்றறிக்கை இல 2006/9 ன் பிரகாரம் மேலதிக பாடவேளையொன்றும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை விடவும் கூடிய நேரம் தேவைப்படின மேலதிகப் பாடவேளைகளையும் பயன் படுத்தலாம்.

ஒவ்வொரு நாளுக்குமாக உங்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளுக்கான நேர அளவுகளைப் பாடசாலை ஆரம்ப தினத்திலேயே நீங்கள் அறிந்து கொள்ள இடமிருப்பதால் உரிய கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை அதற்கேற்றவாறு நீங்கள் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னரே தேவையான தரவிருத்தி உள்ளீடுகளைத் தேடித் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டியது உங்களது தலையாய கடமை யாகும். உங்கள் செயற்பாடுகள் இலகுவாவதற்காக அவை அனைத்தும் இக்கைநூலில் விளக்கமாகத் தரப்பட்டுள்ளன.

இனி, எமது நியம முறைகளுக்கேற்றவாறு கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை மேற் கொள்ளும் முறையினை அவதானிப்போம்.

• மாணவரை மைதானத்துக்கு அழைத்து வருதல்

வகுப்பறையிலிருந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் வரும் முறையினைப் பின்பற்றுவது மிகப் பொருத்தமாகும்.

• வகுப்பு வியூகத்தில் மாணவரை நிலைகொள்ளச் செய்தல்

நீங்கள் நிர்மாணிக்கும் வகுப்பு வியூகத்தில் (Class Formation) மாணவரை நிறுத்துங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் இவ்வியூகங்களை மாற்றுவது உசிதம்.

- **மாணவரைச் சுகாதாரப் பரீட்சைக்கு உட்படுத்துதல்**

மாணவர் தலைமையிர், பற்கள், நகம், உடைகள் என்பவற்றைப் பரீட்சிப்பதும், ஆரோக்கிய நிலையை விசாரித்தறிவதும் கட்டாயமாகும். செயன்முறைச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொள்ள இயலாத மாணவரைப் பொருத்தமான இடமொன்றில் இருத்துவதோடு, முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அவர்களை உதவியாளர்களாகவோ, நடுவர்களாகவோ நியமித்து உற்சாகமுட்டுதல் வேண்டும்.

- **உடல் உஷ்ணமுட்டும் செயற்பாடுகள்**

விதவிதமானதும், மாணவர் மகிழ்ச்சியடையக்கூடியதுமான சிறுவிளையாட்டுக்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டில் அல்லது உங்களால் உருவாக்கப்பட்ட செயற்பாடொன்றில் அவர்களை ஈடுபடுத்துவது உங்களது பொறுப்பாகும்.

- **இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள்**

இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் செய்வதற்காகக் குறிப்பிட்டதொரு முறையினை முடிவாகக் கொள்ள முடியாதெனினும், மாணவர் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் அப்பியாசங்களைச் செய்வித்தல் மிகப் பொருத்தமாகும்.

- **உடற்றகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகள்**

நீங்கள் விரும்பியவாறு உடற்றகைமை அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்யலாம். இங்கு நீங்கள் விசேட கவனம் கொள்ள வேண்டிய விடயம் யாதெனில், அன்றைய தினம் செயற்படுத்த எதிர்பார்க்கும் செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான வகையில் அப்பியாசங்கள் தெரிவு செய்யப்படுதல் வேண்டும்.

- **மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டுக்கள்**

போட்டி நிறைந்த மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதில் அனைத்து மாணவரும் விருப்பம் காட்டுவர். இம்மாணவர் மனநிலையைப் பயன்படுத்தி, அன்றாடம் கற்பிக்கும் செயற்பாடுகளை மேலும் உறுதிப்படுத்துவதற்காகப் பொருத்தமான மகிழ்வூட்டும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

- **உடலைத் தளர்த்துதல்**

பொருத்தமான உடல் தளர்த்தும் அப்பியாசங்கள் சிலவற்றைத் தெரிவு செய்து, அவற்றினைச் செய்விங்கள். இதற்காக சுமார் ஒரு நிமிடத்தை ஒதுக்குங்கள்.

- **அடுத்த பாடத்துக்கான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்**

அடுத்துவரும் தினத்தில் செயற்படுத்த எதிர்பார்க்கும் பாடம் தொடர்பான யாதாயினும் தகவல்களை மாணவருக்கு வழங்க வேண்டுமாயின், இச் சந்தர்ப்பத்தை அதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

- **வகுப்புக் களைதல்**

உங்களால் நிர்மாணிக்கப்பட்ட வகுப்புகளையும் செயற்பாடொன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்தி, வகுப்பறையைக் களையுங்கள். ஒரேவிதமாக அல்லது வெவ்வேறு வகுப்புகளையும் முறைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.

- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது மாணவர் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும்.

- ஒரு சில செயற்பாடுகளில் உரிய விடய உள்ளடக்கத்துக்கு மேலதிகமாக, ஆசிரியரின் உபயோகத்துக்காக, செயற்பாட்டின் இறுதியில் இணைப்புக்களும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் முக்கியமான விடயங்களைக் குறித்துக் கொள்ள மாணவருக்கு வழிகாட்டுங்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

நாட்டில் அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்துவதற்கான மார்க்கம் சிறார்களின் கல்வியாகும். எனவே உயிருட்டமுள்ள சிறார்களை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான செயற்பாட்டு முறைக் கல்விக் காகப் பலவித உபகரணங்களைக் கொண்ட பூரண வகுப்பறைச் சூழல் அவசியமாகும். சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் 10ந் தரத்துக்குரிய செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமான தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள சில நிரந்தர உபகரணங்களைப் பாடசாலையின் வேறு பிரிவுகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியுமாகவிருக்கும். ஒரு சில நிரந்தர உபகரணங்களுக்குப் பதிலாகப் பதில் உபகரணங்களைச் செயற்பாடுகளுக்கேற்ப உபயோகிக்க வேண்டும். எனினும் செயற்பாடுகளுக்குரிய நியம உபகரணங்களை மாணவருக்கு அறிமுகப்படுத்த இயலுமாயின் மிகப் பிரயோசனமளிக்கும். எது எவ்வாறெனினும் பாடசாலையிலுள்ள வளங்கள், வகுப்பு மாணவர் தொகை, ஆசிரியர் கைக்கொள்ளும் கற்பித்தல் முறை என்பவற்றிற்கேற்ப இவ்வுபகரணங்களின் அளவுகளை ஆசிரியர் தீர்மானிக்க வேண்டியுள்ளது.

- கணனிகள் / பல்லாடகம்
- மேலெறிவகைக் கருவி - Overhead Projector
- ஒளிபுகும் தாள்கள் - Transparency sheets
- இசை வழங்குவதற்கான கசட் உபகரணம்
- 8 வேக (8 beats) தாளம் கொண்ட இசைச் சுருள்கள் (Cassettes)
- மெத்தைகள் (Mattress)
- உயரம் பாய்தல் கம்பங்கள்
- உயரம் பாய்தற் குறுக்குச் சட்டம்
- நிலந்தொடு மெத்தைகள்
- நீளம் பாயும் மிதிபலகை
- குண்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- தட்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ஈட்டிகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ஈட்டி அளவுள்ள தடிகள்
- வலைபந்துக் கம்பங்கள்
- வலைபந்துகள்
- கரப்பந்து கம்பங்கள்
- கரப்பந்து வலை
- காற்பந்துகள்
- காற்பந்துக் கம்பங்கள்
- தடைகள் / சட்டவேலிகள் (Hurdles)
- அஞ்சல் குறுங்கோல்கள்
- பட்மின்டன் வலை
- எல்லே மட்டை
- நிறுத்தற் கடிக்காரங்கள்
- சுண்ணாம்பு, மணல், மரத்தாள், உமி
- மருத்துவப் பந்துகள்
- தட்டச்சுக் கடதாசி

- பிரிஸ்டல் அட்டைகள்
- தாண்டல் கயிறுகள் (Skipping ropes)
- டிமை கடதாசிகள்
- பேனைகள், பென்சில்கள்
- மார்க்கர் பேனைகள்
- அளவுகோல்கள் மீற்றர் / அடி
- பஸ்டல்
- கத்தரிக்கோல்கள்
- 1.20 மீற்றர் அளவுள்ள தடிகள்
- கட்டுந்துணிகள்
- முக்கோணக் கட்டுந் துணிகள்
- தடிகள் / மட்டைகள்
- பஞ்சு
- கால் துடைப்புகள்
- விசில் / ஊதி
- அளவு நாடாக்கள்
- நிறை அளவிடும் தராசு
- பிளாஸ்டிக் கூம்புகள்
- றப்பர் பந்துகள் (பல அளவுகளில்)
- ஆரம்பக் கட்டை (Starting blocks)
- குண்டின் நிறையை ஒத்த உருண்டைக் கற்கள்
- அடையாளமிடுவதற்கான பொருட்கள்
- எரிந்த எண்ணெய் அல்லது பதில் பொருள்
- இரண்டு நிறங்களைக் கொண்ட வலைபந்து வீராங்கனைகளுக்கான நிலைய அடையாளங்கள்

- படங்கள், உருக்கள், CD தட்டுகள்
 - கண், காது, மூக்கு, தோல், பற்கள்
 - உடற்றிணிவுச் சுட்டியை அளவிடும் அட்டவணை
 - இடுப்பின் சுற்றளவை ஒப்பிடும் அட்டவணை
 - உயரத்தோடு நிறையை ஒப்பிடும் அட்டவணை

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான பொது ஆலோசனைகள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தில் அடங்கியுள்ள தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்களில் மாணவர் வாழ்வுக்கு அவசியமான ஆற்றல்கள் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன. அத்தேர்ச்சிகள் விருத்தியாகும் விதத்தில் கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்த வேண்டியுள்ளது. அதற்காகப் பின்வரும் ஆலோசனைகளைக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- போதனை முறையிலிருந்து விலகி, எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தகவல் தேடி ஆய்வதற்கான வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.
- அதற்காக முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தேர்ச்சி மட்டங்களுக்கு ஏற்புடையவாறு வெவ்வேறு கோணங்களில் மாணவரை ஆய்வுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- அதனூடாக மாணவரில் சிந்திக்கும் ஆற்றல், சமூக ஆற்றல் மற்றும் பிரத்தியேக ஆற்றல்கள் விருத்தியடைவதற்காகத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்துங்கள்.
- எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அவ்வொவ்வொரு தேர்ச்சி மட்டங்களுக்குப் பொருத்தமான கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைக் கைக்கொள்ளுங்கள்.
- எல்லாச் செயற்பாடுகளிலும் மாணவரை ஈடுபடுத்துவதற்குப் பொருத்தமான வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- அதேபோல், அத் தேர்ச்சி மட்டங்களில் விடய ஆற்றல்களைப் போன்றே பொதுவாற்றல்களும் விருத்தியாகும் விதத்தில் திட்டமிடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது தமது பாடசாலை மற்றும் பிரதேசத்தின் தேவைகளைப் போன்றே நாட்டின் தேவைகளிலும் கவனஞ் கொள்ளுங்கள்.
- தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் தேவைப்படும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உரிய பொருள் கிடைக்காத நிலையில் பதில் உபகரணங்களைத் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது அவ்வொவ்வொரு தரங்களுக்குமுரிய பாடப்புத்தகங்கள், முன்னர் உபயோகித்த ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டிகள் மற்றும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வலைபந்தாட்டம், காற்பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களுக்கான கைநூல்கள், வேறும் புத்தகங்கள் என்பவற்றை உபயோகியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குவதில் அவதானங் கொள்ளுங்கள்.
- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது பொதுவாக உடற்கல்விப் பாடமொன்றில் அடங்கியுள்ள எல்லாப் பகுதிகளையும் செயற்படுத்துவதில் அக்கறை செலுத்துங்கள்.

**பாடத்திட்டம் - முதலாம் தவணை
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டம், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பார்.	04
	1.2 உள சமூக நன்நிலையை மேலும் விருத்தி செய்ய நடவடிக்கை யெடுப்பார்.	02
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண் ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 உடற் தோற்றத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்கான காரணிகளைக் கைக்கொள்வார்.	02
	3.2 சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு உடற் தோற்றத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார்.	02
	3.3 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென அன்றாட காரியங்களின் போது உபகரணங்களை முறையாகக் கையாள்வார்.	01
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை ஆராய்வார்.	01
	4.2 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.	01

**கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத்
திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்**

தேர்ச்சி 1.0 : ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 1.1 : தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை யெடுப்பார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- 'சுகாதாரம்' என்பது யாதெனத் தெளிவாக விளக்குவார்.
- உடலாரோக்கியத்தின் இயல்புகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- உடலாரோக்கியத்துக்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீக நன்நிலையின் இயல்புகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீக நன்நிலைக்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நடவடிக்கைகளை முன்வைப்பார்.
- உயரம், நிறை, இடுப்பின் சுற்றளவு என்பவற்றைச் சரியாக அளவிடுவார்.
- சுகாதார மேம்பாட்டின் வரைவிலக்கணத்தைக் கூறுவார்.
- தனது வகுப்பு மாணவர்களின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கை களை இனங்கண்டு விளக்குவார்.
- உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக நன்நிலை பேணுவதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பீத்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- எல்லா மாணவர்களுக்கும் 20 cm x 10 cm அளவுடைய அட்டைகளை வழங்கி 'சுகாதாரம்' என்றால் யாதென விளக்குமாறு எழுதச் சொல்லுங்கள்.
 - அவ்வட்டைகளைக் கரும்பலகையில் காட்சிப்படுத்தி, சுகாதாரம் தொடர்பான உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் பின்வரும் வரைவிலக்கணத்தை விளக்குங்கள்.
 - சுகாதாரம் என்பது **வெறுமனே** நோய் நொடிகளிலிருந்து தவிர்ந்திருப்பது **மாத்திரமன்றி**, சமூக பொருளாதார ரீதியில் ஒருவர் **பயனுறுதியுள்ள** வாழ்வை மேற்கொள்வதற்கு அவசியமான உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக நன்நிலையினைப் **போதியளவு அடைவதாகும்**.
 - மேற்படி வரைவிலக்கணத்தில் கடும் கறுப்பு நிறத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள சொற்களில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டியதுடன் அதற்கான காரணங் களை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவாறு மாணவருக்கு விளக்கப்படுத்துங்கள்.
 - நோய் நொடிகளிலிருந்தும் ஊனங்களிலிருந்தும் தவிர்ந்திருப்பது மாத்திரமே சுகாதாரம் அல்லவென்பது.
 - உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீகம் ஆகிய துறைகளில் ஒன்றில் மாத்திர மன்றி, அவை அனைத்திலும் நன்நிலை காணப்பட வேண்டும்.
 - வெளிப்புறத் தோற்றத்தால் மாத்திரம் சுகாதாரத்தைத் தீர்மானிக்க முடியாது.
 - தனிநபர் சுகாதாரத்தில் பிரத்தியேகக் காரணங்களைப் போன்றே, பொதுக்காரணி களும் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.
 - ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காகச் சுற்றாடல் சுகாதாரத்திலும் கவனமெடுக்க வேண்டும்.

- படி 02:-**
- மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - பின்வரும் துறைகளை அவர்களுக்குப் பிரித்துக் கொடுங்கள்.
 - உடநலம்
 - உளநலம்
 - சமூகம்
 - ஆத்மீகம்
 - தமது குழுவுக்குக் கிடைத்த தலைப்பின் கீழ் பின்வரும் தலைப்புகளுக்கேற்ப தகவல் சேகரிக்க வழிகாட்டுங்கள்.
 - தமக்குக் கிடைத்த துறையின் வரைவிலக்கணத்தை விளக்கப்படுத்துதல்.
 - அத்துறையினை இனங்காண்பதற்கான அடையாளங்கள்.
 - அத்துறையின் நன்நிலைக்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்.

- தகவல்கள் பெறுவதற்காகப் பின்னிணைப்பு 1.1.1 மற்றும் பாடப்புத்தகத்தின் முதலாவது அத்தியாயம் என்பவற்றை உபயோகிக்க ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
- சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்களைக் கொண்டு, முழு வகுப்புக்கும் தெரியப்படுத்துவதற்கான சுவர்ப்பத்திரிகையொன்றை நிர்மாணிக்க வழிகாட்டுங்கள்.

- படி 03:-**
- மாணவர் ஆக்கங்களை முழு வகுப்புக்கும் முன்வைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
 - மாணவர் ஆக்கங்களை மதிப்பீடு செய்து, அவர்கள் முன்வைத்த தகவல்களை பின்னிணைப்பு 1.1.1 இலுள்ள தகவல்கள் என்பவற்றைக் கொண்டு உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீக நல்வாழ்வினை இனங்காண்பதற்கான பண்புகள் மற்றும் நல்வாழ்வுக்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிவகைகள் போன்றவற்றை உள்ளடக்கி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- படி 04:-**
- மாணவரை நான்கு குழுக்களாக்குங்கள்.
 - குழுவினரின் ஒவ்வொருவரும் தமது உயரம், நிறை, இருப்பின் அளவு என்பவற்றை அளவிட வழிப்படுத்துங்கள். (வசதிகளிருப்பின் இவற்றினை வகுப்பறையிலேயே செய்ய வழிப்படுத்துங்கள் அல்லது தமது வீடுகளில் செய்து வர ஆலோசனை வழங்குங்கள்.)
 - இவற்றினைச் செய்வதற்கு பின்னிணைப்பு 1.1.2 இல் உள்ளவாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
 - பெற்றுக் கொண்ட தரவுகளைக் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளவாறு அட்டவணைப் படுத்தச் செய்யுங்கள். (தகவற் பத்திரம் - I)

மாணவர் தகவற் பத்திரம் - I

பெயர்	பிறந்த திகதி	வயது	ஆண் / பெண்	உயரம் செ.மீ	நிறை கி.கி	இருப்பின் அளவு செ.மீ

அட்டவணை - I

- பின்னர் பின்னிணைப்பு 1.1.3 இலுள்ள ஊட்டநிலையை (BMI) அறிவதற்கான அட்டவணையை உபயோகித்துத் தமது நிலையினை அறிவதற்கு வழிப்படுத்துங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 1.1.5க்கேற்ப வயதுக்கேற்ற உயரம், நிறையுள்ளதாவென்பதை அறிய வாய்ப்பளியுங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 1.1.6 இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களின் பிரகாரம் மாணவருக்கு வழிகாட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- அதன் பிரகாரம் அட்டவணை II ஐ நிரப்பச் செய்யுங்கள்.

மாணவர் ஊட்டநிலை விபரம்

பெயர்	வயதுக்குப் பொருத்தமான உயரம்	உயரத்துக்கு பொருத்தமான நிறை	வயதுக்குப் பொருத்தமான நிறை		வயதுக்குப் பொருத்தமான இருப்பளவு	
	உயரம் (செ.மீ) அவத்தை	அவத்தை	நிறை (கி.கி)	அவத்தை	இருப்பு (செ.மீ)	பொருத்தம்/ பொருத்தமில்லை

அட்டவணை - II

- படி 05:-**
- மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - வயதுக்கேற்ற உயரம் இல்லையாயின் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள், வயதுக்கேற்ற B.M.I போதாதெனில் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள், உயரத்திற்கேற்ற இடுப்பின் அளவு இல்லையாயின் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள் என்பவற்றை வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
 - மாணவர் ஆக்கங்களை எழுமாறாக முன்வைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - உரிய உடற்றிணிவுச் சுட்டியை (ஊட்டநிலை)ப் பேணுவதற்காக,
 - ஆரோக்கிய உணவு, பானங்களை உட்கொள்ள வேண்டும்.
 - தானியங்கள், கிழங்குவகை, காய்கள், இலைகள், பழங்கள், பாலும் பாலுற்பத்திகளும், இறைச்சி, மீன், முட்டை, எண்ணெய், பட்டர், சீஸ்.
 - தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
 - காபனிக் உடனடிப் பானங்கள், சீனியை அதிகமாகக் கொண்ட உணவு வகைகள் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
 - அதிகளவு உப்பு, எண்ணெய் மற்றும் மிளகாய் உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
 - ஓரிடத்திலிருந்து நீண்ட நேரம் செய்யும் செயற்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல். (தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கணினிப் பாவனை)
 - தேவையான வேளைகளில் வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல்.
 - போதியளவு ஓய்வு, உறக்கம் கொள்ளுதல்.

- படி 06:-**
- 'சுகாதாரம்' தொடர்பான உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வரைவிலக்கணத்தைக் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
 - அதனூடாகத் தமது உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக நன்நிலைகளைப் பேணுவது அவரவர் பொறுப்பு என்பதனைத் தெரிவுபடுத்துங்கள்.
 - சுகாதார மேம்பாட்டினைப் பின்வருமாறு விளக்கப்படுத்துங்கள்.
 - தனது, தனது குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தின் ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்துவதற்குச் சுயஆற்றல் கொண்டோராக ஒவ்வொருவரையும் பலப்படுத்துவதாகும்.
 - பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டினைப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
 - பாடசாலை மாணவரை ஆரோக்கியமுள்ளோராக ஆக்குவதும், தனதும், தனது குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தின் ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்துவதற்குச் சுய ஆற்றல் கொண்டோராகப் பலப்படுத்துவதும், கிடைக்கப் பெற்றுள்ள கல்வி கற்பதற்கான வாய்ப்பினை உச்சப்பயன் பெறக்கூடியதாக ஆக்கிக் கொள்வதுமாகும்.
 - தன்னால் அல்லது தனது குழுவின் மூலமே சுகாதார நிலையை விருத்தி செய்வதற்கு ஆவன செய்யப்படுதல் வேண்டுமென்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - இதற்கு வெறுமனே அறிவு மாத்திரம் போதாது என்பதையும், தனது அல்லது தனது குழுவின் தேவைக்கேற்ப சரியான நடத்தைகளைப் பின்பற்ற வேண்டுமென்பதையும் தெளிவுபடுத்துங்கள்.

- படி 07:-**
- மாணவரைப் பொருத்தமான வகையில் குழுக்களாக்குங்கள்.
 - தமது வகுப்பு மாணவரின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகச் செய்ய வேண்டியவைகளை வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
 - மாணவர் ஆக்கங்களை எழுமாறாக முன்வைக்க வாய்ப்புக் கொடுங்கள்.

- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - வகுப்பைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
 - வெளிச்சம் நன்றாகக் கிடைக்கும் விதத்தில் ஒழுங்குபடுத்துதல்.
 - வகுப்பறையை அழகாக வைத்திருத்தல்.
 - பேச்சுப் போட்டிகள், வரைதல் போட்டிகள், தியானம் செய்வதற்கான வேலைத் திட்டம், கலாச்சார வேலைத்திட்டங்கள், சமயம் தொடர்பான வேலைத் திட்டங்கள், விவாதப் போட்டிகள் போன்றவற்றினை ஒழுங்குசெய்தல்.
 - தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது வெளியே விளையாட வேண்டும்.
 - ஆரோக்கிய உணவு, பானங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.
 - செயற்கை உணவு, பானங்களைத் தவிர்ப்பதோடு அதிக எண்ணெய், உப்பு, சீனி, மிளகாய் கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
 - ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுதல்.
- பின்னிணைப்பு 1.1.6ன்படி WASH எண்ணக்கருவை அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்.
- இது சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கும் என்பதனைக் குறிப்பிடுங்கள்

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- சுகாதாரம், பூரண ஆரோக்கியம், உடலாரோக்கியம், உள ஆரோக்கியம், சமூக ஆரோக்கியம், ஆத்மீக ஆரோக்கியம், பொருத்தமான ஊட்டம், சரியான உடல் அளவுகள், சுகாதார மேம்பாடு, பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- அளவு நாடா, நிறையை அளவிடத் தராசு, உயரத்தை அளவிடுவதற்குத் தேவையான உபகரணங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 1.1.1 லுள்ள தகவற்படிவம்.
- பின்னிணைப்பு 1.1.2 லுள்ள உயரம் / நிறை / இடுப்பளவு அளப்பதற்கான ஆலோசனைகள்.
- பின்னிணைப்பு 1.1.3 லுள்ள B.M.I. அளப்பதற்கான அட்டவணை.
- பின்னிணைப்பு 1.1.4 லுள்ள ஊட்டநிலையை காட்டும் அட்டவணை.
- பின்னிணைப்பு 1.1.5 லுள்ள உயரம், நிறை ஒப்பீட்டு அட்டை.
- பின்னிணைப்பு 1.1.6 லுள்ள ஆசிரியருக்கானது.
- பாடப்புத்தகத்தின் முதலாவது அத்தியாயம்.
- உயரம், நிறை, இடுப்பளவு அளவிடுவதற்கான உபகரணங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- சுகாதாரம் என்பது யாதென்பதைச் சரியாக விளக்குவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- பூரண ஆரோக்கியத்துக்கு ஏதுவாகும் காரணிகளை இனங்காண்பது தொடர்பில் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- பூரண ஆரோக்கியத்தை அடைவதற்குச் செய்ய வேண்டியவைகளை நான்கு காரணிகளுடாக மதிப்பிடுங்கள்.
- சரியான ஊட்டம் தொடர்பான பிரத்தியேக மதிப்பீட்டுப் பத்திரத்தைக் கொண்டு நடாத்துவது தொடர்பில் மேற்பார்வை செய்யுங்கள்.
- சுகாதார மேம்பாடுடைய வகுப்பறையொன்றைக் கட்டியெழுப்பும் செயற்பாட்டினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 1.1.1:

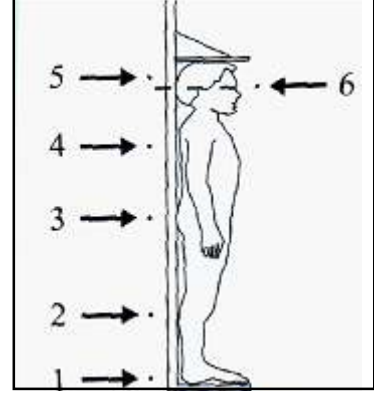
துறை	விளக்கம்	அடையாளங்கள்	நற்பழக்கங்கள்
உடல்	ஒருவர் நோய்வாய்ப்படா திருத்தலும், அதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் நடத்தைகளைக் குறைப்பதும் உடற்றகைமைகளைச் சிறப்பாகக் கொண்டிருத்தலும் ஆகும்.	<ul style="list-style-type: none"> சரியான ஊட்டநிலை சரியான உடற்றகைமை நோய்களை எதிர்க்கும் ஆற்றல் சிறப்பான தோற்றம் சுறுசுறுப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> சுத்தமான வளி நீர், சுகாதாரநிலை, சுயசுத்தம் (wash) ஆரோக்கிய உணவு விளையாட்டும், உடலப்பியாசங்களும் போதியளவு ஓய்வும், உறக்கமும் ஆரோக்கியமான சூழல்
உளம்	தனது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வாறும் பயனுள்ளவாறு காரியமாற்றியும், சமூகத்துக்கு நல்லதைச் செய்த வாறு மகிழ்வுடன் வாழும் ஆற்றலாகும்.	<ul style="list-style-type: none"> சரியான முடிவுகளை யெடுத்தல். ஆக்கபூர்வதன்மை மகிழ்ச்சியாகவிருத்தல் மலர்ச்சி சுயகௌரவம் சுயஒழுக்கம் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு பகுத்தறி சிந்தனை பிரச்சினை தீர்த்தல் உள்ளநெருக்கிடைகளை எதிர்கொள்ளுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> தியானம் செய்தல். விளையாடுதல். வெவ்வேறு இரசனைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல். நேர முகாமைத்துவம் ஆலோசனைச் சேவைகளைப் பெறுதல். எளிய வாழ்க்கை முறை
சமூக	எம்மைச் சுற்றியுள்ளோருடன் சிறந்த தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி, இணக்கமாகச் செயற்படுவதாகும்.	<ul style="list-style-type: none"> சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் ஒத்துழைப்பு பயனுள்ள தொடர்பாடல்கள் நெகிழ்வு பரிவுணர்வு தலைமைத்துவம் பின்பற்றுதல் விதிகளைப் பின்பற்றுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> குழுவாக வேலை செய்தல். பொறுமை நெகிழ்வுணர்வு பிறரை மதித்தல். தனிநபர் வேறுபாடுகளை விளங்கிக் கொள்ளுதல்.
ஆத்மீக	மகிழ்ச்சியுடனும், வாழ்க்கையை விளங்கிய வாறும் உட்கப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை மேம்படுத்திய வாறும் காலத்தோடும் அனுபவங்களோடும் விருத்தியாகிச் சமூகத்தில் தனக்குரிய இடத்தைச் சரியாக விளங்கிய வாறு செயலாற்றுவதாகும்.	<ul style="list-style-type: none"> சமயரீதியான வாழ்வு மரியாதைச் சபாவம் கருணை காட்டுதல் நன்றியுடையோராக இருத்தல். சமாதானம் பேணுதல். இயற்கையை நேசித்தல். அனைத்தையும் நல்லதாக நோக்குதல். 	<ul style="list-style-type: none"> முதியோரை மதித்தல். சமய வழிபாடுகளில் ஈடுபடுதல். விழுமியங்களை ஏற்று ஒழுக்குதல். இயற்கையை ரசித்தல். சித்திரம், சங்கீதம் என்பவற்றில் ஈடுபடுதல். குழுவாக வேலை செய்தல். யோகாசனம். விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்.

இணைப்பு 1.1.3:

உயரத்தை அளவிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

கருவி: சுவரில் பொருத்திய அளவுநாடா, அடிமட்டம் கொண்டு உயரத்தை அளத்தல்.

- காலணிகளை அகற்றுங்கள்.
- தொப்பிகள், தலையின் உச்சியில் போடப் பட்டுள்ள தலையலங்காரங்கள் மற்றும் கொண்டை ஊசி போன்றவற்றை அகற்றி, தலையின் உச்சிமட்டத்தோடு அளப்பதற்கேற்றவாறு தயாராகச் செய்யுங்கள்.
- சுவரில் பொருத்தியுள்ள அளவுநாடாவுக்குப் பின்புறம் காட்டி நிற்கச் செய்யுங்கள். குதிகள், காலின் பின்புறம், தட்டம், முதுகு, தலையின் பின்புறம் என்பன சுவரைத் தொடுமாறு படத்தில் காட்டியபடி, எதிரே பார்த்தவாறு நிற்பதற்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
- வேறொருவரைக் கொண்டு அடிமட்டம் அல்லது தடியொன்றைத் தலையின் மேல் கிடையாக வைத்து (தலையைத் தொட்டவாறு நேராக) அளவுநாடாவினைத் தொடும் இடத்தில் உயரத்தைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உயரத்தைச் சென்ரி மீட்டரில் பதிவு செய்யுங்கள்.



1. குதி
2. காலின் பின்புறம்
3. தட்டம்
4. முதுகு
5. தலையின் பின்புறம்
6. நேராக எதிரே நோக்குதல்

உடல் நிறையை அளவிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

உபகரணம்: தராசு

நிறையை அளப்பதற்கான ஆலோசனைகள்:

- பாதணிகளை அகற்றுங்கள். பாக்கெட்டிலுள்ள பொருட்களை அகற்றுங்கள்.
- மெல்லிய ஆடை அணிந்து நிறையை அளவுங்கள்.
- பாடசாலைச் சீருடைக்கு மேல் அணிந்துள்ள வேறு உடைகளை அகற்றுங்கள்.
- தராசின் அளவுகாட்டி பூச்சியத்தில் உள்ளதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- பூச்சியத்தில் காணப்படாதுவிடின் அதனைச் சரி செய்யுங்கள்.
- தராசின் மேல் ஏறி நேராக நில்லுங்கள். கைகளைக் கீழேவிட்டு தோள்களைத் தளர்த்தியவாறு நில்லுங்கள்.
- உடல் எதனையும் தொட்டவாறுருக்கக்கூடாது; நேராக எதிரே பார்க்க வேண்டும்.
- தராசு காட்டும் அளவினை வேறொருவரைக் கொண்டு வாசித்துப் பதிவு செய்யுங்கள்.
- நிறையை கிலோகிராமில் பதிவு செய்யுங்கள்.

