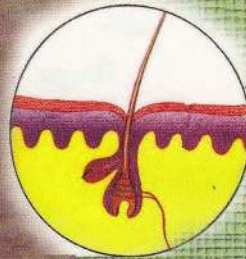
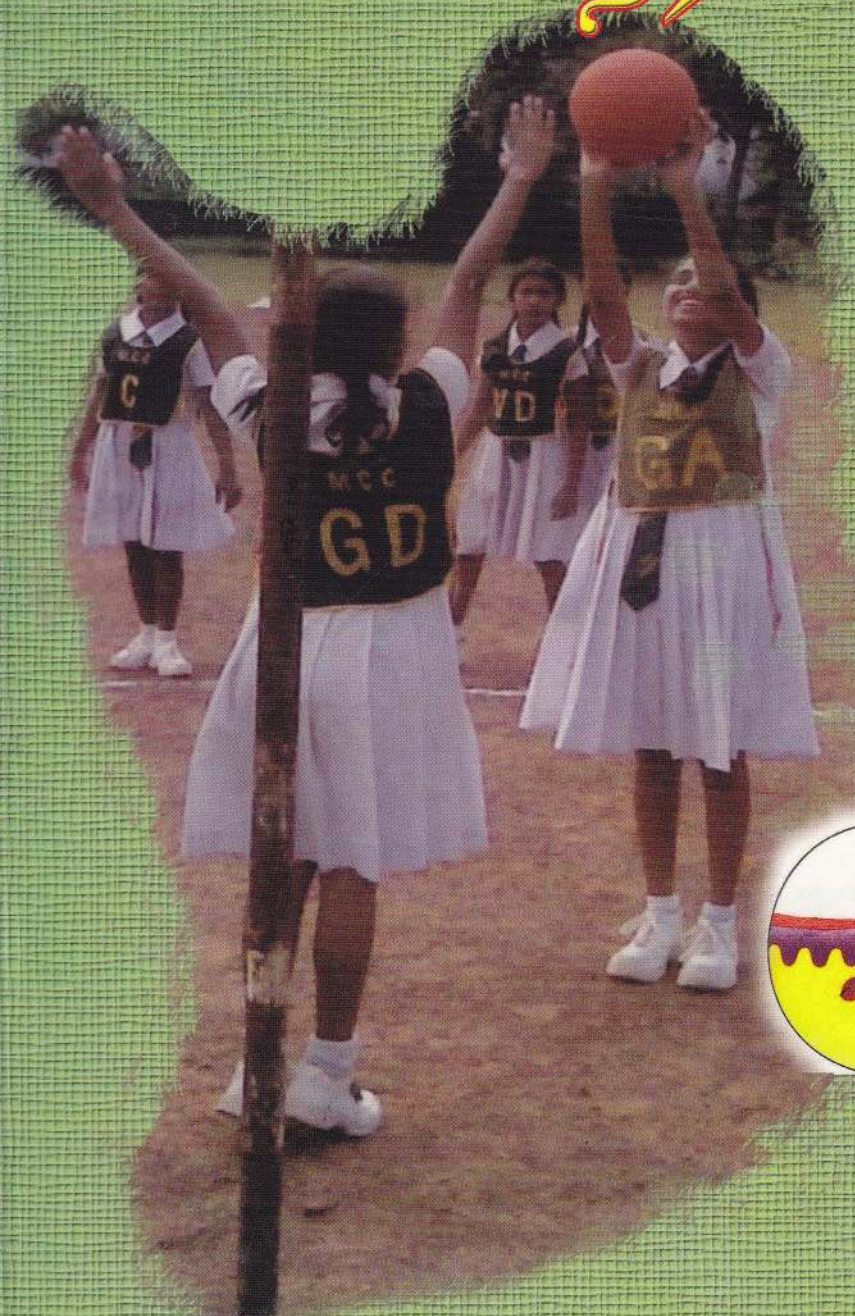


சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி

தரம் 9



விஞ்ஞானம், மற்றும் சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழில்நுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

அச்சிடலும் விநியோகமும் - கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aayanaham.org

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி

தரம் 9

2010



விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழில்நுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

அச்சிடலும் விநியோகமும் - கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி
தரம் - 9

முதலாம் பதிப்பு : 2009

எல்லா உரிமையும் இலங்கை அரசினருக்கே

© தேசிய கல்வி நிறுவகம்

விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழிநுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

இந்நூல், கல்வி வெளியீடு திணைக்களத்திற்காக, சென்வின் தனியார்
நிறுவனத்தில் அச்சிடப்பட்டு, வெளியிடப்பட்டது.

பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

தற்போதைய ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியானது ஆசிரியர்கள் தமது பாடங்களைக் கற்பிப்பதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய அவசியமான கற்றல் - கற்பித்தல் அணுகுமுறைகளை மேற்கொள்வதற்கு சிறந்த ஒரு வழியாட்டியாகும்.

இவ் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியானது நீங்கள், உங்கள் வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளை மாணவர் - மையக் கற்றலுக்கு ஏற்ற வகையில் ஒழுங்கமைப்பதற்கான வழிகாட்டலை வழங்குகின்றது. இன்றைய வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டை மாணவர் மையமாக ஒழுங்கமைப்பதென்பது எமது இலங்கை ஆசிரியருக்கும் வகுப்பறைக்கும் ஒரு புதிய அனுபவமன்று. எவ்வாறாயினும் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி மூலம் மாணவர் மையக் கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமையியலுக்கு ஒரு புதிய பண்புக் கூறு கிடைக்கிறது.

இவ் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியானது மாணவர்களின் பங்குபற்றுதலை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் பாடத்தைத் திட்டமிடுவதற்கு அவசியமான பாதையை வழங்குவதோடு மட்டுமல்லாது அதற்கு அவசியமான சூழலை மதிநுட்பத்துடன் கட்டியெழுப்பவும் உதவுகிறது.

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் உள்ளார்ந்த அடிப்படையானது ஆசிரியர் என்பவர் வெறுமனே அறிவை ஊடுகடத்துபவராக அல்லாது அறிவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துபவராகவும் இருக்க வேண்டும் என்னும் தத்துவத்தைக் கொண்டுள்ளது. இச்செயற்பாடானது மாணவரை கற்பவர் என்னும் நிலையிலிருந்து அறிவைத் தேடுபவர் என்னும் நிலையை அடைவதற்கும், இதன் மூலம் புதிய அறிவை உருவாக்கவும் உதவுகின்றது. ஆகவே, ஆசிரியர் என்பவர் மாணவருக்கு புதிய அறிவை ஆய்ந்தறிந்து கண்டுபிடிப்பதற்கான வழிகாட்டியாகவும் தூண்டியாகவும் செயற்பட வேண்டும்.

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் உள்ளார்ந்த தத்துவமும் செயற்பாட்டு வடிவமைப்பும் பழமையான கற்பித்தல் முறைமையியலையும் சிந்தனைகளால் உண்டாகும் தடைகளையும் தகர்த்தெறிய ஆசிரியர்களைத் தூண்டும் என நம்பப்படுகின்றது. எனவே, ஆசிரியர்கள் புதிய கற்பித்தல் அணுகுமுறைகளையும் கற்பித்தல் முறைகளையும் அவசியம் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். புதிய ஆயிரமாம் ஆண்டானது மிகப் பரந்த எல்லையற்ற புதிய அறிவின் தோற்றத்தையும் உருவாக்கத்தையும் கண்டுள்ளது. ஆகவே, ஒவ்வொருவரும் தமது புதிய செயற்பாடுகளை ஒரு முகப்படுத்தித் திட்டமிடுவதற்குப் பழைய முறைகளை மாற்றியமைக்க வேண்டிய தேவையுள்ளது.

ஆசிரியர் தனது கற்பித்தல் பணியில் பயன்படுத்தக்கூடிய அடிப்படையான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குவதுடன் உயர் அணுகுமுறைகளை நோக்கி அவரை வழிநடத்துவதும் இவ்வகையான ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டிகளில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களின் ஊடாக எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அத்துடன் ஆசிரியர், இவ் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியை உரிய முறையில் கற்று அதனுடைய நோக்கங்களைக் கொண்டு வகுப்பறையில் உச்ச பயனைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இதன் மூலம், வகுப்பறையை வினைத்திறன் மிக்கதும் தரமானதுமாக்குவதுடன் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை உயர்வடையச் செய்வதற்கும் ஆசிரியர் பெரும் முயற்சி மேற்கொள்ளுவார் என்பது எனது நம்பிக்கையாகும்.

இவ் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியைத் திறம்படத் தயாரித்து வெளியிடுவதற்கு தமது நேரத்தையும் சிறப்புத் திறமைகளையும் பங்களிப்பு செய்த தேசிய கல்வி நிறுவகத்தைச் சேர்ந்த பாட நிபுணத்துவர்களுக்கும் வெளி வளவாளர்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

பேராசிரியர் லால் பெரேரா

பணிப்பாளர் நாயகம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

மகரகம்

கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகத்தின் செய்தி

யாவருக்கும் கல்வி என்னும் நோக்கத்தை மையமாகக் கொண்டு எமது அரசு நாட்டிலுள்ள சகல பாடசாலை மாணவர்களுக்கும் இலவசமாகப் பாடநூல்களை வழங்கி வருகின்றது. அத்துடன் ஆசிரியர்களுக்கு ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டிகளை ஆக்கி வழங்குவதானது கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறையில் பண்புத்தர விருத்தியை ஏற்படுத்தும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

வகுப்பறைக்குள்ளும் அதற்கு வெளியேயும் மாணவர்களின் அறிவுவிருத்திச் செயற்பாட்டுக்கு வழிகாட்டுவோர் ஆசிரியர்களே. மேலும், பாடத்திட்டத்தால் எதிர்பார்க்கப்படும் தேர்ச்சி மட்டங்களை நோக்கி மாணவர்களை வழிநடாத்தும் முக்கிய நபரும் ஆசிரியரேயாவார். இந் நோக்கத்தை அடைவதற்கு இவ் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும். இவ் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வழிகாட்டல்களைக் கற்றுப் பின்பற்றுவதன் மூலம் கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறையை அதிக பயனுறுதியுடையதாக மாணவர்களுக்கு வழங்கும் பொறுப்பு ஆசிரியர்களாகிய உங்களைச் சார்ந்ததாகும். இப் பொறுப்பை உணர்ந்து செயற்படும் நீங்கள் பெறுமதிமிக்க ஒரு வளம் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமில்லை.

அறிவு, திறன்கள், மனப்பாங்குகள், தேர்ச்சிகள் என்பவற்றையும் வலிமையான சமூக மற்றும் உள்ளார்ந்த திறன்களையும் கொண்ட முழுமையான பிரசைசுகளை சமூகத்திற்கு வழங்கும் பொறுப்பு உங்களுடையதே. தற்கால உலகின் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கக்கூடிய எதிர்கால சந்ததியை நீங்கள் உருவாக்குவீர்கள் என்பதே என் எதிர்பார்ப்பாகும். உங்கள் ஆற்றலை உறுதியாக்குவதன் மூலம் அவ் எதிர்பார்ப்பை வெற்றிகரமாக்குவதற்கு இவ் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி உங்களுக்கு உதவும் என உறுதியாக நம்புகின்றேன்.

டபிள்யு.எம்.என்.ஜே புஸ்பகுமார

கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்

‘இசுருபாய’

பத்தரமுல்ல

முன்னுரை

புதிய சகத்திர ஆண்டின் (Millennium) முதலாவது கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பு நடைமுறைப் படுத்தல் ஆரம்பிக்கப்பட்டு முன்றாண்டுகள் கழிந்துள்ள நிலையில், கனிஷ்ட இடைநிலை மட்டத்தில் 6ஆம் 7ஆம் 8ஆம் தரங்களுக்காகவும் சிரேஷ்ட இடைநிலை மட்டத்தில் 10ஆம் 11ஆம் தரங்களுக்காகவும் தயாரிக்கப்பட்ட கலைத்திட்டச் சாதனங்கள் ஏற்கனவே பாடசாலைத் தொகுதியை அடைந்துள்ளன. கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பைப் பாடசாலைகளில் அறிமுகஞ் செய்யும் வேலைத்திட்டத்தின் முன்றாண்டுகள் பூர்த்தியடைந்துள்ள இச்சந்தர்ப்பத்தில் கடந்தகால அனுபவங்களை மீட்டுப் பார்த்து ஆழச்சிந்தித்துப் படிப்பினைபெற்று, நாட்டின் பேண்தகு அபிவிருத்திக்காக (Sustainable development) இப்புதிய சிந்தனையைத் துணையாகக் கொள்வதற்கு நாம் முயற்சியெடுத்தல் வேண்டும்.

கடந்த காலங்களில் நாம் பரிச்சயம் பெற்றிருந்த 'வந்த பின் காக்கும்' அணுகுமுறை யிலிருந்து (Reactive approach) விலகி, 'வருமுன் காக்கும்' அணுகுமுறையின் (Proactive approach)பால் செல்வதற்கு இப்புதிய கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பு எமக்கு வாய்ப்பளித்துள்ளது. அதற்கமைய அறிந்தவற்றை அதே நிலையில் பேணிவருவதற்குப் பதிலாக அறிந்து வைத்துள்ளவற்றைத் திருத்தியமைப்பதிலும், ஏற்கனவே கண்டறியப்பட்டவற்றைக் கற்பதற்குப் பதிலாக, இதுவரையில் கண்டறியப்படாதவற்றைத் தேடுவதிலும் ஏற்கனவே காணப்படுவற்றை உருவாக்குவதற்குப் பதிலாக, எதிர்காலம் வேண்டி நிற்பவற்றை உருவாக்குவதிலும் நாம் கவனஞ் செலுத்தியுள்ளோம். இந்தத் தத்துவத்துக்குச் செயலுருக் கொடுப்பதற்காக புதியதோர் ஆசிரியர் வகிபாகத்தின் ஊடாக மாணவர் மைய தேர்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகளின்பால் திசைமுகப்படுத்தப்பட்ட புதியதோர் அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துவோம்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறையின்போது அறிவையும், 'அர்த்தத்தையும்' தேடிச் செல்வதற்குத் தமது மாணவரை வழிப்படுத்தும் ஆசிரியர், ஒன்றிணைந்த ஆளுமை கொண்ட பிரசைகளை உருவாக்கும் பணியில் தோள்கொடுக்கத் தயாராக இருத்தல் வேண்டும். வகுப்பில் கற்கும் ஒவ்வொரு மாணவனதும் மாணவியினதும் சிந்தனைத் திறன்கள், சமூகத்திறன்கள், தனிப்பட்ட திறன்கள் ஆகியவற்றை விருத்திசெய்யும் பொறுப்பைத் தோள்கள் மீது சுமத்தல் வேண்டும். புதிய வகையில் சிந்திப்பதற்கும், நாளாந்த அனுபவங்களினூடாக ஆழ்ந்து சிந்திப்பதற்கும், பகுப்பாய்வுத் திறன்களை வெளிக் கொணர்வதற்கும், மாணவர்க்கு வாய்ப்பளித்து, சரியானக் தீர்மானங்களைடுக்கக்கூடிய, பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கக்கூடிய புதியதொரு சமூகத்தை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்தல் வேண்டும்.

புதிய ஆசிரிய வகிபாகத்தில் மாணவரது சமூகத் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்குரிய வாய்ப்புக்கள் தாராளமாக உள்ளன. குழுக்களாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் மாணவர்க்கு சகபாடிகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துவதற்கும் அவர்கள் கூறுபவற்றைப் பரிவுணர்வுடன் (Empathy) செவிமடுப்பதற்கும், அவர்களுடன் பகிர்ந்து பரிமாறிக் கொள்வதற்கும் பல்வேறு வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கும். சிறு குழு நிலையில் தேடிப்பெறும் அறிவை வகுப்பில் ஏனையோருடன் பகிர்ந்து பரிமாறியவாறு எதிர்காலத்தில் உருவாக்கத்தக்க பிரச்சினைகளை வெற்றிகொள்வதற்கு

மாணவர்கள் தயாராவர். புத்தறிவைப் பெறுவதற்காக ஆசிரியரையே நம்பியிருக்கும் நிலை நாளை உலகில் சாத்தியமானதல்ல. அறிவு துரிதமாகப் பெருகிச் செல்வதே அதற்கான காரணமாகும். எனவே சிறு பிராயமுதலே நாம் ஒத்த வயதுக் குழுவினரை ஒரு கற்றல் வளமாகப் பயன்படுத்தப் பழகிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

ஒரு குறித்த பிரச்சினையின் போது வெவ்வேறு அம்சங்களைத் தேடியறியும் சிறு குழுக்கள், அத்தேடல் அனுபவங்களை முழு வகுப்புடனும் பகிர்ந்து பரிமாறிக்கொள்ளும் போது மிக்ககடினமான பிரச்சினைகளைக்கூட குறுகிய நேரத்துள் தீர்த்துக்கொள்ள வழி பிறக்கும். மேலும் சகலவற்றையும் ஆசிரியரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வதற்குப் பதிலாக, வாசித்தும், கலந்துரையாடியும், அவதானிப்புகளில் ஈடுபட்டும், தாமாகவே செயல்களில் ஈடுபட்டும் ஆழ்ந்தனையூடாக (Reflect) புத்தறிவைத் தேடிப்பெற மாணவர்கள் பழகிக்கொள்வர். சிறு குழுக்களை அமைத்து வேலைகளை ஒப்படைக்கும் ஆசிரியர், அக்குழுக்களுக்குத் தலைவர்களை நியமிப்பதைத் தவிரத்துக்கொள்வார். அந்நிலையில் வெவ்வேறு திறன்களை இலைமறை காயாயக் கொண்டுள்ளோர் ஒரு பொதுக் குறிக்கோளை அடைவதற்காக உயிரோட்டத்துடன் (Actively) செயற்படும் சந்தர்ப்பமும் இதுவாகும். தாம் அறிந்துள்ளவற்றைக்கொண்டு ஏனையோரைப் போசிப்பதிலும், ஏனையோர் தெரிந்துள்ளவற்றைக்கொண்டு தாம் வளம் பெறுவதிலும் கவனஞ் செலுத்தும் மாணவர்கள் செவிமடுத்தல், வாசித்தல், எழுதுதல் போன்றவற்றுக்கும் வாய்ப்புக்களைப் பெற்றவாறு அதிக பிரயாசையின்றியே தொடர்பாடல் திறன்களையும் தம்மிடத்தே வளர்த்துக் கொள்வர்.