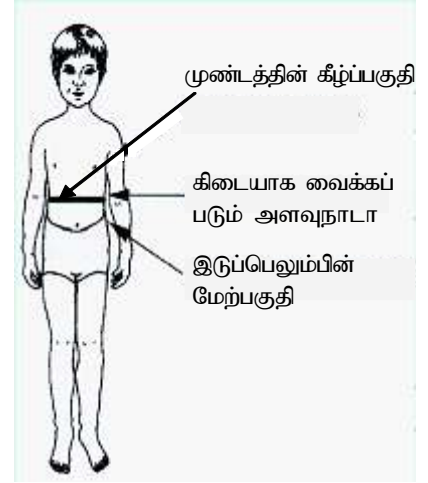


இடுப்பின் சுற்றளவை அளப்பதற்கான ஆலோசனைகள்:

உபரணம்: அளவுநாடா

முறை: படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு அளக்கவும். இடுப்பின் சுற்றளவைச் சரியாக அளப்பதற்குப் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு மாணவன் நிற்க வேண்டும்.

அக்குளிலில் இருந்து நிலைக்குத்து கோட்டில் முண்டத்தின் கீழ்ப்பகுதி இடுப்பெலும்பின் மேற்பகுதி என்பவற்றை குறிக்கவும். பின்பு இவ்விரு புள்ளிகளுக்கிடையான மத்திய பகுதியை குறித்துக் கொள்ளவும். இதனை உடலின் இருபுறமும் செய்யவும். அளவுநாடா இவ்விரு பகுதிகளுக்குமிடையில் வைத்து அளவினை எடுக்கவும்.



இடுப்பின் சுற்றளவு

இடுப்பின் சுற்றளவைக் கண்டறிவதன் மூலம் உடலில் எந்தளவு கொழுப்பு அடங்கியுள்ளதென்பதைத் தீர்மானிக்க முடியும். கீழேயுள்ள அட்டவணையில் ஒவ்வொரு வயதினரும் கொண்டிருக்க வேண்டிய கூடியளவு இடுப்பின் சுற்றளவு காணப்படுகின்றது. அதனை விடவும் கூடியதாக இடுப்பின், அதனைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

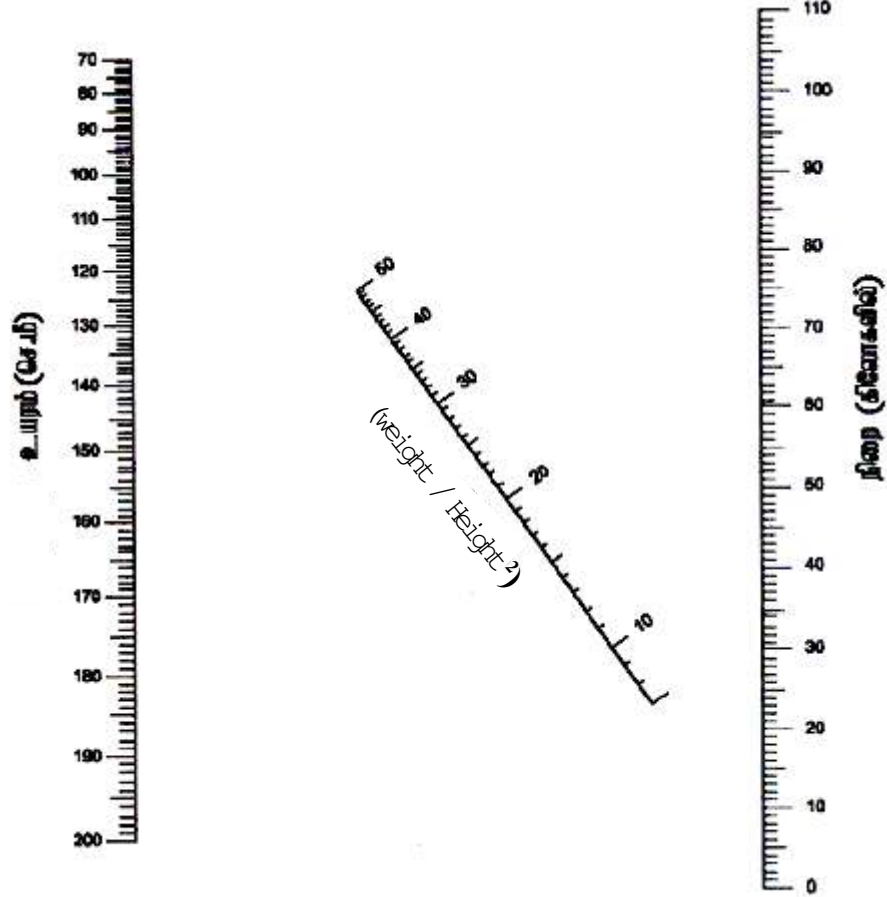
வயது	ஆண் (செ.மீ)	பெண் ((செ.மீ)
4	55	50
5	56.5	50.5
6	57.5	57
7	59	59
8	60.5	60.5
9	63	62.5
10	65.5	64
11	68	66
12	71	68
13	73.5	69.5
14	76.5	71
15	79	72
16	81.5	73
17	84	73.5
18 மேல்	90	80

எல்லோருக்கும் பொதுவான பின்வரும் அளவீட்டினைச் செய்து, அது 0.5 விடக் குறைவாக இடுப்பின் சரியான இடுப்பளவாகக் கொள்ள முடியும்.

$$\text{சரியான இடுப்பளவு} = \frac{\text{இடுப்பின் சுற்றளவு}}{\text{உயரம்}}$$

இணைப்பு 1.1.3:

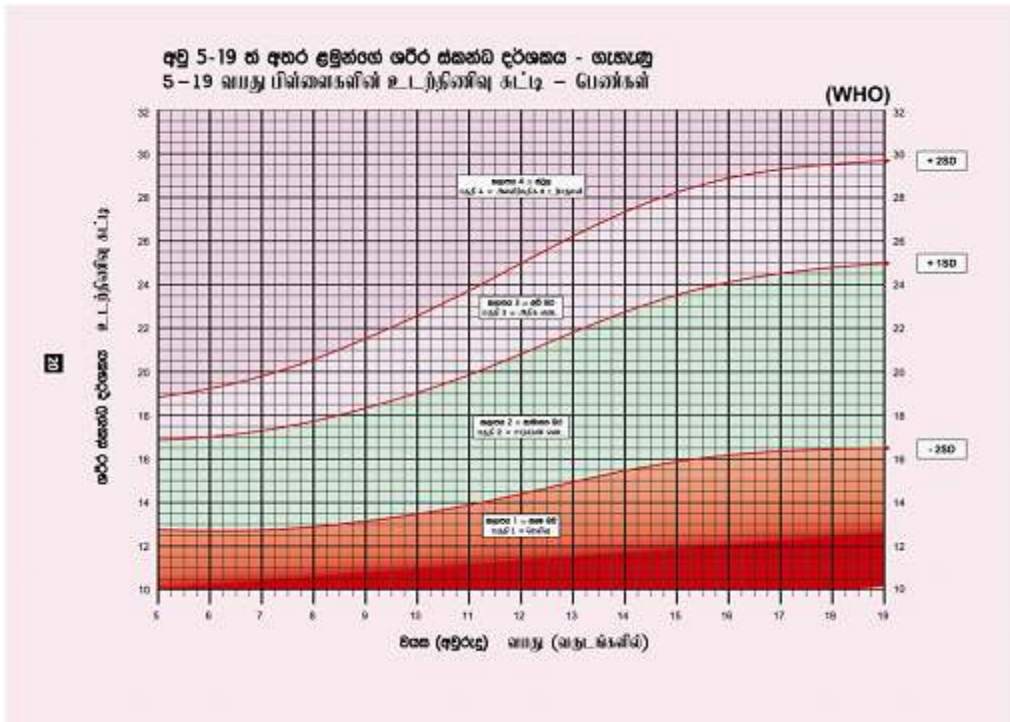
உயரம் (செ.மீ) நிறை (கி.கி) என்பவற்றைக் கொண்டு உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கண்டறியும் நோமோகிராம் உரு

**அறிவுறுத்தல்கள்:**

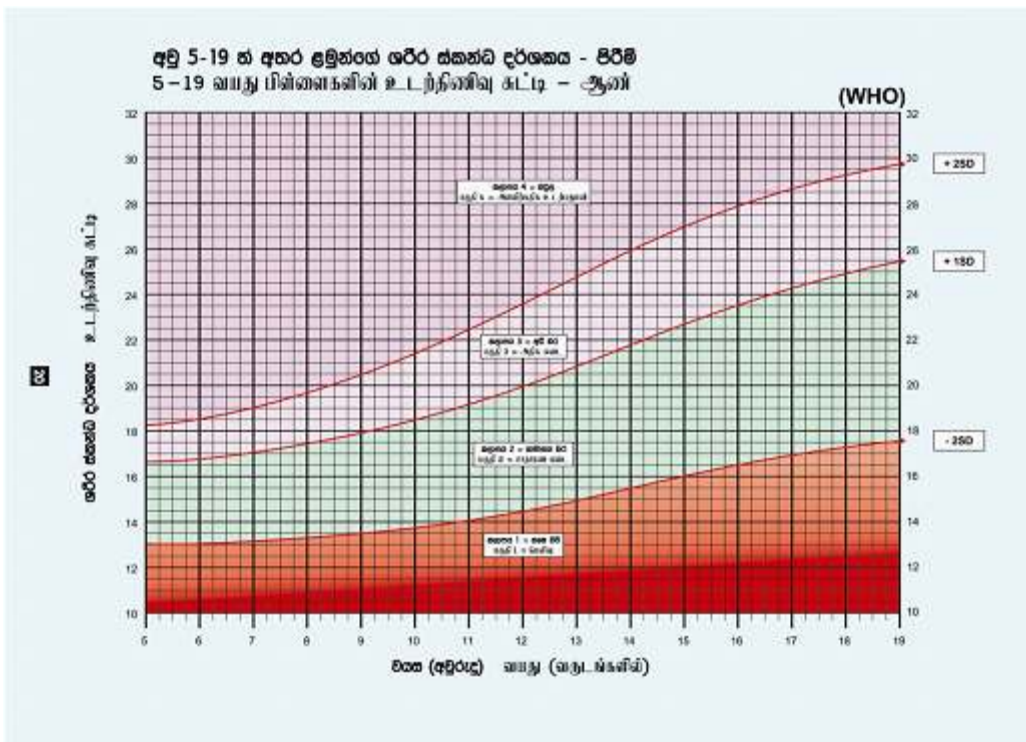
- (1) மாணவனின் உயரத்தை இடப்பக்க நிரலிலிருந்து பெறவும்.
- (2) மாணவனின் நிறையை வலப்பக்க நிரலிலிருந்து பெறவும்.
- (3) அடிமட்டம் அல்லது நேரான கோலொன்றைக் கொண்டு மேற்படி இடங்களைத் தொடர்பு படுத்துங்கள்.
- (4) அடிமட்டம் (நேரான கோல்) நடுவிலுள்ள நிரலைத் தொடுமிடத்திலுள்ள அளவு உடற்றிணிவுச் சுட்டியாகும்.
- (5) இவ்வுடற்றிணிவுச் சுட்டி அலகை உபயோகித்து வரைபின் மூலம் ஊட்டநிலையைத் தீர்மானிக்க முடியும்.

இணைப்பு 1.1.4:

அட்டவணையை உபயோகித்து உடநீர்நிர்வாகியைக் காணுதல்.



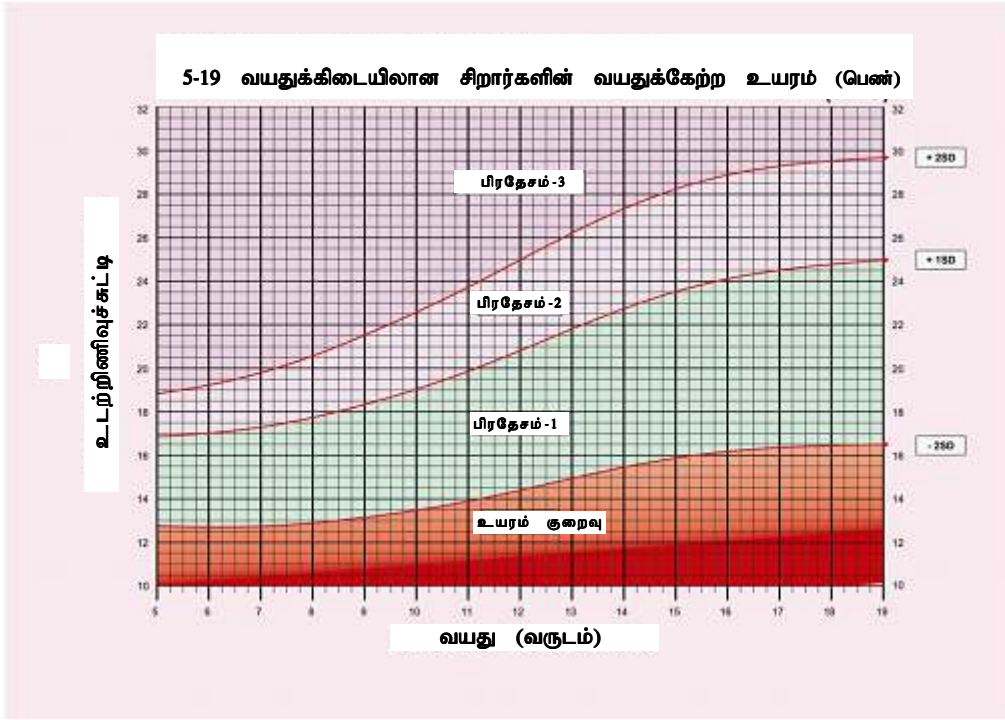
வரைபு I



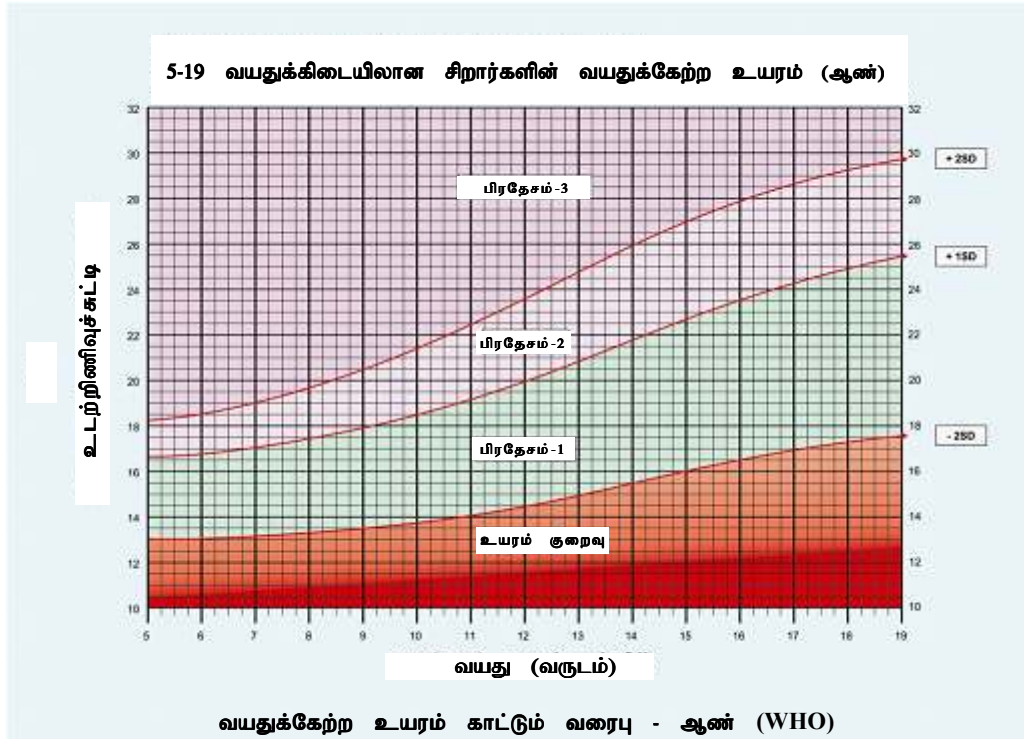
வரைபு II

இணைப்பு 1.1.5:

உயரம் (Hight)



வயதுக்கேற்ற உயரம் காட்டும் வரைபு - பெண் (WHO)
வரைபு III



வயதுக்கேற்ற உயரம் காட்டும் வரைபு - ஆண் (WHO)

வரைபு IV

உங்களுக்கு வயதுக்கேற்ற நிறை இருக்கவேண்டும். 5-19 வயதுப் பிரிவினரின் உடற்றிணிவுச்சுட்டியையும், உயரத்தையும் காண்பதற்கு ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்குமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ள வரைபுகளை உபயோகிக்க வேண்டும். (அட்டவணைகள் 1.1, 1.2 1.3, 1.4 என்பன வீட்டிலுள்ள உங்களது ஊட்டம் தொடர்பான வரைபுகளாகும்.)

உயரம் - நிறை வீகீதாசாரம்**வயதைக் கணிப்பிடுதல்**

வயதினைத் தீர்மானிக்கும்போது முழுமையான எண்ணாகக் கொள்ளாது, வருடம், மாதம் எனக் கணிப்பிட வேண்டும். உதாரணமாகப் பிறந்த தினம் 2002 மே 19 ஆக இருப்பின், 2015 ஜனவரி மாதத்தில் வயது, 2015.01 - 2002.05 = 12 வருடங்களும் 8 மாதங்களும்மாகும்.

வயதுக்கேற்ற உயரம் - இதற்குரிய அட்டவணைக்கேற்ப தனது நிலையை அறிந்து கொள்ளவும் (இணைப்பு 1.1.4).

பிரதேசம்	நிறம்	நிலை
- 2SD விட கீழ்	செம்மஞ்சள்	உயரக்குறைவு
- 2SD முதல் + 2SD வரை	பச்சை	சரியான உயரம்
+ 2SD லும் அதிகம்	சிவப்பு	உயரம் அதிகம்

ஊட்டநிலை

மாணவர்களின் (18 வயதிலும் குறைந்த) உடற்றிணிவுச் சுட்டியை உயரம், நிறை என்பவற்றைக் கொண்டு கணிப்பிடுங்கள்.

$$\text{உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI)} = \frac{\text{நிறை kg}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம் m}}$$

பின்னர் அவ் உடற்றிணிவுச் சுட்டியை, வயதோடு ஊட்டநிலையை நிர்ணயிக்கும் அட்டவணையின் உதவியுடன் கண்டறியுங்கள். இதற்காக ஆண்கள், பெண்களுக்கென தனித்தனியான அட்டவணைகள் உள்ளன. அதிலுள்ள பிரதேசங்களின் பிரகாரம் உரிய நிலை எடுத்துக் காட்டப்படுகின்றன (இணைப்பு 1.1.4).

பிரதேசம்	நிறம்	நிலை
- 2SD யின் கீழ்	செம்மஞ்சள்	தேய்வு / மெலிவு
- 2SD முதல் + 1SD வரை	பச்சை	உரிய நிறை
+ 1SD முதல் + 2SD வரை	மெல்லிய ஊதா	நிறை அதிகம்
+ 2SD யை விட அதிகம்	ஊதா / சிவப்பு	உடற்பருமன்

இணைப்பு 1.1.6:

ஆசிரியருக்கானது.

உடலின் உயரம், நிறை என்பவற்றின் அடிப்படையில் உடற்றிணிவுச்சூட்டி (B.M.I) அளவிடப்படும். 18 வயதுக்கு மேற்பட்டோரின் உடல் வளர்ச்சியில் உயரம் அதிகரிப்பது நிகழ்ந்து முடிவதால் ஊட்டநிலை நேரடியாக B.M.I யில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது.

B.M.I. ஆசிய அளவு	B.M.I. சர்வதேச அளவு	விளைவு Define
18.5 இலும் குறைந்த	18.5 இலும் குறைவு	நிறைக்குறைவு - Under weight
18.5 - 23	18.5 - 25(24.9)	நிறையூட்டம் கொண்ட - Healthy
23 - 27	25 - 30 விடவும் கூட	நிறையதிகம் - Over weight
27 இலும் அதிகம்	30 இலும் அதிகம்	உடற்பருமன் - Obess

18 வயதிலும் குறைந்தோர் B.M.I. அளவினைக் கண்டறிந்த பின்னர், வளர்ச்சி அட்டவணை யோடு ஒப்பிட்டு ஊட்ட விளைவை அறிந்து கொள்ளலாம்.

சேகரித்த தரவுகளின் பிரகாரம் B.M.I. அளவினைக் கணிப்பிடுதல்.

$$\text{உடற்றிணிவுச்சூட்டி} = \frac{\text{நிறை (கி.கிராம்)}}{\text{உயரம் (மீற்றர்)}^2}$$

கிடைக்கப் பெறும் பெறுமானத்தை அட்டவணையுடன் ஒப்பிடுதல்.

W A S H

- WATER - WA - நீர்** - நீர் போதியளவு கிடைத்தல்.
- நாள் முழுவதும் கிடைத்தல்.
 - நீரின் தரம்.

- SANITATION - S - சுகாதார நன்நிலை** - போதியளவு சலகூடம், மலகூடம்
- நல்ல வெளிச்சம் மற்றும் காற்றோட்டம்
 - எல்லா வயதினருக்கும் பொருத்தமான விதத்தில்
 - சுத்தமான
 - தெளிவான
 - சுகாதாரப் பழக்கங்களுக்கான வசதிகள் இருத்தல்.
 - கழிவுகற்றுவதற்கான பொருத்தமான முறைகள்.
 - இணக்கமான சூழல்.

- HYGIENE - H - சுகாதாரம்**
- அதற்கான வசதிகள் இருத்தல்.
 - யுவதிகளின் மாதவிடாய் தொடர்பாகப் பாவித்த உபகரணங்களை அகற்றுவதற்கான வசதி.
 - சவர்க்காரம் கொண்டு கைகளைக் கழுவும் ஆற்றல்.
 - கழிவுப்பொருட்களை அகற்றும் முறை.
 - அறிவைப் பெறுதல்.
 - செயன்முறையில் ஈடுபடுவதற்கான வாய்ப்புக்கள்.

தேர்ச்சி 1.0 : ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 1.2 : உள, சமூக நன்னிலையை மேலும் விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- உள சமூக ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியமான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை வேறுபடுத்தி அறிவார்.
- வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகளை எடுத்துக் காட்டுவார்.
- வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி விருத்திக்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- அன்றாட வாழ்வில் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளைப் பயன்படுத்துவதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் வெவ்வேறு சவால் நிலைகளைக் கொண்ட நிகழ்வுகளின் போது நடந்து கொள்ளும் முறை பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
 - அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிட்டு, அவ்வேளைகளில் அவர்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகளை வகிபாகமேற்று நடிப்பதன் மூலம் எடுத்து முன்வைப்பதற்கான வாய்ப்புக்களை வழங்குங்கள்.
 - மாணவர் கண்டறிந்தவைகளுடாகச் சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கு வாழ்க்கைத் திறன்கள் அவசியம் என்பதனை விளக்குங்கள்.

- படி 02:-**
- உளநலத்துக்கு விளக்கமளியுங்கள்.
 - தனது ஆற்றல்களை இனங்கண்டவாறு அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டும் பயனுள்ளவாறு காரியங்களை ஆற்றியும் சமூகத்துக்கு நன்மைகள் செய்தவாறும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வதற்கான ஆற்றல்.
 - உள நலத்துக்காக எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவதல்.
விளையாடுதல், அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், இரசனையூட்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், எளிய வாழ்க்கை முறைக்குப் பழக்கப்படுதல், தியானம் செய்தல், ஆலோசனைச் சேவையைப் பெறுதல்.
 - உள நடைமுறையோரில் காணப்படும் பண்புகளைப் பின்வரும் விடயங்களி னூடாக விளக்குங்கள்.
 - தன்னை உணருதலும். சுயகௌரவம்
 - சரியான தீர்மானமெடுத்தல்
 - பிரச்சினை தீர்த்தல்
 - உளநெருக்கிடையை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளுதல்.
 - பகுத்தறி சிந்தனை
 - ஆக்கபூர்வ சிந்தனை
 - மனவெழுச்சிச் சமனிலை
 - மகிழ்ச்சியுடனிருத்தல்
 - பரிவுணர்வு

- படி 03:-**
- சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
“எம்மைச் சுற்றியுள்ளோருடன் சிறப்பான தொடர்புகளை ஏற்படுத்தியவாறு காரியமாற்றுதல் சமூக ஆரோக்கியமாகும்”.
 - சமூக ஆரோக்கியமுள்ளோரின் இயல்புகள்.
 - குழுவாகச் செயற்படுதல்
 - பொறுமை
 - நெகிழ்வு
 - பிறரை மதித்தல்
 - தனிநபர் வேறுபாடுகளை விளங்கிக் கொள்ளுதல்
 - சமூக ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்த விருத்தி செய்யவேண்டியவை:
 - உயர்வான ஆளிடைத்தொடர்பு
 - பயனுள்ள தொடர்பாடல்
 - பரிவுணர்வு
 - தலைமைத்துவம்
 - பின்பற்றுதல்
 - விதிகளைப் பின்பற்றுதல்
- படி 04:-**
- ஆன்மீக நலம் யாதென விளக்கமளியுங்கள்.
மகிழ்ச்சியாகவும், உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தியவாறும், காலத்தோடும் அனுபவங்களோடும் விருத்தியாகியவாறும், சமூகத்தில் தானுள்ள இடத்தினைச் சரியாக விளங்கியவாறும் செயலாற்றல் ஆத்மீக நலமாகும்.
 - ஆன்மீக நலத்தை விருத்தியாகச் செய்ய வேண்டியவை பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - சூழலை இரசித்தல்
 - சித்திரம் கீறுதல், இசைத்தல் போன்ற அழகியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
 - கூட்டாகக் காரியமாற்றுதல்.
 - சமய அனுஷ்டானங்களில் ஈடுபடுதல்.
 - தியானம் செய்தல்.
 - உணர்வுடன் காரியமாற்றுதல்
 - முதியோருக்கு மரியாதை செலுத்துதல்.
 - ஆன்மீக நலமுடையோரின் இயல்புகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - மரியாதையுணர்வு
 - முதியோரை மதித்தல்
 - நன்றியுணர்வு
 - இயற்கையை நேசித்தல்
 - கருணையுணர்வு
 - எதனையும் நல்லதாக நோக்குதல்.
 - விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்
 - உள சமூக ஆரோக்கியத்தை மேலும் வலுப்படுத்துவதற்கான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளைக் கட்டியெழுப்புவதன் அவசியத்தை விளக்குங்கள்.
 - அதற்காகத் தன்னை உணருதல், பரிவுணர்வு, தொடர்பாடல், ஆளிடைத்தொடர்பு, மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு, உளநெருக்கிடையை எதிர்கொள்ளுதல், பகுத்தறி சிந்தனை, ஆக்கபூர்வ சிந்தனை, பொறுப்புணர்வுடன் தீர்மானமெடுத்தல், பிரச்சினை தீர்த்தல் என்பன.
 - எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளைக் கட்டியெழுப்ப நடிவடிக்கையெடுக்க வேண்டுமென்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்க எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளை விளக்குங்கள்.

- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது பின்னூட்டல் முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளுக்காக ஏற்கனவே உபயோகிக்கும் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி மற்றும் பாடப்புத்தகத்தின் முதலாவது அத்தியாயங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- உள, சமூக ஆரோக்கியம்
- வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- வெவ்வேறு தகவல்கள் (நிகழ்வுகள்) அடங்கிய அட்டைகள்
- உருக்கள், படங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உள, சமூக, ஆரோக்கியம் தொடர்பாக விசாரியுங்கள்.
- வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்க வேண்டியதன் அவசியம் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளைப் பெயரிட வழிப்படுத்துங்கள்.
- வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்குவதற்குச் செய்யவேண்டிய செயற்பாடுகள் தொடர்பாக விசாரியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது எதிர்கொள்ளும் சவால்களுக்கு முகங்கொடுப்பதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 3.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேண்டிய சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.1 : உடற் தோற்றத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்கான காரணிகளைக் கைக்கொள்வார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- பிரத்தியேக சுகாதாரத்தை விளக்குவார்.
- பிரத்தியேக சுகாதாரம் (தற்சுகாதாரம்) பேணுவதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1: • பின்னிணைப்பு 3.1.1 இலுள்ள உருக்களை அவதானிக்க மாணவருக்குச் சந்தர்ப்ப மளியுங்கள்.

- அவ்வுருக்களில் காணப்படும் நபர்களின் வெளித்தோற்றம் பற்றி வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - சிறப்பான தோற்றத்தினைக் கொண்டிருக்க அனைவரும் விரும்புவர்.
 - சிறப்பான தோற்றத்திற்கு ஆடை ஆணிகளை முறையாகவும், சுத்தமாகவும் அணிய வேண்டும்.
 - சிறப்பான தோற்றத்துக்கு முறையான கொண்ணிலை பேணுவது அவசியம்.
 - சிறப்பான தோற்றத்தைப் பேணுவதற்காக வெளிப்புறக் காரணிகளைப் போன்று தோல், மயிர், நகம், பற்கள் போன்ற உடற்பகுதிகளையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

- படி 2:**
- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் அணிகளாக்குங்கள்.
 - தோல், மயிர், நகம், பற்கள் போன்ற உடற்பகுதிகளைச் சுத்தமாகப் பேணுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகளை வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல் முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
 - மாணவர் ஆக்கங்களை எழுமாறாக முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தி மாணவர் கண்டறிந்தவைகளை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
 - தோலின் ஆரோக்கியம் பேணுவதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் பின்வருமாறு:
 - தினமும் தோலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
 - பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத சவர்க்காரம், பூச்சுகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.
 - மிகைத்த சூரிய வெளிச்சம், குளிர் என்பவற்றிலிருந்து தோலைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.
 - தோலின் வளர்ச்சி, பாதுகாப்பு என்பவைக்குப் பொருத்தமான உணவுகளையும், பானங்களையும் உள் எடுக்க வேண்டும்.
 - தலைமயிரின் ஆரோக்கியம் பேணுவதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் பின்வருமாறு:
 - தினமும் சவர்க்காரம் கொண்டு சுத்தமாக்க வேண்டும்.
 - பெண்கள் தலைமயிரை வாரி முறையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
 - ஆண்பிள்ளைகளாயின் குட்டையாக வெட்டி முறையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
 - தலைமயிரின் பாதுகாப்புக்குப் பங்கம் விளைவிக்கக்கூடிய பூச்சுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 - தலைமயிரின் பாதுகாப்புக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

- நகத்தின் ஆரோக்கியம் பேணுவதற்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் பின்வருமாறு:
 - நகங்களைக் குட்டையாக வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
 - நகங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடக்கூடாது.
 - நக வளர்ச்சி மற்றும் பாதுகாப்புக்கான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுதல்.
- பற்களின் ஆரோக்கியம் பேணுவதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் பின்வருமாறு:
 - தினமும் குறைந்தது இரு தடவைகள் சரியான முறையில் பற்களைத் துலக்க வேண்டும்.
 - பல் துலக்குவதற்குப் பொருத்தமான பற்பசை மற்றும் தூரிகை பாவிக்க வேண்டும்.
 - பற்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய காரியங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 - மிகவும் சூடான, குளிர்ான உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 - ஒவ்வொரு மாதமும் பற்கூரிகையை மாற்ற வேண்டும்.
 - மூன்று மாதங்களுக்கொரு முறை பல்வைத்தியரைக் கொண்டு பற்களைப் பரிட்சிக்க வேண்டும்.
 - இவற்றிற்கு மேலதிகமாக உடைகளை தினமும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
 - சந்தர்ப்பத்திற்குப் பொருத்தமான உடைகளை அணிய வேண்டும்.
 - பாடசாலையில் சீருடை, கால்சட்டை, மேற்சட்டை, கவுன், உள்ளாடைகள், கழுத்துப்பட்டி (Tie), பாதணிகள், காலுறைகள், பதவி இலட்சனைகள் என்பவற்றை முறையாகவும், சுத்தமாகவும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- பிரத்தியேக சுகாதாரம் (தற்சுகாதாரம்)

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- சுத்தத்தை எடுத்துக் காட்டும் மாணவர் உருவப்படங்கள், சுத்தமான உடற்பகுதிகளைக் (மயிர், தோல், நகம், பற்கள்) காட்டும் படங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பிரத்தியேக சுகாதாரம் (தற்சுகாதாரம்) தொடர்பில் கொண்டுள்ள விளக்கம் பற்றி விசாரித் தறியுங்கள்.
- அதற்காகக் கைக்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை விசாரியுங்கள்.
- அவற்றினை மாணவர் பின்பற்றுவது தொடர்பில் அவதானத்தைச் செலுத்துங்கள்.
- வகுப்பறைச் சுகாதாரத்துக்காகப் பாடசாலைச் சூழல் தொடர்பில் எடுக்கும் கவனத்தை மேற்பார்வை செய்யுங்கள்.
- குழுநிலையிற் செயலாற்றும் ஆற்றல்களை அவதானியுங்கள்.