இத்தேடலின்போது குழு அங்கத்தவர் ஒவ்வொருவரதும் உயிரோட்டமான ஈடுபாட்டைப் பெறுவது ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும். இதற்காகத் தமது ஆளுமைத்திறன்களை உச்ச அளவில் பயன்படுத்தும் ஆசிரியர் வெவ்வேறு மட்டங்களைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் அடங்குமாறு ‘கலப்பு வகை’ குழுக்களை (Mixed groups) அமைப்பார். தேவையான அடிப்படையான அறிவை ஏற்கனவே பெற்றுள்ள மாணவரைக்கொண்டு ஏனையோரைப் யோசிப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வார். முன்கூட்டியே தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு விடைத்தாளை வகுப்பில் வாசித்தலுக்கு ஆதரவு வழங்குவதை விடுத்து ஆக்கபூர்வமான முன்வைப்புக்களைச் செய்வதற்கு மாணவரை வழிப்படுத்துவார். வேளாவேளைக்கு வேலைகளை முடிப்பதற்கு மாணவர்க்கு உந்துதல் அளிப்பார். மாணவர்கள் அனைவரதும் ஆக்கங்களை வகுப்பின் முன்னிலையில் காட்சிப்படுத்தியதன் பின்னர், முன்வைப்புக்களைச் செய்ய வாய்ப்பளிக்கும் ஆசிரியர் வகுப்பு மாணவர்கள் அனைவரதும் கவனத்தை அவற்றின்பால் ஈர்க்கத் தவரமாட்டார். மேலும் ஒவ்வொரு முன்வைப்பின் இறுதியிலும், முன்வைத்த மாணவர் குழுவினதும், செவிமடுத்திருக்கும் மாணவர் குழுக்களினதும் கருத்துக்களை வினாவி, போதிய அளவு விளக்கமளிக்கப்படாத விடயங்களை நன்கு விளக்குவதற்கும், தவறுகளைத் திருத்துவதற்கும் அறைகுறையான முன்வைப்புக்களின் விடுபாடுகளை நிரப்புவதற்கும் மாணவர்க்கு இடமளிப்பார். இச்செயல்கள் ஒவ்வொன்றும் கடந்த காலத்தில் மாணவரிடத்தே மறைந்து கிடந்த திறன்கள் பலவற்றுக்குப் புத்துயிருட்டி வெளிக்கொணர்வதற்கும், சமூகத்தின் தனிமைப்பட்டுப் போகாத எதிர்காலச் சந்ததி யொன்றினை உருவாக்குவதற்கும் பாடசாலைக்கு உறுதுணையாக அமையும்.

புதிய சகத்திர ஆண்டில் களமிறங்கும் புதிய முறையியல், தனிப்பட்ட திறன்களை விருத்திசெய்தவாறு தமது அகத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக்கொள்வதற்கும் மாணவர்க்குத் துணைபுரியும். குழுவில் செயற்படும் மாணவர்கள் ஏனையோரைச் சகிக்கப் பழகிக்கொள்வர். ஏனையோரின் கருத்துக்களைச் சகிப்பதோடு, சிறுசிறு விடயங்களுக்குக் கூட பொறுமையிழந்து சினக்கும் பழக்கத்தை ஒதுக்கித் தள்ளி விடுவர். குறிப்பாக நெருக்கிடை நிலைமை முகாமைக்கு அடிப்படையாக அமைபவையான முன்னுரிமைப்படுத்தல், உயர்தரமுடைய முடிவுப் பொருள்களை/ பேறுகளைப் பெறுதல், நேரத்தை வீணடிக்கும் வெட்டிப் பேச்சுக்களைத் தவிர்த்து அந்நேரத்தைச் சுய மேம்பாட்டுக்காகப் பயன்படுத்தல், பணிகளின் விளைதிறனுக்காகத் திட்டமிட்டுச் செயற்படல் போன்ற நல்ல நல்ல ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்வர். புதிய வேளைகளைத் தாமாகத் தொடங்குவதற்கும் (Initiate), ஏனையோர் அறிமுகஞ் செய்யும் விளைதிறனுடைய மாற்றங்களுக்கு ஒத்தழைப்பு வழங்குவதற்கும் பழகிக்கொள்ளும் மாணவர்கள், சுய விளக்கத்தை வெளிக்காட்டுவதோடு பொருத்தமான ஆபத்துக்களை (Risks) எதிர்கொண்டு முயற்சியாண்மைத் திறன்களையும் விருத்தி செய்து கொள்வர். இப் புதிய முறையியலுக்கூடாக பொறுப்புக்களை வகிப்பதற்கும் வகைசொல்வதற்கும் மாணவர்க்குத் தாராளமாக வாய்ப்புக்கிடைக்கும். இந்த எல்லா வாய்ப்புக்களும் வெற்றியளிக்கும் வகையில் கற்றல் - கற்பித்தலை நெறிமுறைப்படுத்தும் ஆசிரியர் தேசிய நற் பணிகளில் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படத்தக்க சுயகட்டுப்பாடுடைய புதியதொரு சந்ததியை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்தவாறு தமது வாண்மைத் திருப்தியையும் மேம்படுத்திக் கொள்வார்.

புதிய சகத்திர ஆண்டில் இலங்கை ஆசிரியர்கள் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டிய செயற்பாடுகளில் கணிப்பீட்டுக்கும் மதிப்பீட்டுக்கும் விசேடமான சந்தர்ப்பங்கள் கிடைத்துள்ளன. மாணவர்கள் தேடலில் ஈடுபடும் முழுக்காலப் பகுதியிலும் ஆசிரியர் முழுக் கவனஞ் செலுத்தி ஈடுபட வேண்டிய பணி கணிப்பீடு செய்தலாகும். மாணவரைக் கூர்ந்து அவதானித்தல், அவர்கள் எந்த இடத்தில் இருக்கின்றனர் எனத் தீர்மானித்தல், அடைய வேண்டிய இடத்துக்கு அவர்களை இட்டுச் செல்வதற்காக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல் ஆகிய மூன்றும் இதன் பிரதானமான கட்டங்களாகும். நலிவானோருக்கு பின்னூட்டலும் வலிவானோருக்கு அதாவது மீத்திறனுடையோருக்கு முன்முகலூட்டலும் வழங்கியவாறு வகுப்பில் உள்ள ஒவ்வொரு மாணவரையும் மாணவியையும் இருளிலிருந்து ஒளியின்பால் இட்டுச் செல்வதற்காக ஆசிரியர் தலைமைத்துவம் வழங்க வேண்டும்.

போதுமான அளவு கணிப்பீட்டுடன் நடத்தப்படும் மதிப்பீட்டின் மூலம் சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெறலாம் என்பது தெளிவு. தேடல் செயன்முறையின்போது மாணவரைக் கணிப்பிடும் ஆசிரியர் அம்மாணவர்கள் விவரிப்பதிலும் விரிவுபடுத்துவதிலும் ஈடுபடும்போது அவர்களை மதிப்பிடுவார். மாணவர்க்குமுக்கள் அடைந்துள்ள பாண்டித்திய மட்டங்கள் தொடர்பாக தமது தீர்மானத்தை வகுப்பில் முன்வைத்தவாறு மாணவருக்கு மீளவலியுறுத்தல் வழங்கவும் ஆசிரியர் தவறுதலாகாது.

இவ்வாறாக அந்தந்தச் செயற்பாட்டின்போது நடத்தப்படும் கணிப்பீடு, மதிப்பீடு ஆகிய வற்றோடு ஒரு தொகுதிச் செயற்பாடுகளினூடாக நடத்தப்படும் கணிப்பீடு, மதிப்பீடு ஆகியனவும் மிக முக்கியமானவையாகும். இது பாடசாலை மட்ட மதிப்பீட்டின் இரண்டாவது படிமுறையாகக் கருதப்படுகிறது. நேரகூசிக்கு அப்பால் தமது கற்பித்தலையும், மாணவரது கற்றலை இட்டுச் செல்வதற்கு ஆசிரியருக்கு வாய்ப்புக் கிடைப்பது இதன் சிறப்பியல்பாகும். ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் மூன்றாவது பகுதியில் சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள மலர்ச்சியூட்டத்தக்க கவர்ச்சிகரமான கற்றல் - கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி 5E மாதிரியின் ஐந்து படிமுறைகளையும் கடந்து சென்றவாறும் கணிப்பீட்டையும் மதிப்பீட்டையும் நடத்துவதற்கு ஆசிரியருக்கு சுதந்திரம் உண்டு. வாரத்துக்கு ஒரு தடவை யேனும் தம்மைச் சந்திப்பதற்கு மாணவர் குழுக்களுக்கு சந்தர்ப்பமளித்து மாணவர் பெற்றுள்ள கற்றல் பேறுகளைப் பரிசீலித்து பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவி ஒத்தாசை வழங்கி, இக்கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறை மூலம் சிறப்பான பேறுகளைப் பெறுவதற்கு சகல ஆசிரியர்களும் முயற்சித்தல் வேண்டும்.

ஒரு தவணையுடன் மாணவர்கள் பங்குகொள்ள வேண்டிய மதிப்பீடுகளின் எண்ணிக்கையை ஆசிரியருக்கச் சுமையாக அமையாத அளவுக்குக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் ஏற்கனவே எடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு குறித்த பாடத்துக்கு ஒரு வாரத்துக்கென ஒதுக்கப் பட்டுள்ள பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை மூன்றுக்கு மேற்பட்டதாயின் நான்கு மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பங்களும் பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை மூன்றாயின் மூன்று மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பங்களும் பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை இரண்டாயின் இரண்டு மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பங்களும் நடைமுறைப்படுத்தப்படும்.

மேற்படி மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பங்களுள் இறுதியான மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பம் தவணைப் பரீட்சையாகும். மாணவரை எழுத்துச் சோதனைக்கு உட்படுத்தும் ஒரேயொரு சந்தர்ப்பமும் இதுவாகும். இந்த ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் மூன்றாவது பகுதியில் தேசிய கல்வி நிறுவக கலைத்திட்டம் வகுப்போரால் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள மலர்ச்சியூட்டத்தக்க கவர்ச்சியான மதிப்பீட்டுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி எழுத்துச் சோதனைக்கு முந்திய மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பங்களை ஆசிரியர் நிறைவு செய்ய வேண்டும். இக்கருவிகள் மூலம் மாணவர் பெறும் கற்றல் அனுபவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு தவணைப் பரீட்சை களுக்கும் கல்விப் பொதுத்தராதர சாதாரண தரப்பரீட்சைக்கும் கட்டாயமான ஒரு வினா வீதம் தயாரிக்க எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இவை அனைத்தும் நேரகூசிக்கு அப்பாற்பட்ட வகையில் பொருளுள்ள வகையிலான தனிப்பட்ட கற்றலில் அல்லது குழுக்கற்றலில் ஈடுபட மாணவர்க்கு வாய்ப்பளிக்கும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறையை வினைத்திறன் மிக்கதாக்கிக் கொள்வதற்குத் தேவை

யான செயற்பாடுகள் தொடரகமும், பாடசாலைமட்ட மதிப்பீட்டு வேலைத்திட்டத்தை அர்த்த புஷ்டியானதாக ஆக்கிக்கொள்வதற்குத் தேவையான கற்றல் - கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுக் கருவிகளும், இவ்வாறாகத் தயாரிக்கப்பட்டு ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் இரண்டாம் மூன்றாம் பகுதிகளில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. அவை ஆசிரியரின் பணியை இலகுவாக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. மேலும் அந்தந்த வகுப்பின் மாணவர் தொகைக்கும், தன்மைக்கும் அமைய இவற்றை இசைவுபடுத்திக் கொள்வதற்கும், எதிர்பார்க்கப்படும் குறிக்கோள்களை அடையத்தக்க வகையில் சுய ஆக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கும் ஆசிரியருக்குச் சுதந்திரம் உள்ளது என்பதையும் மறந்துவிடலாகாது.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறைக்காக விதந்துரைக்கப்படும் அபிவிருத்தி சார்ந்த எந்தவொரு மாற்றமும் வெற்றியடைவதில் பொதுப்பரீட்சைகள் வழங்கும் உந்துகை அளப்பரியதாகும். இந்நிலைமையை உணர்ந்து, அப்பரீட்சை வினாத்தாள்களில் தெள்ளத்தெளிவான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் தயாராக உள்ளது. அதற்கமைய எது?, ஏன்?, எப்போது?, எங்கே?, யார்?, எப்படி? எனும் கருப்பொருள்களினூடாகத் தயாரிக்கப்படும் அனுமானிக்கத்தக்க எதிர்வுகூறத்தக்க வினாக்களைத் தவிர்த்து வாழ்க்கையின் நிஜ நிலையை அடிப்படையாகக் கொண்ட யதார்த்தமான மதிப்பீட்டு முறையைத் தவணைப் பரீட்சைகளிலும் கல்விப் பொதுத்தராதர சாதாரண பரீட்சைகளிலும் அறிமுகஞ் செய்யத் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. தலையை (முளையை) அறிவினால் நிரப்பிய நிலையில் எழுத்துப் பரீட்சையை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டு சில நாள்களில் அவ்வறிவையெல்லாம் மறந்துவிடும் மாணவருக்குப் பதிலாக வாழ்க்கைக்குப் பயனுடைய அனுபவங்களைப் பெறும் மாணவரை உருவாக்குவதற்காக தேசிய கல்வி நிறுவகம் ஆரம்பித்துள்ள இவ்வேலைத்திட்டம், நாட்டின் முன்னேற்றத்துக்காக அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படும் ஒவ்வொருவரினதும் கவனத்துக்கும் வரவேற்புக்கும், உயிரோட்டமான ஈடுபாட்டுக்கும் தேவையான அடித்தளத்தை அமைக்கும் என்பது எனது தளரா நம்பிக்கையாகும்.

தேசமான்ய, கலாநிதி இந்திரா லிலாமணி கினிகே

உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம் (கலைத்திட்ட அபிவிருத்தி)

விஞ்ஞான தொழினுட்பப் பீடம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

2008

வழிகாட்டல்	:	பேராசிரியர் லால் பெரேரா - பணிப்பாளர் நாயகம்.
ஆலோசனை	:	கலாநிதி திருமதி ஐ.எஸ்.கினிகே - உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
மேற்பார்வை	:	திரு.சி.எம்.ஆர்.அந்தனி - பணிப்பாளர்.
செயற்றிட்ட அதிகாரி	:	செல்வி மங்கலிக்கா வீரசிங்ஹு, பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி

வளவாளர்கள்.

பேராசிரியர் தியநாத் சமரசிங்ஹு (வைத்திய பீடம்)	செல்வி ஜே.ஆதம்லெப்பை (பி.செ.அ)
வைத்தியர் திருமதி தீப்தி பெரேரா (பணிப்பாளர்)	திரு.யோகாநந்த விஜேசூரிய (பணிப்பாளர்.)
வைத்தியர் திரு.சரத் அமுலுகம் (பணிப்பாளர்)	திரு.பீ.எஸ்.எச்.பெரேரா (பணிப்பாளர்)
வைத்தியர் திருமதி கலாநிதி ஜனாகி விதானபத்திரன்	திரு.கே.ஆர்.டி.சி.ரத்னமுதலி (பணிப்பாளர்)
(செய-பணிப்பாளர் -SIT)	
வைத்தியர் திருமதி கலாநிதி நெலி ராஜரத்ன(நிதி.அதிகாரி)	திரு.என்.ஏ.அஜித் பிரசன்ன (விரிவுரையாளர்)
வைத்தியர் ஹரீஸ்வந்திர யகந்தாவல(UNICEF)	திரு.பி.எஸ்.எஸ்.சாம்சன் (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
வைத்தியர் திருமதி கலாநிதி கந்தி ஆரியரத்ன (பணிப்பாளர்)	திரு.எம்.எச்.எம்.மிலான் (உ.க.பணிப்பாளர்)
வைத்தியர் அயேஷா லொகபாலசூரிய (பணிப்பாளர்)	திரு.எச்.கே.எம்.ராஜதிலக (உ.க.பணிப்பாளர்)
வைத்தியர் நயனீ சூரியஆர்ச்சி (YEDOபிரிவு)	திருமதி நாலனீ பெரேரா (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
திருமதி.எஸ்.எம்.எஸ்.பி.சேநாநாயக்க (ஆலோசனை)	திரு.மகேஷ் சந்தன வீரகோன் (ஆ.ஆலோசகர்)
திருமதி.ஓலிவியா கமகே. (பணிப்பாளர்- ஓய்வு)	திருமதி.வஜிரா பத்மினி வீரக்கொடி (ஆ.ஆலோசகர்)
திரு.ரோஹன் கருணாரத்ன (அதிபர், வேல்ஸ் குமர.வி)	திரு.எம்.எச்.ஏ.எம்.கே.முனசிங்ஹு (ஆ.ஆலோசகர்)
திரு.மில்ரோய் ஜயமான்ன (செயற்றிட்ட அதிகாரி)	திரு.ஐ.எம்.பத்மலதா (ஆ.ஆலோசகர்)
திரு.ஆர்.ஏ.சிரிபால (சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்)	திரு.ஐ.எம்.ஏ.டப்.தென்னக்கோன் (ஆ.ஆலோசகர்)
திரு.ஐ.எம்.தேவேந்திரன் (உப.பீடாதிபதி-தே.க.க)	திரு.ஜி.எம்.பத்மசங்க (ஆ.ஆலோசகர்)
திரு.எஸ்.ஐ.ஆர்.கே.விஜயரத்ன (ஆ.ஆலோசகர்)	திரு.எச்.பி.உட்புல் வி கல்தேரா (ஆ.ஆலோசகர்)
திரு.பு.ஏ.லித் ரோஹன் (உ.க.உ.சு.பு.வ வளாகம்)	திரு.பி.ஏ.கே.புஷ்பலதா (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
செல்வி.மங்கலிக்கா வீரசிங்ஹு (பி.செ.அ.-தே.க.நி)	திரு.ஏ.ஜீ.லஷ்மன் ஜயரத்ன (ஆ.ஆலோசகர்)
திரு.தம்மிக கொடிதுவக்கு (செ.அ. - தே.க.நி)	திரு.எஸ்.என்.என்.விஜேசிங்ஹு (ஆசிரிய சேவை)
திருமதி.வி.ஏ.பத்ரா குணதிலக்க (செ.அ)	திரு.ஜி.ஏ.ஐ.ஏ.அமரசேகர (ஆசிரிய சேவை)
திருமதி.டப்ளியூ.ஏ.குமுதேந்திரி சுதர்ஷனி (செ.அ)	

சித்திரம்	:	திரு.எஸ்.எச்.எம்.ஆர்.பி.பி.சமரதிவாக்கர (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
தொகுப்பு	:	செல்வி.மங்கலிக்கா வீரசிங்ஹு (பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி)
	:	திரு.தம்மிக கொடிதுவக்கு (செயற்றிட்ட அதிகாரி)
தமிழாக்கம்	:	திரு.எம்.எச்.எம்.மிலான் (உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்)

அட்டைப்படம் : ஆர்.ஆர்.ஜே.பத்திரன்

கணினித் தொகுப்பு : திருமதி எம்.எம்.எப். நாதியா

**இலங்கைப் பாடசாலைச் சிறார்களுக்கு சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
கற்பிக்கும் உங்களுக்கு.....**

தரம் 9 ஒருவகையில் மாணவருக்கு ஒரு சந்திஸ்தானமாக அமைகின்றது
எமது சிறார்கள் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் கற்பது தரம் 6 இலிருந்து தரம் 9
வரையிலாகும். இது அவர்களது 9ஆந் தரமாகும்.

எனவே, சுகாதாரம் தொடர்பான அனைத்துத் தேர்ச்சிகளையும் தரம் 9ஐக்
கடந்த நிலையில் முற்றாக அவர்கள் பெற்றிருக்க வேண்டியுள்ளது. அப்பணியை
நிறைவேற்ற இவ்வாசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி உங்களுக்கோர் வளமாகவுள்ளது.
தரம் 6 இலிருந்து தொடர்ச்சியாக ஆற்றிவந்த இப்பெரும் பணியைத் தரம் 9இலும்
தொடர்வதற்கான ஆற்றலும் வலிமையும் உங்களுக்குக் கிடைக்கப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

உள்ளடக்கம்

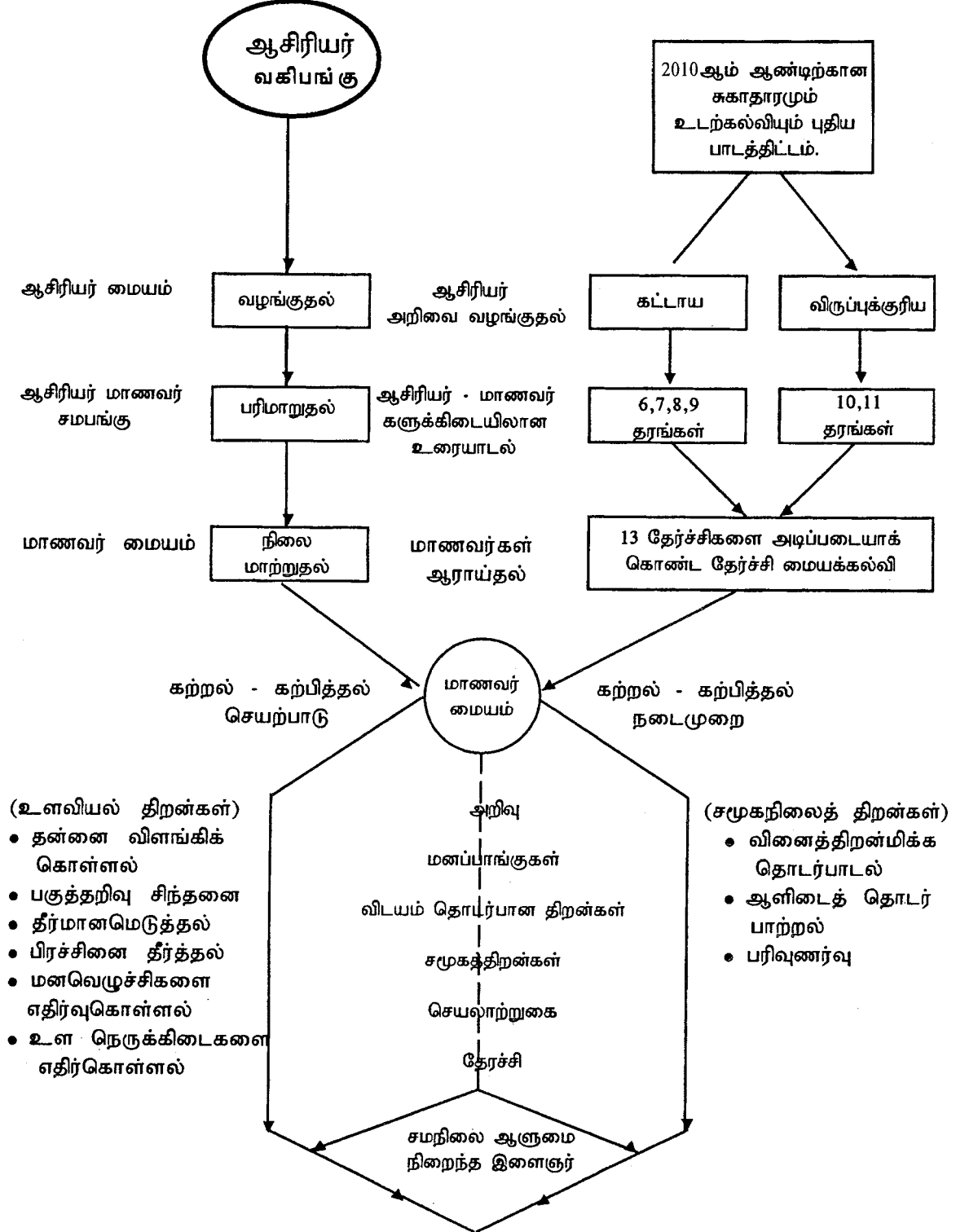
பக்கம்

- விரிவான பாடத்திட்டம்
 - பாட அறிமுகம் 01
 - பாட நோக்கங்கள் 02
 - தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், பாடவேளைகள் 03-13
 - பாடசாலைக் கொள்கையும் வேலைத்திட்டங்களும் 14-15
- கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள்
 - அறிமுகம் 17-22
 - தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் 23
 - முதலாம் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள் 24
 - முதலாம் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்.
 - இரண்டாம் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்
 - இரண்டாம் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்.
 - மூன்றாம் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்
 - மூன்றாம் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்.
- கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்
 - அறிமுகம்
 - கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை விரிவுபடுத்தும் உபகரணங்கள்
 - 8^{ம்} தரத்திற்கான தவணைப்பரீட்சை மாதிரிவினாக்கள்

விரிவான பாடத்திட்டம்

அறிமுகம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு கீழே உள்ள மாதிரி வரைபை முன்வைப்போம்.



நோக்கங்கள்

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

இங்கு மாணவர்கள் ஈடுபடுத்தப்படும் அடிப்படைத் துறைகளாவன;

- மகோன்னதமான உடலை அறிதலும், பாதுகாத்துக் கொள்ளலும்.
- மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- தேவைகளை விளங்கிக்கொள்ளல்.
- தோற்றத்தை விருத்தி செய்துகொள்ளல்.
- சுய சுகாதாரத்தைப் பேணிக்கொள்ளல்.
- ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு நல்லாட்டத்தின் முக்கியத்துவத்தை உறுதிப்படுத்தல்.
- பாலியல் சுகாதாரம் தொடர்பான கல்வியை, விஞ்ஞான முறை அடிப்படையில் அணுகுதல்.
- மனவெழுச்சிகளை சமநிலையில் பேணிக்கொள்ளல்.
- சகபாடிகளுடன் நல்லிணக்கத்தோடு செயலாற்றல்.
- வாழ்வின் சவால்களை சாதகமாகவும், வெற்றிகரமாகவும் எதிர்கொள்ளல்.
- ஒழுக்கவியல் பண்புகளுக்கு மதிப்பளித்து நல்வாழ்வை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.
- ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் கழித்தல்.
- வாழ்வை பயனுறுதியுள்ளதாகவும் செயற்றிறனுடையதாகவும் ஆக்கிக்கொள்ளல்.

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	புர ல வேள கள்
1. ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 இலங்கையில் நல்லும சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● சமூக சுகாதார எண்ணக்கரு ● தாம் வசிக்கும் பிரதேசத்தின் பிரதான சுகாதாரப் பிரச்சினைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● வளி மாசடைதல். ● நீர் மாசடைதல். ● கழிவுக் கால்வாய்த் (காண்கள்) தொகுதி ● நிலம் மாசடைதல். ● குப்பை கூலங்களை அப்புறப்படுத்தல் (கழிவகற்றல்) ● சுழற்சி முறை சீராகம். ● ஒலியால் மாசடைதல். ● தொழில்நுட்ப மாசுக்கள் ● நோய்நொடிகள் ● மதுபானமும், போதைப் பொருட்களும். ● சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு முன்னுரிமை வழங்குதல். ● சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவோர். ● சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் தனது பங்களிப்பு 	02
	1.2 சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு இசைவாகி இலங்கையின் சமூக சுகாதார நிலைமையை உயர்த்துவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பிரவேசங்கள் ● சுகாதாரக் கொள்கைகள். ● இணக்கமான குழல் ● திறன் விருத்தி ● பொதுமக்கள் பங்களிப்பு ● சேவைகள் மறுசீரமைப்பு ● சுகாதார மேம்பாட்டின் அனுகூலங்கள் ● போதைப்பொருட்கள், புகைவர்த்திப் பாவனை தொடர்பில் மேற்படி பிரயோகங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட வேலைத்திட்டங்கள். ● புகைபிடித்தல், போதைப்பொருள் பாவனைகளற்ற கிராமளமுச்சி வேலைத்திட்டங்கள். 	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பரபல வேள்கள்
2	ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வார்.	2.1 உள்ளத்திருப்திக்கான தேவைகளைப் பெற்று தனியாளர் ஆளுமையை வெளிக்காட்டுவார்.	02
3	அசைவாற்றல்-களின் ஒத்திசைவுடன் அன்றாடக் காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.	3.1 பாத அசைவுகளுடன் உருவாக்கிய கையசைவுப் பாவனையினூடாக அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுடன் நிறைவேற்றுவார். 3.2 அசைவுகளை ஒன்றிணைத்து வெவ்வேறு திசைகளில் நடப்பதன் மூலம் அன்றாடக் காரியங்களைக் கவர்ச்சியாகவும் பயனுறுதியுடனும் நிறைவேற்றுவார்.	02
		3.3 இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப அசைவுகளை ஒன்றிணைத்து அன்றாட காரியங்களைக் கவர்ச்சியாகவும், பயனுறுதியுடனும் நிறைவேற்றுவார்.	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பரட வேளிகள்
4 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான மெய்நிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	4.1 பிழையான உடற்கொண்ணிலைப் பாவனைகளை இனங்கண்டு சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> பிழையான உடற் கொண்ணிலைகள் ஒட்டகக் கூனல் முதுகுக் கூனல் பக்கக் கூனல் முள்ளந்தண்டுன் ஒழுங்கீனம் காரணமாக ஏற்படும் கூனல் தட்டை முதுகு வளைந்த கால்கள் முட்டும் முழங்கால்கள் பிழையான கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் பரம்பரை சூழல் பிழையான கொண்ணிலைகளைச் சீராக்கும் முறைகள் பரிகாரம் பெறக்கூடிய இடங்களும், சேவைகளும். 	02
5 விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	5.1 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை பயனுறுதியுள்ள வகையில் செலவிடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தலும், அதன் உபயோகமும். வெளிக்களச் செயற்பாட்டு வகைகளும், உபயோகமும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் தேவை. உடலியற் தேவை. உளவியற் தேவை சமூகவியற் தேவை 	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பரப வேள்கள்
	5.2 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • நுட்பங்கள். • விதிமுறைகள் 	03
	5.3 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • நுட்பங்கள். • விதிமுறைகள் 	03
	5.4 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • நுட்பங்கள். • விதிமுறைகள் 	03
	5.5 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு வகையான அடுப்புகள் • வெளிக்களத்தில் உணவு சமைக்கும் முறைகள். 	03
	5.6 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு கட்டுக்கள், முடிச்சுக்களை உபயோகிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • கட்டுக்கள் • முடிச்சுக்கள் 	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேள்கள்
		<ul style="list-style-type: none"> தீக்குவியற் கண்காட்சி நடாத்தல். தீக்குவியல் அமைத்தல். தீக்குவியற் கண்காட்சி கீதங்களும், நடனங்களும். 	02
6. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	<p>5.7 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட தீக்குவியற் கண்காட்சி நடாத்துவார்.</p> <p>6.1 ஓட்டத்தின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> அஞ்சலோட்டம். புறப்பாடு (முதலாவது வீரனும், ஏனைய வீரர்களும்) குறுங்கோல் மாற்ற முறைகள். வெளிப்புற உட்புற கலப்பு குறுங்கோலைப் பெறும், கையளிக்கும் முறைகள். மேற்கை (பார்த்து / பார்க்காது) கீழ்க்கை (பார்த்து / பார்க்காது) 	02
	6.2 பாய்தலின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> கிடையான பாய்ச்சல். நீளம் பாய்தல். முப்பாய்ச்சல். நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் உயரம் பாய்தல். கோலூன்றிப் பாய்தல். ஸ்டெடல் / ப்ளாப் முறை அணுகல் மேலெழுதல் குறுக்குச் சட்டம் தாண்டல். நிலம் படுதல். 	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்
7	<p>விளையாட்டின் விதிமுறைகள் ஒழுக்கவியல் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி சமூக இயைவாக்கத்துடன் செயவாற்றுவார்</p>	<p>6.3 எற்தலின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.</p> <p>7.1 விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு இசைவாகி ஒழுக்கவியல் சமூக விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • எற்தல் <ul style="list-style-type: none"> • குண்டு போடுதல். • தட்டெற்தல். • ஈட்டியெற்தல். • வலுநிலையிலிருந்து எற்தல். • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றுக்கு இடையிலான தொடர்பு • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றின் சமூகப் பெறுமானம். • விளையாட்டுப்பாண்மையுடன் இணைந்த சமூகப் பண்புகள். <ul style="list-style-type: none"> • தமதணி அங்கத்தவர்களுடன் • எதிரணிகளுடன் • பார்வையாளர் என்ற வகையில் • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல், விளையாட்டு கட்டுப்பாட்டு நிறுவனங்கள் என்பவற்றுக்கிடையிலான தொடர்பு.

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்
8 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.	8.1 நல்லாட்டத்திற்கு ஏற்படைய உணவுப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டத் தேவைகள். <ul style="list-style-type: none"> • வயது மட்டங்கள் ஆண், பெண் போன்ற தன்மைகளுக்கேற்ப உணவுத் தேவைகள். • குழந்தைகள் • பிள்ளைகள் • கட்டிளமைப் பருவத்தினர் • இளைஞர் • வளர்ந்தோர் • தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்வோர். • வாழ்க்கைத் தேவைகளுக்கேற்ப ஊட்ட வேறுபாடு • கர்ப்பிணித் தாய்மார் • பாலூட்டும் தாய்மார். • விளையாட்டு வீரர்கள். • நோயாளிகள். • ஊட்டம் தொடர்பான மூடக்கொள்கைகளும், நம்பிக்கைகளும். • வெவ்வேறு பிரதேசங்களுக்குரிய நம்பிக்கைகள், பழக்கங்கள், மனப்பாங்குகள். • வெவ்வேறு ஊடகங்களினூடாகச் செய்யப்படும் பிரச்சாரங்களை மதிப்பிடு செய்தல். • தேசிய உணவுக் கலாச்சாரத்தின் முக்கியத்துவம். • ஊட்டமுள்ள உணவைத் தெரிவதில் தனது பங்களிப்பு. • ஊட்டம் தொடர்பான நற்செய்தித் தொடர்பாடல். 	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பரட வேள்கள்
9	உடலின் மகோன்னதத் தன்மையைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத் திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	9.1 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.	03
		<ul style="list-style-type: none"> • மனித உடற்செயற்பாடுகளின் மகோன்னதம். • உணர்வும், அசைவும். • ஒரு சீர்திடநிலை • நீர்ப்பீடனம் • இரசாயனப் பதார்த்தங்கள். • ஓமோன்கள். • நொதியங்கள். 	03
		<ul style="list-style-type: none"> • தோலின் மகோன்னதம். • தோலின் மகோன்னதத்தைப் பேணியவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வதில் தனது பங்களிப்பு. 	03
10	உடல், உள, சமூகத் தகைமைகளைப் பேணுவார்.	9.2 தோலின் மகோன்னதத்தைப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார். 10.1 உடற்செயற்கைமையுடைய சகப்பாடுகளின் உடற்செயற்கைமையுடைய பேணப்படுவதிலும் பங்களிப்பு நல்குவார்.	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேள்கள்
		<ul style="list-style-type: none"> உடற்கைமைக் காரணிகளை அளவிடுவதற்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய எளிய பரீட்சைகள். <ul style="list-style-type: none"> குறுவேக ஓட்டம் துரித ஓட்டம். கிடை நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்கள். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு ஓடல். நெகிழும் தன்மைக்கான பரீட்சை இனங்காணப்பட்ட குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்யவென கைக்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள். இனங்காணப்பட்ட குறைபாட்டுக்கேற்ப. <ul style="list-style-type: none"> உளத்தகைமைப் பண்புகள். <ul style="list-style-type: none"> சிந்திக்கும் ஆற்றல். பிரச்சினை தீர்த்தல். பொறுப்பான தீர்மானங்களை எடுத்தல். உளநெருக்கிடையை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல். இரசனை ஆற்றல். உளத்தகைமை விருத்திக்கான செயற்பாடுகள். 	02
	10.2 உளத்தகைமை பேணியவாறு சமூக சுகாதார விருத்திக்குப் பங்களிப்பு வழங்குவார்.		