இணைப்பு 3.1.1:



சீருடை அணிந்த மாணவர்



சீருடை அணிந்த படை அதிகாரிகள்

தேர்ச்சி 3.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேண்டிய சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.2 : சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு உடற் தோற்றத்தினைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.
- ஆரோக்கியம் பேணுவதற்காகச் சரியான கொண்ணிலைப் பாவனையின் தேவையை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.

கற்றல் - கற்பீத்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

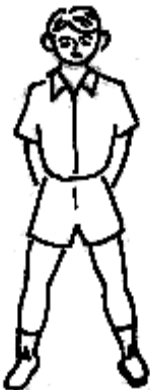
- படி 1:**
- மாணவரை மைதானத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
 - அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின்போது கைக்கொள்ளும் கொண்ணிலைகளைப் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்கின்றோம்.
 - நின்றல், நடத்தல், அமருதல், நித்திரை கொள்ளுதல், கிடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்றவை அவற்றில் அடங்குகின்றன.
 - சரியான கொண்ணிலைப் பிரயோகம் காரணமாக ஆரோக்கியத்தினைப் போன்று கவர்ச்சியான தோற்றமும் கிடைக்கின்றது.

- படி 2:**
- கவனமாக நின்றல், இலகுவாக நின்றல், விரும்பியவாறு நின்றல் போன்றவற்றைப் பின்வருமாறு செயன்முறை ரீதியில் அறிமுகப்படுத்துங்கள்.



உரு 3.2.1

- **கவனமாக (நிமிர்ந்து) நிற்பதற்கான அறிவுறுத்துங்கள்.**
 - குதிகளை நெருக்கி பாதவிரல்கள் சற்று விலகி இருக்குமாறு (20° , 30°) நின்றல். (V எழுத்தைப் போன்று)
 - உடல் நிறை இரு பாதங்களுக்கும் பிரிந்து செல்லுமாறு முண்டத்தை நேராக வைத்தல்.
 - பெருவிரல்கள் எதிரே வரும் விதத்தில் கைவிரல்களை மடக்கிக் கைகளை உடலின் இரு பக்கமாகவும் நேராகக் கீழேவிட்டு நின்றல்.
 - பார்வையை நேராகச் செலுத்துதல் (உரு 3.2.1 ஐப் பார்க்கவும்.)



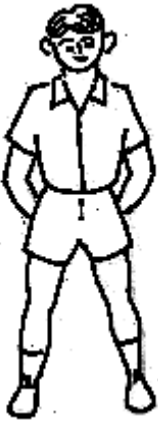
உரு 3.2.2

- **இலகுவாக நிற்பதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்**
 - தோளின் அகலத்துக்குப் பாதங்களை அகற்றி வைத்தல்.
 - கைகளைப் பின்னால் கொண்டு இழுத்து, இடது உள்ளங்கையின் மேல் வலது உள்ளங்கையை வைத்தல்.
 - இடது பெருவிரலின் மேல் வலது பெருவிரலை வைத்தல்.
 - முண்டத்தை நேராக வைத்தல்.
 - பார்வையை நேராகச் செலுத்துதல்.
 - யாதாயினும் காரியமொன்றில் சிறிது நேரம் கவனஞ் செலுத்துவதற்கு இக் கொண்ணிலை கைக்கொள்ளப்படும். (உரு 3.2.2 ஐப் பார்க்கவும்.)

- இலகுவாக நிற்கும் நிலையிலிருந்து கவனமாக நிற்கும் நிலைக்கு வரும் போது, பக்கத்திலிருக்கும் இடப்பாதத்தினை முழங்கால் மடக்கி நிலத்துக்குச் சமாந்தரமாக எதிரே உயர்த்தி, மீண்டும் வலப்பாதத்தினருகே வைத்தல்.

• விரும்பியவாறு நிற்பதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

- இலகுவான நிலையைப் போன்றது.
- எனினும் கைகளைத் தளர்வாக மேலே சற்று உயர்த்துதல்.
- விரும்பியவாறு நிற்கும் நிலையிலிருந்து மீண்டும் இலகுவாக நிற்கும் நிலைக்கு வருவதற்கு, தளர்வாக வைத்திருக்கும் கைகளைச் சடுதியாகக் கீழே இழுப்பது மாத்திரமே. (உரு 3.2.3 ஐப் பார்க்கவும்.)
- மேற்படி செயற்பாடுகளைச் செய்து காட்டிய பின்னர் மாணவரைக் குழுக்களாக்கிப் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - தேசியக்கொடி உயர்த்துதல், தேசிய கீதம் பாடுதல், பாடசாலைக் கீதம் பாடுதல் போன்ற விசேட சந்தர்ப்பங்களில் நிமிர்ந்து / கவனமாக நிற்க வேண்டும்.
 - சொற்ப நேரம் ஓய்விலிருக்க இலகுவாக நிற்க வேண்டும்.
 - விசேட உரை அல்லது சொற்பொழிவொன்றை நீண்ட நேரம் செவிமடுக்க வேண்டுமாயின் விரும்பியவாறு நிற்கும் நிலையில் நிற்க வேண்டும்.
 - இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நரம்பு தசைநார் ஒத்திசைவு மேலும் விருத்தியாகின்றது.
 - சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணும் ஆற்றல் மேலும் விருத்தியாகின்றது .



உரு 3.2.3

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- கொண்ணிலைகள், கவனமாக (நிமிர்ந்து) நின்றல், இலகுவாக நின்றல், விரும்பியவாறு நின்றல்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளைக் காட்டும் படங்கள் - வீடியோ காட்சிகள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- நிற்கவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள், அவற்றினை செயற்படுத்தும் முறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- அவ்வொவ்வொரு கொண்ணிலைகளையும் செய்யும் விதத்தினை மேற்பார்வை செய்யுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பிறருக்கு உதவுவது தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தலைமைத்துவப் பண்புகள், தலைமையைப் பின்பற்றும் பண்புகள் என்பவற்றை அவதானியுங்கள்.

தேர்ச்சி 3.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேண்டிய சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.3 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேண்டிய அன்றாட காரியங்களின்போது உபகரணங்களை முறையாகக் கையாள்வார்.

பாடவேளைகள் : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- பாரமான பொருட்களைத் தூக்குதல், கீழே இறங்குதல், தள்ளுதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களுக்கு உதாரணங்கள் தருவார்.
- பாரமான பொருட்களைத் தூக்குதல், கீழே இறங்குதல், தள்ளுதல் என்பவற்றைச் சரியாகச் செய்துகாட்டுவார்.
- இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவதானத்துடன் செயற்படுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 1:**
- பின்னிணைப்பு 3.1.1 இலுள்ள படங்களை மாணவருக்குக் காட்டுங்கள்.
 - அன்றாட வாழ்வில் பாரமான உபகரணங்களை உயரத் தூக்குதல், கீழே இறக்குதல், சுமத்தல், தள்ளுதல், இழுத்தல் போன்ற காரியங்களில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
 - மாணவரின் கருத்துக்களைக் கரும்பலகையில் எழுதுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்தி கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அன்றாட வாழ்வில் பாரங்கள் மற்றும் உபகரணங்களைச் சுமத்தல், உயரத் தூக்குதல், கீழே இறக்குதல், தள்ளுதல், இழுத்தல் போன்ற காரியங்களில் ஈடுபடுகிறோம்.
 - இவ்வாறான காரியங்களை தனியாகவும், கூட்டாகவும் செய்யலாம்.
 - இவ்வாறான காரியங்களில் உடல் ஆற்றலும், உபகரணத்தின் நிறையும் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.
 - இவ்வாறான காரியங்களின்போது தனதும், பிறரினதும் பாதுகாப்பில் கவனம் கொள்ள வேண்டும்.
 - பாரமான பொருளொன்றைத் தூக்கும்போதும், கீழே இறக்கும்போதும் உடலை முன்னால் வளைக்காதிருப்பதுடன், நிமிர்த்தியும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
 - பாரமான பொருளொன்றைத் தூக்கும்போதும், கீழே இறக்கும்போதும் பொருளின் நிறை உடலுக்குச் சமீபமாக இருக்க வேண்டும்.
 - இழுக்கும்போதும், தள்ளும்போதும் சந்தர்ப்பத்துக்கேற்றவாறு பாதங்களை அகற்றி வைத்து அகன்ற தளமொன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
 - இழுக்கும்போது உடல் பின்னாலும், தள்ளும்போது உடல் முன்னாலும் வளைய வேண்டும்.

- படி 2:**
- பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - வகுப்பறையிலுள்ள கதிரை அல்லது மேசையைத் தூக்குதலும் இடம் மாற்றி வைத்தலும்.
 - வகுப்பறை அலுவலாரியின் மேல் வைக்கப்பட்டுள்ள புத்தகக்கட்டு அல்லது யாதாயினும் உபகரணமொன்றைக் கீழே இறக்கி வைத்தல் (தனியாக/கூட்டாக)
 - வகுப்பறையிலுள்ள மேசையைத் தள்ளுதலும் இழுத்தலும் (தனியாக/கூட்டாக)
 - கூட்டாக இணைந்து ஆசிரியர் மேசையைத் தூக்குதலும், கீழே வைத்தலும்.
 - செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
 - கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருக்களையும் பாடப்புத்தகத்தினையும் உபயோகியுங்கள்.

படி 3: • பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பாரமான உபகரணங்களைத் தூக்குதல், கீழிறக்குதல், தள்ளுதல், இழுத்தல் போன்ற காரியங்கள் தனது ஆற்றல், உபகரணத்தின் நிறை, குழுவாற்றல் என்பவற்றில் அடங்கியுள்ளன.
- இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது உடற் சமநிலை, பொருளின் நிறை என்பவற்றைப் போன்று பாதுகாப்பிலும் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.
- இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் அவ் உபகரணம் உள்ள இடத்தினையும், பின்னர் வைக்கவேண்டிய இடத்தினையும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- சமநிலை

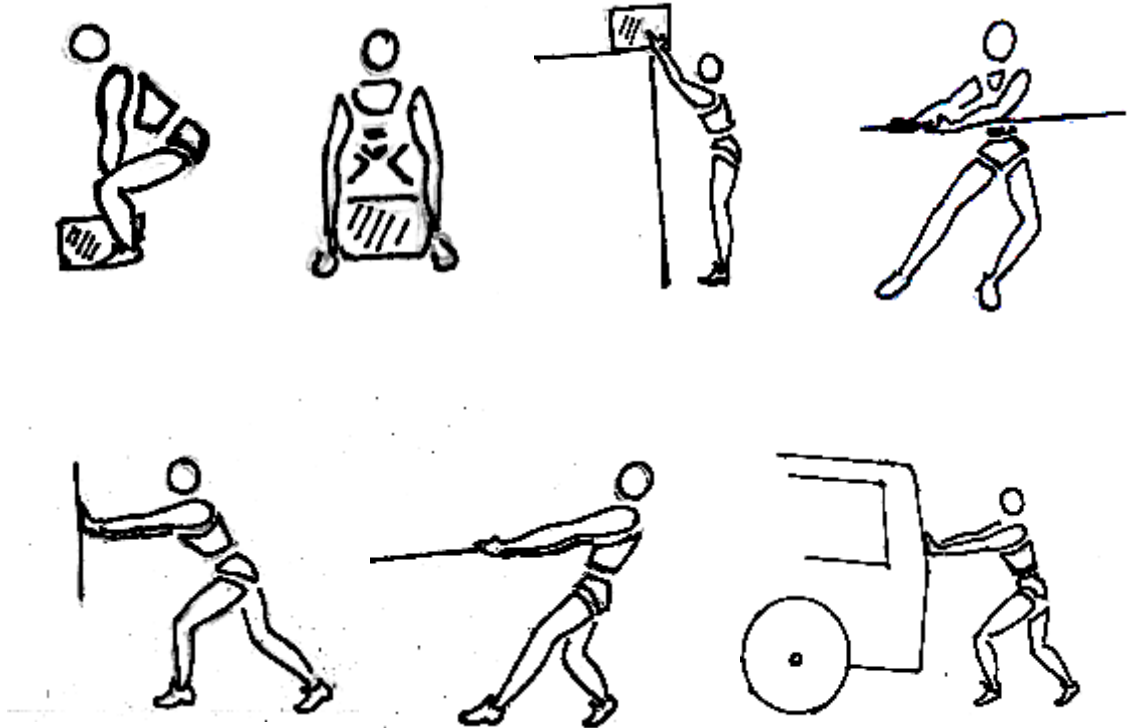
தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பாரங்களைத் தூக்குதல், இறக்குதல், தள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளைக் கொண்ட படங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பாரமான பொருட்களைத் தூக்குதல், இறக்குதல், தள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளின்போது சரியான கொண்ணிலைகளை அவதானித்து மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- அவ்வாறான செயற்பாடுகளின்போது கூட்டாகச் செயலாற்றுவதனை மதிப்பிடுங்கள்.
- கவனத்துடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதை அவதானித்து மதிப்பிடுங்கள்.

இணைப்பு 3.3.1:



தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.1 : விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளைத் ஆராய்வார்.

பாடவேளைகள் : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை அறிந்து கொள்வார்.
- விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துவார்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளினூடாக ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்.
- மகிழ்ச்சிக்கும், திருப்திக்குமாக விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.
- உடற்றுகைமை பேண விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1:

- பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- அச்செயற்பாட்டினூடாக மாணவர் பெற்ற அனுபவங்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- அவ்விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமான பெயரொன்றை மாணவரிடம் கேளுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - ஒரேவிதமான கல்விச் செயற்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
 - விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளினூடாக மகிழ்ச்சியையும் குதூகலமுமடையலாம்.
 - பின்வரும் விதத்தில் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தலாம்.
 - சிறுவிளையாட்டுக்கள் - உபகரணங்களுடன் (தனியாக / சோடியாக / கூட்டாக)
 - சிறுவிளையாட்டுக்கள் - உபகரணங்களின்றி (தனியாக / சோடியாக / கூட்டாக)
 - வழி விளையாட்டுக்கள்.
 - ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் - வெளியக / உள்ளக
 - வெளிக்கள விளையாட்டுக்கள்.
 - அங்கவீனர்களுக்கான விளையாட்டுக்கள்
 - பனி விளையாட்டுக்கள்
 - சாகச விளையாட்டுக்கள்
 - இவற்றிற் சில குறிப்பிட்ட ஒரு பிரிவினருக்காக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன.
- **உதாரணம்:-** அங்கவீனர்களுக்கான பனி விளையாட்டுக்கள்
 - சோடிகளுக்கான மற்றும் குழுக்களுக்கான விளையாட்டுக்களின் மூலமாக ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாகின்றன. அவ்வாறான தொடர்புகள் இல்லாதுவிடின் அவ்விளையாட்டு பிரதிகூலமான முறையில் அமைந்துவிடும்.
 - உடற்றுகைமை விருத்திக்காகவும் விளையாட்டுக்கள் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. (சக்தி, வேகம், நெகிழ்வு, தாங்கும் திறன், ஒத்திசைவு)

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- பயனுள்ள ஓய்வு
- உடற்றுகைமை
- ஆளிடைத் தொடர்பு

தரவீருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாடுவதற்கு உகந்த பிரதேசமொன்று, விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தும் அட்டவணைகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை வகைப்படுத்தும் முறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளினூடாக விருத்தியாக்கக்கூடிய உடற்றகைமைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.

இணைப்பு 4.1.1:

பிரவேச விளையாட்டு

விளையாட்டின் பெயர்:- மகிழ்ச்சி மாஸ்டர்
(இப்பெயரை மாணவருக்குக் கூறவேண்டியதில்லை.)

மாணவர் தொகை:- வகுப்பு மாணவர் அனைவரும்.

விளையாடும் விதம்:- ஒரு மாணவனை வகுப்புக்கு வெளியே அனுப்பிவிட்டு, ஏனையோரில் ஒருவரை மகிழ்ச்சி மாஸ்டராகத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

வகுப்பு மாணவர்களுக்கு வெவ்வேறு செய்கைகளைச் செய்ய மகிழ்ச்சி மாஸ்டர் கட்டளையிட வேண்டும். உதாரணமாக மகிழ்ச்சி மாஸ்டர் தனது காதைத் தொடும்போது அனைவரும் தமது காதுகளைத் தொடவேண்டும். மூக்கைச் சொறியும்போது மூக்கைச் சொறிய வேண்டும்.

செயற்பாட்டினைத் தொடங்கியவுடன் வகுப்பை விட்டு வெளியே சென்ற மாணவன் உள்ளே வந்து மகிழ்ச்சி மாஸ்டரைக் கண்டு பிடிக்கச் சொல்லுங்கள். தன்னைக் கண்டுபிடிக்க முடியாத விதத்தில் மகிழ்ச்சி மாஸ்டர் ஏனையோருக்குக் கட்டளைகளை யிட வேண்டும். (40 நிமிடங்களுக்கு உட்பட்ட விதத்தில் பொருத்தமான முறையில் விளையாடச் செய்யுங்கள்.)

மகிழ்ச்சி மாஸ்டர் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அவரை வகுப்புக்கு வெளியே அனுப்பிவிட்டு வேறொருவரை மகிழ்ச்சி மாஸ்டராக நியமிக்க வேண்டும்.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.2 : மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற சிறு விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- மகிழ்ச்சியுடனும், திருப்தியுடனும் சிறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- சந்தர்ப்பத்துக்கேற்றவாறு சிறுவிளையாட்டுக்களை உருவாக்குவார்.
- சுய ஒழுக்கத்துக்கு அவசியமான மனப்பாங்கு, திறன் என்பவற்றை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1:

- மகிழ்ச்சிக்காக விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
 - பசுவும் புலியும்
 - குளமும் கரையும்
 - நிழல் மிதித்தல்
 போன்ற விளையாட்டுக்கள் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- பிரவேச விளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - வாலுடைத்தல்
 - நஞ்சு மிதித்தல்
 - அவ்விளையாட்டுக்கள் மூலம் தாம் பெற்ற அனுபவங்களை விசாரியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - இவ்விளையாட்டுக்கள் மூலம் தாம் பெற்ற அனுபவங்களை விசாரியுங்கள்.
 - அவற்றின் விதிமுறைகளைத் தேவைக்கேற்றவாறு மாற்றிக் கொள்ளலாம்.
 - விளையாடுவதற்குத் தேவையான இடத்தை விரும்பியவாறு அமைத்துக் கொள்ளலாம்.
 - பங்கு கொள்ளும் மாணவர் எண்ணிக்கைகளையும் விரும்பியவாறு அமைத்துக் கொள்ளலாம்.
- கிடைக்கும் வளங்களைப் பயன்படுத்தி இருவருக்கிடையில் அல்லது ஒவ்வொரு வருக்கிடையில் அல்லது குழுக்களுக்கிடையில் அவர்களது ஆற்றல்கள், விருப்புக் களில் திருப்தியடையக்கூடிய விதத்தில் அமைத்துக் கொள்ளும் விளையாட்டுக்கள் ‘**சிறுவிளையாட்டுக்கள்**’ எனப்படும்.
- சிறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம்,
 - மாணவர் உடலாற்றல்கள், மனவெழுச்சிப் பண்புகள் என்பவற்றை இனங் காணமுடியும்.
 - ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல், பற்றுதல், சுழலுதல், காத்தல், விரட்டுதல், தவிர்த்தல் போன்ற அசைவாற்றல்கள் விருத்தியாகின்றன.
 - விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளித்தல், ஆசிரியர் கட்டளைகளுக்குக் கட்டுப்படுதல், தலைமைத்துவத்துக்கு மதிப்பளித்தல், பின்பற்றுதல், நேர்மையாகச் செயற்படுதல், ஒத்துழைப்புடன் காரியமாற்றுதல் போன்ற சுய ஒழுக்கங்கள் வளருவதற்கான மனப்பாங்கு, திறன்கள் என்பன விருத்தியாகின்றன.
 - இவ்வாறான விளையாட்டுக்களை மாணவர்களாலும் ஆக்கிக் கொள்ள முடியும்.

- **பிரவேச செயற்பாடு I** - வாலுடைத்தல்
- மாணவர் தொகை - முழு வகுப்பும்
- மைதானம் - ஒரு பக்கம் 40 அடிகள் கொண்ட சதுரமான பிரதேச மொன்றை அடையாளமிடுங்கள். (தரையில் கோடிடுதல் சுண்ணாம்பினால் கோடிடுதல், உமி அல்லது மரத்தூளினால் கோடிடுதல்.)
- உபகரணம் - எல்லா மாணவர்களுக்கும் சமார் ஒரு அடி நீளமுள்ள துணிப்பட்டிகள்.
(கைக்குட்டைகள் அல்லது தென்னை இலைகள்)
- விளையாடும் முறை - எல்லா மாணவர்களும் இடுப்பின் பின்புறம் சமார் ஒரு அடி நீளமுள்ள பட்டியை வாலாகத் தொங்கவிடுதல் வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவனும் தனது வலைப் பாது காத்த வண்ணம், ஏனையோர் வால்களைப் பிடுங்கி முடிந்தளவு சேகரிக்க வேண்டும். தமது வால்களை இழந்த போதிலும் பிறர் வால்களைப் பிடுங்கலாம். விளையாட்டுப் பிரதேசத்திலிருந்து வெளியேறினால் விளையாட்டிலிருந்து விலக்கப்படுவார். ஒருவரையொருவர் பற்றுதல், மல்லுக் கட்டுதல் தடைசெய்யப்பட்ட செயல்களாகும். விசில் சமிக்ஞைக்கு விளையாட்டை முடிக்க வேண்டும்.
 - தனது வலைப் பாதுகாத்து பிறர் வால்களை அதிகளவு பெற்றுக் கொண்டவர் வெற்றி பெற்றவராவார். அவ்வாறு 1, 2, 3 ம் இடங்கள் தெரிவு செய்யப்படும்.
 - தனது வலை இழந்து பிறர் வால்களை அதிகளவு பெற்றுக் கொண்டவர் இரண்டாமிடத்தைப் பெறுவார். இவ்வாறு 1, 2, 3ம் இடங்கள் தெரிவு செய்யப்படும்.
- **பிரவேச செயற்பாடு II** - 'நஞ்சு மிதித்தல்'
- மாணவர் தொகை - வகுப்பு மாணவர் தொகைக்கேற்ப 3, 4 அல்லது 5 பேர் கொண்ட குழுக்கள்.
- மைதானம் - பாதுகாப்பான தரைப் பிரதேசம்.
- உபகரணம் - நஞ்சாகக் கொள்வதற்குத் துணித்துண்டுகள் அல்லது பழைய செய்தித்தாள்கள், இலைகளைக் கொண்ட கொப்புகள். குழுக்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப.
- விளையாடும் முறை - வகுப்பு மாணவரை 3 பேர்கள் அல்லது 4 பேர்களைக் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். கைகளைப் பற்றிய வாறு வட்டமொன்று அமைக்கச் சொல்லுங்கள். அவர்களுக்கு மத்தியில் நஞ்சாகக் கொள்ளப்படும். துணிகள் அல்லது செய்தித்தாள்களை வையுங்கள். ஆசிரியரின் விசில் சமிக்ஞைக்கு ஒவ்வொருவரையும் கைகளால் இழுத்து மத்தியிலுள்ள நஞ்சை மிதிக்கச் செய்ய முயல வேண்டும். நஞ்சை மிதித்தவர் தோல்வியடைவார். ஆசிரியர் விசில் ஊதும் வரையில் மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் நஞ்சு மிதித்த எண்ணிக்கைக் கேற்பத் தோல்வியுற்றோரை வரிசைப்படுத்துங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- சிறுவிளையாட்டுக்கள்
- சுய ஒழுக்கம்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமான திடலொன்று
- மைதானத்தை அடையாளமிடுவதற்குப் பொருத்தமான பொருள்
- வாலாக உபயோகிக்கத் துணிப்பட்டிகள் (கைக்குட்டை / தென்னைஓலை)
- துணிகள், பழைய செய்தித்தாள்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- சிறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அடையும் அனுகூலங்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்ளும்போது தலைமைத்துவம், பின்பற்றுதல், சுயஒழுக்கம், குழுஉணர்வு போன்றவை தொடர்பான திறன்களை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

**பாடத்திட்டம் - இரண்டாம் தவணை
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டம், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 மானுடத் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார். 2.2 தேவைகள் விருப்புக்களைச் சமப்படுத்தியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	01 01
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.3 மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் பெற வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார். 4.4 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற வலைபந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார். 4.5 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	02 03 03
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டினூடாக விருத்தியாக்கிய நற்பண்புகளை அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	01
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 ஆரோக்கிய உணவின் தேவையை உணர்ந்து செயலாற்றுவார்.	05
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றுகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	9.1 உடற்றுகைமைப் பண்புகளை நுணுகியாய்வார். 9.2 சந்தத்துடனான செயற்பாடுகளின் ஊடாக உடற்றுகைமையைப் பேணுவார். 9.3 உடற்றுகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்து அவற்றினைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	01 01 04

தேர்ச்சி 2.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 2.1 : மானுடத் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார்.

பாடவேளைகள் : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- தேவைகளை ஆராய்ந்து அடிப்படைத் தேவைகளை இனங்காண்பார்.
- தேவைகளை விருப்புக்களிலிருந்து வேறாக்கிக் காட்டுவார்.
- வயதுக்கேற்ப தேவைகள் வேறுபடுவதை எடுத்துக் காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1: • நேற்றைய தினத்தைக் கழிப்பதற்குத் தேவையாகவிருந்தவைகளை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள மாணவருக்குச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.

- இத்தேவைகளை அவசியத்துக்கு ஏற்றவாறு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வரிசைப்படுத்த ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - வாழ்வதற்குப் பல்வேறு தேவைகள் உள்ளன.
 - அவை தேவைகள் எனப்படும்.
 - நபர்களுக்கேற்ப தேவைகளும் வேறுபடும்.
 - தேவைகளை அவற்றின் முக்கியத்துவத்துக்கேற்ப வகைப்படுத்தலாம்.
 - தேவைகள் நிறைவேறாவிடின் மகிழ்ச்சி தடைப்படும்.

படி 2: • மாணவரைப் பொருத்தமான வகையில் குழுக்களாக்குங்கள்.
 • ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஆய்வுப்படிவங்களையும், தகவற்படிவங்களையும் வழங்குங்கள்.
 • சிறு குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 • ஆக்கங்களை முன்வைப்பதற்குக் குழுக்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

படி 3: • குழுவாக்கங்களை வகுப்பில் முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
 • பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்டு தயாரித்த தாள்பிரட்டி மற்றும் மாணவர் முன்வைத்த தகவல்கள் என்பவற்றைக் கொண்டு தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 • நல்வாழ்வுக்குப் பின்வரும் காரணிகள் அவசியம்.

- சுத்தமான வளி
- சுத்தமான நீர்
- சமநிலையுணவு

• இவை அடிப்படை மானுடத் தேவைகளாகும்.
 • அடிப்படை மானுடத் தேவைகளுக்கு மேலதிகமாக உறைவிடம், ஆடை அணிகள், பாதுகாப்பு, அன்பு, கல்வி, உடலப்பியாசம், நித்திரை மற்றும் இரசனை என்பன அவசியமாகும்.
 • இவை வேறு தேவைகள் அல்லது துணையான தேவைகள் எனப்படும்.
 • அடிப்படை தேவைகளைப் போன்றே வேறும் தேவைகளையும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
 • வயதுக்கேற்ப வேறும் தேவைகள் வேறுபடும்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- அடிப்படைத் தேவைகள்
- வேறும் தேவைகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவம் உட்பட தகவற் பத்திரங்கள் 5 வீதம்
- போஸ்டர் தயாரிப்பதற்கான பொருட்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- மானுடத் தேவைகளை விசாரியுங்கள்.
- மானுடத் தேவைகளை அடிப்படைத் தேவைகள், வேறும் தேவைகளென வேறாக்கும் முறை பற்றிக் கேளுங்கள்.
- குழுவங்கத்தினரோடு சேர்ந்து ஆக்கபூர்வமான முறையில் முன்வைப்பதை மதிப்பிடுங்கள்.
- ஏனையோர் தேவைகளை உணருவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- முக்கியமானவைக்கு முன்னுரிமை வழங்குவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- குழுவாகச் செயலாற்றும் ஆற்றலை மதிப்பிடுங்கள்.

இணைப்பு: 2.1.1**ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்**

- குழுவங்கத்தினர் ஒன்றிணைந்து மகிழ்ச்சியான குடும்பம் தொடர்பான விபரங்களை வாசியுங்கள்.
- சிறிவர்தன குடும்ப அங்கத்தினரை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- அவ்வங்கத்தினரின் தேவைகளை வரிசைப்படுத்துங்கள்.
- நிறைவேற்ற வேண்டியவைகளை முக்கியத்துவத்தின் அடிப்படையில் மீண்டும் வரிசைப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை ஆக்கபூர்வமான முறையில் வகுப்பில் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.

இணைப்பு: 2.1.2**மகிழ்ச்சியான குடும்பம்**

கடலோரக் கிராமமொன்றிற் பல சிறிய குடும்பங்கள் வாழ்ந்து வந்தன. அக்கிராமத்தில் வாழ்ந்த சிறிவர்தன குடும்ப அங்கத்தினர் சுத்தமான வளியைப் பெறவும், உடலப்பியாசத்தில் ஈடுபடுவதற்குமாக மாலை நேரங்களில் கடற்கரையோரமாக நடப்பதற்குப் பழக்கப்பட்டிருந்தனர். கடற்கரைக்குச் செல்லும்போது கொதித்தாறிய தண்ணீர் போத்தலொன்றைக் கொண்டு செல்ல அவர்கள் மறப்பதில்லை. களைப்படையும் வரையில் நடந்த பின்னர் வளர்ந்தோர் கீழே அமர்ந்து உரையாடிக் கொண்டிருப்பர். ஐந்தாந் தரத்தில் படிக்கும் சரோஜாவும், ஆறாந் தரத்தில் படிக்கும் கமலும் அவ்வேளைகளில் கடலோரத்தில் விளையாடுவார்கள். மாலை மறையும் நேரம் வீடு வந்து சேரும் சிறிவர்தன சோடி கூட்டாக இரவு உணவைத் தயாரிப்பர். குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து உணவருந்துவதில் மகிழ்ச்சியடைந்தனர். இரவு உணவின் பின்னர் சரோஜா, கமல் இருவரும் கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவர். சுகமான நித்திரையின் தேவையை அவர்கள் அனைவரும் அறிந்திருந்தனர்.