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேள்கள்
11 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	11.1 பாலியல் தொடர்பாகப் பொறுப்புடன் செயற்பட்டு அவை சம்பந்தமான சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மானுடப் பாலியல்புகள் • பொறுப்பான பாலியல் நடத்தைகள். <ul style="list-style-type: none"> • பெண் • ஆண். • பொறுப்பான பாலியல் நடத்தையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள். • திருமணம். <ul style="list-style-type: none"> • கலாச்சார முக்கியத்துவம். • சமூக ரீதியிலான முக்கியத்துவம். • இயல்புநிலை முக்கியத்துவம். • பெண், ஆண் என்போரின் வகிபாகம். • கர்ப்ப காலங்களில் கணவனின் பொறுப்பு. • பாலியல் துஷ்பிரயோகம். 	02
12 சமூக, ஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.	12.1 பரிவுணர்வு, மனவெழுச்சிச் சமநிலை என்பவற்றைப் பேணியவாறு சமூகத்துள் ஆளிடத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • பரிவுணர்வுத் தேர்ச்சியை விருத்தியாக்குவதன் முக்கியத்துவம். • சமப்பாடுகளும், முரண்பாடுகளும். • நபர்களை உதாசீனம் செய்வதைத் தவிர்த்தல். • நோயாளர் /நலிந்தோர் / மற்றும் உதவி, ஒத்தாசை வேண்டுவோருக்கு உதவுதல். • குடும்ப அங்கத்தினர் பாடசாலை சமூகத்தினர் என்போரின் உணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்ளல். • வெவ்வேறு விடய ஆய்வுகளினூடாகப் பரிவுணர்வுத் தேர்ச்சி விருத்தி. 	02

தரம் - 09
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்
13 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	13.1 சமூக அறைகூவல்களை இனங்கண்டு நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • எதிர்கால சமூக அறைகூவல்கள். • உணவு. • பதப்படுத்திய உணவுகள். (Processed food) • பயனற்ற உணவுகள். (Junk food) • உடனடி உணவுகள். (Fast Food) • நோய்கள். • பரவும் நோய்கள் (தொற்று நோய்) -HIV/AIDS உட்பட • பரவாத நோய்கள். • காலநிலை மாற்றமும் இடர்களும். • கலாச்சார இடையூறுகள். • நவீன தொழிநுட்பம், காரணமாக ஏற்படும் நிலை • முரண்பாடுகள். 	02
	13.2 சமூக அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • எதிர்காலச் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள விருத்தியாக்க வேண்டிய காரணிகள். • அறிவு • பூரண பாதுகாப்பு • தீங்குகளைக் குறைத்தல். • மகிழ்வைப் பேணல். • செயற்பாடுடன் கூடிய பங்களிப்பு • சிறப்பான மனப்பாங்குகளும், பழக்கங்களும். 	02

பாடசாலைக் கொள்கையும் வேலைத்திட்டங்களும்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடம் வகுப்பறைக் கற்றலுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்படாத வண்ணம் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இப்பாடத்தின் மூலம், எதிர்பார்க்கும் தேர்ச்சிகளை மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும், பயனுள்ளதாகவும், வினைத்திறன் மிக்கதாகவும் அடைந்துகொள்ள பல்வேறு வேலைத்திட்டங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. பிள்ளைகளின் தலைமைத்துவமும், பங்கேற்கும் அவசியமாகும். மேற்படி வேலைத்திட்டங்களை பாடசாலையினுள் செயற்படுத்தலாம்.

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம்

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- சுய சுகாதாரப் பரிசோதனை (உடல் அவயவங்கள் / உடை / அணிகலன்)
- ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடல் (பௌதிக / சமூக)
- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் (உணவைத் தெரிதல்/உட்கொள்ளும் முறைகள்)
- பாடசாலைச் சுகாதார சேவைகள் (சிகிச்சை / நீர்ப்பீடனம்)
- சமூக சுகாதார சேவைகள்(பரவும் நோய்களிலிருந்து நிவாரணம்/சிறந்த உணவுகள்)

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
- சுகாதார தினம்
- சுகாதாரம் / தகைமைப் பரிசோதனைகள்

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் III

- முதலுதவி சேவைகள்
-
-
-

• உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம்

• உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- உடற் சுக (சுகபயிற்சி) வேலைத்திட்டம்(கல்வியமைச்சின் சுற்று நிரூபம் 1995/18)
- அணிநடைப் பயிற்சி
- கண்காட்சிப் பயிற்சி
- உடற் பயிற்சி
- ஜிம்னாஸ்டிக்
- சுவாச அப்பியாசங்கள் (Aerobic exercises)

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- உடற்றகைமை மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
- உடற் கல்வி தினம்
- விளையாட்டுக் கழகங்கள்
- வர்ணம் வழங்குதல் / பாராட்டுதல்

- உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் III
 - பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வொலிபோல், வலைப்பந்து/காற்பந்து காட்டாயமான விளையாட்டுக்கள்
 - உள்ளக வெளியக வேறு விளையாட்டுக்கள்
 - உடற் பயிற்சி
 - இலக்கங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்கள்
 - இல்லப் போட்டிகள்
 - வகுப்புப் போட்டிகள்
- உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் IV
 - உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம்
 - வார இறுதி அல்லது விடுமுறை கால வேலைத்திட்டங்கள்
 - வெளிக்களப் பாசறை
 - மலை ஏறல்
 - நடைப் பயணம்
 - சைக்கிள் சவாரி
 - வனாந்திரக் கலை
 - திசைகாட்டி, வரைபடத்துடன் கூடிய நடைப்பயணம்
- உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் V
 - குழுக்களாக இயங்கும் செயற்பாடுகள்
 - மாணவர் படை
 - சாரணியம் (ஆண்/பெண்)

பாடசாலையின் தரம், வசதிகள் என்பவற்றிற்கேற்ப மேலேயுள்ள வேலைத்திட்டங்களைச் செயற்படுத்தும் மட்டத்தை இனங்காண்பது உடற் கல்வி ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

இவைகள் செயற்படுத்துவதை இலகுவாக்க பாடசாலையின் ஏனைய ஆசிரிய ஆசிரியைகளினதும், மாணவ மாணவிகளினதும் ஒத்துழைப்புடன் ஒழுங்கமைப்பொன்றைக் கட்டியெழுப்புவது பயனுறுதிமிக்கது. தெரிவு செய்யப்படும் வேலைத்திட்டத்தைப் பாடசாலையின் வருடாந்த வேலைத்திட்டத்தில் உள்ளடக்குவது, பாடசாலையிலுள்ள வளங்களை மட்டுமன்றி அதிபரின் வழிகாட்டலையும் பெறுவதை இலகுவாக்கும்.

வேலைத்திட்டங்களைத் திட்டமிட்ட முறையில் நடைமுறைப்படுத்துதல் வருடம் முழுவதும் மாணவர்கள் உடலியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வழிவகுக்கின்றது. அதன் பிரகாரம் திறமைசாலிகளை இனங்கண்டு இறுதி இலக்கை அடையும் வண்ணம் அவர்களைத் தொடர்ச்சியான விருத்திக்கு உள்ளாக்க முடியும். அதேபோல் பெரும்பான்மையோரின் பங்களிப்பைப் பெறும் வண்ணம் இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம் மாணவர்கள் உடற்றகைமைகளைப் பேணுவதற்கும், ஆளுமைப் பண்புகளைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்வதற்கும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க முடியும். இவை அனைத்தினதும் பெறுபேறாக ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றில் வாழ்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தை எதிர்கால சந்ததியினர் பெறுவர். சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் முழு விடய உள்ளடக்கமும் அப்பாடம் தொடர்பான முழுமையான விளக்கம் பெற்ற ஒரே ஆசிரியரால் கற்பிக்கப்படல் வேண்டும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்

அறிமுகம்

இப்பாடத் திட்டத்திற்கு ஏற்ப கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளைத் தீர்மானிக்கும்போது ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக மாணவர்களிடத்தில் தேர்ச்சிகளை உருவாக்குவதற்கு ஏற்ற வகையில் கற்றல் - கற்பித்தல் செய்கைகளைத் திட்டமிடுவது தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளது. தேர்ச்சி மட்டக் கல்விக்கு ஆயத்தம் ஆகும்போது ஆசிரியர் பங்கில் தெளிவான மாற்றம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

எமது வகுப்பறைகளில் கடந்த காலங்களில் பரவலாகச் செயற்படுத்தப்பட்டு வந்த 'ஊடு கடத்தும் பங்களிப்பு' (Transmission Role), பின்னர் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட 'கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பு' (Transaction Role) என்பன வகுப்பறையில் இப்போதும் காணப்படுகின்றன. பாடசாலையை விட்டு விலகிச் செல்லும் பிள்ளைகளிடத்தில் காணப்படும் சிந்தனைத் திறன்கள், தனியாள் திறன்கள், சமூகத் திறன்கள் போன்றவற்றிலுள்ள குறைபாடுகளை கருத்திற் கொள்வதன் மூலம் கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளில் செய்ய வேண்டிய அபிவிருத்தி மாற்றங்களையும், அவை எவ்வாறு செய்யப்படல் வேண்டுமென்பதையும் இனங் காண்பது கடினமன்று.

ஊடுகடத்தும் பங்களிப்பில், கற்பிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் யாவற்றையும் ஆசிரியர் தான் தெரிந்துள்ளதாக எடுத்துக் கொண்டு, மாணவர்கள் இவ்விடயங்கள் தொடர்பாக ஒன்றுமே அறிந்திராதவர் எனக் கருதிக் கொண்டு விடய அறிவை மாணவர்களுக்குச் செலுத்தும் ஒருவராகவே ஆசிரியர் மாறியுள்ளார். இம்முறையில் ஆசிரியர் விரிவுரையாளர் போலத் தொழிற்படுவதோடு, மாணவர்களின் சிந்தனையைத் தூண்டுவதற்கோ, மாணவர் களின் தனியாள் திறன்களை, சமூகத் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கோ செய்யும் பங்களிப்பு போதுமானதல்ல.

ஆசிரியர் வகுப்பறையில் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுவது, கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பின் ஆரம்பக் கட்டமாக அமைகிறது. இதன்போது ஆசிரியரிடமிருந்து மாணவர் களுக்கும், மாணவர்களிடமிருந்து ஆசிரியருக்கும் கருத்துக்கள் பரிமாறப்படுவதோடு, அதைத் தொடர்ந்து மாணவர்- மாணவர் இடைத்தொடர்பும் ஏற்படுத்தப்பட்டு அவர்களுக் கிடையிலும் கருத்துப் பரிமாறல் நடைபெறுவதோடு, அது தர்க்கரீதியான கலந்துரையாட லாக மாறும். தெரிந்ததிலிருந்து தெரியாததற்கும், எளியதிலிருந்து சிக்கலானதற்கும், தூல விடயத்திலிருந்து கேவல (கருத்துநிலை) விடயத்திற்கும் மாணவர்களைக் கொண்டு செல்லும் வகையில் ஆசிரியர் தொடர்ந்து வினாக்களைத் தொடுப்பதில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

தேர்ச்சி மட்டக் கல்வியில் மாணவர் செயற்பாடுகள் வலுவான இடத்தைப் பெறுவதோடு, வகுப்பிலுள்ள ஒவ்வொரு பிள்ளையும் அந்தந்தத் தேர்ச்சி மட்டங்கள் தொடர்பாகக் குறைந்தது அண்மிய தேர்ச்சிமட்டங்களையாவது பெற்றுக் கொள்வதற்கு ஏற்ற வகையில் ஆசிரியர் ஒரு வளவாளராக (Resource Person) மாறுகிறார். கற்றலுக்குத் தேவையான உபகரணங்களும் மற்றும் வசதிகளும் கொண்ட கற்றற் சூழலொன்றைத் திட்டமிடுதல், மாணவர்கள் கற்கும் விதத்தை அருகிலிருந்து அவதானித்தல், மாணவர்களின் இயலும், இயலாமை என்பவற்றை இனங்காணுதல், தேவையான முன்னாட்டல், பின்னாட்டல் என்ப வற்றை வழங்கல் மூலம் கற்றலை விருத்தி செய்வதோடு வகுப்பறைக்கு வெளியிலும் மாணவர்கள் கற்பதற்கும், கற்பதைத் தூண்டுவதற்கும் உரியவாறு கற்றல் உபகரணங் களைத் திட்டமிடுவதும் ஆசிரியரின் அடிப்படைக்

கடமைகளாகும். இவ்வாறான ஆசிரியர் பங்களிப்பு 'உருமாற்றப் பங்களிப்பு' (Transformation Role) எனப்படும்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டியின் முதற்பகுதியாக இங்கு அறிமுகஞ் செய்யப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டமும், அதனை அமுல்படுத்தும்போது பயன்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுகளின் தொடரகம் இரண்டாம் பகுதியாகவும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இச் செயற்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் குறைந்தது மூன்று படிகளைக் கொண்டதாக விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளன. செயற்பாட்டின் முதற்படியில் மாணவர்களைக் கற்றலுக்குத் தயார் செய்வதில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இவ்வாறு மாணவர்களைத் தயார் செய்து கொள்ளும்படி 'ஈடுபடுத்தும்படி' (Engagement Step) எனப்படும். இப்படியில் ஆரம்பத்தில் ஆசிரியர் கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பின் மூலம் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பார். பின்னர் மாணவர்கள் விடயங்களை நன்கு ஆராய்ந்து செயற்படுவதற்குத் தேவையான முன்னறிவை மீட்கும் வகையிலும், செயற்பாட்டுக்குத் தேவையான சாடைகளைக் கொடுக்கும் வகையிலும் கலந்துரையாடலை விரிவுபடுத்திக் கொள்க. இக்கலந்துரையாடலில் கருத்துப் பரிமாறலுக்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய நுட்பங்கள் ஆசிரியரிடம் இருத்தல் வேண்டும். வினாக்களை முன்வைத்தல் / படங்கள், பத்திரிகை விளம்பரங்கள், அறிவித்தல்கள், காட்சி அட்டைகள் (Flash Cards) போன்ற ஆர்வம் ஊட்டுவனவற்றைப் பயன்படுத்தல் / பிரசினங்கள், புதிர்கள், விடய ஆய்வுகள் / கலந்துரையாடல், நடித்தல், கவிதைகள், பாடல்கள், செய்துகாட்டல்கள் (Demonstrations), கட்டில், செவிப்புல சாதனங்கள் போன்றன பயன்படுத்துவதும் இங்கு அடங்கும். முதலாம் படி பின்வரும் மூன்று நோக்கங்களையும் நிறைவேற்றிக் கொள்வதை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும்.

- வகுப்பு மாணவர்களின் கவனத்தை ஈர்த்துக் கொள்ளல்.
- தேவையான முன்னறிவை மீட்டிக் கொள்வதற்கு மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படியில் மாணவர்களிடம் எதிர்பார்க்கப்படும் ஆய்வு முறையான கண்டுபிடிப்புகளுக்குத் தேவையான ஆரம்ப விடயங்களை வழங்குதல்.

செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படியில் மாணவர்களுக்கு ஆய்வு ரீதியான பேறுகளைக் கண்டு பிடிப்பதற்குச் (Exploration) சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படுகிறது. மாணவர்கள் பேறுகளைக் கண்டு பிடிப்பது, அதற்கென விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல் படிவத்தினை அடிப் படையாகக் கொண்டாகும். பிரசினத்தோடு தொடர்பான பல்வேறு விடயங்களையும் கூட்டாகச் செயற்பட்டு ஆராய்ந்து குழுவாகக் கற்பதற்கு ஏற்ற வகையில் ஆசிரியர் செயற்பாட்டைத் திட்டமிடல் வேண்டும். வழங்கப்பட்டுள்ள உபகரணங்களையும், மற்றும் வளங்களையும் பயன்படுத்தித் தெளிவான விளக்கத்துடன், தர்க்க ரீதியான கலந்துரையாடலுடன் ஆராய்ந்து பேறுகளைக் கண்டுபிடிப்பது போன்றன இப்படிமுறையில் எதிர்பார்க்கப்படும் முக்கிய பண்புகள் சிலவாகும். இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் மாணவர்கள் தொடர்ந்து ஈடுபடுவதால் சுயகட்டுப்பாடு, ஒழுக்கம், ஏனையோரின் கருத்துக்களுக்குச் செவிமடுத்தல், ஏனையோருடன் கூட்டாகச் செயற்படல், ஏனையோருக்கு உதவுதல், நேர முகாமைத்துவம், உயர் தரத்துடனான முடிவுப் பொருளைப் பெறல், நேர்மை போன்ற அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முக்கிய பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ளல் போன்றன மாணவர்களிடத்தில் விருத்தியாகும்.

மாணவர்கள் கண்டுபிடிப்புக்களில் ஈடுபடும்போது குழுத்தலைவர்களைத் தெரிவு செய்வதை ஆசிரியர் தவிர்த்துக் கொள்வதோடு தலைவர் குழுவினருந்து உருவாவதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கக்கூடிய பின்னணியை மட்டும் ஆசிரியர் ஏற்படுத்த வேண்டும். மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் குழுக்களின் கண்டுபிடிப்புக்களையும் பேறுகளையும் ஏனைய மாணவர்களும் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் வகுப்பில் சமர்ப்பிப்பதற்கு ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு குழுவும் பேறுகளைச் சமர்ப்பிக்கும் போது அக்குழுவின் ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் அதில் பங்கெடுத்துக் கொள்ளும் வகையில் அவர்களுக்கு வேலைப் பங்கு, U g g U g a D i l a j h F k ; கண்டுபிடிப்புக்களுக்கான விளக்கமளித்தல் (Explanation) இப்படியின் முக்கிய எதிர்பார்ப்பு ஆகும். வகுப்பறையில் வழக்கமாக ஒலிக்கும் ஆசிரியர் குரலுக்கு மேலதிகமாக மாணவர்களின் குரல்களும் கருத்துள்ளவாறு ஒலிக்கத் தொடங்குகிறது. இது இப்படியில் உள்ள முக்கிய அம்சமாகும்.

செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் குழுக்களின் கண்டுபிடிப்புக்களையும் பேறுகளையும் மேலும் விருத்தி செய்து ஆழமாக விளங்கிக் கொள்வதற்கு (Elaboration) மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் பேறுகளைச் சமர்ப்பித்த பின் அவற்றை மேலும் அபிவிருத்தி செய்யும் வகையிலான கருத்துக்களை வழங்குவதற்கு முதலில் அக்குறிப்பிட்ட குழுவின் அங்கத்தவர்களுக்கும், பின்னர் ஏனைய குழுக்களின் அங்கத்தவர்களுக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல் மூலம், இது நிறைவேற்றப்படுகிறது. எவ்வாறாயினும், இறுதியில் பேறுகளைத் தொகுப்பது ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

இதன்போது மாணவர்கள் ஆராய்ந்த விடயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட முக்கிய விடயங்கள், எண்ணக்கருக்கள், கோட்பாடுகள், விதிகள் போன்றவற்றை மாணவர்களிடையே உறுதிப் படுத்திக் கொள்வது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கை எதிர்பார்க்கப்பட்ட விதத்தில் வெற்றிகரமாக நடைபெறுகிறதாவெனத் தொடர்ந்து தேடிப் பார்ப்பது இம்முறையின் கீழ் ஆசிரியரது பிரதான கடமையாகும். இதற்காகக் கணிப்பீட்டு முறையைப் பயன்படுத்த வேண்டியதோடு, இது கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கையினுள் இடம்பெறுவதற்கு, திட்டமிட்ட செயற்பாடுகளைத் தயாரிப்பதற்குரிய சந்தர்ப்பத்தை ஆசிரியருக்கு வழங்குகிறது. செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படியில் மாணவர்கள் விடயங்களை ஆராயும்போது கணிப்பீட்டையும் (Assessment), செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் மாணவர்கள் அவர்களது பேறுகளை விளக்கும்போது கணிப்பீட்டோடு சார்ந்த மதிப்பீட்டையும் (Evaluation) நிகழ்த்துவதற்கு ஆசிரியருக்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. கணிப்பீடும் மதிப்பீடும் தொடர்பான விளக்கம் வேறாகத் தரப்பட்டுள்ளது.

இதுவரை விவரிக்கப்பட்ட கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமை உருமாற்றப் பங்களிப்பைச் செய்வதற்கு ஆசிரியரை உட்படுத்துகின்றது. இங்கு குழு ஆய்வுக்கு முதலிடம் அளிக்கப்படுவதோடு கோடுக்கல் வாங்கல், தர்க்க ரீதியான கலந்துரையாடல் என்பவற்றோடு சிறிதளவாக ஆசிரியரின் விரிவுரைக்கும் இடமுண்டு. பாடப் பிரதேசத்தின்போது கொடுக்கல் வாங்கல், கலந்துரையாடல் முறை என்பன நடைபெறுவதோடு, இறுதிப் படியில், தொகுப்பின் கீழ் சிறிய

விரிவுரைக்கும், அத்தோடு எண்ணக்கரு உருவாக்குவதற்கும் இடம் ஏற்படுகிறது.

புதிய ஆயிரமாம் ஆண்டின் முதலாவது பாடத்திட்ட மறுசீரமைப்பின் கீழ் தயாரிக்கப்பட்ட இப்பாடத்திட்டத்தோடு தொடர்பான கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளை அபிவிருத்தி செய்யும் போது உருமாற்றப் பங்களிப்புக்கு மேலதிகமாக ஊடுகடத்தும் பங்களிப்பிலும், கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பிலும் காணப்படக்கூடிய முக்கிய இயல்புகளும் கவனத்திற் கொள்ளப்பட்டுள்ளமை இம்முறையின் விசேட தன்மையாகும்.

உடற்கல்வி செய்முறைச் செயற்பாடுகளுக்காக.....

தேசிய கல்வி நிறுவகத்தினால் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்ற தேர்ச்சியை அடிப்படை யாகக் கொண்ட செயற்பாடுகள் அடங்கிய இந்நூலை பரீட்சார்த்தமாக மேற்கொள்கையில், நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய பல விடயங்கள் இங்கே தரப்படுகின்றன.

உங்களது ஆக்கத்திறன் விருத்திக்கு இடம் அளிக்கும் முகமாக உடற்கல்விப் பாடத்திற் காக ஒவ்வோர் பாடத்திலும் பொது செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஒன்றுமே அறிமுகம் செய்யப்படவில்லை.

உடற்கல்விப் பாடத்தில் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளில் பின்பற்ற வேண்டிய ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பொதுவான படிமுறைகள் உண்டு.

- * மாணவர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்து வரல்.
- * மாணவர்களை பொருத்தமான வியூகத்தில் விடல். (Class Formation)
- * மாணவர்களது சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்தல் (Health Inspection)
- * உடலை உஸ்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள். (உஸ்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள்,ஆரம்ப அப்பியாசங்கள்) (Warming up activities)
- * இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் (STRETCHING Exercisas)
- * உடற் தகைமையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள்
- * பொதுவான “5E” கற்பித்தல் முறை
- * மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்தல்.
- * உடலைத் தளர்த்துதல். (Cool down Exercises)
- * அடுத்த பாடத்திற்குத் தேவையான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்.
- * வகுப்புக் கலைதல் (Dismissal)

செய்முறை வகுப்பில் கடைப்பிடிக்கப்படும் படிமுறைகளில் செய்முறை செயற்பாடுகள் தவிர்ந்த ஏனையவற்றை வகுப்பறைக் கற்பித்தலில் மேற்கொள்ளலாம்.

இச்செயற்பாடுகளுக்காக உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் 30 நிமிடம் தொடக்கம் 40 நிமிடம் மட்டுமே. மாணவர் தொகை வகுப்பிற்கு வகுப்பு வேறுபடலாம். ஆயின் பாட விதானம் ஆக்க வேளையில் பொதுமைப்படுத்துவதற்காக பின்வரும் விடயங்கள் கருத்திற் கொள்ளப்பட்டன.

- * வகுப்புப் பாடவேளை ஒன்றின் பொதுவான நேரம் 40 நிமிடங்கள்.
- * வகுப்பொன்றின் மாணவர் தொகை பொதுவாக 40 ஆகும்.
- * பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் விளையாட்டு உபகரணங்கள் போதியளவு இருக்க மாட்டாது. இதற்காகப் பொருத்தமான புத்தாக்க உபகரணங்களைப் பாவித்தல்.
- * குறித்த காலநிலை எமது நாட்டிற்கு இல்லை.

* பாடசாலைத் தவணை ஒன்றில் ஆகக் குறைந்தது 20 செய்முறைப் பாடவேளைகளே செயற்படுத்தலாம்.

* சுகாதாரமும், உடற்கல்வியும் என இப்பாடத்தை வேறுபடுத்த முடியாது. இவ்விரு பகுதிகளையும் ஓர் ஆசிரியராலேயே கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

பாடசாலை ஆரம்பித்த நாளிலேயே உங்களுக்காகத் தினமும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாட வேளைகளில் கால அளவை அறியவும். இதற்கமைவாகக் கற்றல், கற்பித்தல் செயற் பாடுகளை ஒழுங்கமைக்கவும்.

கற்றல், கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் ஆரம்பமாவதற்கு முன்பாகவே தேவையான பொருத்த மான தர உள்ளீடுகளை ஆயத்தம் செய்தல் உங்கள் தலையாய கடமையாகும். உங்களது செயற்பாடுகளை இலகுபடுத்துவதற்காக இவை தொடர்பாக இச் செயற்பாட்டு நூலில் விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது.

* மாணவர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்து வரல்
மாணவர்களை வகுப்பறையில் இருந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் மைதானத் திற்கு வரச் செய்தல் மிகவும் பொருத்தமானதாக அமையும்.

* மாணவர்களை வியூகமாக நிறுத்துதல் (Class Formation)
இந்நூலில் காட்டப்பட்ட வியூகங்களை அல்லது உங்களால் ஆக்கப்பட்டதை பயன்படுத்தவும். ஒவ்வோர் தினத்திலும் ஒவ்வோர் முறையைப் பயன்படுத்துதல் நன்று.

* மாணவர்களது சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்தல்
மாணவர்களது தலைமுடி, பல், நகம், உடை என்பவற்றைப் பரீட்சித்து சுகாதார நிலையைக் கேட்டறிதல் வேண்டும். செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியாத மாணவர்களை குறிப்பிட்ட ஓரிடத்தில் இருத்துதல் வேண்டும். ஆனால் இவர்களால் செய்ய முடிந்தவற்றைச் செய்ய வழிகாட்டுவதுடன், மத்தியஸ்தம் வகுக்க உதவிகளைச் செய்யப் பயன்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

* உடலை உஸ்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள்
பல சிறு விளையாட்டுக்கள் இந்நூலில் இதற்காகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

மாணவர்களுக்கு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வகையிலும், மகிழ்ச்சிகரமான முறையிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம்.

இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள்

இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் தொடர்பாகக் குறித்த ஒரு முறையினை முடிவாகக் கூற முடியாது. எனினும் பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்காக உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் அப்பியாசம் வழங்கப்படுதல் மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.

இந்நூலில் இடம்பெற்றுள்ள இழுபடவல்ல அப்பியாசங்களுள் பொருத்தமானவற்றைத் தெரிவு செய்து செயற்படுத்துவது உங்களது கடமையாகும்.

உடற்கைமையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள்

இதற்கான பொருத்தமான பல செயற்பாடுகள் இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்குரிய செயற்பாடுகளும் காட்டப்பட்டுள்ளது. பொருத்த மானதாகக் குறிப்பிடப்படாதவற்றிற்காக இணைக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளில் உங்கள் விருப்பத்திற்கொப்ப தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்.

அன்றைய தின செயற்பாட்டிற்குப் பொருத்தமான அப்பியாசத்தையோ, செயற்பாட்டையோ, தெரிவு செய்வதில் நீங்கள் விசேடமாகக் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

மதிப்பீடு (Evaluation)

மதிப்பீட்டிற்கென உங்களுக்குப் பிரத்தியேக நேரம் தரப்படமாட்டாது. கற்றல், கற்பித்தல் வேளையிலேயே மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும். இதற்கு மேலதிகமாக இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ள மதிப்பீட்டு கருவிகளை உதாரணமாகக் கொண்டு நீங்களும் கருவிகளைத் தயாரிக்கலாம். ஒரு தவணைக்கு ஒரு முறை என்ற ரீதியில் வருடம் ஒன்றிற்கு மூன்று தடவைகள் ஒரு மாணவன் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

* மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டை நடாத்துதல்

அனைத்து மாணவர்களும் மகிழ்ச்சியுடனான போட்டி விளையாட்டுகளில் விருப்புடன் பங்கேற்பர். கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின் போது மாணவர்களது உள நிலையை மனதில் கொண்டு அன்றன்று கற்ற விடயங்கள் மனதில் இலகுவில் பதியும் வகையில் மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களில் பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்துக.

சில செயற்பாடுகளும், இதற்குப் பொருந்தும் விசேடமான மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களும் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளன. இப்படியாக அமைந்திராவிடின் இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ள மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுகளில் பொருத்தமானதை நீங்கள் தெரிவு செய்து நடைமுறைப்படுத்தலாம்.

உடலைத் தளர்த்துதல் (Cool down)

இதற்காகப் பொருத்தமான பல அப்பியாசங்கள் இந்நூலில் இடம் பெற்றுள்ளது. இவற்றுள் சில அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்து செயற்படுத்துங்கள். இச் செயற்பாட்டிற்காக போதுமான நேரத்தை செலவிடலாம்.

அடுத்த பாடம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்

அடுத்த நாளில் கற்பிக்க எதிர்பார்க்கும் பாடம் தொடர்பான தகவல்களை, அறிவுறுத்தல்களை பிள்ளைகளுக்கு வழங்க வேண்டி இருப்பின் இவ்வேளையைப் பயன்படுத்தலாம்.

வகுப்புக் கலைதல்

வகுப்புக் கலைதல் தொடர்பாக இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்ட முறைகளில் ஒன்றை அல்லது உங்களால் ஆக்கப்பட்ட வகுப்புக் கலைதல் முறை ஒன்றினைப் பயன்படுத்தி வகுப்பைக் கலைக்கலாம். தினமும் ஒத்த தன்மையுடைய முறைகளைத் தவிர்த்து பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

பி.கு:

உடற்கல்வி செய்முறை வகுப்பில் மாணவரது பாதுகாப்புத் தொடர்பாக அவதானம் கொள்ளவும்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்.

செயற்பாட்டு முறைக் கல்விக்கு தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் நிறைந்த வகுப்பறைச் சூழல் அவசியமாகும். இங்கு தரப்பட்டுள்ள உள்ளீடுகளை சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடச் செயற்பாடுகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

சில நிரந்தர உபகரணங்களைப் பாடசாலையிலுள்ள வெவ்வேறு பிரிவுகளிலிருந்து பெறலாம். இவ்வகை நிரந்தர உபகரணங்களுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கக் கூடிய பதில் உபகரணங்கள் செயற்பாடுகளிற் காட்டப்பட்டுள்ளன. எனினும், செயற்பாடுகளுக்குரிய நிரந்தர உபகரணங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியுமாயின் மிகச் சிறப்பாக அமையும். ஆயினும் பாடசாலை வளங்கள் வகுப்பறையிலுள்ள மாணவர் தொகை ஆசிரியர் தெரிவு செய்யும் உத்திகள் என்பவற்றிற்கேற்ப இவ்வுபகரணங்களின் தொகை ஆசிரியரினால் தீர்மானிக்கப்படல் வேண்டும்.

- மேலெறிவகைக் கருவி -Over head Projector
- ஒளிபுகவிடும் தாள்கள் - Transparencies
- இசைச் சுருளியாக்கி - Cassette Player
- 8 வேக சந்தத்துடனான இசையைக் கொண்ட இசைச் சுருள்கள். - Casstte
- மெத்தைகள்.
- வலைபந்துகள்.
- வொலிபோல்கள்
- வொலிபோல் வலை
- வலை கட்டுவதற்கான கம்பங்கள்.
- தடைகள்
- குறுங்கோல்கள்
- அளவு நாடாக்கள்.
- இறப்பர் பந்துகள் (வெவ்வேறு அளவில்)
- டெனிஸ் பந்து
- வெவ்வேறு நிறைகளில் பந்துகள்.
- பிரிஸ்டல் அட்டைகள்.
- டிமை தாள்கள்.
- கம் (GUM)
- குண்டுகள் (சிறிய)
- தட்டுக்கள் (சிறிய)
- நிறை குறைந்த #டிகள் அல்லது பதில் உகரணங்கள்.
- மார்க்கர் பேனைகள்.
- பிளாட்டினம் பேனைகள்.
- நிறப் பென்சில்கள்.
- பஸ்டல்.
- வெவ்வேறு உயரமுள்ள பெட்டிகள்
- 45 செ.மீ. உயரமுள்ள கொடிகள்
- வெவ்வேறு அளவுகளில் தடிகள்.
- கயிறுகள்.
- சுண்ணாம்பு /உமி /மரத்தூள்
- கத்தரிக்கோல்கள்.
- செலோடேப்
- கட்டுத்துணிகள்.
- முக்கோண கட்டுத்துணிகள்.
- பாய்.
- விரிப்பு
- ஊதிகள்
- தரைமேல் பிறக்க வைத்தான் என்ற பாடலைக் கொண்ட இசைச்சுருள்/தட்டு.
- முட்டி, சட்டி, தாச்சு போன்ற சமையல் உபகரணங்கள்.
- அரிசி, பருப்பு, கிழங்கு, மா, தேங்காய்
- கரிவேப்பிலை, கறித்தூள், மிளகாய்த்தூள்
- கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் போடுவதற்கான
- வெவ்வேறு அளவிலான கயிறுகள்.
- தடிப்பான தடிகள்.
- தீப்பெட்டிகள், மண்ணெய், விறகு, சிரட்டை, சருகு, தென்னை ஓலை

படங்கள் அல்லது உருக்கள் /அட்டவணைகள் அல்லது CD தட்டுகள்.

- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள்
- பல்வேறு சுவட்டு, மைதான நிகழ்ச்சிகள்
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுத் திறன்கள்.

முதலாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	பாடவேளைகள்
1. ஆரோக்கியமானசமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 இலங்கையின் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	02
	1.2 சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு இசைவாகி இலங்கை மக்களின் சுகாதார நிலையை உயர்த்துவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	02
2. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 உளத் திருப்திக்கான தேவைகளைப் பெற்று தனியாள் ஆளுமையை வெளிக்காட்டுவார்.	02
3. அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவுடன் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.	3.1 அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுடன் நிறைவேற்ற பாத அசைவுகளையும், கையசைவுகளையும் ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றல்களை வெளிக்காட்டுவார்.	02
	3.2 அசைவுகளை ஒன்றிணைத்து வெவ்வேறு திசைகளில் நடப்பதன் மூலம் அன்றாட காரியங்களைக் கவர்ச்சியாகவும் பயனுறுதியுடனும் நிறைவேற்றுவார்.	01
	3.3 இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப அசைவுகளை ஒன்றாக இணைத்து அன்றாட காரியங்களைக் கவர்ச்சியாகவும் பயனுறுதியுடனும் நிறைவேற்றுவார்.	02
4 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான மெய்நிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்	4.1 பிழையான உடற் கொண்ணிலைகளை இனங்கண்டு சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்வார்.	02
11 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைசுவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	11.1 பாலியல்பு தொடர்பாகப் பொறுப்புடன் செயலாற்றி அவை சம்பந்தமான சாவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	02

முதலாம் தவணைக்கான
செயற்பாட்டுத் தொடரகம்.

தேர்ச்சி 1 : ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 1.1 : இலங்கையின் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

செயற்பாடு 1.1 : "நல்லொழுங்கு நல்வாழ்வு தரும். ."

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் : • ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவங்கள் ஐந்து
• தகவற் படிவங்கள் ஐந்து.
• டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 1.1.1 : • ஈடுபடுத்துவதற்கான பத்திரத்திலுள்ள சம்பவத்தை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
• சம்பவத்தின் கதாநாயகி எதிர்கொண்ட அனுபவம் யாதென மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
• பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- இச்சம்பவத்தினூடாகச் சூழல் மாசடைதல் பற்றிக் கூறப்படுகின்றது என்பது.
- வளி, நீர், நிலம், ஒலி தொழில்நுட்ப மாசுக்களை சூழலின் பிரதான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளாகக் கொள்ளலாம். என்பது.
- புகைபிடித்தல், மதுபானம், போதைப்பொருட் பாவனை என்பன சூழல் மாசடைவதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன என்பது.
- மாசடைந்த சூழல் மனித ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கின்றது என்பது.
- தனிநபர் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு முழுச் சமூகத்தையுமே பாதிக்கும் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 1.1.2 குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்
"நல்லொழுங்கு நல்வாழ்வு தரும்."

"சமூகப் பொருளாதார ரீதியில் பயனுறுதியுள்ளவாறு வாழ்வதற்கு வேண்டிய உடல், உள, சமூக ஆத்மீக நலனே" பூரண ஆரோக்கியம் என்பது உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வரைவிலக்கணமாகும். சமூக நலன் பூரண ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமானதொரு காரணியாகும். இலங்கையின் சுகாதாரப் பிரச்சினையைக் குறைப்பதற்கு சமூகம் தொடர்பான எண்ணக்கருவை விளங்கிக் கொள்வது அவசியமாகும். எம்மைச் சூழவுள்ள அனைத்தையும்

சமூகமாகக் கொள்ளலாம். மனிதனுடைய பல்வேறு செயற்பாடுகள் காரணமாக சூழல் மாசடைகின்றது. நாம் வாழும் சூழல் இவ்வாறு மாசடைவது பாரிய சுகாதாரப் பிரச்சினையாகும். அவ்வாறான பிரச்சினைகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- வளி மாசடைதல்.
- நீர் மாசடைதல்.
- நிலம் மாசடைதல்.
- ஒலி மாசடைதல்.
- தொழில் நுட்ப மாசு
- உங்கள் குழுவுக்கான தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்
- தகவற் படிவத்தை நன்கு வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
- அப்பிரச்சினை சமூக ஆரோக்கியத்தில் எவ்வாறு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றதென்பதைக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடித் தகவல் சேகரியுங்கள்.
- உங்கள் தலைப்புக்குரிய பிரச்சினை காரணமாக உண்டாகும் நோய்கள் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றதென்பதையும் கூட்டாகக் கலந்துரையாடித் குறிப்பெடுங்கள்.
- சமூக ஆரோக்கியத்தைச் சிதைக்கும் இவ்வாறான பிரச்சினைகளை உருவாக்குவோரை இனங்காணுங்கள்.
- சமூக ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளைக் குறைக்க உங்களால் எவ்வாறு பங்களிப்புச் செய்யலாம் என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- நீங்கள் சேகரித்த தகவல்களைக் கொண்டு பாடசாலைச் சமூகம் மற்றும் பொதுமக்களுக்குவிளக்கமளிப்பதற்கான வரைபு ஒழுங்கமைப்பொன்றை (Graphic Organizer) தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கத்தை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(55 நிமிடங்கள்)

படி 1.1.3 ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டல்

- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
- சூழலின் பிரதான படைப்பான மனிதனுக்கு சூழலின் புறத்தே வாழ இயலாது என்பது.
- சூழற் சமனிலை சிதைவடைவது மனித ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது என்பது.
- சூழற் சமனிலையின் தன்மையும், ஆளிடைத் தொடர்புகளின் பிரமாணமும் தரமும் சமூக சுகாதாரமாகக் கொள்ளப்படும்.
- சூழற் சமனிலையில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு சூழல் மாசடைதல் எனப்படும்.
- சூழல் மாசடைவதற்கான காரணிகளும் அவற்றினைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளும் தகவற் பத்திரத்திலுள்ளது போலாகும்.
- மனிதர்களும், இயற்கை அனர்த்தங்களும் (சுனாமி, குறாவளி, வெள்ளப்பெருக்கு, மண்சரிவு) சூழற் பிரச்சினைகளுக்கான காரண கர்த்தாக்கலாகும் என்பது,
- சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைக்க நாமனைவரும் எம்மால் முடிந்த எல்லா விதத்திலும் பங்களிப்புச் செய்ய வேண்டும் என்பது.
- மனிதனால் உருவாக்கப்படும் பிரச்சினைகளை (சூழலை மாசுபடுத்தல், மரங்களை வெட்டுதல் சுண்ணாம்புக் கற்பாறைகளை உடைத்தல், மண் அகழ்தல் போன்ற)) முற்றாகத் தடுப்பதற்கும் இயற்கை நிகழ்வுகளால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கும் ஒத்துழைப்பதன் மூலம் சூழற் பிரச்சினைகளைக் குறைக்க எமது பங்களிப்பை வழங்கலாம்.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- சூழல் மாசடைவதற்கான காரணிகளை இனங்கண்டு வரிசைப்படுத்துவார்.
- சூழல் மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்களை ஆக்கபூர்வமான முறையில் முன்வைக்க செயற்படுவார்.
- சூழல் மாசடைதல் தொடர்பாகச் சேகரித்த எல்லாத் தகவல்களையும் கோவைப்படுத்தி பொதுமக்களுக்கு அறிவூட்டுவதற்குகந்த (Graphic Organizer) வரைபு ஒழுங்கமைப்பொன்றைத் தயாரிப்பார்.
- வளங்களைக் கவனமாக உபயோகிப்பார்.
- அப்புறப்படுத்த வேண்டிய சில வகைப்பொருட்களை மீள்ப் பயன்படுத்துவார்.

பின்னிணைப்பு 1.1.1

ஈடுபடுத்துவதற்கான செயற்பாடு.

கிராமப் பாடசாலையில் க.பொ.த சாதாரண தரத்தில் சித்தியடைந்த சுமதி, க.பொ.த.உயர்தரம் கற்பதற்காக நகரப் பாடசாலையொன்றில் சேர்ந்தாள். நகரத்திலிருந்து சற்றுத் தொலைவிலுள்ள தனது தாயின் உறவினர் வீட்டில் தங்கியிருந்த அவள், பஸ்ஸிலேயே பாடசாலை சென்று வந்தாள். வழக்கம் போல பாடசாலை விட்டு பஸ் தரிப்பிடத்தையடைந்த சுமதி, பஸ் வரும் வரை காத்து நின்றாள். பாடசாலை விட்டவேளை வீதியில் பெரும் பரபரப்பு காணப்பட்டது. பாடசாலை மாணவ மாணவிகள் மாத்திரமன்றி வாகனங்களாலும் கட்டுக்கடங்காத நெருக்கடி ஏற்பட்டிருந்தது. அவ்வேளையில் நகரத்தில் குப்பை சேகரிக்கும் வாகனமும் வரிசையில் சேர்ந்து கொண்டது. அவ்வாகனத்திலிருந்து வெளியேறிய துர்நாற்றத்தைப் பொறுக்க முடியாத சுமதி கைக்குட்டையால் தனது மூக்கை மூடிக் கொண்டாள். வாகனங்களிலிருந்து வெளியேறிய புகை பாடசாலைக்குப் பக்கத்திலுள்ள தொழிற்சாலையிலிருந்து வெளியேறும் புகைக்கு இரண்டாவதாகத் தோன்றவில்லை. சுமதி தான் அணிந்திருந்த வெள்ளைச் சீறுடையை ஏக்கத்துடன் நோக்கினாள். வானக நெருக்கடியில் சிக்கியிருந்த தனியார் பஸ் சாரதிகள் பொறுமையிழந்து காணப்பட்டனர். தாம் முன்னே செல்ல இடம்வேண்டித் தொடர்ந்து ஊதியொலிகளை எழுப்பிக் கொண்டிருந்தனர். இப்பெரும் இரைச்சல் வரும் திசையை வெறுப்புடன் நோக்கிய சுமதி, தனது கிராமச் சூழல் எவ்வளவு இனிமையானது என எண்ணி ஏங்கினாள்.

பின்னிணைப்பு 1.1.2

தகவற் பத்திரம்.

குழலிலுள்ள தாவர விலங்குகளுக்கும் குழலுக்குமிடையே நெருங்கிய தொடர்பு காணப்படுகின்றது. சுற்றாடற் சமநிலை சிதைவடைவது மனித நல்வாழ்விற்கு இடையூறாக அமையும். இவ்வாறு சுற்றாடற் சமநிலை சிதைவடைவதற்கு மனிதச் செயற்பாடுகளும் காரணமாகின்றன. எனினும், குழலின்றி மனிதனுக்கு வாழ்வு கிடையாது. உணவு உட்பட ஏனைய அனைத்துத் தேவைகளையும் மனிதன் குழலிலுள்ள தாவர, விலங்குகளிலிருந்தே பெறுகின்றான். எனவே சுற்றாடலிலுள்ள நீர், வளி, நிலம் என்பனவற்றைப் பாதுகாக்க வேண்டியது அவனது கடமையாகும். ஒருவரது குழலில் காணப்படும் உகப்பற்ற காரணிகள் அவரது உடல், உள, ஆரோக்கியத்தில் பெரும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன.. எமது சமூகத்தின் ஆரோக்கிய நிலைக்கு காரணமாக அமையும் ஒரு சில காரணிகள்.

- தனதும், தனது குழலினதும் சுகாதார நிலையிற் கவனஞ் செலுத்துதல்.
- ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தியாக்குதல்.
- புகைத்தல், போதைப்பொருட் பாவனை, துர்நடத்தைகளைத் தவிர்த்தல்.
- சமூக ஆற்றல்களை விருத்தியாக்குதல்
- வேறும் சமூக வேலைத் திட்டங்களை ஒழுங்கமைத்தல்.

இதன் பிரகாரம் குழற் சமநிலையும், ஆளிடைத் தொடர்புகளின் பிரமாணமும் தரமும் சமூக சுகாதாரம் எனப்படுகின்றது.

18ஆம் நூற்றாண்டில் ஏற்பட்ட தொழில்நுட்பப் புரட்சியின் பின்னர் மனிதன் தனது தேவைகளை இலகுவாகவும், விரைவாகவும் செய்வதற்கு இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கியதுடன் குழல் மிகவும் வேகமாக மாற்றமடையத் தொடங்கியது. முறையற்ற விதத்தில் குழலைப் பயன்படுத்தியதே இதற்கான காரணமாகும். தற்போது உலகிலுள்ள பெரும் பிரச்சினைகளிலொன்று குழல் மாசடைதலாகும்.

வளி மாசடைதல்.

வளி மண்டலத்தின் கட்டமைப்பில் மாற்றம் ஏற்பட்டு வளியின் சமநிலை சிதைவடைதல் வளி மாசடைதல் எனப்படும்.

வளி மாசடைதலுக்கான காரணங்கள்.

- நிலக்கரி, இயற்கை வாயு போன்ற எரிபொருட்கள் எரிக்கப்படுவதால், வெளிவரும் வாயுக்களும் தொழிற்சாலைகள், வாகனங்கள், வெளிவிடும் வாயுக்களும்.
- மிக வேகமாகவும், உயரமாகவும் செல்லும் சுப்பர் சோனிக் விமானம் மற்றும் ராக்கெட்டுக்கள் வெளிவிடும் நச்சுவாயு.
- குளிருட்டிகளிலிருந்து வெளிவிடப்படும் க்ளோரோபுளோரோ காபன் (CFC) வாயு.
- புகைப்பிடித்தலின் போது வெளிவிடப்படும் புகை.
- குப்பை கூலங்கள் குவிந்துள்ள இடங்களிலிருந்து வெளியாகும் துர்நாற்றம்.

வளி மாசடைவதால் ஏற்படும் தீமைகள்.

- சுவாச நோய்கள்.
- தோல் நோய்கள்.
- புற்று நோய்

வளி மாசடைதலைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்.

- அழியக் கூடிய பொருட்களை எரிக்காது செயற்கைப் பசளை தயாரித்தல்.
- அழியாத பொருட்களை எரிக்காது மீள்சுழற்சிக்கு உட்படுத்தல்.
- குப்பைகளை முறையாக அகற்றுதலும், அவற்றினைக் கொண்டு உரம் தயாரித்தலும்.
- தொழிற்சாலைகளில் உயரமான புகைபோக்கிகளை அமைத்தல்.
- CFC வாயுவை வெளிவிடும் குளிருட்டிகளைத் தவிர்த்தல்.
- புகைத்தலுக்கு எதிராகச் செயலாற்றுதல்.

நீர் மாசடைதல்-

பயன்படுத்த முடியாதவாறு நீரில் யாதாயினும் கலத்தல் அல்லது அதில் மாற்றம் ஏற்படல் நீர் மாசடைதல் எனப்படும்.

நீர் மாசடைவதற்கான காரணங்கள்.

- ஓரிடத்தில் தேங்கி நிற்கல்.
- நீரிற் பிறபொருட்கள் சேறுதல் (வீட்டுக் கழிவுகள், விலங்குக் கழிவுகள், தொழிற்சாலைக் கழிவுகள்)
- நோய்க் காரணிகள் கலத்தல்.
- சிதைவுற்ற உலோகங்கள்.
- விவசாய இரசாயனப் பொருட்கள் கலத்தல்.
- கிருமிகள் கலத்தல்.

நீர் மாசடைதலைத் தடுப்பதைப் போன்றே அழிவிலிருந்து நீர் மூலங்களைக் காப்பதும் எமது கடமையாகும்.

நீர் மூலங்கள் அழிவதற்கான காரணங்கள்.

- நீர் வளமுள்ள உயர் மேட்டு நிலப் பிரதேசங்களில் காடழிப்பு.
- நீர் மூலங்கள் அழியக் கூடியவாறு பயிர்ச் செய்கையில் (கிழங்கு) ஈடுபடல்.
- செழிப்பான காடுகளை அழித்தல்.
- மூடு தாவரங்கள் அழிக்கப்படல்.
- குழாய்க் கிணறுகள் தோண்டுதல்.

(நிலக்கீழ் நீரைக் குழாய்க் கிணறுகள் இழுத்துக் கொள்வதால் நிலக்கீழ் நீர் வற்றி விடுகின்றது.)

- ஆறுகளிலிருந்து மணல் அள்ளுவதும் நிலக்கீழ் நீர்வற்றுவதற்குக் காரணமாய் அமையும்.

நீர் மாசடைதலினால் ஏற்படும் தீங்குகள்.

- உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படல்.
- அசௌகரிய நிலை ஏற்படல்.
- நுளம்புப் பெருக்கம் அதிகரிப்பதால், நுளம்பினால் பரவும் நோய்கள். அதிகரித்தல்.
- தோல் நோய்கள் ஏற்படல்.
- வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படல்

நீர் மாசடைதலைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்.

- வீடுகள், தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியேறும் கழிவுகளை முறையாக அகற்றுவதற்கான வடிகால் தொகுதிகளைப் பொருத்தமான முறையில் அமைத்தல்..
- நீர் ஓரிடத்தில் தேங்கி நிற்பதைத் தவிர்த்தல்.
- கிருமிநாசினி, விவசாய இரசாயனப் பொருட்கள் போன்றவை ஓடும் நீரில் கலப்பதைத் தவிர்த்தல்.

நிலம் மாசடைதல்.

நிலத்தின் இயற்கை இயல்புகளில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, பயன்படுத்த முடியாத நிலையை அடைதல் நிலம் மாசடைதல் எனப்படும்.

நிலம் மாசடைதலுக்கான காரணங்கள்.