11 ஆந் தரத்தில் படிக்கும் நிமல் இம்முறை சாதாரண தரப் பரீட்சைக்குத் தோற்றவிருப்பதால் கூடியளவு நேரத்தைச் செலவிடுவது கற்றல் செயற்பாடுகளிலாகும். நல்ல தொழில் வாய்ப்பு பொன்றைப் பெறுவதும், அழகான வீடொன்றைக் கட்டிக் கொள்வதும் அவனுடைய எதிர்பார்ப்பாகும். அவன் எந்நேரமும் தனது சகோதர சகோதரியின் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்திய வாறிருப்பான். முன்னர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட அதிகளவு விருப்பம் காட்டியவன் தற்போது அதற்காக செலவிடுவது ஒரு குறிப்பிட்டளவு நேரத்தை மாத்திரமே. அவன் கவர்ச்சியாக உடையணிவான். எனினும் பெற்றோரின் பொருளாதார வசதிக் குறைவு காரணமாக விலையுயர்ந்த ஆடைகளை ஒருபோதும் கேட்கமாட்டான்.

சரோஜா குடும்பத்தில் இளையவளாவாள் நிதமும் பெற்றோருடனும், சகோதரர்களுடனும் கொஞ்சியவாறு இருக்க விரும்புவாள். குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் அவளிடம் அளவுக் கதிகமாக அன்பு கொண்டிருந்தனர். பாட்டுப் பாடவும், தொலைக்காட்சி பார்க்கவும் அவள் மிகவும் விருப்பம் கொண்டிருந்தாள்.

தேர்ச்சி 2.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 2.2 : தேவைகள், விருப்புக்களைச் சம்படுத்தியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.

பாடவேளைகள் : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- கொடுக்கப்படும் தகவல்களிலிருந்து தேவைகளையும், விருப்புக்களையும் வேறாக்கிக் காட்டுவார்.
- அடிப்படைத் தேவைகளைக் கவனமாக உபயோகிப்பதற்கான தயார்நிலையை வெளிக் காட்டுவார்.
- கடமைகள் பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றியவாறு தேவைகளை நிறைவேற்றும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 1:**
- வீட்டு வரவேற்பறையில் காணப்படும் பொருட்கள் பற்றி மாணவரிடம் கேளுங்கள்.
 - அவற்றின் தேவை பற்றிக் கேளுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்காக வெவ்வேறு பொருட்கள் உபயோகிக்கப் படுகின்றன.
 - தேவைகளை நிறைவேற்ற மாற்று வழிகள் ஏராளமாக உள்ளன.
 - மாற்று உபகரணங்களைத் தெரிவதில் ஒவ்வொருவரதும் விருப்பங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.
 - தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் கவனஞ் செலுத்தவேண்டிய விடயங்கள் ஏராளம் உள்ளன.

- படி 2:**
- முழு வகுப்பையும் ஒரு குழுவாகக் கருதி பின்வரும் செயற்பாட்டினைச் செய்யுங்கள்.
 - முன்னைய நாட்களில் வியாபார நிலையங்களிலிருந்து வீட்டுக்குக் கொண்டு வந்த பொருட்களின் அட்டவணையொன்றைப் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் எழுதச் சொல்லுங்கள்.
 - எழுமாறாக விசாரித்து அவற்றிலுள்ள தேவைகளையும், விருப்புக்களையும் வேறு படுத்திக் காட்டுங்கள்.
 - அப்பொருட்களைத் தேவைகள், விருப்புக்கள் என்ற வகையில் வேறுபடுத்தி எழுதச் செய்யுங்கள்.
 - தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் நாம் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- படி 3:**
- பின்வரும் விடயங்களின் அடிப்படையில் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - விருப்புக்களுக்கு இடமளிக்காது தேவைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும்.
 - வியாபார விளம்பரங்கள் தொடர்பில் பொறுப்புடன் செயலாற்ற வேண்டும்.
 - தேவைகளை நிறைவேற்றும்போது வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களைக் கட்டுப்பாட்டுடன் பயன்படுத்த வேண்டும்.
 - தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் பிறருக்குச் சிரமம் ஏற்படுத்தக்கூடாது.
 - விருப்புக்களைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் பிரயோசனமுள்ள எளிய வாழ்வினை மேற்கொள்ளலாம்.

தரவீருத்தி உள்வீடுகள்:

- தேவைகளும் விருப்புக்களும், கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் என்பவற்றினைக் கொண்ட தாள்பிரட்டியொன்று.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- தேவைகளை அடைவதில் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- குறிப்பிட்டளவு காணப்படும் வளங்களைப் பாவிப்பதில் தனது கடமைகளும் பொறுப்புக்களும்
- எளிமையான வாழ்வுக்கான தயார்நிலையைப் பாராட்டுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது குழுநிலையிற் செயற்படுவதனையும், செயற்பாட்டுத் திறன்கள் மற்றும் பொதுவான திறன்கள் என்பவற்றை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

இணைப்பு: 2.2.1

பின்வரும் தகவல்கள் அடங்கிய தாள்பிரட்டியொன்றை ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

- தேவைகள், விருப்புக்கள் என்பவற்றுக்கான உதாரணங்களும், அவற்றின் வேறுபாடுகளும்.
- தேவைகள், விருப்புக்களை அடைவதிலுள்ள பொறுப்புக்களும் கடமைகளும்.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.3 : மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் அடைய வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- வொலிபோல், வலைபந்து மற்றும் காற்பந்து விளையாட்டை ஆராய்வார்.
- இவ்விளையாட்டுகளுக்கான உபகரணங்களில் பரிச்சயமடைவார்.
- அவ்வவ் விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமான பாத அசைவுகள் தொடர்பில் பரிச்சயமடைவார்.
- மகிழ்ச்சியுடன் இதனை விளையாடுவார்.
- விதிமுறைகளுக்கு அமைய இவ்விளையாட்டை விளையாடுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 1:-**
- மாணவரை வொலிபோல் மைதானத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
 - உடல் உஷ்ணமூட்டப்பட்ட பின்னர் சுமார் 05 நிமிட நேரம் வொலிபோல் விளையாட விடுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு வொலிபோல்.
 - இது விளையாட்டு மைதானத்தின் மத்தியில் வலைகட்டி, அதனை இரண்டாகப் பிரித்து, பக்கத்துக்கு 06 பேர் கொண்ட அணிகளாகப் பிரிந்து பந்தொன்றை வலையின் மேலாக இருபக்கமும் மாற்றி மாற்றி அனுப்பும் செயற்பாட்டோடு தொடர்புடைய விளையாட்டாகும்.
 - இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சி, திருப்தி கிடைப்பது போன்று உடற்றமைமைகளும் விருத்தியடைகின்றன.
 - சரியான முறையில் வொலிபோல் விளையாடுவதற்கு நுட்பமுறைகளைச் சரியாகக் கற்பதோடு முறையான பயிற்சியும் செய்ய வேண்டும்.

- படி 2:-**
- வகுப்பு மாணவரைக் குழுக்களாக்குங்கள்.
 - தேவைக்கேற்றவாறு வரிசைப்படுத்துங்கள்.
 - பின்வரும் செயற்பாடுகளில் அவர்களை சில தடவைகள் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - கட்டளைக்கு மெதுவாக முன்னால் ஓடுதல்.
 - கட்டளைக்கு மெதுவாகப் பின்னால் ஓடுதல்.
 - கட்டளைக்கு இடப்பக்கம் களொப் (GALLOP) செய்தல்.
 - கட்டளைக்கு வலப்பக்கம் களொப் (GALLOP) செய்தல்.

- படி 3:-**
- மாணவரை நான்கு குழுக்களாக அல்லது கிடைக்கும் பந்துகளுக்கேற்றவாறு குழுக்களாக்கி, குழுவுக்கு ஒரு பந்து வீதம் கொடுங்கள்.
 - பந்துப் பரிச்சயத்துக்காக தனியாகவும், சோடிகளாகவும், குழுவாகவும் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொரு செயற்பாட்டினையும் செய்துகாட்டுங்கள். பின்னர் குழுக்களுக்கான சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுங்கள்.
 - பயிற்சி செய்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.

தனியாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்



- பந்தை மேலெறிந்து பிடித்தல்.



- பந்தை நிலத்தில் சொட்டிப் பிடித்தல்.



- பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றுதல்.



- பந்தை நிலத்தில் சொட்டியவாறு முன்னே செல்லுதல்.



- பந்தை மேலெறிந்து கை தட்டிய பின் பிடித்தல்.



- பந்தை இடுப்பைச் சுற்றிக் கொண்டு செல்லுதல்.

சோடியாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்



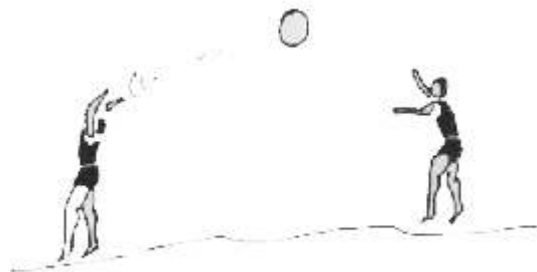
- இருவருக்கிடையே மேலால் பந்து மாற்றுதல்.



- பந்தை நிலத்தில் சொட்டி அடுத்தவருக்கு அனுப்புதல்.



- பந்தை உருட்டி அடுத்தவருக்கு அனுப்புதல்.



- முதலாவது வீரன் பின்புறம் திரும்பி தலைக்கு மேலாக மற்றவருக்கு அனுப்புதல்.

தனியாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்:

- பந்தை மேலே எறிந்து பிடித்தல்.
- பந்தை நிலத்தில் அடித்துப் பிடித்தல்.
- பந்தைக் கைக்குக்கை மாற்றுதல்.
- பந்தைத் தரையில் தட்டியவாறு எதிரே செல்லுதல்.
- பந்தை மேலே எறிந்து கைத்தட்டிய பின் பிடித்தல்.
- பந்தை இடுப்பைச் சுற்றிச் சுழற்றுதல்.

சோடியாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்:

- இருவருக்கிடையே பந்தை மேலால் மாற்றுதல்.
- பந்தை நிலத்தில் சொட்டி மற்றவருக்கு அனுப்புதல்.
- பந்தை நிலத்தில் உருட்டி அடுத்தவருக்கு அனுப்புதல்.
- முதலாவது வீரன் மறுபக்கம் திரும்பி தலைக்கு மேலாக அடுத்தவருக்கு அனுப்புதல்.
- இருவருக்கிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு எதிரே ஓடுதல்.

குழுவாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்:

- ஒருவர் விட்டு ஒருவராகப் பந்தை வட்டமாக அனுப்புதல்.
(ஒற்றை இலக்கத்தில் வட்டத்தில் நிறுத்துங்கள்.)
- மாணவர் தொகை, உள்ள பந்துகளின் தொகை என்பவற்றிற்கேற்ப மாணவரை அணிகளாகக் குங்கள். குழுக்களிரண்டும் முகம் நோக்கி நின்று, எதிரிலுள்ள வீரருக்குப் பந்தை அனுப்பிய பின்னர் அணியின் பின்னால் செல்லுதல்.

படி 4:-

- பாதம் மற்றும் பந்துப் பரிச்சயம் தொடர்பாகப் பின்வரும் விளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- மாணவரை ஒரு சில குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- மைதானத்தில் ஆரம்பக் கோடொன்றினைக் கீறுங்கள்.
- ஆரம்பக்கோட்டிலிருந்து சுமார் 15 மீற்றர் தூரத்தில் முடிவுக்கோட்டினை அடையாளமிடுங்கள்.
- ஆரம்பக்கோட்டின் பின்னால் ஒருவர் பின் ஒருவர் என்ற விதத்தில் மாணவரைத் தனி வரிசையில் நிறுத்துங்கள்.
- ஆரம்ப சமிக்ஞைக்குப் போட்டியைத் தொடங்குமாறு வரிசையின் முதல் மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
- ஆரம்பக்கோட்டிலிருந்து பந்துடன் எதிரே ஓடி முடிவுக்கோட்டில் பந்தை ஸ்பரிசித்த பின்னர் மீண்டும் ஓடி வந்து வரிசையின் அடுத்த மாணவனுக்கு அதனைக் கொடுத்த பின்னர், பின்னால் சென்று அமர அறிவுறுத்துங்கள்.
- இவ்வாறாக குழுவிலுள்ள அனைவரும் செய்து முடிக்கும் வரையில் விளையாட்டைக் கொண்டு நடாத்துங்கள்.
- முதலில் போட்டியை முடித்த அணி வெற்றி பெற்ற அணியாகக் கொள்ளப்படும்.
- போட்டியை மத்தியஸ்தம் செய்ய விளையாட்டில் பங்கு கொள்ளாத மாணவர்களின் உதவியைப் பெறுங்கள். ஏனையோருக்கு உற்சாகமுட்டச் சொல்லுங்கள்.
- வெற்றி பெற்ற குழுவைப் பாராட்டுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - வொலிபோல் விளையாட்டின் நுட்பமுறைகளைச் சரியாகப் பயில்வதற்கு பந்துப் பரிச்சயம் அவசியம்.
 - பந்துப் பரிச்சயத்துக்காகப் பல்வேறு செயற்பாடுகளை உருவாக்கலாம்.
 - பந்துப் பரிச்சயத்தோடு தொடர்புடைய செயற்பாடுகள் மூலம் மகிழ்ச்சி, குழுவுணர்வு என்பன விருத்தியாகின்றன.
 - பந்துப் பரிச்சயத்துக்காக செய்த செயற்பாடுகள் பற்றி மீண்டும் மாணவரிடம் கேட்டு ஞாபகமுட்டுங்கள். இதில் பங்கு கொண்ட மாணவரைப் பாராட்டுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- தேசிய விளையாட்டு

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமான திடலொன்று
- வொலிபோல்கள் அல்லது பொருத்தமான பந்துகள்.
- மைதானத்தை அடையாளமிடுவதற்கு உகந்த பொருள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பந்துப் பரிச்சயம், பாதப் பரிச்சயம் தொடர்பாகச் செய்யும் செயற்பாடுகளை அவதானியுங்கள்.
- வொலிபோல் விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமான பாதப்பரிச்சயம், பந்துப்பரிச்சயம் சார்ந்த செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப செயற்படுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- முறையான உபகரணப் பாவனையை அவதானியுங்கள்.
- குழுவில் ஒத்துழைப்புடன் செயலாற்றுவதை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.4 : மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் அடைய வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- வலைப்பந்து விளையாட்டை ஆராய்வார்.
- இவ்விளையாட்டுகளுக்கான உபகரணங்களில் பரிச்சயமடைவார்.
- அவ்வவ் விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமான பாத அசைவுகள் தொடர்பில் பரிச்சயமடைவார்.
- மகிழ்வுடனும், இரசனையுணர்வுடனும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

கற்றல் - கற்பீத்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 1:-**
- மாணவரை வலைப்பந்து விளையாட்டு மைதானத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
 - அவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - வலைப்பந்தாட்ட மைதான எல்லைக்கோடுகளைக் கவனத்தில் கொள்ளாது வலைப்பந்தாட்டமாட அறிவுறுத்துங்கள்.
 - சுமார் 5 நிமிட நேரம் விளையாட விடுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - தமதணி வீராங்கனைகளிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு சென்று, பேற்று வலையத்தினூடாகப் பந்தைச் செலுத்தி புள்ளிகள் பெறும் விளையாட்டு வலைப்பந்தாட்டாகும்.
 - நியம விதிமுறைகளின் பிரகாரம் வலைப்பந்து ஆடப்படுவதால் இது ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டாகும்.
 - பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யமான இவ்விளையாட்டினை ஆண்களும் விளையாடுகின்றனர்.

- படி 2:-**
- வலைப்பந்தாட்டப் பாத அசைவுகளைப் பரிச்சயப்படுத்த பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - வகுப்பு மாணவரைக் குழுக்களாக்குங்கள்.
 - பின்வரும் செயற்பாடுகளை ஓரிடத்தில் மெதுவாக ஓடியவாறும் கட்டளைக் கேற்ப மாறியவாறும் செய்யச் செய்யுங்கள்.
 - மெதுவாக எதிரே ஓடுதல்.
 - மெதுவாகப் பின்னால் ஓடுதல்.
 - இடப்பக்கம் களொப் (GALLOP) செய்தல்.
 - வலப்பக்கம் களொப் (GALLOP) செய்தல்.

- படி 3:-**
- வலைப்பந்தாட்டம், பந்து பரிச்சயத்துக்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள்.
 - மாணவரைக் குழுக்களாக்கிப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் நிலையப்படுத்துங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.

தனியாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்



- பந்தை முறையாகப் பற்றுதல். எவ்வாறான பற்றுதலாயினும் விரல்கள் விரிந்திருக்க வேண்டும்.



- பந்தைக் கைக்குக் கை மாற்றுதல்.



- பந்தை நிலத்தில் உருட்டியவாறு செல்லுதல்.



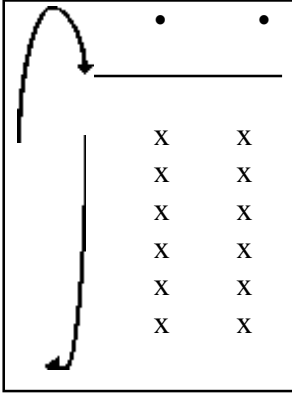
- பாதங்களை மாற்றி மாற்றி உயர்த்தி, பாதங்களுக்குக் கிடையில் பந்தைக் கொண்டு செல்லுதல்.



- பந்தை நிலத்தில் சொட்டிப் பிடித்தல்.

படி 4:-

- பின்வரும் வழிவிளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - ஒரே அளவிலான எண்ணிக்கை கொண்ட அணிகளாக மாணவரைப் பிரியுங்கள்.
 - அணிக்கொரு பந்து வீதம் வழங்கி பின்வரும் செயற்பாடுகளைக் கட்டளைக்கேற்ப செய்வியுங்கள்.
 - அணியின் முதலாமவர் பந்தை மேலெறிந்து பிடித்தவாறு எதிரே ஓடி, அடையாளத்தைச் சுற்றி வந்து வரிசையின் அடுத்தவருக்கு கொடுத்தல்.
 - எல்லா மாணவர்களும் செய்து முடிக்கும் வரையில் இச் செயற்பாட்டினைச் செய்வியுங்கள்.
 - ஓடி முடிக்கும் மாணவன் தமதணியின் பின்னால் செல்ல வேண்டும்.
 - முதலில் முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.



படி 5:-

சோடியாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்



- இருவர் தமக்கிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு சிறிது தூரம் எதிரே ஓடுதல்.

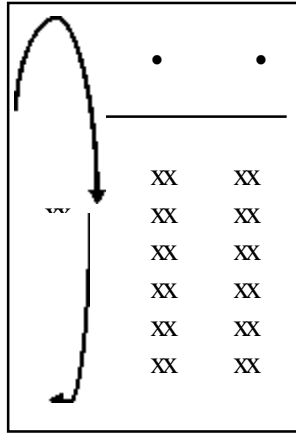


- பந்தை நிலத்தில் சொட்டி எதிரிலுள்ளவருக்கு அனுப்புதல்.



- இருவருக்கிடையே தலைக்கு மேலாகப் பந்து அனுப்புதல்.
- இருவர் வீதம் நின்று பந்தை முன்னால் எறிந்து விரட்டிப் பிடித்தல்.
- இருவர் பின்புறமாகத் திரும்பி இடுப்பு மட்டத்தில் பந்தைப் பரிமாறுதல். இதனை இடம், வலமென இருபக்கமாகவும் செய்தல்.

படி 6:- • மாணவரைப் பின்வரும் வழிவிளையாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

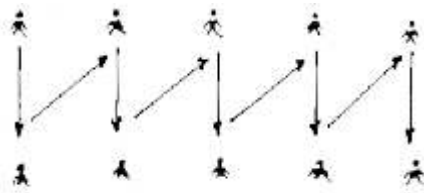


- சோடிகள் சமனாகும் விதத்தில் மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் அணிகளாக்குங்கள்.
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒவ்வொரு பந்து வீதம் வழங்கிப் பின்வரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஆசிரியர் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து, அணிகளின் முதலாவது சோடி ஒருவருக்கொருவர் பந்தைப் பரிமாறியவாறு எதிரே ஓடி, அடையாளத்தைச் சுற்றி வந்து, தமதணியின் அடுத்த சோடிகளுக்குக் கொடுத்தல்.
- அணிகளிலுள்ள அனைத்து மாணவரும் இச் செயற்பாட்டினைச் செய்ய வேண்டும்.
- முதலில் முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

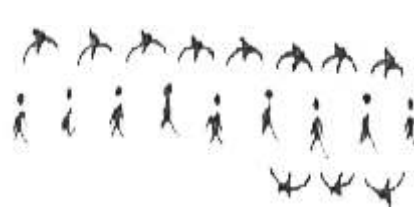
படி 7:-

• அணிகளாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்.

- படத்தில் உள்ளவாறு முகம் நோக்கி முழங்கால்களில் அமர்ந்து பந்தைக் குறுக்கும் நெடுக்குமாகத் தரையினூடாக அனுப்புதல் (உரு 1).
- எதிரே நோக்கியவாறு நின்று உருவில் காட்டியபடி முன்னாலிருந்து பந்தைப் பின்நோக்கிக் கைக்குக்கை அனுப்புதல். பின்னர் பின்னாலிருந்து திரும்பி அனுப்புதல் (உரு 2).



(உரு 1)



(உரு 2)

- எதிரே நோக்கி வரிசையாக நின்று, இடப்பக்கமாக இடுப்பைத் திரும்பி, பின்னாலுள்ள மாணவிக்குப் பந்தைக் கொடுத்தல். பந்து வரிசையின் இறுதியை அடைந்தவுடன் மீண்டும் மறுபக்கம் திரும்பி வலப்பக்கமாக இடுப்பைத் திரும்பி முன்னரைப் போன்று பந்தை அனுப்புதல் (உரு 3).



(உரு 3)

- படத்திலுள்ளவாறு போதியளவு இடைவெளிகளில் உட்புறம் நோக்கி நில்லுங்கள். பந்தை இடப்பக்கமாகக் கைக்குக்கை மாற்றுங்கள். இவ்வாறு சில தடவைகள் செய்யுங்கள். பின் வலப்பக்கமாகவும் அவ்வாறே செய்யுங்கள் (உரு 4).

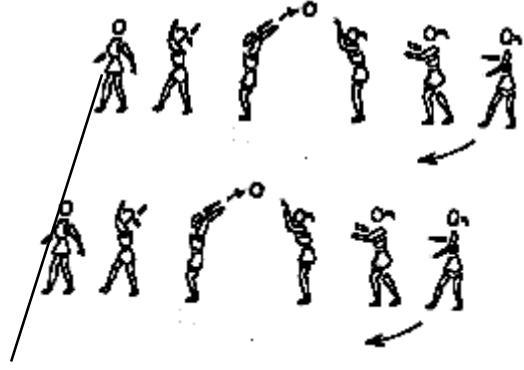


(உரு 4)

- இவ்வட்டத்தில் இடப்பக்கம் மெதுவாக களொப் (GALLOP) செய்தவாறு மேற்படி செயற்பாட்டினைச் செய்வியுங்கள்.
- ஒரு சில பந்துகளுடன் இவ்வட்டத்திலிருந்தவாறு தமக்கெதிரிலுள்ள சகபாடியைப் பெயர் கூறியழைத்து பந்து பரிமாறவும்.

படி 8:-

- பின்வரும் வழிவிளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - மாணவர் எண்ணிக்கை சமமாகும் விதத்தில் பொருத்தமான வகையில் வகுப்பைப் பிரியுங்கள்.
 - படத்திலுள்ளவாறு போதிய இடைவெளிகளில் மாணவரை நிறுத்துங்கள்.
 - அணியின் முதலாமவருக்குப் பந்தைக் கொடுத்து, சமிக்ஞைக்குப் பந்தைத் தலைக்கு மேலால் பின்னால் அனுப்ப அறிவுறுத்துங்கள்.
 - பந்து அணியின் இறுதியை அடைந்தவுடன், இறுதி மாணவி முன்னால் ஓடிவந்து இச்செயற்பாட்டினைச் செய்ய வேண்டும்.
 - முதலில் முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.



பிரதான எண்ணக்கரு:

- வலைப்பந்து
- பந்துப்பரிச்சயம்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- வலைப்பந்து
- விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமான பிரதேசம்
- கூம்புகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- வலைப்பந்தாட்டம் பற்றி எடுத்து விளக்குவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- பந்துப்பரிச்சயம், பாதப்பரிச்சயம் தொடர்பான செயற்பாடுகளை மதிப்பிடுங்கள்.
- அணியில் ஒத்துழைப்புடன் செயலாற்றுவதை அவதானியுங்கள்.
- உபகரணங்களைப் பொருத்தமான முறையில் கையாளுவதை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.5 : மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் பெற காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- காற்பந்து விளையாட்டை ஆராய்வார்.
- இவ்விளையாட்டுகளுக்கான உபகரணங்களில் பரிச்சயமடைவார்.
- அவ்வவ் விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமான பாத அசைவுகள் தொடர்பில் பரிச்சயமடைவார்.
- மகிழ்வுடனும், இரசனையுணர்வுடனும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- விதிமுறைகளுக்கு அமைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 1:-**
- மாணவரை இரு குழுக்களாக்குங்கள்.
 - உஷ்ணமூட்டும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - கூம்பு (Cone) களைக் கொண்டு அல்லது பொருத்தமான உபகரணங்களைக் கொண்டு பேற்று எல்லைகளை அமையுங்கள்.
 - அடையாளமிடப்பட்ட பிரதேசத்தில் பாதங்களால் பந்து அடிக்கும் விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடச் செய்யுங்கள்.
 - சுமார் 05 நிமிடங்கள் விளையாட விடுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - இருஅணிகளாகப் பிரிந்து, பாதங்களால் பந்தை உதைத்தவாறு கொண்டு சென்று எதிரணிப்பேற்றுக்குள் பந்தைச் செலுத்திப் புள்ளி (கோல் / Goal) பெறும் விளையாட்டு காற்பந்தாட்டமாகும்.
 - காற்பந்தாட்டத்துக்கான நியம விதிமுறைகள் உள்ளன. உதாரணமாக (மைதான நீள, அகலங்கள், விளையாட வேண்டிய காலம், பந்து போன்ற) ஆண்களைப் போன்று பெண்களும் இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்றனர்.
 - உலகின் ஜனரஞ்சக விளையாட்டு காற்பந்தாட்டமாகும்.

- படி 2:-**
- காற்பந்தாட்டத்துக்கான பாதப் பரிச்சயங்களைப் பின்வரும் செயற்பாடுகளினூடாக செய்வியுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின் போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
 - எதிரே ஓடுதல்.
 - பின்னால் ஓடுதல்.
 - பக்கங்களுக்கு ஓடுதல் (களொப் செய்தல்)
 - பாதங்களை மாற்றி முழங்கால் உயர்த்தி ஓடுதல்.
 - பாதங்களை முழங்காலில் மடக்கி பின்னால் வளைத்துப் பிட்டத்தில் படும் விதத்தில் ஓடுதல்.

- படி 3:-**
- காற்பந்தாட்டத்துக்கான பந்து பரிச்சயத்தைப் பின்வரும் செயற்பாடுகளினூடாகச் செய்வியுங்கள்.
 - முதலில் செயற்பாடுகளைச் செய்து காட்டுங்கள்.
 - பின்னர் குழுக்களாகிப் பயிற்சி பெற வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.



(உரு 1)



(உரு 2)

- உடற்பாதத்தால் உதைத்தவாறு பந்தை எதிரே கொண்டு செல்லுதல்.

- இச்செயற்பாடுகளை வெளிப்பாதங்களைக் கொண்டு செய்வியுங்கள்.



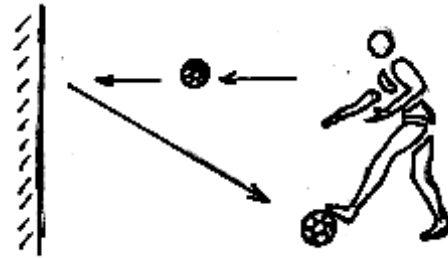
(உரு 3)



(உரு 4)

- இருவருக்கிடையே பந்து பரிமாறுதல். (இங்கு ஒருவரால் அனுப்பப்பட்ட பந்தை மற்றவர் நிறுத்த வேண்டும்.)

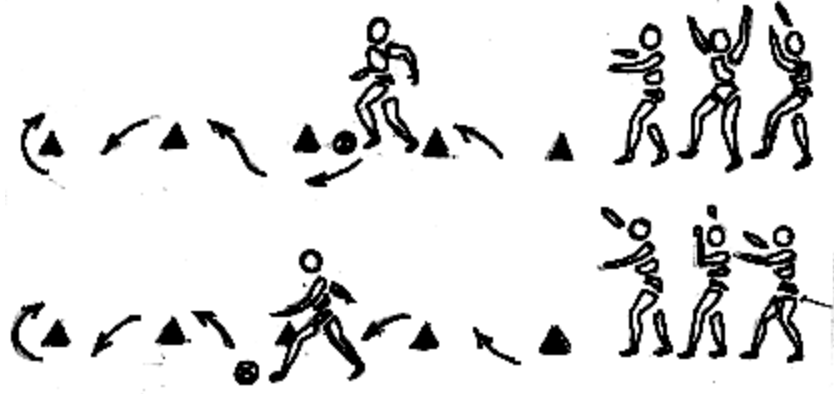
- பாதங்களுக்கிடையே பந்தை வைத்து உட்பாதங்களால் இருபக்கமும் செலுத்துதல்.



(உரு 5)

- சுவரில் படுமாறு பந்தை உதைத்துத் திரும்பி வரும்போது நிறுத்துதல்.