- விவசாய நடவடிக்கைகளின் போது விவசாய இரசாயனப் பொருட்களை அளவுக்கதிகமாக உபயோகிப்பதன் காரணமாக பல்வேறு இரசாயனப் பொருட்கள் மண்ணுடன் கலந்து அதன் இயற்கை இயல்பை இழக்கச் செய்கின்றன.
- காடுகளை அழித்தல், முறையற்ற விதத்தில் பயிர்ச் செய்கைகளை மேற்கொள்ளல்.
- கட்டுமானப் பணிகளின் போது போதியளவு ஆய்வும், முறையான திட்டங்களும் இல்லாமை.

நிலம் மாசடைவதால், ஏற்படும் தீங்குகள்.

- கொசு, நுளம்புப் பெருக்கத்தினால் நோய்கள் பரவுதல்.
- மண்ணரிப்புக் காரணமாக மண் வளம் அற்றுப் போதல்.
- மண்சரிவு அபாயம்.
- தாழ்ந்த நிலங்களை நிரப்புவதால், விருப்புக்குரியதல்லாத சுற்றாடல் உருவாகுதல்.
- அழியாத பொருட்கள் சேருவதால், மண்ணின் கட்டமைப்பு மாற்றமடைதல்.

நிலம் மாசடைதலைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்.

- மண்ணைப் பாதுகாப்பதற்காக வடிகால்களை அமைத்தல்.
- கற்கட்டுகளை அமைத்தல், மூடு தாவரங்களை வளர்த்தல்.
- மீள் சுழற்சிக்கு உட்படுத்தல்.
- விவசாய நடவடிக்கைகளின் போது இயற்கைப் பசளை, இயற்கை கிருமிநாசினிகளைப் பயன்படுத்துதல்.

ஒலி மாசடைதல்.

சகிக்க முடியாத அளவுக்கு ஒலி எழும்புதல் ஒலி மாசடைதல் எனப்படும்.

ஒலி மாசடைதலுக்கான காரணிகள்.

- தொழிற்சாலைகள், வாகனங்கள், புகைவண்டி ஆகாய விமானங்கள் போன்றவற்றில் இருந்து எழுப்பும் சத்தம்.
- ஒலிபெருக்கிகள், குண்டு வெடித்தல்.
- இசையோடு தொடர்புள்ள நிலையங்களிலிருந்து வெளிவரும் சத்தம்.

ஒலி மாசடைதலின் தீமைகள்.

- அமைதியற்ற நிலையேற்படல்.
- காது கேட்பதில் குறைபாடு ஏற்படல்.

தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்.

- சகிக்க முடியாத அளவிற்கு ஒலியெழுப்பும் நிலையங்களை அடைந்து முறையிடல்.
- சட்ட நடவடிக்கை எடுத்தல்.

தேர்ச்சி 1 : ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 1.2 : சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு இசைவாகி இலங்கை மக்களின் சுகாதாரநிலையை உயர்த்துவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.

செயற்பாடு 1.2 : "சுகாதார மேம்பாடே நெருக்கிடைகளுக்கான தீர்வு."

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் : • கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் பிரதிகள் ஐந்து
• டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 1.2.1 : • தான் அல்லது தனது குடும்ப அங்கத்தினரொருவர் நோய் வாய்ப்பட்ட சந்தர்ப்பமொன்றை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள மாணவரைத் தூண்டுங்கள்.
• அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவரும், ஏனையோரும் எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
• பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- தான் அல்லது குடும்ப அங்கத்தினரொருவர் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டால் உடல், உள, சமூக பொருளாதார ரீதியிலான பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும். என்பது.
- நோய் ஏற்பட்டு சுகமடைவதை விடவும் நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதே சிறந்ததும், அவசியமானதுமாகும் என்பது.
- இதற்காக சரியான முடிவுகளை எடுக்கும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். என்பது.
- நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெற சுகாதார மேம்பாடு அவசியம் என்பது.
- சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பிரவேச மார்க்கங்கள் பல உள்ளன என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 1.2.2 குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்
"சுகாதார மேம்பாடே நெருக்கிடைகளுக்கான தீர்வு."

" சுகாதார மேம்பாடென்பது தன்னைப் போன்றே தனது சமூகத்தின் ஆரோக்கிய நிலையை மேலும் விருத்தி செய்வதற்காக எடுக்கும் நடவடிக்கைகளாகும்.. தற்போது சமூக சூழலை நோக்கும் போது இவ்வாறு செயற்படக் கூடிய ஆற்றல் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. எனவே சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான ஆற்றலை எம்மில் விருத்தி செய்ய வேண்டியுள்ளது.

சுகாதார மேம்பாட்டைச் செயற்படுவதற்கான பிரவேச மார்க்கங்கள் ஐந்தாகும் அவை பின்வருமாறு

- சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்குதல்.
- ஒத்துழைக்கும் சூழலொன்றை உருவாக்குதல்.
- இதனோடு தொடர்புள்ளோரின் திறன்களை விருத்தியாக்கல்.
- பொதுமக்களின் பங்களிப்பைப் பெறல்.
- சுகாதாரச் சேவைகளை மறுசீரமைத்தல். (பொருத்தமான வகையில்)
- மேற்படி தலைப்புக்களில் இருந்து உங்கள் குழுவின்கான தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற் பத்திரத்தை நன்கு வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
- உங்கள் தலைப்புக்கேற்ப பாடசாலையில் செயற்படுத்தக் கூடிய செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுங்கள்.
- சுகாதார மேம்பாட்டின் காரணமாக உங்களுக்கும், சமூகத்திற்கும் ஏற்படும் நன்மைகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை குழுநிலையில் கலந்துரையாடித் தீருங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கத்தை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்

(55 நிமிடங்கள்)

பிந்திய செயற்பாடு.

- போதைப்பொருள், புகைவர்த்திப் பாவனை தொடர்பில் மேலேயுள்ள பிரவேச மார்க்கங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட, உங்கள் பிரதேசத்தில் செயற்படுத்தக் கூடிய வேலைத் திட்டமொன்றை முன்வையுங்கள்.

படி 1.2.3 ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டல்

- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வரைவிலக்கணப்படி சுகாதாரம் என்பது வெறுமனே நோய்களில் இருந்து தவிர்த்திருப்பது மாத்திரமன்றி உடல், உள, சமூக ஆத்மீக நல் நிலையை அடைவதாகும். • சுகாதார மேம்பாடென்பது தனிநபர் ஆரோக்கியத்தை மேலும் விருத்தியாக்குவதுடன் சமூக ஆரோக்கிய நிலையைப் பேணுவதில் பங்களிப்பு வழங்குவதுமாகும். • சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான பொறுப்பு ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் போன்றே முழுச் சமூகத்திற்கும் உள்ளது என்பது. • இதன் பிரகாரம் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் காரணிகளால் உருவாக்கும் சவால்களை மட்டுப்படுத்தி, ஒருவரது பூரண ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பையும், மேலும் உறுதிப்படுத்துவதை சுகாதார மேம்பாட்டின் மூலம் நிறைவேற்றலாம். • சுகாதார மேம்பாடுக்கான பிரவேச மார்க்கங்கள் அல்லது வழி முறைகள் ஐந்து உள்ளன அவை பின்வருமாறு:- |
|--|

- நிறுவனத்திற்கு அல்லது ஒருவருக்குப் பொருத்தமான கொள்கைகளை உருவாக்கல்.
- ஒத்துழைக்கும் சூழலை ஏற்படுத்தல்.
- பொதுமக்களின் ஒத்துழைப்பை அதிகரிக்கச் செய்தல்.
- திறன்களை விருத்தியாக்கல்.
- சுகாதார சேவைகளை மறுசீரமைத்தல்.
- சுகாதார மேம்பாட்டினால் ஏற்படும் நன்மைகள் பின்வருமாறு:-
 - செலவுகள் குறையும்
 - சுகாதாரம் தொடர்பாக ஏற்படும் செலவுகள் குறையும்.
 - நேரத்தைப் பயனுறுதியுள்ளவாறும், அதிகபட்ச பயனைப் பெறக் கூடியவாறும் பயன்படுத்தலாம்.
 - வாழ்வின் தரம் உயரும்.
 - ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் விருப்புக்கு உரியவைகளாகும்.
 - ஒருவரது உடல், உள ஆரோக்கியம் விருத்தியாகும்
- தற்போது சமூகத்துள் போதைப் பொருள் பாவனை, புகைத்தல் என்பன பெரும் சவாலாகவுள்ளன.
- இச்சவால்களை எதிர்கொள்ள பாடசாலைகளிற் போன்றே பொது மக்களின் பங்களிப்பையும் பெற்று, நிவாரண வேலைத் திட்டங்களை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான பிரவேச மார்க்கங்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- சுகாதார மேம்பாட்டின் அனுசூலங்களைக் கண்டறிந்து, அட்டவணை மூலம் முன்வைப்பார்.
- சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான செயற்றிட்டங்களை உருவாக்கி முன்வைப்பார்.
- சமூகத்தின் தேவைகளுக்கேற்றவாறு வெவ்வேறு வேலைத் திட்டங்களை ஒழுங்கமைத்து செயல்படுத்துவார்.
- திட்டமிட்டுச் செயலாற்றுவார்.

பின்னிணைப்பு 1.2.1

தகவற் பத்திரம்.

சுகாதார மேம்பாடென்பது தனது ஆரோக்கியத்தைப் போன்றே தனது சமூகத்தின் ஆரோக்கிய நிலையையும் உயர்த்துவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு ஆரோக்கிய நிலையை உயர்த்துவதாகும்.

சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பிரவேச மார்க்கங்கள் அல்லது வழிமுறைகள் உதாரணங்களுடன் பின்வருமாறு.

- **கொள்கைகளை உருவாக்குதல்.**
கொள்கைகளை உருவாக்குவது சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான பிரதான படியாகும். இங்கு பாடசாலை எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளிற் கவனஞ் செலுத்துதல் அவசியமாகும்.
- **கொள்கைகளைத் தனிநபருக்குப் போன்றே நிறுவனங்களுக்கும் உருவாக்கலாம்.**
உதாரணம் - தனிநபருக்கான கொள்கைகள்.
நான் புகைபிடிக்க மாட்டேன்.
தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வேன்.
பாடசாலைக்கான கொள்கைகள்.
உணவகத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
தினமும் காலையில் உடனல வேலைத் திட்டத்தைச் செயற்படுத்தல்.

ஒத்துழைக்கும் குழுவை உருவாக்கல்.

- குழல் பௌதீக, உளச்சமூகச் குழல் என இரண்டு விதமாக அமைகின்றது.
 - பௌதீக குழல்.
 - உதாரணம் - நேர்த்தியான பாடசாலைத் தோட்டம்.
 - முறையாகக் கழிவுகள் அகற்றப்படல்.
 - உளச் சமூக குழல்.
 - உதாரணம் - தண்டனை வழங்குவது தவிர்க்கப்படல்.
 - பாடசாலையில் ஆலோசனை வழங்கும் சேவையை மேற்கொள்ளல்.
 - குழுச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைத்தல்.
- திறன் விருத்தி.
 - அன்றாட வாழ்விற்கு அவசியமான திறன்கள் பாடசாலையில் விருத்தியாக்கப்படல் வேண்டும். இதற்காக வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்குவது அவசியமாகும். திறன் விருத்திக்காகப் பின்வரும் வேலைத் திட்டங்களை ஒழுங்கமைக்க வேண்டும்.
 - உதாரணம் - விவாதப் போட்டிகள்.
 - விளையாட்டுப் போட்டிகள்.

• பொதுமக்களின் பங்களிப்பைப் பெறல்.

- பாடசாலைக்கும் பொதுமக்களுக்கும் இடையிலான தொடர்பு இருபாலாருக்கும் பிரயோசனமுள்ளவாறு அமைய வேண்டும்.
 - உதாரணம்-
 - பொதுமக்கள் பங்களிப்புடன் பாடசாலையில் சிரமதானம் மேற்கொள்ளல்.
 - பொதுமக்களுடன் இணைந்து தமது பிரதேசத்தில் டெங்கு நோய் ஒழிப்பு வேலைத் திட்டங்களை ஒழுங்கமைத்தல்.
- சுகாதார சேவைகள் மறுசீரமைப்பு
 - உதாரணம்-
 - வைத்தியப் பரிசோதனைகளை முறையாக மேற்கொள்ளல்.
 - சுற்றாடல் அதிகார சபையின் உதவியைப் பெற்று வேலைத் திட்டங்களை மேற்கொள்ளல்.

சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி நீங்களும் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு செயற்படுத்துங்கள். அவ்வாறு சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகளை உருவாக்கும் போது பின்வரும் அடிப்படை விதிகளைப் பின்பற்றுவது பொருத்தமாக அமையும். SMART

- S - Specific குறிப்பிடத்தக்கது.
- M- Measurable அளவிடக் கூடியது.
- A-Achievable அடையக் கூடியது,
- R - Realistic யதார்த்தமானது.
- T - Time காலவரையறை கொண்டது.

சுகாதார மேம்பாட்டைச் சரியாக விளங்கிக் கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கிய இலங்கையை கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குங்கள்.

தேர்ச்சி 2 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 2.1 : உளத் திருப்திக்கான தேவைகளைப் பெற்று தனியாள் ஆளுமையை வெளிக்காட்டுவார்.

செயற்பாடு 2.1 : "தேவை உணர்ந்து - வளமாக வாழ்வோம்."

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் : • பின்னிணைப்பு 2.1.1லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு.

• குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் பிரதிகள் நான்கு.

• பின்னிணைப்பு 2.1.2லுள்ள ஆசிரியர் கையேடு.

• டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

Liq 2.11

- வகுப்பு மாணவரைக் கண்களை மூடியவாறு தாம் கடந்து வந்த வாழ்க்கைப் பயணத்தை ஒரு கணம் எண்ணிப் பார்க்கத் தூண்டுகள். (அடைந்த வெற்றிகள், அடைந்த தோல்விகள், கொதித்தெழுந்த சந்தர்ப்பங்கள்.)
- பின்னர் தமது எதிர்கால எதிர்பார்ப்புக்களைக் குறித்துக் கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
- பிரவேசச் செயற்பாட்டை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்தி அவற்றை வாசிக்கச் செய்யுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள். ன

- உடல், உள சமூக ஆரோக்கியம் ஆகிய மூன்றும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அவசியம் என்பது.
- பரிபூரணமான நபராவதற்கு உடலியற் தேவைகளைப் போன்றே உளவியற் தேவைகளையும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பது.
- இவற்றினூடாகத் தன்னைப் பூரணமாக உணர்ந்த நற்பிரஜை உருவாகின்றான் என்பது.
- அவ்வாறான நபர் தனக்கும், தனது குடும்பத்திற்கும் ஊருக்கும் நாட்டுக்கும் பிரயோசனமுள்ள நபராகின்றான் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 2.1.2

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"தேவை உணர்ந்து - வளமாக வாழ்வோம்."

தற்போது யௌவனப் பருவத்தை அடைந்துள்ள உங்களுக்குப் பல்வேறு சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கும், ஆபத்தான நடத்தைகளுக்கும் முகங்கொடுக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏராளம் உள்ளன. துரித சனத்தொகைப் பெருக்கம், விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப விருத்தி, ஊடகத்துறைப் புரட்சி, பண்பாடு, வாழ்க்கைப் பெறுமானங்களின் சிதைவு, பொருத்தமற்ற சமூக நிலைப்பாடுகள், வேற்றுமை மனப்பாங்குகள் போன்றவை இவ்வாறான நிலைமைகள் உருவாக்குவதற்குக் காரணமாக அமையலாம்.

உங்கள் நடத்தையில் உகப்பற்ற மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணிகள் நீங்கள் வாழும் சூழலிலேயே நிறைந்து காணப்படுகின்றன. இவற்றினைத் தவிர்ந்து வாழ வேண்டியது எம் ஒவ்வொருவரினதும் பொறுப்பாகும். இவற்றினைத் தவிர்க்க சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ற சரியான விளக்கத்தை நாம் பெற வேண்டும். எம்முள் சார்பான மனப்பாங்குகளையும், பண்புகளையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அன்றாட வாழ்வில் நாம் எதிர்நோக்கும் நிகழ்வுகள், சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கான உளத்திறன், தன்னை உணர்ந்து கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல் என்பவற்றைக் கண்டிப்பாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை உளத்திருப்திக்கு வழிவகுக்கின்றன. உளத்திருப்தியினூடாக நீங்கள் மகிழ்வைப் பெறலாம். உங்களைப் பற்றிய பின்வரும் தகவல்களைக் தாளொன்றில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் விருப்பு வெறுப்புக்கள்
 - இயலும் இயலாமைகள்.
 - உங்களுடைய எதிர்கால அபிலாஷைகள்
 - உங்கள் நடத்தையிலுள்ள சிறப்பம்சங்களும், தவறுகளும்
- உங்கள் விருப்புக்கள், ஆற்றல்கள் தொடர்பாக உங்களுக்குள் என்ன தோன்றுகின்றன.
 - நீங்கள் வெறுப்பவை, உங்களது இயலாமைகள் பற்றி என்ன தோன்றுகின்றன.
 - உங்கள் எதிர்கால அபிலாஷைகளை அடைய நீங்கள் வளர்க்க வேண்டிய ஆற்றல்கள், பண்புகள் யாவை?
 - மேற்படி ஆற்றல்கள், பண்புகளை உங்கள் நண்பருடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.
 - நீங்கள் ஒரு விசேட நபர் என்பது தற்போது புரிகின்றதா?
 - அவ்வாறாயின் அதனை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்புகள்.