- படி 4:-**
- பின்வரும் இரசனை விளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டின் எதிரில் சுமார் 01 மீற்றர் இடைவெளிகளில் கூம்புகளை வையுங்கள். (அல்லது பதில் உபகரணம்)



(உரு 6)

- மாணவரை இரு அணிகளாக்குங்கள்.
- அணிகளைக் கூம்புக்கு நேராக இரு வரிசையில் நிறுத்துங்கள்.
- இரு அணிகளுக்கும் பந்துகளைக் கொடுங்கள்.
- சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து அணிகளிரண்டின் முதலாவது மாணவர்கள் இருவரும் பந்தினைக் கூம்புகளுக்கிடையால் சிக் சக் (ZIG ZAG) வடிவில் எதிரே கொண்டு செல்லச் செய்யுங்கள் (உரு 6).
- கூம்புகளுக்கிடையால் தவறு ஏற்படாத விதத்தில் கொண்டு சென்று, திரும்பி வந்து அடுத்த மாணவருக்குக் கொடுக்க வழிகாட்டுங்கள்.
- எல்லா மாணவரையும் விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- செயற்பாட்டினைத் தவறின்றி முதலில் செய்து முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

- படி 5:-**
- செயற்பாடுகளின் முடிவில் பின்வரும் விடயங்கள் வெளியாகும் விதத்தில் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடற்கைமைகள் போன்று உளத் தகைமைகளும் விருத்தியாகின்றன.
 - காற்பந்தாடுவதற்குப் பாதங்களின் சக்தி மிக அவசியம்.
 - குழுவுணர்வு அதிகரிக்கும்.
 - விளையாடுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சியடையலாம்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- காற்பந்து
- பாதப்பரிச்சயம்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- காற்பந்துகள்
- கூம்புகள் அல்லது பதில் உபகரணம்
- விளையாட்டிற்கு தகுந்த மைதானம்
- அடையாளமிட தேவையான பொருட்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைப் பரிச்சயமாக்குவதற்கான வெவ்வேறு செயற்பாடுகளைப் பிழையின்றிச் செய்வதை மதிப்பிடுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப செயலாற்றுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- ஒத்துழைப்புடன் செயலாற்றுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக எதிர்கொள்வதை மதிப்பிடுங்கள்
- பந்துப் பரிச்சயச் செயற்பாடுகளைப் பிழையின்றிச் செய்வதை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 6.0 : விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி, சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.1 : விளையாட்டினூடாக மூலம் விருத்தியாக்கிய நற்பண்புகளை அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

பாடவேளை : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களின் தேவையை விளக்குவார்.
- விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளித்துச் செயலாற்றும் தயார்நிலையை வெளிப்படுத்துவார்.
- விளையாட்டு விதிமுறை, ஒழுக்க விழுமியங்கள் தொடர்பான செய்தியைச் சமூகத்துக்குக் கொண்டு செல்லும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1: • பின்வரும் விளையாட்டுக்களோடு தொடர்புடைய விதிமுறைகள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.

- வொலிபோல்
- கயிறு பாய்தல்
- கார்ட் (CARD)விளையாட்டு
- ஏழு கல் உடைத்தல்
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - குறிப்பிட்ட விதிமுறைகளைக் கொண்ட விளையாட்டுக்களைப் போன்று விதிமுறைகளற்ற விளையாட்டுக்களுமுண்டு.
 - குறிப்பிட்ட விதிமுறைகளைக் கொண்ட விளையாட்டுக்களில் அவற்றினைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
 - குறிப்பிட்ட விதிமுறைகளற்ற விளையாட்டுக்களுக்குத் தேவைக்கேற்றவாறு விதிமுறைகளை ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.
 - எவ்வாறான விளையாட்டுக்களிலாயினும் விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்காது விடின் அது உரிய நபருக்கும் அவரது குழுவுக்கும் பிரதிகூலமாக அமைந்து விடும்.
 - எனவே எல்லா நிலைகளிலும் விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

படி 2: • மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.

- பின்வரும் மூன்று தலைப்புகளைக் குழுக்களிடையே பகிர்ந்தளியுங்கள்.
 - விளையாட்டு விதிமுறைகளும் ஒழுக்க விழுமியங்களும்
 - விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களின் முக்கியத்துவம்.
 - விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு ஒழுகி நடப்பதால் சமூக நலத்துக்குக் கிடைப்பவை.
 - தகவல் பத்திரங்களைப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
 - தமது குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பின் கீழ் சுவர்ப்பத்திரிகைக்கான கட்டுரை ஒன்றைத் தயாரிக்க அறிவுறுத்துங்கள்.

- படி 3:**
- மாணவர் ஆக்கங்களை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்கள் பின்னிணைப்பு 6.1.1 இல் உள்ளதைப் போன்றாகும்.
 - விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களின் முக்கியத்துவம் பின்னிணைப்பு 6.1.1ல் உள்ளதைப் போன்றதாகும்.
 - விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு ஒழுக்கி நடப்பதன் மூலம் சமூக நலத்துக்குக் கிடைப்பவை பின்னிணைப்பு 6.1.1 உள்ளதைப் போன்றதாகும்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- விதிமுறைகள்
- ஒழுக்க விழுமியங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பின்னிணைப்பு 6.1.1 ஐக் கொண்ட தகவற்படிவம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களின் தேவை பற்றி விசாரித்து மதிப்பீடுங்கள்.
- விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கிணங்கிச் செயற்படுவதன் மூலம் விளையும் சமூக நன்மைகள் பற்றி விசாரித்து மதிப்பீடுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயற்படுவதனை விளையாட்டொன்றின் மூலம் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 6.1.1**01. விதிமுறைகளும் ஒழுக்க விழுமியங்களும்**

- இவ்விதி முறைகளினூடாக யாதாயினும் விளையாட்டொன்றைக் கட்டுப்படுத்தவும், அனைவருக்கும் பொதுவான சாதாரண நிலையொன்றைத் தோற்றுவிக்கவும் வழிகாட்டப்படும்.
- விளையாட்டின்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வரையறைகளே விதிமுறைகளாகும்.
- ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பது சரியான பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சம்பிரதாய நடத்தைகளைப் பின்பற்றுவதாகும். (உதாரணமாக ஏனைய வீரர்களை மதித்தல், பார்வையாளர், நடுவர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.)
- விதிமுறைகளை மீறுவதால்,
 - விளையாட்டிலிருந்து விலக்கப்படுதல்.
 - விளையாட்டிலிருந்து தடைசெய்யப்படுதல்.
 - பிறரின் வெறுப்புக்கு ஆளாகுதல்.
 - நண்பர்களிடமிருந்து ஒதுக்கப்படுதல்.
 - பிறரின் ஏச்சுக்கும் பேச்சுக்கும் ஆளாகுதல்.
 - சமூகத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத நபராக ஆக்கப்படுதல்.

02. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களின் முக்கியத்துவம்.

- விளையாட்டின் நிலை, கௌரவம் பாதுகாக்கப்படுதல்.
- விளையாட்டு விபத்துக்கள் குறைவடைதல்.
- சமாதானம் பாதுகாக்கப்படுதல்.
- அனைவருக்கும் சாதாரணநிலை ஏற்படுதல்.
- பிரச்சினை தீர்ப்பது இலகுவாகுதல்.
- வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக அனுபவிப்பதற்கு ஆற்றல் கிடைத்தல்.
- நட்பு பெருகுதல்.
- விதிகளைப் பின்பற்றுபவராக ஆகுதல்.
- நடுநிலை கட்டியெழுப்பப்படுதல்.
- போட்டி மத்தியஸ்தம் இலகுவாகுதல்.

03. விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கிணங்க விளையாடுவதன் மூலம் சமூகத்துக்குக் கிடைப்பவை.

- விதிமுறைகளை பின்பற்றப் பழகுதல்.
- விதிகளைப் பின்பற்றும் பிரஜைகள் உருவாகுதல்.
- சமூகத்தில் சிறந்த தலைவர்கள் உருவாகுதல்.
- கலாசாரப் பெறுமானங்களைப் பேணுவதற்கு வகை ஏற்படுதல்.
- பிறர் திறன்களை மதிக்கப் பழக்கப்படுதல்.
- ஒற்றுமை ஓங்குதல்.
- பிறருக்கு உதவுதல்.
- சுயநம்பிக்கை கட்டியெழுப்புதல்.
- நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு பங்களிப்பு வழங்குதல்.

தேர்ச்சி 7.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.1 : ஆரோக்கிய உணவின் தேவையை உணர்ந்து செயலாற்றுவார்.

பாடவேளைகள் : 05

கற்றல் பேறுகள்:

- உணவில் அடங்கவேண்டிய ஊட்டப் பதார்த்தங்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- ஊட்டப் பதார்த்தங்களைப் பெறுவதற்கு உணவு வகைகள் உதவும் விதத்தினை விளக்குவார்.
- ஆரோக்கிய உணவின் தேவையை விளக்குவார்.
- ஆரோக்கிய உணவு தொடர்பான எண்ணக்கருவை விளக்குவார்.
- தேசிய பாரம்பரிய உணவுகளின் பெறுமதியை எடுத்து விளக்குவார்.
- ஊட்டப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு, அவற்றினை முடிந்தளவு தவிர்ப்பதற்கான தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- வியாபார விளம்பரங்கள் தொடர்பில் சரியான விளக்கத்தினை அளிப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1: • உணவினால் மூன்று பிரதான காரியங்கள் ஆற்றப்படுகின்றன என்பதையும், சக்தி வழங்குதல், உடலை வளர்ச்சியடையச் செய்தல், உடலைப் பாதுகாத்தல் என்பனவே அவை என்பதனையும் தெரியப்படுத்துங்கள்.

- ஊட்டக் கூறுகளைக் காட்டும் பலகைகளை மாணவர்கள் 5 பேரிடம் கொடுங்கள்.
- அனைத்து மாணவருக்கும் உணவு வகையொன்றின் படம் வீதம் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
- தமக்குக் கிடைத்த உணவு வகையினால் கிடைக்கும் பிரதான ஊட்டத்தை அறிந்து உரிய ஊட்டக்கூறுடன் இணைய ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
- தமது குழுவில் இணைந்துள்ள மாணவர்களின் பொருத்தப்பாட்டினைக் கண்டறிய வழிகாட்டுங்கள்.
- பொருத்தமற்றவர்கள் இருப்பின் காரணத்தை எடுத்துக் கூறி உரிய குழுவுக்கு அனுப்புங்கள்.

• **பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**

- மாவு, சீனி அடங்கிய உணவு வகைகளில் காபோவைதரேற்று அடங்கியுள்ளது.
- ஒரு வித்திலை தானிய உணவுகள் அடங்குவதும் காபோவைதரேற்றுக் குழுவிலாகும்.
- இரு வித்திலை தானியங்கள், விலங்குணவுகள் என்பன புரதக் குழுவில் அடங்கும்.
- எண்ணெய் உணவுகள் கொழுப்பு மற்றும் இலிப்பிட்டுக்குழுவில் அடங்கும்.
- காய்கறிகள், பழங்கள் மூலம் விட்டமின்கள், கனிப்பொருட்கள் கிடைக்கின்றன.
- வகுப்பு மாணவரை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஊட்டக்கூறுகள் ஒவ்வொன்று வீதம் வழங்கி உணவு வகைகளின் படங்களை உபயோகித்துப் போஸ்டர் ஒன்று நிர்மாணிக்க அறிவுறுத்தல் கொடுங்கள்.
- அவ்வாக்கங்களை வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

படி 2: • உணவுகளை அவற்றின் வகைக்கேற்ப 6 பிரிவுகளாக வேறாக்கிக் காட்டுங்கள்.

- (1) தானியங்களும் கிழங்கு வகைகளும்
- (2) காய்கறி
- (3) பழங்கள்
- (4) இறைச்சி, மீன், முட்டை, வித்துக்கள்
- (5) பாலும், பாலுற்பத்திப் பொருட்களும்
- (6) எண்ணெய், சீனி மிகையாகக் கொண்ட உணவுகள்

- பின்வரும் அட்டவணையை நிரப்பச் செய்யுங்கள்.

உணவு வகை	ஊட்டப் பதார்த்தம்	தொழில்
(1) தானியங்களும் கிழங்கு வகைகளும்		
(2) காய்கறி		
(3) பழங்கள்		
(4) இறைச்சி, மீன், முட்டை, வித்துக்கள்		
(5) பாலும், பாலுற்பத்திப் பொருட்களும்		
(6) எண்ணெய், சீனி மிகையாகக் கொண்ட உணவுகள்		

- படி 3:**
- மாணவரை நான்கு குழுக்களாக்குங்கள்.
 - உணவு சம்பந்தமான வியாபார விளம்பர அறிவுறுத்தல்களை அக்குழுக்களுக்குப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
 - அவ்வியாபார விளம்பரங்களில் கூறப்படும் உணவுகளின் தரம், பாதுகாப்பு பற்றித் தகவல் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
 - சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்களை முன்வைக்க எழுமாறாக வாய்ப்புக்கள் வழங்குங்கள்.
 - **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.**
 - உணவு நுகர்வீன்போது பின்வரும் விடயங்களிற் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.
 - பல்வகைமை (நிறம் சார்ந்த, தயாரிப்பு சார்ந்த)
 - புதியவை
 - இயற்கையானவை (உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கக்கூடிய இரசாயன மற்றும் நிறமூட்டிகள் அற்ற)
 - சுத்தமானவை (கிருமிகள் அகற்றப்பட்ட)
 - ஊட்டம் மிகுந்தவை (எல்லா வகையான ஊட்டச்சத்துகளும் அடங்கியிருத்தல், தயாரிப்பின் போது அவை சிதைவடையாதிருத்தல்.)
 - போதியளவு (வயதுக்கும் அன்றாட காரியங்களின் தேவைக்கும் ஏற்புடையவானது.)
 - இவ்வாறான ஆரோக்கிய உணவைப் பெறுவது தனது பொறுப்பாகும்.
 - “ஆரோக்கியமான உணவை நுகர்வோம்” என்ற தலைப்பில் போஸ்டர் ஒன்று நிர்மாணிக்க ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
 - அவற்றினை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

படி 4: • ஆரோக்கிய உணவின் முக்கியத்துவம் பற்றிப் பின்வருமாறு மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.

- நோய்களைத் தவிர்க்கும் ஆற்றல் கிடைக்கும்.
- நீரிழிவு, புற்றுநோய், உயர்கிருதி அழுக்கம், பாரிசுவாதம் போன்ற தொற்றாத நோய்களைத் தடுக்கும் ஆற்றல் கிடைக்கும்.
- உணவு விடமாவது போன்ற காரணிகளைத் தவிர்க்கலாம்.
- பணத்தை மிச்சப்படுத்தலாம்.

படி 5: • கீழேயுள்ள படங்களை மாணவர் முன் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

- பாரம் தூக்கும் வீரரொருவரின் படம்
- குறையூட்டத்தால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவனின் படம்
- நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரின் படம்
- படங்களில் காணப்படும் வேறுபாடுகளில் உணவு செலுத்தும் ஆதிக்கம் தொடர்பாக மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.

• **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**

• **செயற்பாடுகளுக்கு சக்தி அவசியம்.**

- காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, மூலம் சக்தி கிடைக்கப் பெறுகின்றது.

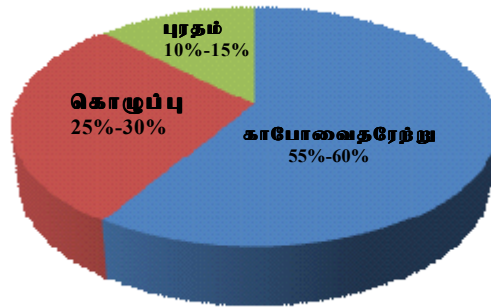
• **உடல் வளர்ச்சிக்குப் புரதம் அவசியம்.**

- புரதம் அடங்கியுள்ள உணவு மூலம் இது நிறைவேறுகின்றது.

• **உடலின் பாதுகாப்புக்கு உணவு அவசியம்.**

- விட்டமின், கனிப்பொருட்கள் கொண்ட உணவு மூலம் இது நிறைவேறுகின்றது.
- உணவு வேளையொன்றில் பிரதான ஊட்டங்கள் அடங்கவேண்டிய அளவு பின்வருமாறு:

- காபோவைதரேற்று - 55% - 60%
- கொழுப்பு - 25% - 30%
- புரதம் - 10% - 15%



- அன்றாட கலோரித் தேவைகளைப் பெற்றுத்தரும் உணவு வகைகளை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். அவை மாவூட்டங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு என்பன இதில் அடங்கும்.

- அன்றாடம் மிகச் சிறிதளவு தேவைப்படுகின்ற பாதுகாப்புக்கும், வளர்ச்சிக்கும் அவசியமான கனிப்பொருட்கள், விட்டமின்கள் என்பன நுண்ணூட்டங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன.

- விட்டமின்கள் A, B, C, D, E, K என்றவாறு காணப்படுகின்றன. கல்சியம், இரும்பு, அயடின், சோடியம், பொற்றாசியம், நாகம் போன்றவை கனிப்பொருட்களில் அடங்குகின்றன.
- உணவுக் கூம்பகத்தின் உரிய பகுதிகளில் காணப்படும் உணவுகள், அதில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு அன்றாட உணவு வேளைகளில் அடங்க வேண்டும்.

படி 6: • மாவூட்டம், நுண்ணூட்டங்களினால் ஏற்படும் ஊட்டப் பிரச்சினைகள் பின்வருமாறு என மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.

ஊட்டம்	ஊட்டப் பிரச்சினை
மாவூட்டம்	<p>குறையூட்டம்</p> <ul style="list-style-type: none"> • தேய்வடைதல் • குறளாதல் <p>அதியூட்டம்</p> <ul style="list-style-type: none"> • அதிகரிப்பு நிறை • உடற்பருமன்
நுண்ணூட்டங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> • இரும்பு குறைபாடு • அயடின் குறைபாடு • விட்டமின் A குறைபாடு • கல்சியம் குறைபாடு

- குறைவூட்டம் காரணமாகப் பரவும் நோய்களுக்கு இரையாடுதல், வளர்ச்சி குறைவடைதல், ஆளுமை வீழ்ச்சியுறுதல், ஞாபகசக்தி குறைதல், கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்புறுதல், செயலாற்றல் குறைவடைதல் போன்றன ஏற்படுகின்றன.
- தேய்வடைதல் என்பது உயரத்துக்கேற்ற நிறை இல்லாது போதலாகும்.
- நிறை அதிகரிப்பு, உடற்பருமன் என்பன உயரத்துக்கேற்ற நிறையை விட அதிக நிறை காணப்படுதல். இங்கு பரவாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன.
- நுண்ணூட்டங்களின் அன்றாட தேவை மிகக் குறைவாயினும் அவை கிடைக்காத விடத்து நோய் நிலைமைகள் தோன்றலாம்.
 - இரும்பு குறைபாடு - குருதிச்சோகை
 - அயடின் குறைபாடு - உடல் வளர்ச்சி பாதிப்புறுதல், தொண்டைக் கழலை ஏற்படுதல்.
 - விட்டமின் A குறைபாடு - பார்வைக்குறைவு, தோல் நோய்கள் ஏற்படுதல்.
 - கல்சியம் குறைபாடு - பற்கள், எலும்புகளின் வளர்ச்சியில் பாதிப்பு.

படி 7: • மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.

- இலங்கையின் பாரம்பரிய உணவுகளை வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- **மாணவர் முன்வைப்பதோடு பின்வரும் விடயங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
- உணவு தொடர்பான எமது பாரம்பரிய உரிமைகள் பின்வருமாறு:
 - உணவு நுட்பம்
 - குரக்கன், கொள்ளு, தினை, சோளம், உழுந்து, எள்ளு, பயறு போன்றவை பிரபல்யம் பெற்றவை.
 - இலை வகை, மீன் போன்ற இயற்கை உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப் படுதல்.

- பால், பாலுற்பத்திகள், பழங்கள் என்பன உணவு வேளைகளின் பகுதியாக விருத்தல்.
- கலப்புணவுகள் பெருமளவு பயன்படுத்தப்படுதல்.
ஏழுக்கறிகள், பொங்கல், லட்டு, பயற்றுப் பாற்சோறு, கஞ்சி, கூழ், சாம்பார், புரியாணி, மரக்கறிச்சோறு மற்றும் பிரதேச ஆகாரங்கள்.

படி 8: • மாணவரைச் சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.

- ஆரோக்கிய உணவுத் தெரிவில் மாணவர் என்ற வகையில் பங்களிப்புச் செய்யக் கூடிய முறைகள் பற்றி தகவல் சேகரிக்க வழிப்படுத்துங்கள்.
- முன்வைப்புக்கு அவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.

• **பின்வரும் விடயங்களின் அடிப்படையில் கலந்துரையாடுங்கள்.**

- உணவு நுகர்வீன்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை மீண்டும் ஞாபகமுட்டுங்கள். (பல்வகைமை, புதியவை,)
- அவற்றிற்கு மேலதிகமாக இவற்றிலும் கவனமெடுக்கச் செய்யுங்கள்.
 - வீட்டின் உணவுத் தேவையை நிறைவேற்ற வீட்டுத்தோட்டத்தில் காய்கறிகள், பழங்களைப் பயிரிடலாம்.
 - உடனடி உணவுகளைக் குறைத்தல்.
 - உணவு விரயமாவதைத் தடுத்தல்.
 - சுகாதாரம் தொடர்பான செய்திகளை இல்லங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லுதல்.
 - அனைவரும் ஒன்றுகூடி உணவருந்துவதன் மூலம் தொடர்புகள் விருத்தி யாக்குதல்.
- உணவுத்தெரிவில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களைச் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள்.

உணவு வகை	கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்
(1) காய்கள், பழங்கள்	
(2) இறைச்சி, மீன், முட்டை	
(3) தானியங்கள்	
(4) பொதி செய்த தகரத்தில் அடைத்த உணவுகள்	
(5) தண்ணீர்போத்தல்	

படி 9: • இதுவரை கலந்துரையாடிய விதத்தில் ஆரோக்கிய உணவு, பாணங்களில் அடங்க வேண்டிய பகுதிகள் உள்ளடங்குமாறு உணவு வேளையொன்றைத் தயாரிக்க வழிப்படுத்துங்கள்.

- நீங்கள் தெரிவு செய்த உணவு வேளையைக் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
- உணவு வேளையில் அடங்கியுள்ளவை பற்றி இதுவரை கற்ற விடயங்களினூடாகத் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- ஊட்டப் பதார்த்தங்கள், ஊட்டப் பிரச்சினைகள், உணவின் தரம், பாதுகாப்பான உணவு, ஊட்டக் குறைபாடுகள், பாரம்பரிய உணவுகள், ஊட்டத்தேவை, மாவுட்டம், நுண்ணூட்டம்

தரவீருத்தி உள்வீடுகள்:

- உணவுத்தட்டின் (உணவுடன்) படம்.
- உணவு பற்றிய விளம்பரங்கள்
- ஊட்டக்கூறுகள் 5 ஐத் தனித்தனியாக காட்டும் 05 காட்சி அட்டைகள்.
- உணவு வகைகளைக் காட்டும் அட்டைகள்
- டிமை கடதாசி
- ஓட்டும் பசை (Gum), செலோடேப், பிரிஸ்டல் அட்டை / மட்டை
- பாரம் தூக்கும் வீரன் / குறைவூட்டத்தால் பாதிப்படைந்த சிறுவன் / நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரின் படங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- ஊட்டப் பதார்த்தங்களைச் சரியாக இனங்காண்பதனைக் கண்டறியுங்கள்.
- உணவு வகைகளோடு ஊட்டப் பதார்த்தங்களைச் சரியான விதத்தில் தொடர்புபடுத்தும் திறனைக் கண்டறியுங்கள்.
- உணவின் தேவை பற்றி விசாரியுங்கள்.
- பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு மதிப்பளிப்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- வியாபார விளம்பரங்களைச் சரியான விதத்தில் புரிந்து கொள்வதைக் கண்டறியுங்கள்.
- ஊட்டப் பிரச்சினைகள் தொடர்பாகக் கொண்டுள்ள விளக்கத்தினைக் கண்டறியுங்கள்.
- ஆரோக்கிய உணவு தொடர்பான எண்ணக்கரு பற்றி விசாரியுங்கள்.
- ஆரோக்கிய உணவுத் தெரிவில் மாணவர் பங்களிப்பு பற்றி விசாரியுங்கள்.

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற் தகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.1 : உடற் தகைமைப் பண்புகளை நுணுகி ஆராய்வார்.

பாடவேளை : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- தகைமைகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார்.
- உடல், உள, சமூகத் தகைமைகளுக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுவார்.
- உடல், உள, சமூகத் தலைமைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார்.
- தகைமை விருத்திக்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

கற்றல் - கற்பீத்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1: • வேகமாகச் செய்யக்கூடிய சிறு விளையாட்டொன்றில் மாணவரைச் சுமார் 05 நிமிட நேரம் ஈடுபடுத்துங்கள்.

- விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது ஏற்பட்ட உடல் அசௌகரியங்கள் பற்றி வினவுங்கள்.
- ஒரு சிலருக்கு உடல் அசௌகரியங்கள் கூடுதலாகவும், ஒரு சிலருக்குக் குறைவாகவும் ஏற்படுவது பற்றி எடுத்து விளக்குங்கள்.
- உடற்றகைமை என்பது யாதென பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.

உடற் செயற்பாடொன்றை உரிய முறையிலும், உயர் மட்டத்திலும் செய்வதற்கான ஒருவருக்குள்ள ஆற்றல் உடற்றகைமையாகும்.

- நல்வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைகளை உயர்மட்டத்தில் பேணவேண்டிய அவசியத்தை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- உடற்றகைமையைச் சிறப்பாகப் பேணுவதில் பின்வரும் காரணிகள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றனவென்பதைச் சுருக்கமாக விளக்குங்கள்.
 - ஆரோக்கிய உணவுவேளைகள்
 - போதியளவு உறக்கம்
 - போதியளவு ஓய்வு
 - தினமும் விளையாட்டு, உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்.

படி 2: • தகைமையின் ஒரு பகுதியான உளத்தகைமையைப் பின்வருமாறு எடுத்து விளக்குங்கள்.

அன்றாட வாழ்வின் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு பயனுள்ள மகிழ்ச்சியான வாழ்வினை மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றல் உளத் தகைமையாகும்.

- உளத்தகைமையை விருத்தியாக்குவதற்குப் பின்வரும் செயற்பாடுகளை உபயோகிக்கலாம் என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - வரைதல், நடனம், இசை போன்ற அழகியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
 - யோகா அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.
 - தியானம் செய்தல்.
 - சதுரங்கம், டாம் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்.
- உளத்தகைமை கொண்டோர் பின்வரும் இயல்புகளைக் காட்டுவர் என்பதை எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - மகிழ்ச்சியாகக் காலத்தைக் கழிப்பார்.
 - சரியாக முடிவுகளை எடுப்பார்.
 - கௌரவமான முறையில் காரியமாற்றுவார்.
 - வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்பார்.
 - மனவழுத்தத்தை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.

- படி 3:** • சமூகத்தகைமையைப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
அன்றாட காரியங்களை உயர் மட்டத்தில் செய்வதற்காக சிறந்த சமூகத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்பக்கூடிய ஆற்றல் சமூகத்தன்மையாகும்.
- சமூகத்தகைமை கொண்டோர் பின்வருமாறு காரியமாற்றுவார் என்பதனைத் தெரிவு படுத்துங்கள்.
 - இணக்கப்பாட்டுடன் செயற்படுதல்.
 - பிறருக்கு மதிப்பளித்தல்.
 - நன்றாகச் செவிமடுத்தல்.
 - உதவி ஒத்தாசை புரிதல்.
 - விதிகளுக்குக் கட்டுப்படுதல்.
 - நெகிழ்வுடன் செயலாற்றல்.

- படி 4:** • மேற்படி கலந்துரையாடலின் பிரகாரம் தகைமை என்பது யாதெனப் பின்வருமாறு எடுத்துக் கூறுங்கள்.
எமது காரியங்களை வெற்றிகரமாகச் செய்வதற்கான ஆற்றல் தகைமை யாகும்.
- தகைமையைப் பின்வரும் விதத்தில் பகுதிகளாக்கலாம் என்பதனை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
 - உடற்றகைமை
 - உளத்தகைமை
 - சமூகத்தகைமை
 - தனியாக, சோடியாக மற்றும் குழுக்களாகச் செய்யக்கூடிய விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் உடல், உள, சமூகத் தன்மைகளை விருத்தியாக்குவதற்குப் பெரும் பங்களிப்பினை வழங்குகின்றனவென்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - உடல், உள, சமூகத் தகைமைகள் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தைப் பின்வரும் காரணிகளுடாக விளக்குங்கள்.
 - ஆரோக்கிய வாழ்வினை மேற்கொள்ள முடிதல்.
 - செயற்றிறன் விருத்தியாகுதல்.
 - சமூக இசைவாக்கம் விருத்தியாகுதல்.
 - உளத்திருப்தி ஏற்படுதல்.
 - ஆளுமை விருத்தி
 - விளையாட்டாற்றல்கள் விருத்தியாகுதல்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- தகைமை
- உடற்றகைமை
- உளத்தகைமை
- சமூகத்தகைமை
- செயற்றிறன்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாடுவதற்கு பொருத்தமான மைதானம்
- விசில்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உடற்றகைமை, உளத்தகைமை, சமூகத்தகைமை என்றவாறு தகைமை பற்றி விசாரியுங்கள்.
- மேற்படி தகைமைகளை விருத்தியாக்கச் செய்யக்கூடியவைகளை விசாரியுங்கள்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது காட்டும் ஒற்றுமை, ஒத்துழைப்பு, குழு உணர்வு போன்ற அம்சங்களை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற் தகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.2 : சந்தத்துடனான செயற்பாடுகளின் ஊடாக உடற்றகைமை பேணுவார்.

பாடவேளை : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- சந்தத்துக்கு விரைவிலக்கணம் கூறுவார்.
- அன்றாட காரியங்களில் சந்தம் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பில் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.
- அன்றாட வாழ்வில் சந்தத்தினைப் பேணுவதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- சந்தத்தினை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

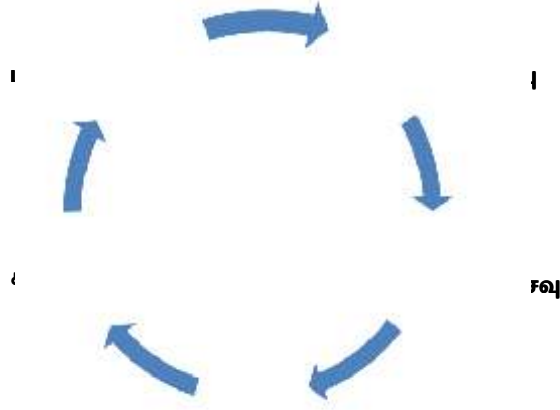
படி 1: • காலைநேர உடநல அப்பியாசங்கள் செய்யும் சந்தர்ப்பத்தை ஞாபகத்திற் கொள்ளச் செய்யுங்கள்.

- ஒரு சிலர் அச்செயற்பாடுகளைச் செய்யும்போது கவர்ச்சியாகவுள்ளதென்பதையும் வேறு சிலரின் செயற்பாடுகள் அவ்வாறு இல்லை என்பதையும் எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- இவ்வாறான வேறுபாடுகள் காணப்படுவதற்கான காரணம் அவர்களது சந்தத்தில் காணப்படும் வேறுபாடுகளாகும்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

யாதாயினும் காரியமொன்றைச் சமமான கால இடைவெளிகளில் தாளத்துக் கேற்ப முறையாகச் செய்வது சந்தமாகும்.

- அன்றாட செயற்பாடுகளிற் போன்றே நாம் விளையாடும் விளையாட்டுக்களிலும் சந்தம் பேண வேண்டுமென்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- சந்தம் பேணுவதன் காரணமாக ஏற்படும் அனுகூலங்கள் பின்வருமாறு என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - உடற் களைப்பு குறைவடைதல்.
 - குறைந்தளவு சக்தி விரயமாகுதல்.
 - வெகுநேரம் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடக்கூடியதாகவிருத்தல்.
 - உடலுக்கு ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் குறைவடைதல்.
 - அசைவுகளைக் கவர்ச்சியாக வெளிக்காட்ட முடிதல்.
 - நரம்பு, தசைநார் ஒத்திசைவு விருத்தியாகுதல்.
- சந்தத்தை விருத்தியாக்குவதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடலாம் என்பதைக் காட்டிக் கொடுங்கள்.
 - உடநல அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.
 - கயிறடித்தல் (Skipping Rope)
 - “பலே” அப்பியாசங்களில் பங்குகொள்ளுதல்.
 - இசையின் சந்தத்துக்கேற்ப அப்பியாசம் செய்தல்.
 - சுவாச அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.
 - சந்தத்துடன் பாயும், சுழலும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.

- படி 2:**
- மாணவரை ஐந்து குழுக்களாக்குங்கள்.
 - இசைக் கருவியொன்றை இசைப்பதற்காகத் தயார்படுத்துங்கள்.
 - பின்வரும் உருவிலுள்ளவாறு ஐந்து இடங்களுக்கு மாணவரை அனுப்பி அங்குள்ள செயற்பாடுகளில் ஈடுபட மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.



- 5 ஸ்தானங்களிலுமுள்ள செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- அன்றாட செயற்பாடுகளிற் போன்றே எமது விளையாட்டுக்களிலும் சந்தம் பேண வேண்டுமென்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- சந்தத்தின் அனுகூலங்கள் பற்றி விளக்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- சந்தம்
- பலே அப்பியாசங்கள்
- சுவாச அப்பியாசங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமான இடம்.
- “ஸ்கிப்பிங் ரோப்” கயிறுகள்.
- இசைக்கருவி
- இசைத்தட்டு / இசைச்சுருள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- சந்தத்துக்கு வரைவிலக்கணம் கூறச் செய்யுங்கள்.
- சந்தம் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது சந்தத்துடன் செயற்படுவதனை மதிப்பிடுங்கள்.
- குழுக்களில் கூட்டாகச் செயற்படும் திறன்களை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற் தகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.3 : உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்து, அவற்றினைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- தகைமைக் காரணிகளைப் பெயரிடுவார்.
- தகைமைப் பரீட்சைகளில் ஈடுபட்டு தகைமை மதிப்பீடு செய்வார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 1:**
- மாணவரை மைதானத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
 - தரையிலுள்ள றப்பர் அல்லது டெனிஸ் பந்தொன்றை முழங்கால் மடிக்காது எடுக்க ஒரு சில மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
 - சுவற்றில் எறிந்து திரும்பி வரும் பந்தினைப் பிடிக்க ஒரு சிலருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - மேற்படி செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு உடலில் காணப்படும் ஆற்றல்களே காரணம் என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - உடற்றகைமைப் பண்புகளைப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.

எமது அன்றாட காரியங்களை நிறைவேற்றுவதற்காக உதவும் உடலிற் காணப்படும், செயற்பாடுகள் மூலம் விருத்தியாக்கக்கூடிய பண்புகள் சிலவே உடற்றகைமைப் பண்புகள் எனப்படும்.

- உடற்றகைமைப் பண்புகள் பின்வருமாறு:
 - சக்தி
 - வேகம்
 - நெகிழ்வு
 - தாங்கும் திறன்
 - ஒத்திசைவு
- உடற்றகைமைப் பண்புகளைப் பின்வருமாறு உதாரணங்களுடன் விளக்குங்கள்.

சக்தி	எதிர்த்தாக்கமொன்றுக்கெதிராகச் செயற்படக்கூடிய ஆற்றல்.	உதாரணம்:- பாரமொன்றைத் தூக்குதல்.
வேகம்	யாதாயினுமொரு காரியத்தைக் குறைந்தளவு நேரத்தில் செய்யக்கூடிய ஆற்றல்.	உதாரணம்:- 100 மீற்றர் தூரத்தை குறைந்த நேரத்தில் ஓடிமுடித்தல்.
தாங்கும் திறன்	யாதாயினுமொரு காரியத்தை நீண்ட நேரம் இலகுவாகச் செய்யக்கூடிய ஆற்றல்.	உதாரணம்:- நீண்ட தூரத்தை இலகுவாக ஓடுதல்.
நெகிழ்வு	மூட்டுக்களைக் கூடிய இடைவெளியில் இயக்கக்கூடிய ஆற்றல்.	உதாரணம்:- ஜிம்னாஸ்டிக் அப்பியாசங்கள்
ஒத்திசைவு	நரம்பு தசைநார்களின் சிறப்பான தொடர்பு மூலம் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல்.	உதாரணம்:- பந்தொன்றை மேலே எறிந்து பிடித்தல்.

- படி 2:**
- உடற்றகைமைப் பண்புகளை உயர் மட்டத்தில் பேணவேண்டியதன் அவசியம் பற்றி விளக்குங்கள்.
 - உடற்றகைமைக் காரணிகளை அளவிடுவதற்கான வெவ்வேறு பரீட்சை முறைகளை மேற்கொள்ளலாம் என்பது தொடர்பில் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - ஒவ்வொரு தகைமையையும் அளவிடுவதற்காகக் கல்வியமைச்சினால் வழங்கப் பட்டுள்ள “உடற்றகைமைப் பரீட்சை” என்ற கைநூலிலுள்ள விளக்கங்களுக்கேற்ப பின்வரும் பரீட்சைகளைச் செய்யுங்கள்.
 - தாங்கும் திறன் - 600 மீ / 800 மீ ஓடுதல்.
 - ஒத்திசைவை அளவிடும் பரீட்சை - செயற்பாடுகளைத் தொடர்புபடுத்தல்.
 - நெகிழ்வை அளவிடுவதற்கான பரீட்சை - முன்னால் வளைதல்.
 - சக்தியை அளவிடுவதற்கான பரீட்சை - எறியும் திறன் / மேலே துள்ளும் திறனை அளத்தல்.
 - வேகத்தினை அளவிடுவதற்கான பரீட்சை - 50 மீற்றர் ஓடுதல்.
 - ஒவ்வொரு மாணவரதும் ஆற்றல் தொடர்பான அறிக்கைகளை வைத்திருக்க ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
 - அவ்வாற்றல்கள் தொடர்பான விரிவான கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

- படி 3:**
- தகைமைக் காரணி விருத்திக்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட மாணவருக்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
 - மெதுவாக ஓடுதல்.
 - சைக்கிளோட்டம்
 - வேகமாக ஓடுதல்.
 - பாயும் செயற்பாடுகள்
 - இழுக்கும் செயற்பாடுகள்
 - நீந்துதல்
 - கடற்கரையோரமாக ஓடுதல்.
 - கயிறடித்தல்.
 - யாதாயினும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்.
 - **உதாரணம்:-** வொலிபோல், வலைப்பந்து
 - சிறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்.
 - தகைமைக் காரணிகளை விருத்தியாக்குவதற்குத் தினமும் ஒரு மணி நேரத்தை ஒதுக்கவும், செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும் ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
 - செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
 - கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்காகப் பாடப்புத்தகத்தின் 9ம் அத்தியாயத்தினை உபயோகியுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- உடற்றகைமை
- சக்தி
- வேகம்
- தாங்கும் திறன்
- நெகிழ்வு
- ஒத்திசைவு

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பொருத்தமான இடப் பிரதேசம்
- றப்பர் அல்லது டெனிஸ் பந்துகள்
- தகைமைகளைப் பரீட்சிப்பதற்கான உபகரணங்கள்
- உடற்றகைமை பரீட்சை கைநூலுக்கு ஏற்ப

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உடற்றகைமைகள் பற்றி விசாரித்தறியுங்கள்.
- உடற்றகைமைக் காரணிகளை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- அச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கான வாய்ப்புக்களை அளித்துக் குழுநிலையில் செயற்படும் திறன்களை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- தேர்ச்சிக்குரிய திறன்களைப் போன்றே பொதுவான ஆற்றல்களிலும் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

**பாடத்திட்டம் - மூன்றாம் தவணை
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டம், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின் போது சரியான நடையைப் பேணுவார்.	01
	5.2 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	02
	5.3 பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	01
	5.4 எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	02
8.0 உடலின் மகோன்ன தத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	8.1 அன்றாட காரியங்களை வினைத்திறனுடன் நிறைவேற்ற, உடலின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவார்.	01
	8.2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடலுறுப்புகளின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.	02
	8.3 தனது ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தி வினைத்திறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	01
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	9.4 உள, சமூக ஆரோக்கியத் திற்காக மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவார்.	02
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 சுகாதார மேம்பாட்டினூடாக நோய்களைக் குறைப்பதற்கு முன்னுரிமை வழங்கிச் செயலாற்றுவார்.	03
	10.2 அன்றாட வாழ்வில் தான் முகங் கொடுக்கும் சவால்களை இனங்கண்டு வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	03

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.1 : வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின்போது சரியான நடையைப் பேணுவார்.

பாடவேளை : 01

கற்றல் பேறுகள்:

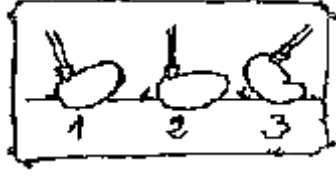
- நடத்தல் இயற்கையான செயற்பாடென்பதனை அறிந்து கொள்வார்.
- செயற்றிறனுடன் காரியமாற்றுவதற்கு நடையை உபயோகிக்கலாம் என்பதை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.
- சரியான நடையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

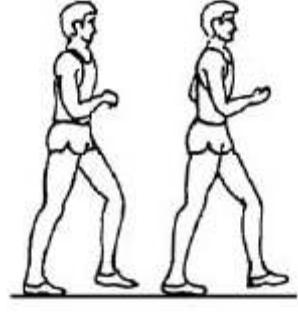
- படி 1:**
- விரும்பியவாறு நடப்பதற்குப் பொருத்தமான பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - உடலைத் தளர்ந்த நிலையில் வைத்து இலகுவான முறையில் விரும்பியவாறு நடத்தல்.
 - வளைவான பாதையில் விரும்பியவாறு நடத்தல்.
 - இடைக்கிடை திசைகளை மாற்றியவாறு நடத்தல்.
 - பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தியவாறு கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - நடை இயற்கைச் செயற்பாடு
 - ஓரிடத்திலிருந்து வேறொருடத்துக்குச் செல்வதற்கு நடையைப் பயன்படுத்து கின்றோம்.
 - அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்றுவதற்கு நடை பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
 - சுகாதார நன்நிலை பேணுவதற்கு நடை பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் ஒரு நிகழ்ச்சியாகப் போட்டி நடை இடம் பெறுகின்றது.

- படி 2:**
- பின்வரும் வெவ்வேறு முறைகளில் நடக்கும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - நீண்ட, குறுகிய கவடுகள் வைத்து நடத்தல்.
 - மெதுவாகவும், வேகமாகவும் நடத்தல்.

- படி 3:**
- சரியான நடையின் இயல்புகளைப் பின்வருமாறு செய்து காட்டி அறிமுகப் படுத்துங்கள்.
 - நடக்கும்போது தொடக்கத்தில் அடிப்பாதக்குதி, இரண்டாவதாக பாதமேடு தொடர்ந்து பாத விரல்கள் என்றவாறு உருண்டு செல்ல வேண்டும். (உரு 5.1.1)
 - தலையையும் உடம்பையும் நிமிர்த்தி வைத்து நேராக நோக்க வேண்டும். தோள்கள் தளர்வாக இருப்பதுடன் கைகள் சுயாதீனமாக அசையும். பாதவிரல்கள் எதிரே நோக்கியிருக்கும். கவடுகள் வைப்பதில் சந்தம் காணப்படல் வேண்டும். (உரு 5.1.2)



உரு 5.1.1.

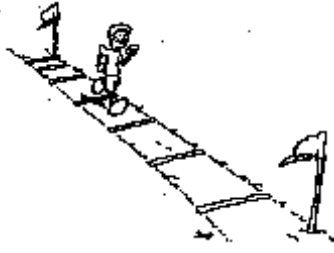


உரு 5.1.2

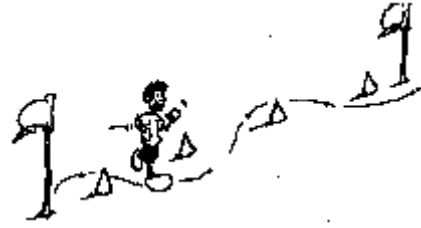
- படி 4:**
- நடையின் சரியான அம்சங்களைப் பரிசீலமாக்குவதற்காக மாணவரைக் குழுக்களாக்கிப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - படிப்படியாக வேகத்தை அதிகரித்தவாறு சாதாரண நடையில் எதிரே செல்லுதல்.
 - கோடொன்றின் மேல் அடி வைத்து நடத்தல் (உரு 5.1.3).



உரு 5.1.3



உரு 5.1.4



உரு 5.1.5

- தரையில் காணப்படும் அடையாளங்களின் மீது கவடுகள் வைத்து நடத்தல் (உரு 5.1.4).
- வெவ்வேறு விதங்களில் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடத்தல் (உரு 5.1.5).
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு: • நடை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- தரையில் அடையாளமிடுவதற்குப் பொருத்தமான பொருள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- சரியான நடையின் இயல்புகளை விசாரியுங்கள்.
- சரியாக நடந்து காட்டுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- குழு நிலையிற் செயற்படுவதனை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.2 : ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- அன்றாட வாழ்வில் ஓட்டத்தைப் பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களைப் பெயரிடுவார்.
- நடைக்கும் ஓட்டத்துக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டினை விளக்குவார்.
- ஓட்டத்தின் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1: • அன்றாட வாழ்வில் ஓட்டத்தினைப் பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி மாணவரை வினவுங்கள்.

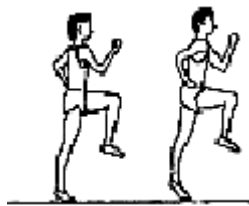
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடலொன்றைக் கொண்டு நடத்துங்கள்.
 - ஓட்டம் இயற்கைச் செயற்பாடாகும்.
 - அன்றாட செயற்பாடுகளின்போது பல சந்தர்ப்பங்களில் ஓட்டம் பயன்படுத்தப் படுகின்றது.
 - ஓட்டத்தினை அப்பியாசமொன்றாகவும் செய்யலாம்.
 - வெவ்வேறு தூரங்களைக் கொண்ட ஓட்டப் போட்டிகள் உள்ளன.

படி 2: • ஓட்டத்தின்போது கைகள், பாதங்களின் செயற்பாடுகளைப் பின்வருமாறு செய்து காட்டி விளக்கப்படுத்துங்கள்.

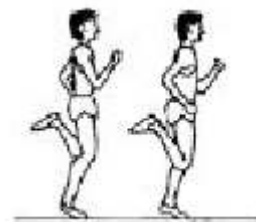
- குறுந்தூர ஓட்டமொன்றின்போது கைகள் முழங்கைகளில் 90° அளவு மடங்கி முன்னாலும் பின்னாலும் அசையும்.
- முற்பாதம் முழங்கால்களில் மடங்கி மேலே உயர்வதோடு பிற்பாதம் முழங்கால் களில் மடங்கி பின்புறமாக உயரும்.
- தூர ஓட்டத்தின்போது கைகள், பாதங்கள் என்பவற்றை மேலே உள்ள அளவினை விடவும் குறைவாக அசைக்க வேண்டும்.

படி 3: • ஓட்டப் பயிற்சிக்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

- முழங்கால்களை உயர்த்தி எதிரே நடத்தல். (உரு 5.2.1)
- கைகளைச் சுமார் 90° அளவில் முழங்கைகளில் மடக்கி அசைத்தவாறு, முழங்கால்களை உயர்த்தி எதிரே நடத்தல்.
- இவ்விதமாக மெதுவாக ஓடுதல்.
- குதிகள் தட்டத்தில் படும் விதத்தில் மெதுவாக எதிரே நடத்தல். (உரு 5.2.2)



உரு 5.2.1



உரு 5.2.2

- இவ்விதமாக மெதுவாக ஓடுதல்.
- மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து மேற்படி செயற்பாடுகளில் தொடர்ந்தும் ஈடுபட வாய்ப்பளியுங்கள்.
- இடைக்கிடை குழுக்களுக்கிடையே சென்று முன்னூட்டல், பின்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தித் தொகுப்புரையொன்றை நிகழ்த்துங்கள்.
 - ஓட்டத்தின்போது குறிப்பிட்டதொரு சந்தர்ப்பத்தில் பாதங்களிரண்டும் விண்ணில் செயற்படுகின்றன.
 - வெவ்வேறு வகையான ஓட்டப்போட்டிகள் உள்ளன.
 - ஓட்டத்தின்போது கைகள், பாதங்களின் சரியான அசைவுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
 - ஓட்டத்தில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சியடையலாம்.

பிரதான எண்ணக்கரு: • ஓட்டம்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- மைதானத்தில் அடையாளமிடப் பொருத்தமான பொருள்.
- சரியான கொண்ணிலைகளைக் கொண்ட ஓட்டம் தொடர்பான படங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- குறுந்தூர ஓட்டங்களில் கை மற்றும் கால்களின் செயற்பாடுகளை மாணவர் விபரிப்பதை மதிப்பிடுங்கள்.
- ஓட்டத்தின் சரியான கொண்ணிலைகளைச் செய்து காட்டுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- செயற்றிறனுடன் செயற்படுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- குழுநிலையில் செயலாற்றுவதை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.3 : பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

பாடவேளை : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- பாய்தல் இயற்கைச் செயற்பாடென்பதை இனங்காண்பார்.
- பாயும் சந்தர்ப்பங்களைப் பெயரிடுவார்.
- பாய்தலையும், நிலந்தொடுதலையும் சரியாகச் செய்து காட்டுவார்.
- சரியாகப் பாய்தல், சரியாக நிலந்தொடுதல் மூலம் விபத்துக்கள் ஏற்படுவதைக் குறைக்கலாம் என்பது தொடர்பில் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

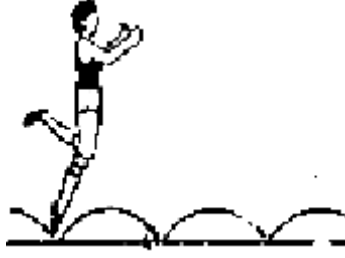
படி 1: • அன்றாட வாழ்வில் பாய்தலைப் பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி மாணவரிடம் கேளுங்கள்.

- பின்வரும் விடயங்களின் அடிப்படையில் கலந்துரையாடல் ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - பாய்தல் மனிதனுடைய இயற்கைச் செயற்பாடொன்றாகும்.
 - அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பாய்தற் செயற்பாட்டினைப் பயன்படுத்துகின்றோம்.
 - உடற்கொண்ணிலைகளைச் சரியான விதத்தில் பேணுவதன் மூலம் பாய்தலின் போது ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களைக் குறைக்கலாம்.

படி 2: • பாயும்போதும் நிலந்தொடும்போதும் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளைப் பின்வரும் செயற்பாடுகளைச் செய்து காட்டியவாறு விளக்கப்படுத்துங்கள்.

- தனிப்பாதத்தால் மற்றும் இரு பாதங்களால் பாயும்போது உடற்சமநிலை பேணுதல்.
- தனிப்பாதத்தால் அல்லது இரு பாதங்களாலும் பாயும்போது முழங்கால் மடக்கி உடலைக் கீழே பதித்தல்.
- மிதித்தெழுவதற்குப் பாதங்களால் சக்தியைப் பெறவேண்டும். தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் கைகளாலும் சக்தியைப் பெறவேண்டும்.
- நிலந் தொடும்போது பாதமேடுகளால் நிலந்தொடுதல், கைகளை உடலின் இருபக்கமும் வைத்தல், முழங்கால் மடித்து உடலைக் கீழே கொண்டு சென்று சமநிலை பேணுதல்.

- படி 3:** • பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துதல்.
(ஒவ்வொரு பாய்ச்சலுக்கும் சுமார் 5-6 சந்தர்ப்பங்கள் வழங்குங்கள்).



உரு 5.3.1

- தனிப்பாதத்தால் பாய்தலும், நிலந்தொடுதலும்.



உரு 5.3.2

- ஒரு பாதத்தால் பாய்தலும் மறுபாதத்தால் நிலந்தொடுதலும் பின்னர் மீண்டும் பாய்தலும்.



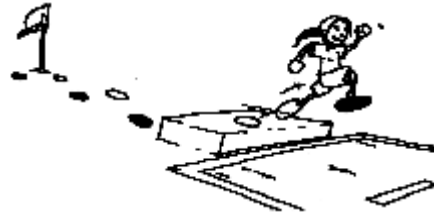
உரு 5.3.3

- இரு பாதங்களால் எதிரே பாய்தலும் இரு பாதங்களால் நிலந்தொடுதலும்.



உரு 5.3.4

- இலக்குக்குப் பாய்தல்.



உரு 5.3.5

- குறுகிய அணுகலோட்டமொன்றின் பின்னர் ஓரளவு உயரமான பெட்டியொன்றின் மேல் அல்லது அதற்குச் சமமான விதத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட பிரதேசமொன்றில் அடி வைத்து எதிரே பாய்ந்து நிலந்தொடுதல்.

- படி 4:** • மாணவரைக் குழுக்களாக்கி மேற்படி செயற்பாடுகளைப் பயிற்சி செய்யச் சந்தர்ப்ப மளியுங்கள்.
• செயற்பாடுகளின் மேல் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.

- பிரதான எண்ணக்கரு:**
- இயற்கைச் செயற்பாடுகள்
 - நிலந்தொடுதல்

தரவீருத்தி உள்ளீடுகள்:

- அட்டைப் பெட்டிகள் போன்ற தடைகள்
- மைதானத்தில் அடையாளமிடப் பொருத்தமான பொருள்
- நீளம் பாயும் மைதானம்
- சரியாகப் பாயும், நிலந்தொடும் செயற்பாட்டினைக் காட்டும் படங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பின்வரும் நியதிகளினூடாக மாணவரை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
 - சரியாகப் பாயும் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுதல்.
 - பாயும்போது தனது சுயபாதுகாப்பில் கவனங் கொள்ளுதல்.
 - குழுவாகச் செயலாற்றும் திறன்கள்.

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.4 : எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- எறியும் முறைகளைப் பெயரிடுவார்.
- எறிதலைப் பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- பதில் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி சரியாக எறியும் முறைகளைப் பரிச்சயமாக்குவார்.
- எறியும்போது பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்துவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1: • அன்றாட வாழ்வில் எறிதலை மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.

- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு எறியும் செயற்பாடுகளைச் செய்கின்றோம்.
 - எறியும் உபகரணத்துக்கேற்ப கொண்ணிலைகள் மாறுபடும்.
 - உடலின் முன்னால், மேலால், பக்கத்தால் என எறிதலை மேற்கொள்ளலாம்
 - எறியும்போது தன்னைப் போன்று பிறர் பாதுகாப்பிலும் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

படி 2: • எறியும்போது பின்பற்ற வேண்டிய முறைகளைச் செய்து காட்டி விளக்கப்படுத்தும் துங்கள்.

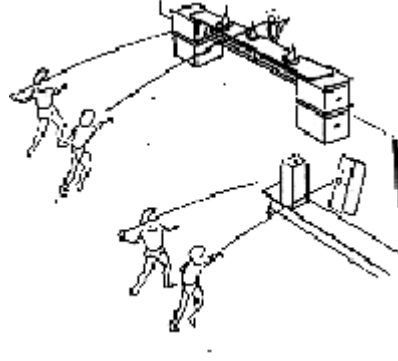
- உடலின் முன்னால் எறிதல்.
 - உடலின் முன்னால் எறியும்போது பாதமொன்றை உடலின் பக்கமாக அல்லது பின்னால் வைத்தவாறு நிற்கவேண்டும்.
 - உபகரணத்தை உடலுக்குச் சமீபமாக இருக்கையிலும் அல்லது தனிக்கரத்தால் பிடிக்க வேண்டும்.
 - எறியும் கரத்தை நீட்ட வேண்டியதுடன், எறிவதோடு பாதமொன்றை எதிரில் வைத்து சமநிலை பேண வேண்டும்.
- உடலின் பக்கத்தால் எறிதல்.
 - உடலின் பக்கத்தால் எறியும்போது பாதங்களைத் தோள் மட்டத்தின் அளவில் வைத்துச் சமநிலை பேண வேண்டும்.
 - கையை உடலின் பக்கமாக நீட்டி எறியவேண்டும்.
 - எறிந்த பின்னர் பிற்பாதத்தை முன்னால் வைத்துச் சமநிலை பேண வேண்டும்.
- உடலுக்கு மேலாக எறிதல்.
 - உடலுக்கு மேலாக எறியும்போது பாதமொன்றைப் பின்னால் வைத்து நிற்கவேண்டும்.
 - உபகரணத்தை உடலின் பின்னால் எடுத்து, கைகளை முழங்கைகளில் மடித்துத் தலைக்கு மேலால் எறிய வேண்டும்.
 - எறிந்த பின்பு பிற்பாதத்தை எதிரே வைத்துச் சமநிலை பேணவேண்டும்.
 - மேற்படி எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பாரமான பொருளொன்றை அல்லது யாதாயினுமொன்றைத் தூர எறிய வேண்டுமாயின் முழங்கால்களில் மடக்கி உடலைக் கீழே பதித்து மீண்டும் மேலே உயர்த்துவதன் மூலம் சக்தியைப் பெறுதல் வேண்டும்.

படி 3: • பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



உரு 5.4.1

- தரையில் அடையாளமிடப்பட்ட இலக்குக்குச் சிறிய பந்தொன்றை அல்லது வித்துப்பையொன்றை எறிதல்.



உரு 5.4.2

- ஆதாரமொன்றின் மேல் வைக்கப்பட்டுள்ள இலக்குக்குச் சிறிய பந்தொன்றை எறிதல்.



உரு 5.4.3

- இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்றி தலைக்கு மேலால் தூர எறிதல்.



உரு 5.4.4

- வளையமொன்றை உடலின் பக்கத்தால் தூர எறிதல்.



உரு 5.4.5

- மார்பு மட்டத்தில் வைத்துள்ள பந்தொன்றை உடலின் முன்னால் தூர எறிதல்.
- தரையில் அடையாளமிடப்பட்ட இலக்குக்கு, எதிரே அடையாளமிடப்பட்ட, தூர அடையாளத்துக்கு, குழுக்கள் இரண்டுக்கிடையே இரு பக்கங்களுக்குமென மேற்படி எறிதலோடு தொடர்புடைய வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- மேற்படி செயற்பாடுகளை பயிற்சி செய்ய மாணவருக்குச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு: • எறிதல்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- சிறிய பந்துகள் - டயர் - வளையங்கள் சில.
- இலக்குகளாக உபயோகிக்க அட்டைப்பெட்டிகள்.
- வொலிபோல் அல்லது அதனளவிலான பந்துகள்.
- மைதானத்தில் அடையாளமிடப் பொருத்தமான பொருள்.
- டெனிகொயிட் வளையம்.
- வித்துப்பைகள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- எறியும் விதங்கள் பற்றிக் கேட்டறியுங்கள்.
- சரியான கொண்ணிலைகளில் எறிவதனை அவதானியுங்கள்.
- எறியும்போது பாதுகாப்பில் கவனங் செலுத்துவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- குழுவாகச் செயற்படுவதனை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 8.0 : உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.1 : அன்றாட காரியங்களைச் வினைத்திறனுடன் நிறைவேற்று வதற்காக உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.

8.2 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடலுறுப்புக்களில் மகோன்ன தத்தைப் பேணுவார்.

8.3 : தனது ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தி வினைத்திறனுடன் வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

பாடவேளை : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- செயற்பாடுகளினூடாக உயிர் உள்ளதை உறுதிப்படுத்துவார்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை விளக்குவார்.
- உடலின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்காக நற்பழக்கங்களைப் பின்பற்றும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பீத்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1: 8.1 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற உடலின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவார்.

- எல்லா மாணவர்களையும் மைதானத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- உஷ்ணமூட்டும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் செயற்பாடுகளைச் செய்வியுங்கள்.
 - மூக்குக்கு எதிரே புற உள்ளங்கையை வைத்துத் தோன்றும் உணர்வினை அறியச் செய்தல்.
 - தரைக்கு மேலாகப் புற உள்ளங்கையை வைத்து உணர்வுகள் தோன்று கின்றனவா என அறியச் செய்தல்.
 - மணிக்கட்டு அல்லது தொண்டையில் கைவைத்து நாடித்துடிப்பை உணரச் செய்தல்.
 - வொலிபோல் அல்லது வலைப்பந்தாட்டக் கம்பங்களில், நாடித்துடிப்பு உள்ளதா வெனக் கண்டறியச் செய்தல்.
 - நண்பனின் முதுகில் இடப்பக்கமாக காதை வைத்து தோன்றும் உணர்வினை அறியச் செய்யுங்கள்.
 - கட்டடமொன்றின் சுவரில் காதை வைத்து இவ்வாறான உணர்வுகள் தோன்று கின்றனவாவென அறியச் செய்யுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - மூக்கின் எதிரே புறஉள்ளங்கையை வைக்கும்போது சூடான வலி உணரப் படுகின்றது.
 - மணிக்கட்டு அல்லது தொண்டையில் நாடித்துடிப்பு உணரப்படுகின்றது.
 - நண்பனின் முதுகில் காதை வைக்கும்போது லட்டப் என்ற ஒலி உணரப் படுகின்றது.
 - நிலத்தில் வொலிபோல் அல்லது வலைப்பந்தாட்டக் கம்பங்களில் கட்டடச் சுவர்களில் இவ்வாறான உணர்வுகள் கிடைப்பதில்லை.
 - இவ்வாறான உணர்வுகளைக் காட்டுவது உயிர் ஜீவிகளின் விசேட பண்புக ளென்பதை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.

- உயிர்ஜீவிகளின் உட்புறம் வெவ்வேறு விதமான செயற்பாடுகள் ஏராளம் நிகழ்கின்றன என்பதையும், அவை உயிரியற் செயற்பாடுகள் என்பதையும் அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
- உயிருள்ளவை, உயிரற்றவைகளின் வேறுபாடுகளைப் பின்வரும் அட்டவணை மூலம் தெரியப்படுத்துங்கள்.

உயிருள்ளவை	உயிரற்றவை
<ul style="list-style-type: none"> • உணவு உட்கொள்ளும் • சுவாசிக்கும் • வளர்ச்சியடையும் • இனப்பெருக்கம் செய்யும் • கழிவகற்றும் • இடம்பெயரும் 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு உட்கொள்ளாது • சுவாசிக்காது • வளர்ச்சியடையாது • இனப்பெருக்கம் செய்யாது • கழிவகற்றாது • இடம்பெயராது

- படி 2:**
- பின்னிணைப்பு 8.1.1 லுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரைச் சில தடவைகள் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - விளையாடிய பின்னர் உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் யாதென வினவுங்கள்.
 - மாணவரிடமிருந்து கிடைக்கும் விடைகள் கீழேயுள்ள அட்டவணை என்பவற்றி னூடாக உடற்செயற்பாடுகளின்போது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றி எடுத்து விளக்குங்கள்.

செயற்பாடு	நிகழும் மாற்றம்	மாற்றத்துக்கான காரணம்
<ul style="list-style-type: none"> • சுவாசிக்கும் வீதம் • இதயத்துடிப்பு வீதம் 	அதிகரிக்கும்	கூடுதலான ஓட்சிசனைப் பெறுதல். உடல் முழுவதும் ஓட்சிசனை விரைவாக அனுப்புவதற்கு சக்தி உற்பத்திக்காக உணவுத் தகனம் துரிதமாகுதல். உடல் வெப்பநிலை உயர்வது கட்டுப்படுத்தல்.
<ul style="list-style-type: none"> • உடல் வெப்பநிலை 	அதிகரிக்கும்	
<ul style="list-style-type: none"> • வியர்வை வெளியேறுதல் 	அதிகரிக்கும்	

- உடற்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கேற்ப உடலிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன வென்பதைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- உடலில் நிகழும் இவ்வாறான மாற்றங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குக் காரணமாகின்றனவென்பதைத் தெளிவுபடுத்தி அவ்வாறான உடற்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடத் தூண்டுங்கள்.

படி 3: 8.2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்பகுதிகளின் மகோன்னதம் பேணுவார்.

- கண்களை மூடுமாறு வகுப்பு மாணவரிடம் கூறுங்கள்.
- மீண்டும் கூறும் வரையில் கண்களைத் திறக்க வேண்டாமெனவும் கூறுங்கள்.
- மாணவர் கண்களை மூடியிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் பின்வரும் செயற்பாடுகளை ஆசிரியர் செய்யவும்.
 - வகுப்பில் கேட்கும் விதத்தில் ஒரு முறை கைதட்டுங்கள்.
 - கரும்பலகையில் விலங்கொன்றின் உருவத்தைக் கீறுங்கள்.
 - வாசனையொன்றை வகுப்பில் பரவச் செய்யுங்கள்.
- கரும்பலகையில் வரையப்பட்ட விலங்கு யாதெனக் கண்களைத் திறவாது கூறும்படி கூறுங்கள்.

- கண்கள் மூடியிருந்த வேளையில் கேட்ட சத்தம், உணர்ந்த வாசனை பற்றிக் கேளுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - கண்கள் மூடியிருக்கும் வேளையில் யாதொன்றும் தெரியாது.
 - தொடுகையை, உருசியை அறிய முடியும்.
 - மனிதனிடமுள்ள விசேட உறுப்புகள் காரணமாக இவ்வாற்றல்கள் கிடைக்கின்றன.
 - இவ்வாறான உறுப்புகள் 'உணர்வுறுப்புகள்' அல்லது 'புலனுறுப்புகள்' என அழைக்கப்படுகின்றன.
 - கண், காது, மூக்கு, தோல், நாக்கு என்பன ஐம்புலன்களென அழைக்கப்படுகின்றன.
 - ஐம்புலன்களோடு நெருங்கிக் காணப்படும் உறுப்புகளாகப் பற்கள், நகம், தலைமயிர் என்பன உள்ளன.
 - இவ்வுறுப்புகளை பாதுகாப்பது அவசியமாகும்.

- படி 4:**
- வகுப்பை எட்டுக் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - 8.2 லுள்ள ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவம் மற்றும் உள்ளீடுகளைக் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - எல்லாக் குழுக்களையும் ஆக்கங்களை முன்வைக்கத் தயார்படுத்துங்கள்.
 - ஆய்வின் மூலம் கண்டறிந்தவைகளை முன்வைப்பதற்காகக் குழுக்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதல் வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வ ஆலோசனைகளைக் கேட்டறியுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்கள் மற்றும் ஆசிரியர் கையேட்டில் காணப்படும் தகவல்கள் என்பவற்றைக் கொண்டு கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - மனிதவுடல் உறுப்புகள் மற்றும் தொகுதிகள் பலவற்றால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது.
 - இவ்வுறுப்புகள், தொகுதிகளில் மகோன்னத இயல்புகள் பல காணப்படுகின்றன.
 - பல்வேறு காரணங்களினால் இம் மகோன்னத இயல்புகளுக்கும் பாதகம் ஏற்படுகின்றன.
 - சீரான தொழிற்பாட்டுக்கு இவ்வுறுப்புகளை பாதுகாப்பது அவசியமாகும்.
 - கண், காது, மூக்கு, தோல், நாக்கு, பல், நகம், தலைமயிர் போன்றவற்றைப் பேண பல்வேறு நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.

- படி 5:** 8.3 தனது ஆற்றல்களை உபயோகித்துச் செயற்றிறனுடன் வாழ்வார்.
- தனது ஆற்றல்களை உபயோகித்து செயலாற்றலுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.
 - தமது வளர்ச்சி அட்டவணைகளைக் கொண்டு வரும்படி முன்னைய தினமொன்றில் மாணவருக்கு அறிவித்தல் கொடுங்கள்.
 - அவ்வாறே கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளவுள்ள தினத்துக்கு முன்னொரு தினத்தில் நன்றாகப் பாடக்கூடிய மாணவன் அல்லது மாணவியொருவரை வகுப்பிலிருந்து தெரிவு செய்யுங்கள்.
 - பாடம் நடைபெறும் தினத்தில், அவர் விரும்பும் சிறுவர் பாடலொன்றை வகுப்பில் பாடுவதற்கு வாய்ப்பளியுங்கள். அவரது பாடும் ஆற்றலைப் பாராட்டுங்கள்.
 - பாடும் ஆற்றலுடைய வேறும் மாணவ மாணவிகள் உள்ளனராவென விசாரியுங்கள்.
 - அம்மாணவர்களுக்குப் பாடும் ஆற்றல் உள்ளதென்பதையும், அவ்வாறே இசைத்தல், வரைதல், நடனமாடுதல், பேச்சு, விளையாட்டு போன்ற ஆற்றல்கள் கொண்ட மாணவர்களும் உள்ளனர் என்பதையும் தெளிவுபடுத்துங்கள்.

- அவ்வாறான ஆற்றல்கள் உள்ளோரைக் கண்டறிந்து பாராட்டுங்கள்.
- ஒவ்வொருவரிடமும் வெவ்வேறு விசேட ஆற்றல்கள் காணப்படுகின்றனவென்பதையும், அவற்றினை இனங்கண்டு மேலும் விருத்தி செய்யவேண்டியது அவசியம் என்பதையும் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- தமது வளர்ச்சி அட்டவணைகளைக் கைகளில் எடுக்குமாறு கூறுங்கள்.
- பிறப்பிலிருந்து இதுவரையில் தமது உடல்நிறையில் அதிகரிப்பு ஏற்பட்ட விதத்தினை அவதானிக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- தமது உடல்நிறை கிரமமாக அதிகரித்திருப்பதைக் காட்டிக் கொடுங்கள்.
- ஒருவரது வளர்ச்சியோடு பின்வரும் துறைகளிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றனவென்பதை விளக்குங்கள்.

உடல்விருத்தி	உளவிருத்தி	சமூகவிருத்தி
உயரம் நிறை தசைகளின் பருமன் சக்தி ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற உடற்செயற்பாடு	கற்றல் பொறுமை கோபக்கட்டுப்பாடு ஞாபகம் உணர்வுக்கட்டுப்பாடு	உகப்பான நடத்தைக்கோலம் சிறந்த நண்பர்கள் தொடர்பு நல்ல வசனங்களில் உரையாடுதல் பிறருக்கு உதவுதல்

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- உயிரியற் தொழிற்பாடுகள்
- உடற் செயற்பாடுகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

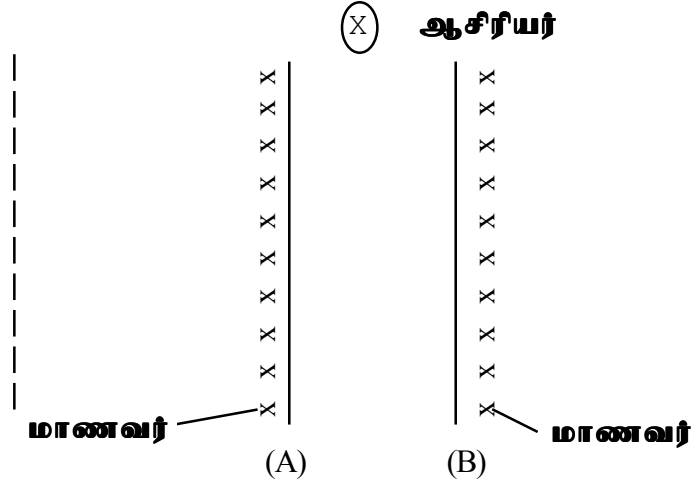
- தேர்ச்சி மட்டம் 8.1க்கு,
 - பின்னிணைப்பு 8.1.1 லுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு
- தேர்ச்சி மட்டம் 8.2க்கு
 - பின்னிணைப்பு 8.2.1 லுள்ள ஆய்வுப் பத்திரம்
 - பின்னிணைப்பு 8.2.2 லுள்ள ஆசிரியருக்கானது.
 - வாசனைப் பொருள், வாசனை சவர்க்காரம்
 - டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனை, பஸ்டல், பிளாற்றினம்
- தேர்ச்சி மட்டம் 8.3க்கு,
 - மாணவர் வளர்ச்சி அறிக்கை

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உடலில் உயிருள்ளதென்பதை அறிவதற்கான அடையாளங்களைப் பட்டியலிடச் செய்யுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- அன்றாடம் செய்யும் உடற் செயற்பாடுகள் தொடர்பான அறிக்கைகளை வைத்திருக்கச் செய்யுங்கள். மாதந்தோறும் அவற்றினைப் பரிசீலனை செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 8.1.1:

பிரவேசச் செயற்பாடு



- வகுப்பை நான்கு குழுக்களாக்குங்கள்.
- ஒரு குழுவை 'மான்' களாகவும், மறு குழுவை 'மாடு' களாகவும் பெயரிடுங்கள். படத்தில் காட்டியவாறு மைதானத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட பகுதிகளில் இரு குழுக்களையும் நிறுத்துங்கள்.
- 'மான்' என ஆசிரியர் சத்தமாகக் கூறியவுடன் மானுக்குரிய குழுவினர் தமது பக்கமுள்ள கோட்டினைக் கடந்து செல்ல ஓடவேண்டும். அதேவேளை மாட்டுக்கான குழுவினர் மான் களைத் துரத்தியவாறு பின்னால் ஓடவேண்டும்.
- எல்லைக் கோட்டினைக் கடப்பதற்கு முன்னர் பிடிபடும் மான்கள் மாடுகளாக மாறி உரிய குழுவில் இணையும்.
- ஆசிரியர் 'மாடு' எனக் கூற மாடுகள் ஓடவும், மான்கள் துரத்தவும் வேண்டும்.
- தமது எல்லைக் கோட்டினைக் கடப்பதற்கு முன்னர் பிடிபடும் மாடுகள், மான்களாக மாறி உரிய குழுவுடன் இணையும்.
- ஆசிரியர் தான் விரும்பியவாறு மான் அல்லது மாடு எனக் கூறவேண்டும்.
- ஒரே தடவையில் ஆசிரியர் 'மான்' அல்லது 'மாடு' எனக் கூறாது, 'மா...' எனச் சிறிது நேரம் இழுத்துக் கூறிய பின்னர் சடுதியாக 'ன்' அல்லது 'டு' எனக் கூறவேண்டும்.

இவ்விளையாட்டினைச் சில தடவைகள் செய்த பின்னர் அதிக மாணவர்கள் காணப்படும் குழுவை வெற்றி பெற்ற குழுவாக அறிவிக்க வேண்டும்.

இணைப்பு 8.2.1:**குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்**

ஏனைய ஜீவிகளோடு ஒப்பிடும்போது மிகவும் விருத்தியடைந்த பண்புகளை மனிதன் கொண்டுள்ளான் என்பது நீங்கள் அறிந்ததே. மனித உடலில் காணப்படும் விசேட தன்மைகள் காரணமாகவே அவனால் பல காரியங்களைச் சாதிக்கக்கூடியதாகவுள்ளது. மனித உடலில் காணப்படும் விசேட உறுப்புக்களில், பின்வரும் உறுப்புக்கள் பல முக்கியமான காரியங்களைச் செய்கின்றன. கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல், பல், நகம், தலைமயிர்.

- மேலேயுள்ள உறுப்புக்களிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் உறுப்பில் அவதானம் செலுத்துங்கள்.
- அவ்வுறுப்பின் மகோன்னதத்தையும், அதன் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கான வழிமுறைகளையும் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- மகோன்னதம், மகோன்னதம் பேணுதல் தொடர்பில் உங்கள் கருத்துக்களை சித்திரம், போஸ்டர் அல்லது கடிதம் போன்ற யாதாயினுமொரு ஊடகத்தின் மூலம் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.

இணைப்பு 8.2.2:

ஆசிரியர் கையேடு

உறுப்பு	அதன் மகோன்னதம்	மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் செய்யவேண்டியவை
கண்	<ul style="list-style-type: none"> • முகத்தின் எதிரில் அமைந்திருத்தல். • ஆபத்தான வேளைகளில் சடுதியாகக் கண்களை மூடக்கூடிய ஆற்றல். • கட்டுருவங்களும் கண்ணிமைகளும் காணப்படுதல். • கண்கள் கண்ணீரை சுரத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தொலைக்காட்சி, கணணிப்பாவனையை மட்டுப்படுத்துதல். • கடும் சூரிய ஒளியிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற கண்ணாடி அணிதல். • இயந்திர விபத்துக்களிலிருந்து கண்களைப் பாதுகாத்தல். • இரசாயனப் பொருட்கள் கண்களுக்குள் செல்லாது பாதுகாத்தல். • அதிக ஒளியை நோக்காதிருத்தல். • வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகளைக் கண்ணுக்கு உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்தல். • கண்ணிமைகளுக்கு வர்ணநீ தீட்டுவதைத் தவிர்த்தல். • தேவைக்கேற்றவாறு கண் வைத்தியரிடம் பரிசோதித்தல். • விட்டமின் A ஐ அதிகமாகக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
காது	<ul style="list-style-type: none"> • ஒலியை முழுமையாகக் கிரகிப்பதற்கு ஏற்றவாறு வெளிக்காது அமைந்திருத்தல். • செவிப்பறை உட்காத்தில் அமைந்திருத்தல். • காது மெழுகு உட்காத்தைப் பாதுகாத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • பெரும் சத்தங்களைத் தவிர்த்தல். • நேரடியாக உட்காதுக்கு ஒலியை அனுப்பும் இயர்போன் போன்ற உபகரணங்களைத் தவிர்த்தல். • காதுலுள்ள மெழுகை அகற்றாதிருத்தல். • கொண்டை ஊசி, சட்டை ஊசி, காது கிண்டி போன்ற பொருட்களைக் காதுக்குள் செலுத்தாது தவிர்த்தல். • தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் தொண்டை, காது, மூக்கு தொடர்பான விசேட வைத்திய (ENT) அறிக்கைகளை பெறுதல்.
மூக்கு	<ul style="list-style-type: none"> • மூக்குத் துவாரங்கள் கீழ்நோக்கியிருத்தல். • உடம்பின் மேற்பகுதியில், முகத்தில் அமைந்திருத்தல். • வாசனை, துர்நாற்றங்களை உணரக்கூடியதாகவிருத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • பொறிகளால் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல். • தூசு நிறைந்த சூழலைத் தவிர்த்தல். • தூசு நிறைந்த சூழலில் காரியங்களாற்றும்போது மூக்கையும், வாயையும் மூடிக் கொள்ளுதல். • மட்டைப்பந்து (Cricket) போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிதல்.

உறுப்பு	அதன் மகோன்னதம்	மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் செய்யவேண்டியவை
	<ul style="list-style-type: none"> • வளியிலிருக்கும் தூசு போன்றவை நுரையீரலுக்குள் பிரவேசிக்காது தடுப்பதற்காக மூக்கில் உரோமங்களும், ஈரலிப்பும் காணப்படுதல். • மூக்கினூடாக உட்செல்லும் வளியை உஷ்ணமூட்டுவதற்கான ஏற்பாடுகள் காணப்படுதல். 	
நாக்கு	<ul style="list-style-type: none"> • சுவைகளை அறியக் கூடியதாகவிருத்தல். • பேசுவதற்கு உதவியாகவிருத்தல். • உணவைக் கலப்பதிலும் விழுங்குவதிலும் பங்களிப்பு வழங்குதல். • வாயினுள் பாதுகாப்பான முறையில் அமைந்திருத்தல். • தேய்வடையாதிருத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தினம் குறைந்தது இருமுறை பற்களைத் துலக்குவதோடு நாக்கையும் சுத்தப்படுத்துதல். • அதிக சூடான, அதிக குளிரான உணவுபானங்களைத் தவிர்த்தல்.
தோல்	<ul style="list-style-type: none"> • முழு உடலையும் முடியவாறு அமைந்திருத்தல். • அதிக உராய்வு ஏற்படக்கூடிய இடங்களில் தடிப்பாகக் காணப்படுதல். உ+ம்: உள்ளங்கை, உள்ளங்கால். • கைரேகை ஆளுக்காள் வேறுபடுதல். • சூடு, குளிர் போன்ற உணர்வுகளை அறிதல். • தோலின் மேற்புறம் மீண்டும் புதுப்பிக்கப்படல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய சூரிய ஒளிக்கதிர்கள் தோலில் படுவதை முடிந்தவரை தவிர்த்தல். • வெளிக்களத்தில் காரியங்களாற்றும் போது உடலை முழுமையாக மூடக்கூடிய உடைகளை அணிதல். • உபகரணங்களை கையாளுவதில் அவதானமாகவிருத்தல். செயற்கைப் பூச்சுக்கள், நிறமூட்டிகளைத் தவிர்த்தல். • உடலில் பச்சை குத்துதல், சித்திரம் வரைதல் போன்ற செயற்பாடுகளைத் தவிர்த்தல். • ஊட்டமுள்ள உணவுவேளையொன்றைப் பெறுதல். • தினசரி குளிப்பதன் மூலம், கழுவுவதன் மூலம் தோலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல். • அதிகமாக நீர் பருகுதல்.

உறுப்பு	அதன் மகோன்னதம்	மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் செய்யவேண்டியவை
பற்கள்	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு காரியங்களை நிறைவேற்றுவதற்கு ஏற்றவாறு நான்கு வகையான பற்கள் காணப்படுதல். • வாழ்வில் இரண்டு கட்டங்களில் பற்கள் முளைத்தல். • ஒரு சில எழுத்துக்களை உச்சரிப்பதற்கு அவசியமாகவிருத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தினம் குறைந்தது இருமுறை பற்களைத் துலக்குதல். • இனிப்புப் பண்டங்களைக் குறைத்தல். • அதிக சூடான, குளிர்ந்த உணவுப் பாணங்களைத் தவிர்த்தல். • போத்தல் மூடிகளைத் திறப்பது போன்ற காரியங்களுக்குப் பற்களை உபயோகிக்காதிருத்தல். • கல்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுதல். • பல்வெத்தியரை அணுகி, அவசிய ஆலோசனைகளைப் பெறுதல்.
நகம்	<ul style="list-style-type: none"> • விரல் நுனிகளில் அமைந்து அவற்றிற்குப் பாதுகாப்பளித்தல். • புறப்பகுதி உயிரற்ற கலங்களால் ஆக்கப் பட்டிருத்தல். • தொடர்ந்து வளருதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • செயற்கைப் பூச்சுகளைத் தவிர்த்தல். • ஊட்டமுள்ள உணவுகளைப் பெறுதல். • நிதமும் கட்டையாக வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
தலைமயிர்	<ul style="list-style-type: none"> • வெளிப்பகுதி இறந்த கலங்களால் ஆக்கப் பட்டிருத்தல். • நிதமும் வளருதல். • தலையில் மாத்திரம் காணப்படுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • நிறமூட்டுதல் மற்றும் ஜெல் போன்ற வற்றைத் தவிர்த்தல். • சிகை அலங்காரத்துக்காக சூடாக்குதல், சுருளாக்குதல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல். • தினமும் சுத்தம் செய்தல். • இயற்கை எண்ணெய் வகைகளை உபயோகித்தல். • ஊட்டமுள்ள உணவுகளைப் பெறுதல்.

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற் தகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.4 : உள, சமூக ஆரோக்கியத்திற்காக மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- வாழ்வை வெற்றிகரமாக்கிக் கொள்வதற்கு மனவெழுச்சி முகாமைத்துவத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றித் தெளிவுபடுத்துவார்.
- மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாட்டுக்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளை எடுத்துக் காட்டுவார்.
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1: • பின்வரும் நிகழ்வுகளை பிரிஸ்டல் மட்டையில் அல்லது கரும்பலகையில் எழுதிக் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

- நிகழ்வு இல 01 - மிருகக்காட்சிச்சாலையைப் பார்ப்பதற்கான கல்விச் சுற்றுலாவில் சுகவீனம் காரணமாகப் பங்கு கொள்ள முடியாமை.
- நிகழ்வு இல 02 - பழச்சாறு செய்வதற்காகத் தாயாரிடம் கேட்டுப் பெற்ற கண்ணாடிப்பாத்திரம் பாடசாலையில் கீழே விழுந்து உடைதல்.
- நிகழ்வு இல 03 - வீட்டு வேலை செய்யாததால் ஆசிரியை கண்டித்து வகுப்பை விட்டு வெளியேற்றுதல்.
- நிகழ்வு இல 04 - காலைக் கூட்டத்தில் உரையாற்றுவதற்குத் தெரிவு செய்யப்படுதல்.
- நிகழ்வு இல 05 - பிறந்த தினத்தன்று புதிய உடையொன்று கிடைத்தல்.
- நிகழ்வு இல 06 - வலய விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது வொலிபோல் விளையாட்டில் முதலிடத்தை பெறுதல்.

- இவ்வாறான நிகழ்வுகளுக்குத் தாம் முகங் கொடுக்க நேரிடின் ஏற்படும் உணர்வுகளை மாணவ மாணவியரிடம் கேட்டு பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

நிகழ்வு இல 01	நிகழ்வு இல 02	நிகழ்வு இல 03	நிகழ்வு இல 04
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.

- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அன்றாட வாழ்வில் இவ்வாறான நிகழ்வுகளுக்கு நிதமும் முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது.
 - இவ்வாறான நிகழ்வுகளுக்கு முகங் கொடுக்கும்போது பின்வரும் உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன.
 - துக்கம், வேதனை, மகிழ்ச்சி, வெட்கம், கோபம், பயம்

- இவை மனவெழுச்சிகள் எனப்படும்.
- உகப்பான மனவெழுச்சிகளைப் போன்று உகப்பற்ற மனவெழுச்சிகளும் உள்ளன.
- உகப்பற்ற மனவெழுச்சிகள் ஒருவரது உடல், உள, சமூக நன்நிலையில் பாதிப்பு ஏற்படுத்துவதால் அவற்றினைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியமாகும்.
- முடிந்த எல்லா வேளைகளிலும் மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேண வேண்டும்.
- மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணுவதன் அவசியம், மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள், மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணும் முறை என்பன பின்வருமாறு:

மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணுவதன் அவசியம்	மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்	மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணும் முறை
<ul style="list-style-type: none"> • ஒருவரது நல்வாழ்வுக்கு • பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்காக • வதைகளைக் குறைக்க • தொடர்புகளை விருத்தி யாக்குவதற்கு • வாழ்வினை நல்நோக்குடன் பார்ப்பதற்கு • ஒற்றுமை, சமாதானத்தை மேம்படுத்துவதற்கு • ஆளுமை விருத்திக்கு • குடும்ப ஒற்றுமைக்கு • மகிழ்ச்சி ஏற்படுவதற்கு 	<ul style="list-style-type: none"> • சரியான முன்மாதிரி • தேவைகள் நிறைவேறுதல். • வேதனை, உளநெருக்கிடைகளிலிருந்து விடுபடுதல். • திருப்தி கொள்ளுதல். • தூர் எண்ணங்களிலிருந்து விடுபடுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • சமய அனுட்டானங்களில் ஈடுபடுதல். • தியானம் செய்தல். • இசையை இரசித்தல். • புத்தகம், சஞ்சிகைகள் வாசித்தல். • தொலைக்காட்சி பார்த்தல். • பூக்கன்று, பூச்செடிகள் வளர்த்தல். • விளையாடுதல் • இயற்கையை அனுபவித்தல்.

- நீண்டகாலம் ஏற்படும் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான விடயங்களே மேற்படி அட்டவணையில் காணப்படுகின்றன.
- உடனடியாக ஏற்படும் மனவெழுச்சிகளை இம்முறைகளால் கட்டுப்படுத்த இயலாதாயால் பின்வரும் முறைகளைக் கைக்கொள்ளலாம் என்பதனைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- பின்வரும் முறைகளைப் பின்பற்றத் தூண்டுங்கள்.
 - 1 முதல் 10 வரை எண்ணுதல்.
 - தனது முடியைத் தானே பிடித்திழுத்தல்.
 - தன்னைத்தானே கிள்ளிக் கொள்ளுதல்.
 - தனது கன்னத்தில் தானே அடித்துக் கொள்ளுதல்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- மனவெழுச்சிச் சமநிலை

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் பற்றி வினவுங்கள்.
- மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு சிதைவடையும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தையும், அதற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும் விசாரியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது கூட்டாகச் செயலாற்றும் திறனை மதிப்பிடுங்கள்.
- தேர்ச்சிக்கூரிய திறன்களைப் போன்றே பொதுவான திறன்களிலும் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

தேர்ச்சி 10.0 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றி கரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.1 : சுகாதார மேம்பாட்டினூடாக நோய், நோய்களைக் குறைப்பதற்கு முன்னுரிமை வழங்கிச் செயற்படுவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- பரவும், பரவாத நோய்களை வகைப்படுத்துவார்.
- நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணிகளையும், தடுக்கும் முறைகளையும் விளக்குவார்.
- நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுப்பது சம்பந்தமாக ஏனையோரை அறிவுறுத்துவார்.
- நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக நடவடிக்கையெடுக்கும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 1:**
- பிரவேசித்தற் படிவத்தில் காணப்படும் கவிதையை அனைவரும் கேட்கும் விதத்தில் பாடிக் காட்டுங்கள்.
 - கவிதையில் கூறப்படும் தகவல்கள் தொடர்பாக மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அன்றாட வாழ்வில் பலவிதமான நோய்கள் ஏற்படலாம்.
 - நோய்கள் ஏற்படுவதற்குப் பல காரணிகள் உள்ளன.
 - நோய்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில் மகிழ்ச்சி சிதைவடைகின்றது.
 - இதனால் நோய்கள் ஏற்படுவதனைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 - பின்வரும் படிவத்தினைத் தகவல்களின்றிப் பிரதிபண்ணச் செய்து, தமக்குத் தெரிந்த தகவல்களைக் கொண்டு பூர்த்தி செய்யச் சொல்லுங்கள்.
 - பின்னர் மாணவர் கொடுத்த தகவல்களோடு பின்வரும் விடயங்களையும் உட்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

பரவும் நோய்கள்	நோய்க் காரணி	பரவாத நோய்கள்	நோய்க் காரணி
தடிமன் சின்னமுத்து அம்மை நிமோனியா மலேரியா டெங்கு எயிட்ஸ்	வைரசு வைரசு வைரசு பற்றீரியா / வைரசு பிளாஸ்மோடியம் வைரசு வைரசு	நீரிழிவு புற்றுநோய் இதயநோய்கள் (முடியுரு நாடிகள் தொடர்பான இதய நோய்கள், மூளை நரம்புகள் தொடர் பானவை) நாட்பட்ட சுவாசநோய் (ஆஸ்மா)	பிழையான வாழ்க்கைக்கோலம் பரம்பரையலகு

- படி 2:**
- பொருத்தமான முறையில் மாணவரைக் குழுக்களாக்குங்கள்.
 - பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் தகவல் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
 - பரவும் நோய்கள், பரவும் முறை
 - நோய் ஏற்படுவதனால் தோன்றும் துன்ப நிலைகள்
 - மாணவர் சேகரித்த தகவல்களை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.

- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- பரவும் நோய்க்காரணிகள் பின்வரும் ஊடகங்களினூடாகப் பரவுகின்றன.
 - வளி, நீர், உணவு, கொசு, நுளம்பு, உயிரிகள்
 - தொடுகை மற்றும் வேறு காரணிகள்
- நோய் ஏற்படுவதனால் தோன்றும் துன்ப நிலைகள்
 - தாய், தந்தையர் தமது தொழில்களுக்கு செல்ல முடியாதிருத்தல்.
 - கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்புறுதல்.
 - இயலாமை தோன்றுதல்.
 - மகிழ்ச்சி சிதைவடைதல்.
 - பொருளாதாரப் பகிர்வு.
 - பிறருக்கு நோய் பரவுதல்.

படி 3: ● நோய் நிவாரணம் மற்றும் தடுப்பு முறைகள் தொடர்பான ஆக்கபூர்வ கையெழுத்துப் பத்திரிகையொன்றைப் பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் உருவாக்க மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.

- பிரத்தியேக சுகாதாரம்
- சரியான வாழ்க்கைக்கோலம்
- சுற்றாடற் சுத்தம்
- மாணவர் ஆக்கங்களை எழுமாறியாக முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.

● பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பிரத்தியேக சுகாதாரம் பேணச் செய்யவேண்டியவை.
 - தினமும் குளித்தல் அல்லது உடலைச் சுத்தம் செய்தல்.
 - உணவு உண்பதற்கு முன்னும் பின்னும் சவர்க்காரம் கொண்டு கைகழுவுதல்.
 - காலையிலும், இரவு உணவு உட்கொண்ட பின்னரும் பஸ்துலக்குதல்.
 - தலைமயிர், நகம் போன்றவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
 - மலகூடத்தை உபயோகித்த பின்னர் சவர்க்காரம் கொண்டு கைகளைக் கழுவுதல்.
 - ஆடை அணிகளைச் சுத்தமாக உபயோகித்தல்.
 - உள்ளாடைகளைத் தினமும் துவைத்து சுத்தம் செய்தல்.
 - கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுதல்.
 - ஆரோக்கியமான உணவுப் பானங்களை உட்கொள்ளுதல்.
 - நிதமும் மகிழ்ச்சியாகவிருத்தல்.
 - போதியளவு ஓய்வும், நித்திரையும்
 - தினமும் அப்பியாசம் செய்தல், விளையாடுதல்.
- போதைப்பொருட்கள், புகைத்தலைத் தவிர்த்தல்.
- சரியான வாழ்க்கைக் கோலத்தினைக் கைக்கொள்ளச் செய்யவேண்டியவை:
 - சரியான போசணைப் பழக்கத்தினைக் கைக்கொள்ளுதல்.
 - உடல் நிறை பேணுதல்.
 - உளநெருக்கிடையைத் தவிர்க்க மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
 - போதியளவு ஓய்வு, நித்திரையைப் பெறுதல்.
 - செயற்பாட்டுடன் கூடிய வாழ்க்கை முறை மற்றும் உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
 - போதைப்பொருட்கள், புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- சுற்றாடல் சுத்தம் தொடர்பாக:
 - குப்பைகளை முறையாக அகற்றல்.
 - நீர் பெறும் இடங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
 - நீர் தேங்கி நிற்பதனைத் தடுத்தல்.
 - மலசலகூடங்களை முறையாகப் பேணுதல்.

- பொலிதீன், கண்ணாடித் துண்டுகள், ஊசி போன்றவற்றை முறையாக அகற்றுதல்.
- தேங்காய் சிரட்டை, டயர், கூரை, பூச்சாடிகள் போன்றவற்றில் நீர் தேங்கி நிற்பதைத் தடுத்தல்.
- வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல்.
- பாடசாலைத் தோட்டத்தை அழகுபடுத்தல்.
- வகுப்பறைகளைச் சுத்தமாகவும், கவர்ச்சியாகவும் வைத்திருத்தல்.
- நோய் நிவாரணம் மற்றும் நோய்த்தடுப்பு தொடர்பாகக் கொடுக்கப்படும் தடுப்பூசிகள் (நிர்ப்பீடனம்) பற்றிய பின்னிணைப்பு 10.1.1 இல் காணப்படும் தகவல்களைப் பயன்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- பரவும் நோய்கள்
- பரவாத நோய்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பரவும், பரவாத நோய்கள் பற்றிய தகவல்களைக் கொண்ட கையேடு
- தாள் பிரட்டி

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பரவும் நோய்களைச் பெயரிடுதல், அவற்றினை உண்டாக்கும் நோய்காரணிகள் தொடர்பாகப் பெற்றள்ள விளக்கம் என்பன பற்றிக் கண்டறியுங்கள்.
- நோய் பரவும் முறைகள் பற்றிக் கேட்டறியுங்கள்.
- பரவும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றி விசாரித் தறியுங்கள்.
- பரவாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான தனிநபர் நடத்தைகள், அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள் என்பவற்றை அட்டவணைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 10.1.1:

பிரவேசப்படிவம்

தாத்தா கூறிய கதையிது
அன்றில்லா நோய் எங்கும் பெருகுது
உழைப்பின்றி உடல் மிகப் பருக்குது
நீரிழவு பலரை வாட்டுது.

உடனடி உணவு பயன் தராது
உடலுக்கு உபாதை தரத் தவறாது
ஓய்வற்ற வாழ்வு மனதுக்குப் பாரம்
நோய்கள் குறைந்தால் மறையும் வெகுதாரம்

இணைப்பு 10.1.2:

தகவற்படிவம்

வயது	நோய்கள்	தடுப்பும்ருந்து
பிறந்து 4 வாரம்	சயரோகம் / கசநோய்	BCG
02 மாத முடிவில்	குக்கல், தொண்டைக்கரப்பான், ஈர்ப்புவலி, போலியோ, ஹெப்படைடீஸ் B	முக்கூட்டு வக்சீன் போலியோ வக்சீன் (ரொப் மூலம்) ஹெப்படைடீஸ் B
04 மாத முடிவில்	மேலேயுள்ள நோய்கள்	மேலேயுள்ள (இரண்டாம் தடவை)
06 மாத முடிவில்	மேலேயுள்ள நோய்கள்	மேலேயுள்ள (மூன்றாந் தடவை)
முதலாம் வருடம்	(M.M.R) சின்னமுத்து, ருபெல்லா, கூகைக்கட்டு (Mumps)	சின்னமுத்து தடைமருந்து
1 வருடம் 6 மாதம்	குக்கல், தொண்டைக்கரப்பான், ஈர்ப்புவலி, போலியோ, ஹெப்படைடீஸ் B	முக்கூட்டு வக்சீன் போலியோ வக்சீன் (வாய் மூலம்) ஹெப்படைடீஸ் B
3 வருட முடிவில்	சின்னமுத்து, ருபெல்லா, தொண்டைக்கரப்பான், ஈர்ப்புவலி, போலியோ	சின்னமுத்து தடைமருந்து ருபெல்லா தடைமருந்து டிப்தீரியா, டெட்டனஸ் வக்சீன் போலியோ வக்சீன் (வாய் மூலம்)
12 வருடம்	ஈர்ப்புவலி, தொண்டைக்கரப்பான்	வளர்ந்தோருக்கான ஈர்ப்புவலி, தொண்டைக்கரப்பான் தடைமருந்து

தேர்ச்சி 10.0 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.2 : அன்றாட வாழ்வில் தான் முகங்கொடுக்கும் சவால்களை இனங்கண்டு வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைப் பெயரிட்டு விளக்கமளிப்பார்.
- சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கான உத்திகளை எடுத்து விளக்குவார்.
- சவால்களை எதிர்கொள்வதற்குத் தேவையான தனிநபர் திறன்களை விளக்குவார்.
- சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 1: • செய்தித்தாள்களிலிருந்து பெற்ற திடீர் விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகங்கள் தொடர்பான செய்திகள் சிலவற்றை முன்வைத்து, பின்வரும் விடயங்களின் அடிப்படையில் கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

- அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு விபத்துக்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது.
- அவை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பற்பல உள்ளன.
- வெவ்வேறு இயற்கைச் சமநிலைகளினால் இடர்கள் ஏற்படுகின்றன.
- அவற்றினைத் தவிர்ப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்.
- மாணவர் எதிர்கொள்ளும் துஷ்பிரயோக செயற்பாடுகள் உள்ளன.
- அவ்வாறான துஷ்பிரயோகங்களால் சிறார்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ள பிரச்சினைகளும் அவற்றினைத் தவிர்ப்பதற்காக எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளும்.

படி 2: • வகுப்பு மாணவரை இரு குழுக்களாக்குங்கள்.

- பின்னிணைப்பு 10.2.1 லுள்ள தகவல் பத்திரிகையையும், பின்னிணைப்பு 10.2.2 லுள்ள தகவல்களையும் மாணவரிடம் கொடுங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 10.2.1 லுள்ள தகவல்கள் தொடர்பில் போட்டியொன்று நடாத்தப் படவுள்ளதாகத் தெரிவித்து, அவற்றிலுள்ள விடயங்களில் அவதானஞ் செலுத்தச் செய்யுங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 10.2.2 லுள்ள விடயங்களிலிருந்து யாதாயினுமொரு விடயங்கள் தொடர்பாக எல்லா மாணவர்களும் பேசவேண்டுமென்பதைத் தெரிந்து, அவற்றில் கவனஞ் செலுத்துமாறு கூறுங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 10.2.2 லுள்ள சவால்களைச் சிறிய துண்டுக் காகிதங்களில் எழுதுங்கள். உதாரணமாக இடியினால் தாக்கப்படுதல், பாம்பு தீண்டுதல், நஞ்சூட்டப்படல் போன்றன.
- அவற்றினை உருட்டிச் சிறிய பெட்டியொன்றில் போடுங்கள்.
- இரு குழுவிலிருந்தும் மாணவரை மாற்றி மாற்றியழைத்துத் துண்டொன்றை எடுக்கச் செய்யுங்கள்.
- அதில் காணப்படும் சவால்கள் தொடர்பில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களை விளங்குமாறு கூறுங்கள்.
 - அச்சவால் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள், இடங்கள்
 - அதனால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்
 - அவற்றினை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்காகச் செய்யவேண்டியவை.

- சரியாக விடையளிக்கும் குழுவிற்குப் 10 புள்ளிகள் வீதம் வழங்குங்கள்.
- உரிய மாணவன் விடையளிக்கத் தவறினால் அதே குழுவிலுள்ள வேறொரு மாணவனுக்கு வாய்ப்பளித்து, சரியான விடை கூறப்பட்டால் 05 புள்ளிகள் கொடுங்கள்.
- குறிப்பிட்ட குழுவிலுள்ள மாணவர் விடையளிக்கத் தவறினால் அடுத்த குழுவுக்கு வாய்ப்பினை வழங்கி, சரியான விடைக்கு 5 புள்ளிகள் வழங்குங்கள்.
- எல்லா மாணவரும் பங்குகொள்ளும் விதத்தில் போட்டியை நடாத்துங்கள்.
- இறுதியாக பெறப்படும் புள்ளிகளின் அடிப்படையில் வெற்றியாளர்களைத் தீர்மானியுங்கள்.

படி 3: • போட்டியில் பங்குபற்றிப் பெற்ற அனுபவம் தொடர்பில் கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

- யாதாயினுமொரு சந்தர்ப்பத்தில் யாதாயினும் ஒருவருக்கு யாதாயினுமொரு விபத்து ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து நிலையுள்ளது.
- இவ்வாறான சவால்கள் மகிழ்ச்சிக்குத் தடையாக அமையும்.
- இவ்வாறான சவால்களால் பலவித எதிர்விளைவுகளை நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது.
- சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான திறன்களை விருத்தியாக்க வேண்டும்.

படி 4: • மாணவரை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து பின்வரும் சவால் நிலைமைகளின் போது நடந்து கொள்ளவேண்டிய முறைகளைப் பாத்திரமேற்று நடித்துக் காட்டுவதற்குத் தயாராகுமாறு கூறுங்கள்.

- மரதனோட்டப் போட்டியொன்றில் கலந்து கொண்ட மாணவரொருவர் போட்டி முடிவில் மயங்கி விழுதல்.
- சுற்றுலாப் பயணமொன்றை மேற்கொண்ட மாணவர் சென்ற பஸ்வண்டி விபத்தில் சிக்குதல்.
- சந்தடியற்ற பாதையொன்றில் சென்று கொண்டிருந்த சகோதரன் சகோதரி இருவரையும் வழிப்பறிக் கொள்ளையர் மடக்குதல்.

படி 5: • நாடகத் தயாரிப்பின்போது சவால்கள் தொடர்பாக இதுவரை கற்றவை ஆசிரியரோடு மேற்கொண்ட கலந்துரையாடல்களின்போது பெற்ற தகவல்கள் அனைத்தையும் உள்ளடக்க ஆலோசனை வழங்குங்கள்.

- சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் விதத்தில் நாடகத் தயாரிப்பினை மேற்கொள்ளும்படி ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
- பாத்திரமேற்று நடிப்பதனை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- பாத்திரமேற்று நடிக்கும் ஒவ்வொரு நிகழ்வின் பின்னரும் அவை தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- சவால்களை எதிர்கொள்ளப் பின்வரும் தேர்ச்சிகள் அவசியமென்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.
- பாத்திரமேற்று நடித்த நிகழ்வுகளிலிருந்து உபகரணங்களையெடுத்து, அத்தேர்ச்சிகள் உபயோகிக்கப்பட்ட விதங்களை விளக்குங்கள்.
 - விளக்கம் பெறுதல்
 - தேர்ச்சி விருத்தி
 - தன்னையுணருதல்
 - பரிவுணர்வு
 - தொடர்பாடல்
 - ஆளிடைத்தொடர்புகள்
 - மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு
 - உளநெருக்கிடையை எதிர்கொள்ளுதல்

- பகுத்தறி சிந்தனை
- ஆக்கபூர்வ சிந்தனை
- பொறுப்புடன் செயலாற்றுதல்
- பிரச்சினை தீர்த்தல்
- முதலுதவி வழங்குதல்

பிரதான எண்ணக்கரு:

- விபத்துக்கள்
- இடர்கள்
- துஷ்பிரயோகம், வன்முறை
- எதிர்பார்ப்புக்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விபத்துக்கள், இடர்களைக் காட்டும் உருக்கள் / படங்கள்.
- விபத்துக்கள், இடர்கள், துஷ்பிரயோகம் மற்றும் வன்முறைகள் தொடர்பான செய்தித்தாள அறிக்கைகள்.
- அவற்றினால் ஏற்படும் தீங்குகள் /தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் என்பன அடங்கிய தாள்பிரட்டியொன்று.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- விபத்துக்கள், இடர்கள், துஷ்பிரயோகம் வன்முறை மற்றும் எதிர்பார்ப்புக்கள் என்பவற்றை அட்டவணைப்படுத்த வாய்ப்பளித்து மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்து விபத்துக்கள், இடர்கள், துஷ்பிரயோகமும் வன்முறையும், எதிர்பார்ப்புக்கள் என்ற தலைப்புக்களின் கீழ் குறுநாடகம் ஒன்று வீதம் தயாரிப்பதற்கு சந்தர்ப்பமேற்படுத்திக் கொடுங்கள்.
- வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கும் போது அவற்றிலுள்ள விடய உள்ளடக்கம், ஆக்கபூர்வ தன்மை முன்வைக்கும் முறை போன்றவற்றை மதிப்பீடுங்கள்.
- வாழ்வின் சவால்களுக்கு முகங்கொடுப்பதற்காகக் கட்டியெழுப்ப வேண்டிய வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளைப் பெயரிடுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை வழங்குங்கள்.

இணைப்பு 10.2.1:**தகவற் பத்திரம் I
பத்திரிகைக்கு எழுதும் கடிதம்**

நவீன போக்குவரத்து வாகனங்களால் எமது போக்குவரத்து மிக இலகுவாகியுள்ளது. இருப்பினும் வாகனங்களினால் வருடத்துக்கு, ஆயிரத்திற்கு மேற்பட்ட உயிர்கள் இழக்கப்படுகின்றன என்பதனை நீங்கள் அறிவீர்களா? வாகனங்களில் செல்வோர் மட்டுமன்றி பாதையில் செல்வோரும் இத்தகைய பரிதாபகரமாக உயிரை இழக்க நேரிகிறது. வாகனங்கள் விபத்துக்குள்ளாவதால் சிறு காயங்கள், எலும்பு முறிவு, கண் குருடாதல் போன்ற விபத்துகளுக்கு உள்ளாகலாம். அத்தோடு கைகால்களை இழந்து ஊனமாதல் மற்றும் மரணமாதல் போன்ற பல சோகங்களுக்கு உள்ளாகும் நபர்கள் பற்றி தினந்தோறும் பத்திரிகைகளில் செய்திகளாக நாம் காண்கிறோம்.

நஞ்சு உடம்பில் கலத்தல், நாய்கள் குரங்குகள் போன்ற மிருகங்கள் கடித்தல், பாம்பு தீண்டுதல், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது ஏற்படும் விபத்துக்கள் முதலியன அதிகரித்து வருவதாக சான்றுகள் உள்ளன. இதனூடாக எதிர்பாராத திடீர் விபத்துக்கள் எமக்கு பாரிய சவாலாகும். எனினும் இத்தகைய சவால்களின் போது செயற்படும் விதம் பற்றி அனைத்து நாட்டுப் பிரஜைகளையும் பயிற்றுவிப்பது அவசியமாகும்.

கடந்த இரு வருடங்களுக்குள் எமது அயல் நாடுகளும் எமது நாடும் சுனாமி காரணமாக பல உயிர், உடைமைகளை இழந்தது. இரத்தினபுரி பிரதேசம், முல்லைத்தீவு பிரதேசம் மற்றும் தெற்குப் பிரதேசம், கிழக்குப் பிரதேசம் போன்றவை பாரிய வெள்ளத்தில் மூழ்கியது உங்களுக்கு இன்னும் ஞாபகமிருக்கும் என நினைக்கின்றேன். வெள்ளத்தினால் நீரில் மூழ்கியும் மண்சரிவுகளில் சிக்கியும் பல உயிர்கள் இறந்ததாக கூறப்படுகின்றது. அத்தோடு வறட்சி காரணமாகவும் கடன்கள் மற்றும் இழப்புகளுக்கு மனிதர்கள் முகங்கொடுத்த சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். 2004 டிசம்பரில் ஏற்பட்ட சுனாமிப் பேரலை இலங்கை நாட்டிற்கும் அதன் அயல் நாடுகளுக்கும் பாரிய இழப்புக்களை உள்ளாக்கின. இதைத் தொடர்ந்து கர்ஷ்மீர் பிரதேசத்தை சுற்றி ஏற்பட்ட நிலஅதிர்வில் 40 ஆயிரத்திற்கு உட்பட்ட மனித உயிர்கள் பிரிந்தது மட்டுமல்லாமல் ஒரு இலட்சத்திற்கு மேற்பட்டோர் இருந்து வந்த இடங்களை இழந்து அகதிகளானது அகில உலகத்தையே அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கியது. 2005 ஆம் ஆண்டு இறுதிக் கட்டத்தின் ஆரம்பத்தில் அமெரிக்கா மற்றும் இலத்தீன் அமெரிக்காவில் ஏற்பட்ட பாரிய சூறாவளியும் வெள்ளப்பெருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்களையும் பல வகையான செல்வங்கள் வளங்களை இந்நாடுகள் இழந்த பாரிய இழப்பாக கூறப்படுகிறது. இயற்கையின் திடீர் மற்றும் நீண்ட கால மாற்றங்கள் மற்றும் தவறான மனித நடத்தைகள் காரணமாக இத்தகைய இழப்புகளுக்கு காரணமாக அமைகின்றது என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் கூற்றாகும். விஞ்ஞானம் எவ்வளவு தூரம் வளர்ச்சியடைந்தாலும் இத்தகைய திடீர் விபத்துக்களை தடுத்து நிறுத்துவது மிகக் கடினம். எனினும் இது சம்பந்தமான விடயங்களை முற்கூட்டியே தெரியப்படுத்தி தேவையான பாதுகாப்பு முறைமைகளை அமைப்பதனூடாக ஏற்படும் அனர்த்தங்களை ஓரளவு மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அனைத்துக் குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியாக காலத்தை கழிக்க எவ்வளவு தூரம் விருப்பம்? எனினும் பலவித காரணங்களால் அச்சிறு சந்தோஷங்களை இழக்கும் குழந்தைகள் எத்தனை பேர் இருப்பார்கள்? அண்மையில் செய்த ஆய்வின்படி சிறுகுழந்தைகளில் பாரிய அளவில் பாடசாலை செல்லும் வாய்ப்பு கிட்டாமல் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாகக் கூறப்படுகின்றது. கூடுதலாக அவர்களுக்கு போதிய உணவுகள், உடைகள் கிடைக்கப் பெறாததுடன் இரவு நேரங்களிலும் பலவித வேலைகளில் ஈடுபடுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எஜமானர்களின் அடி, உதை, ஏச்சுகளுக்கும் கீழ்த்தரமான நிலைமைகளுக்கும் உள்ளாகிய குழந்தைகள் பற்றி தற்போது ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. வேறு சில சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தைகளைக் கடத்தல், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாக்குதல் போன்ற வெறுக்கத்தக்க

நிகழ்வுகளும் கண்டறியப்பட்டுள்ளதுடன் அத்தகைய எஜமானர்கள் மீது கடுமையாக சட்ட திட்டங்கள் செயற்படுத்தப்படுகிறது.

உடல், உள, சமூக ரீதியாக குழந்தைகள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் சந்தர்ப்பங்களிலிருந்து அவர்களைப் பாதுகாக்க விசேட வேலைத்திட்டங்கள் சிறுவர் பாதுகாப்பு நிறுவன அதிகாரிகளால் செயற்படுத்தப்படுகிறது.

இணைப்பு 10.2.2:

தகவற் பத்திரம் II

சவால்	நடைபெறும் சந்தர்ப்பம் அல்லது இடம்	இழப்பு	வெற்றீகரமாக முகங்கொடுக்க செய்ய வேண்டியவை
மின்னல் தாக்குதல்	<ul style="list-style-type: none"> பலத்த மழை நாளில் <ul style="list-style-type: none"> மின்சாதனப் பொருட்களை பயன்படுத்தும் போது வெட்டவெளியில் பயணம் செய்யும்போது மழை இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் <ul style="list-style-type: none"> மின்சாதனப் பொருட்களை பயன்படுத்தும் போது வெட்டவெளியில் பயணம் செய்யும்போது 	<ul style="list-style-type: none"> உயிர் இழப்பு சொத்து இழப்பு தீக்காயம் அதிர்ச்சி 	<ul style="list-style-type: none"> மழைக்காலங்களின்போது மின்சார நிலையங்களருகே (Electric conductors) நிற்பதைத் தவிருங்கள். கோடாரி, கத்தி, மண்வெட்டி போன்றவற்றை பயன்படுத்துவதை தவிருங்கள். திறந்த வாகனங்களில் செல்வதை தவிருங்கள். திறந்த வெளிகளில் செல்வதைத் தவிருங்கள். தொலைபேசியைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிருங்கள். கட்டிடங்களில் இடிபாடுகள் ஏற்படாதிருக்க ஆவன செய்யுங்கள்.
பாம்பு தீண்டுதல்	<ul style="list-style-type: none"> வீட்டுத்தோட்டம் பாடசாலைத் தோட்டம் இரவுநேரங்களில் வயல்வெளிகளில் 	<ul style="list-style-type: none"> உயிர் இழப்பு அங்க யீனங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> பயணம் செய்யும்போது பூட்ஸ் அணிந்து பாதுகாப்புக் கவனமொன்றை பயன்படுத்துங்கள். தெரிந்து விளக்கம் பெறுங்கள். இரவு நேரங்களில் வெளிச்சம் கொண்டு செல்லுங்கள். வீட்டுத்தோட்டங்களை தூய்மையாக வைத்திருங்கள்.
விஷங்கள் உடம்பில் கலத்தல்	<ul style="list-style-type: none"> விஞ்ஞான ஆய்வுகூடம் வீடு விவசாயப் பண்ணைகள் தொழிற்சாலைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> பலவித நோய்கள் அங்க யீனங்கள் உயிர் இழப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> இரசாயன பொருட்களை பயன்படுத்தும்போது பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாளுங்கள். இரசாயனப் பொருட்கள் மற்றும் விஷ வகைகளை அதற்குரிய லேபல்களை ஒட்டி உரிய இடங்களில் வையுங்கள்

சவால்	நடைபெறும் சந்தர்ப்பம் அல்லது இடம்	இழப்பு	வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்க செய்ய வேண்டியவை
மின் ஒழுக்குத் தாக்கல்	<ul style="list-style-type: none"> வீடு பாடசாலை தொழிற்சாலை பெருந்தெருக்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> உயிர் இழப்பு நரம்பு, தசை ஒத்திசைவு இன்மை. 	<ul style="list-style-type: none"> ஈரக்கைகளுடன் மின்சாரப் பொருட்களை பயன்படுத்துவதை தவிருங்கள். மின்சாரத்தை பயன்படுத்தும் போது காலணி அணியுங்கள். மின் ஒழுக்குகளை திருத்தி அமையுங்கள். பாதுகாப்புக்காக மின்சார அமைப்புக்களை மேற்கொள்ளுங்கள். மின்பாவனையின்போது தெரியாத விடயங்களை தெளிவாக தெரிந்து கொண்டு பயன்படுத்துங்கள்.
வீதிப் போக்குவரத்து விபத்துக்கள்	<ul style="list-style-type: none"> வாகனத்துள் பிரயாணம் செய்தல். பொருத்தமற்ற பாதையில் பயணம் செய்தல். இரயில் கடவையில் துவிச்சக்கர வண்டிகளில் பயணம் செய்தல். மஞ்சள் கோடு இடப்பட்ட இடத்தில் பாதையை குறுக்கறுத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> காயம் அங்க யீனங்கள் உயிர் இழப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> பாதையில் பிரயாணம் செய்யும் முறைகளை தெரிந்து செயற்படல். போக்குவரத்து சட்டதிட்டங்களை அறிந்து செயற்படல். குடிபாதையில் வாகனம் செலுத்துவதை தவிருங்கள். போக்குவரத்து சமீக்கைகள் பற்றி விளங்கிக் கொண்டு அதற்கமைய செயற்படுங்கள். தமது பாதுகாப்பை தாமே மேற்கொள்ள வேண்டும்.
விளையாட்டு மைதான விபத்து	<ul style="list-style-type: none"> பொருத்தமற்ற விளையாட்டு உபகரணங்களை பயன்படுத்தும் போது பொருத்தமற்ற உடை பாதணிகளை பயன்படுத்தும்போது சட்ட திட்டங்களை பின்பற்றி நடக்காத போது பொருத்தமற்ற விளையாட்டு மைதானம் பயன்படுத்தல். பொருத்தமற்ற உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> எலும்பு விபத்து தசை விபத்து உராய்வு நசிவு நீரிழப்பு மயக்கம் 	<ul style="list-style-type: none"> இரசாயன பொருட்களை பயன்படுத்தும்போது பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாளுங்கள். இரசாயனப் பொருட்கள் மற்றும் விஷ வகைகளை அதற்குரிய லேபல்களை ஒட்டி உரிய இடங்களில் வையுங்கள்

சவால்	நடைபெறும் சந்தர்ப்பம் அல்லது இடம்	இழப்பு	வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்க செய்ய வேண்டியவை
எரிவு	<ul style="list-style-type: none"> • வெந்நீர் • காஸ் • அசிட் • நெருப்பு (தீ) 	<ul style="list-style-type: none"> • காயப்படல் • உயிர் இழப்பு • சொத்து இழப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • காஸ் பயன்படுத்தும் விதங்களை புரிந்து கொண்டு செயற்படுங்கள். • மண்ணெய் விளக்கு பயன்படுத்துவதைப் பற்றி தெளிவாக புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
நீரில் மூழ்குதல்	<ul style="list-style-type: none"> • ஆறு • குளம் • ஓடை, நதி • கிணறு 	<ul style="list-style-type: none"> • விபத்து • அதிர்ச்சி • உயிர் இழப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • அபாயமான இடங்களில் குளிப்பதில் கவனமாய் இருங்கள். • வீடுகளில் கிணறுகளை சுற்றி பாதுகாப்பு வேலிகளை அமையுங்கள்.
வெள்ளம், வரட்சி, சுனாமி, சூறாவளி, புவிஅதிர்வு, மண்சரிவு, எரிமலை	<ul style="list-style-type: none"> • அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் 	<ul style="list-style-type: none"> • உயிர் இழப்பு • சொத்து • இழப்பு • அதிர்ச்சி • அசாதாரண நிலை • பலவித விபத்துக்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • சூழல் மாசடைதல். • பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாதல் பற்றித் தெளிவாக அறிந்து புரிந்து செயற்படுங்கள். • பாதுகாப்பாக இருங்கள். • முதலுதவி பற்றி தெரிந்து அறிந்து முதலுதவிகளைப் பெற்றுக் கொடுங்கள்.
போதைப் பொருட்களுக்கு பழக்கப் படுத்தல் புகைப்பிடித்தலுக்கு பழக்கப்படுத்தல்.	<ul style="list-style-type: none"> • சமவயதுக் குழுவினருக்கிடையில் • பாடசாலைச் சூழலில் • மூத்த நண்பர்கள் உறவில் 	<ul style="list-style-type: none"> • நீண்டகால பழக்கமாதல் • சமூக விரோதி யாதல். • நோய்வாய்ப்பு படுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • சரியான முடிவுகளை எடுங்கள். • பொருத்தமானவர்களுடன் உறவாடுங்கள். • போதைப்பொருட்களினால் ஏற்படும் தீமைகள் பற்றிப் புரிந்து கொண்டு செயற்படுங்கள். • நற்பண்புகளைப் பழக்கப்படுத்துங்கள்.
அயலவர் ஒருவரின் தகாத யோசனைகள்.	<ul style="list-style-type: none"> • தனிமையாக இருக்கும் போது • அயலவர் ஒருவரின் வீட்டில் • தோட்டத்தில் • பாதையில் • வேறு இடங்களில் 	<ul style="list-style-type: none"> • விருப்பற்ற முறையில் உடல், ஸ்பரிசம் ஊடாக தவறான நடத்தைக்கு உள்ளாதல். • அசௌகரிய நிலைக்கு தள்ளப்படல். 	<ul style="list-style-type: none"> • அறிந்து புரிந்து நிற்க. • தனியாக இருப்பதை தவிருங்கள். • தகாத யோசனைகளை தவிர்க்கப் பழகுங்கள். • தேவையற்ற கதைகளில் ஈடுபடுவதை தவிருங்கள். • தேவையற்ற பரிசுப்பொருட்களை பெற்றுக் கொள்வதை தவிருங்கள்.

சவால்	நடைபெறும் சந்தர்ப்பம் அல்லது இடம்	இழப்பு	வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்க செய்ய வேண்டியவை
பரீட்சைகளில் சித்திபெறாது விடல்.	<ul style="list-style-type: none"> புலமைப்பரிசில் க.பொ.த.(சாதாரண) க.பொ.த.(உயர்தர) வேறு பரீட்சைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> தற்கொலை செய்து கொள்ளல். குழப்ப நிலைக்கு உள்ளாதல். நோய்வாய்ப்படுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> இத்தகைய நிலை ஏற்பட்ட விடத்து சிநேகமான ஒருவரிடம் அல்லது பெற்றோருடன் அல்லது ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுங்கள். பிள்ளைகளை ஆலோசனைக்குட்படுத்துங்கள்.
தகாத முறையில் ஏசுதல்.	<ul style="list-style-type: none"> பெற்றோர் ஆசிரியர் வேறு நபர்கள் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் 	<ul style="list-style-type: none"> மனநிலை குழப்பம் அன்றாட செயற்பாடுகளில் 	<ul style="list-style-type: none"> பொறுமை, கருணை, பரிவு பிரச்சினை சந்தர்ப்பங்களைத் தவிருங்கள்.
தகாத ஸ்பரிசம்.	<ul style="list-style-type: none"> வீடுகளில் உறவினர்களின் கையால் தனிமையான இடங்களில் விழாக்கள், வைபவங்களின்போது 	<ul style="list-style-type: none"> தொடுகை முறையற்ற பழக்கம் சிலவேளைகளில் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாதல். 	<ul style="list-style-type: none"> தகாத நபர்களுடன் பழகுவதைத் தவிருங்கள். பாதுகாப்பற்ற சூழலிலிருந்து விலகி நில்லுங்கள்.
பயத்திற்குள்ளாதல்.	<ul style="list-style-type: none"> எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் 	<ul style="list-style-type: none"> பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் ஏற்படல். துன்புறுத்தல் (கொடுமைப்படுத்தல்) 	<ul style="list-style-type: none"> பாதுகாப்பற்ற சூழலிலிருந்து விலகி நில்லுங்கள். சூழல் பற்றி அவதானமாக இருங்கள்.
கல்விக்கான வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுக் கொடுக்கா திருத்தல்.	<ul style="list-style-type: none"> அடிமையாக வேலைகளில் ஈடுபடுத்தல். தொழிலில் ஈடுபடுத்தல். குடும்ப வேலைகளில் உட்படுத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> வாழ்க்கைக்கு உதவாத பிரஜையாக உருவாதல். 	<ul style="list-style-type: none"> எல்லா நபர்களுக்கும் அறிவுறுத்துங்கள். சட்டரீதியாக நீதியை நிலைநாட்டுங்கள்.

இணைப்பு 10.2.3:**ஆசிரியருக்கானது**

- விளையாட்டு மைதானம், பெருந்தெருக்கள் போன்ற இடங்களில் பரவலாக இடம்பெறும் காயங்களேற்படுதல், குருதிப்பெருக்கு, எலும்பு முறிவடைதல், மயக்கமுறுதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி வழங்குவது தொடர்பாக உங்கள் பாடசாலையில் சென் ஜோன்ஸ் அம்பியுலன்ஸ் சேவை, செஞ்சிலுவைச் சங்கம், செளக்கியதான இயக்கம் போன்றவற்றில் விசேட பயிற்சி பெற்ற ஒருவரைக் கொண்டு முதலுதவிப் பயிற்சிப் பாசறையொன்றை ஒழுங்கமையுங்கள்.
- மாணவர் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகள் பற்றிப் பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது பொருத்தமான வேறொருவரைக் கொண்டு அறிவூட்டும் வேலைத்திட்ட நிகழ்வொன்றை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
 - துஷ்பிரயோகம், வன்முறை நிகழக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்.
 - அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தம்மைப் பாதுகாக்கச் செய்யவேண்டியவை.
 - யாதாயினுமொரு சம்பவம் ஏற்படின் உடனடியாகத் தமது பெற்றோருக்கு அல்லது நம்பிக்கைக்குரிய வளர்ந்தவரொருவருக்குத் தெரியப்படுத்துதல்.
 - இனந் தெரியாத ஒருவரால் முன்வைக்கப்படும் யோசனைக்கு மறுப்புத் தெரிவித்தல் அல்லது சாதாரியமாக அவ்விடத்தை விட்டும் அகலுதல்.
 - ஆள்நடமாட்டமில்லாத இடங்களில் சஞ்சரிப்பது, தனியாகப் பிரயாணம் செய்வது போன்ற விடயங்களைத் தவிர்க்க முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் சகபாடி ஒருவரோடு செயலாற்றுதல்.
 - பிறரில் அளவுக்கதிகமான நம்பிக்கை கொள்ளாதிருத்தல்.
 - தனது விடயங்களில் சரியான முடிவுகளையெடுக்கப் பழக்கமும் பயிற்சியும் பெறுதல்.

இடர் / அனர்த்தங்கள்

- சூறாவளி, பூமியதிர்ச்சி, சுனாமிப் பேரவை போன்றவை இலங்கையில் அரிதாகவே ஏற்படுகின்றன. எனினும் அவை தொடர்பான தகவல்களைச் சேகரிக்க வழிகாட்டுங்கள்.
- இதற்காக அனர்த்த முகாமைத்துவ மத்திய நிலையத்தின் ஒத்துழைப்புப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- இயலுமாயின் சுனாமி தொடர்பான சினமுறா நோஹி என்ற ஜப்பானியக் கதையின் அடிப்படையில் உருவாகிய புனசிராலவின் கதையினூடாகப் பாடமொன்றைக் கற்போம்.
- போனற் சிறு கதை அலங்கு ஹீன்மண்டா என்ற சிறுகதை தொடர்பில் கலந்துரையாட வகை செய்யுங்கள். அல்லது இதுபோன்ற சிறுகதைகளைக் கலந்துரையாடச் செய்யுங்கள்.