(50 நிமிடங்கள்)

படி 2.1.3

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டல்

• பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- ஒவ்வொருவருக்கும் விசேட ஆற்றல்கள், திறன்கள் உள்ளது போன்று இயலாமைகளும் உள்ளன. அவற்றை இனங்காண வேண்டும்.
- ஒவ்வொருவருக்கும் தனியான விருப்பு வெறுப்புகள் உள்ளன.
- தமது எதிர்கால அபிலாஷைகளை அடைய வேண்டுமாயின் தமது ஆற்றல்களைத் தாமே விருத்தியாக்க வேண்டியதுடன் இயலாமைகளை இயலுமானவைகளாக மாற்றவும் வேண்டும்.
- அதனுடாக உளத்திருப்தியைப் பெறலாம்.
- பின்வரும் சிறந்த மானுடக் குணாதிசயங்களை விருத்தியாக்குவதன் மூலம் உளத்திருப்தித் தேவையைப் பெறலாம்..
 - தன்னைப் பற்றி திருப்தியடைதல்.
 - நெருக்கமான சகோதரத்துவம்.
 - பிறரில் அன்பு, கருணை காட்டல்.
 - ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.
 - வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாகக்கிக் கொள்ளல்.
- உளத்திருப்தியினூடாக மகிழ்வையும், திருப்தியையும் அடையலாம்
- உளத்திருப்தியடைவதினூடாக நாட்டின் அபிவிருத்தியில் பங்களிப்பு வழங்கக் கூடிய பயனுள்ள பிரஜைகள் உருவாகின்றனர்.
- வெவ்வேறு அணுகுமுறைகள் மூலம் உளத்திருப்தியை அடையலாம் என்பது.

(20 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- தனக்கு இயலுமானவை இயலாதவைகளை இனங்கண்டு எழுத்துருவில் முன்வைப்பார்.
- தனது ஆற்றல்களை விருத்தியாக்குவதற்கான வழிவகைகளை உருவாக்குவார்.
- தனது தனித்தன்மையை எடுத்துக் காட்டுவதற்கான தகவல்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பார்.
- விளக்கமுடன் செயலாற்றுவார்.
- எண்ணங்களைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்துவார்.

பின்னிணைப்பு 2.1.1

ஈடுபடுத்துவதற்கான செயற்பாடு

பின்வரும் பந்தியை நன்கு வாசித்தறியுங்கள்.

ஆரோக்கிய வாழ்வில் உடலாரோக்கியத்தைப் போன்றே உள ஆரோக்கியமும் ஒரே விதப் பங்களிப்பை வழங்குகின்றது. ஆரோக்கிய உடலில் ஆரோக்கிய உளம் விருத்தியாகின்றது. உடல், உள ஆரோக்கிய விருத்தியினூடாக நிறைவான மனிதன் உருவாகின்றான். யாதாயினுமொன்றைச் செய்யலாம் என உங்களில் ஏற்படும் நம்பிக்கை, உங்களில் காணப்படும் நற்பண்புகள் காரணமாகப் பிறரின் நன்மதிப்பைப் பெறல், பொறுப்புடன் செயலாற்றுவதன் மூலம் உங்களுள் உருவாகும் தன்நம்பிக்கை போன்றவற்றால் நீங்கள் சுயஅபிமானமுள்ள நபராகுவீர்கள். எனவே, தமது ஆற்றல்கள், திறன்களைப் போன்றே தமது குறைபாடுகளையும் இனங்கண்டு, அவற்றினைச் சீராக்கக் கூடிய ஆற்றல் கொண்ட, தன்னையுணர்ந்த நபராகச் செயற்படுவது உங்கள் சுயாபிமானத்தைக் கட்டியெழுப்பும்.

சுயபிமானம் கட்டியெழுப்பிய இடத்திலிருந்து உருவாகும் உங்கள் ஆளுமை, உங்களை மாத்திரமன்றி உங்கள் குடும்பம், நாட்டைப் போன்றே முழு உலகும் சிறப்படைய பங்களிப்புச் செய்யக் கூடியதாக அமைய வேண்டும். உங்கள் நடத்தைகள், எண்ணங்கள் பேச்சு போன்ற அனைத்தும் உங்கள் நன்மைக்கு மாத்திரமன்றி முழு உலகின் நன்மைக்காகவும் செலவிடப்படல் வேண்டும்.

இதனால் உங்கள், உடலைப் போன்றே உளமும் ஆரோக்கியமடைந்து சக்திவாய்ந்த உடலையும் உளத்தையும் அடைவீர்கள். இதனுடாக அர்த்தமுள்ள வாழ்வைத் திட்டமிட்டு, அதனை வெல்லலாம்.

- உங்கள் ஆற்றல்களை இனங்காணுங்கள்.
- இயலாமைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உகப்பான உணவுப் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் ஆடை அணிகளிற் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் ஆற்றல்களை விருத்தி செய்யுங்கள்.
- சுவாரசியமான பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- சிறந்த அழகியற் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொள்ளுங்கள்.
- உயர் எண்ணங்களுடன் புத்திசாலித்தனமாகச் சீவியுங்கள்.
- யாதாயினும் புதியதொன்றை உலகுக்கு வழங்குங்கள்.

பின்னிணைப்பு 2.1.2

ஆசிரியர் கையேடு

சுய உளத்திருப்பதிக்கான தேவைகளைப் பெற்றுத் தமது தனித்தன்மையை வெளிக்காட்டுவதற்கான வாய்ப்பை எமது எதிர்கால சந்ததியினருக்கு வழங்க வேண்டியது கல்வித் துறையில் பணியாற்றும் எம் அனைவரினதும் கடமையும் பொறுப்புமாகும்.

தன்னம்பிக்கை, சுயகௌரவம் என்பவற்றைக் கட்டியெழுப்பியவாறும் தன்னையுணர்ந்தவாறும் வாழ்வை எதிர்கொள்வதற்கான வழிகாட்டல் பாடசாலைக் கல்வியினுடாக வழங்கப்படல் வேண்டும். தேவைகளின் வகைகளுக்கேற்ப உடலியற் தேவை, காப்புத் தேவை, கணிப்புத் தேவை, அன்புத் தேவை, சுயபிமானத் தேவை என்பவற்றை அடைந்த பின்னர் சுயஉளத்திருப்பதிக்கான தேவையை அடைய ஒருவர் தூண்டப்படுகின்றார்.

சுய உளத்திருப்பதிக்கான தேவையை அடைவதன் மூலம் சிறப்பான மனிதப் பண்புகளை விருத்தியாக்கி, சகோதரத்துவத்தை உணர்ந்து ஒற்றுமையுடன் கூட்டாக வாழும் ஆற்றலை விருத்தியாக்கலாம். மேலும் இதனுடாக உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்த்து மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி அர்த்தமுள்ள வாழ்வை அடைய முயலலாம்.

இதனுடாக உயர் நிர்மாணப் பணிகளில் ஈடுபட்டு இவ்வுலகிற்கு யாதாயினுமொன்றை வழங்கக் கூடிய நபருக்குரிய ஆளுமையையும் அடையலாம்

தேர்ச்சி 3 : அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவுடன் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.1 : அன்றாடக் காரியங்களைப் பயனுறுதியுடன் நிறைவேற்ற பாத அசைவுகளையும், கையசைவுகளையும் ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றல்களை வெளிக்காட்டுவார்.

செயற்பாடு 3.1 : சந்தத்துடனான பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளை மேற்கொள்வோம்.

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு.
- பின்னிணைப்பு 3.1.1லுள்ள தகவற் பத்திரப் பிரதிகள் நான்கு

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 3.11

- 8ஆந் தரத்தில் கற்ற பாத அசைவுகளையும் கையசைவுகளையும் மாணவருக்கு ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- அச்செயற்பாடுகளை எழுமாறாகத் தெரிந்த ஒரு சிலரைக் கொண்டு செய்வியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடல் ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

- சரியான விதத்தில் பாத அசைவுகள் கையசைவுகளைச் செய்வதன் மூலம் மகிழ்வைப் பெறலாம் என்பது.
- பாத, கை அசைவுகளைச் செய்வதன் மூலம் உடற்றகைமையை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- எரோபிக், ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாடுகளுக்கு இவை அவசியம் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 3.1.2 - குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

சந்தத்துடனான பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளை மேற்கொள்வோம்.

பின்வரும் தாளலயத்துடனான ஏழு வகைப் பாத அசைவுகளுடன், கைகளை விரித்துச் செய்யும் செயற்பாடுகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்கான செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- (மார்ச் - MARCH) காலங் குறித்தவாறு கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- (ஜொக் - JOG) நடுத்தர வேகத்தில் ஒரே இடத்தில் ஓடியவாறு கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு
- (ஸ்கிப் - SKIP) ஸ்கிப் செய்தவாறு கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- (நீ லிப்ட் - KNEE LIFT) முழங்காலை உயர்த்தியவாறு கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- (கிக் - KICK) உதைத்தவாறு கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு
- (லன்ஞ் - LUNGE) லன்ஞ் பாத அசைவில் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- (ஜம்பிங் ஜக் - JUMPING JACK) ஜம்பிங் ஜக் பாத அசைவில் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.

- தகவற் பத்திரத்திலுள்ள உங்கள் குழுவுக்கான பகுதியை நன்கு வாசித்தறியுங்கள்.
- அச்செயற்பாடுகளைச் செய்யும் முறையைக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழு நிலையிற் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டைக் கூட்டாகச் செய்து பாருங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் வகுப்பில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(55 நிமிடங்கள்)

படி 3.1.3 -

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- முன்வைக்கும் செயற்பாடுகளைத் திருத்தி, ஏனையோரையும் அதில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- ஏழு வகைப் பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளை இணைக்கலாம்.
- தேவைக்கேற்ப விதவிதமாக இவைகளை நிர்மாணிக்கலாம்.
- இச்செயற்பாடுகளைச் செய்தவாறு வெவ்வேறு திசைகளுக்குச் செல்லலாம்.
- பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளை இணைத்து உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சிகளை உருவாக்கலாம்.
- சந்தத்துடனான செயற்பாடுகளின் மூலம் மன ஒரு நிலைப்பாட்டை அடைவதுடன் மகிழ்ச்சியும் பெறலாம்.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளை ஒன்றிணைத்துக் காட்டுவார்.
- பாத அசைவுகளுடன் புதுக் கையசைவுகளை ஒன்றிணைப்பார்.
- பாத அசைவுகளுடன், புதுக் கையசைவுகளைச் சந்தத்துடன் ஒன்றிணைப்பார்.
- பிறரின் ஆற்றல்களுக்கு மதிப்பளிப்பார்.
- செயற்பாடுகளை ஒன்றிணைப்பார்.

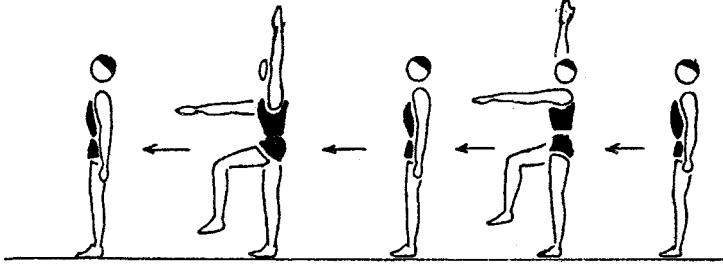
பின்னிணைப்பு 3.1.1

தகவற் பத்திரம்.

குழு - 01

செயற்பாட்டின் பெயர்.

- (மார்ச் - MARCH) காலங் குறித்தவாறு கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.



செயற்பாட்டை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

- கவனமாக நிற்கல்.

- வலது, இடது பாதங்களை முழங்காலில் மடித்து ஓரளவு உயர்த்தி, மாற்றி மாற்றி நிலத்தில் வைத்தவாறு காலங்குறித்தல் (MARCH)
- காலங்குறித்தவாறு முதலாவது மாத்திரையின் போது (Beat) வலது கரத்தை காதுக்கு சமீபமாக கொண்டு சென்று மேலே உயர்த்துவதுடன் இடது கரத்தை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டல்.
- இரண்டாவது மாத்திரையின் போது கைகளைக் கீழே விடல்.
- மூன்றாவது மாத்திரையில் இடது கரத்தைக் காதுக்குச் சமீபமாகக் கொண்டு சென்று மேலே உயர்த்துவதுடன் வலது கரத்தை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டல்.
- நான்காவது மாத்திரைக்குக் கைகளைக் கீழே விடல். தொடர்ச்சியாக இச்செயற்பாட்டைச் செய்தல்.

குழு - 02

செயற்பாட்டின் பெயர்.

- (ஜொக் - JOG) நடுத்தர வேகத்தில் ஒரே இடத்தில் ஓடியவாறு கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு

படம்

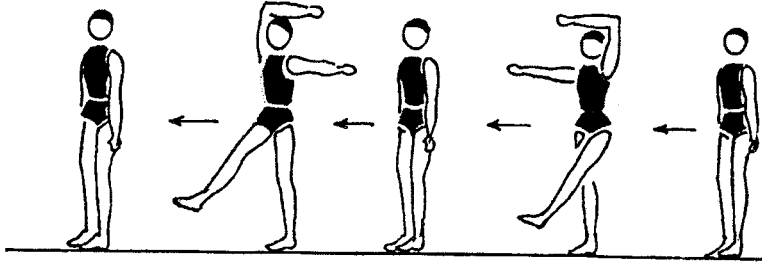
செயற்பாட்டை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

- கவனமாக நின்றல்.
- பாதங்களை முழங்காலில் பின்புறமாக மடித்து ஒரே இடத்தில் ஓடுவதோடு, முதலாம் மாத்திரைக்கு (Beat) வலக் கரத்தை முழங்கையில் மடித்து வலப்புறம் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக காதிற்கு சற்று மேலே வைத்தல்.
- இடது கரத்தை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டல்.
- இரண்டாவது மாத்திரைக்கு கைகளைக் கீழே விடல்.
- மூன்றாவது மாத்திரையில் இடக் கரத்தை முழங்கையில் மடித்து இடப்புறமாக நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக காதுக்கு சற்று மேலே வைத்தல்.
- வலது கரத்தை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டல்.
- நான்காவது மாத்திரைக்குக் கைகளைக் கீழேவிடல். தொடர்ச்சியாக இச்செயற்பாட்டைச் செய்தல்.

குழு - 03

செயற்பாட்டின் பெயர்.

- (ஸ்கிப் - SKIP) ஸ்கிப் செய்தவாறு கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.



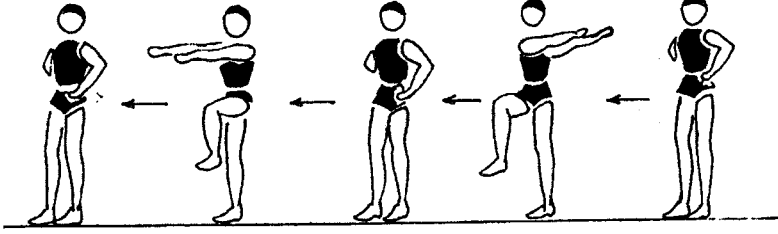
செயற்பாட்டை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

- இடுப்பில் கைகளை வைத்தவாறு நின்றல்.
- முதலாவது மாத்திரைக்கு (Beat) ஸ்கிப் செய்தவாறு இடது பாதத்தை முன்னால் நீட்டுவதுடன், வலது கரத்தை வலப்பக்கமாக நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக நீட்டுவதோடு இடது கரத்தை முழங்கையில் மடித்து தலைக்கு மேலாக வைத்தல்.
- இரண்டாவது மாத்திரையில் இடப்பாதத்தை வலப் பாதத்திற்குப் பக்கத்தில் வைப்பதோடு, இரு கரங்களையும் கீழே விடல்.
- மூன்றாவது மாத்திரைக்கு வலது பாதத்தை முன்னால் நீட்டுவதுடன், இடக் கரத்தை இடப்பக்கமாக நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக நீட்டுவதோடு, வலது கரத்தை முழங்கையில் மடித்துத் தலைக்கு மேலே வைத்தல்.
- நான்காவது மாத்திரையில் வலப் பாதத்தை இடப் பாதத்திற்குப் பக்கத்தில் வைப்பதோடு கரங்களைக் கீழேவிடல்.
- தொடர்ச்சியாக இச்செயற்பாட்டைச் செய்தல்.

குழு - 04

செயற்பாட்டின் பெயர்.

- நீலிப்ட் (Knee lift) முழங்காலை உயர்த்தியவாறு கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.



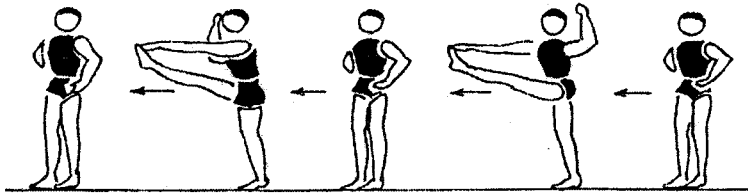
செயற்பாட்டை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

- இடுப்பில் கைகளை வைத்தவாறு நின்றல்.
- ஸ்கிப் செய்தவாறு முதலாவது மாத்திரைக்கு வலப் பாதத்தை முழங்காலில் மடித்து மேலே உயர்த்துவதோடு, கரங்களை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக இடப்பக்கம் நீட்டுதல்.
- இரண்டாவது மாத்திரைக்கு வலப்பாதத்தை கீழே வைப்பதோடு கைகளையும் கீழே விடல்.
- மூன்றாவது மாத்திரைக்கு இடப் பாதத்தை முழங்கால் மடித்து மேலே உயர்த்துவதோடு, கரங்களை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக வலப்பக்கம் நீட்டுதல்.
- நான்காவது மாத்திரைக்கு இடப் பாதத்தை கீழே வைப்பதோடு கைகளையும் கீழே விடல்.
- தொடர்ச்சியாக இச்செயற்பாட்டைச் செய்தல்.

குழு - 05

செயற்பாட்டின் பெயர்.

- (கிக் - KICK) உதைத்தவாறு கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு



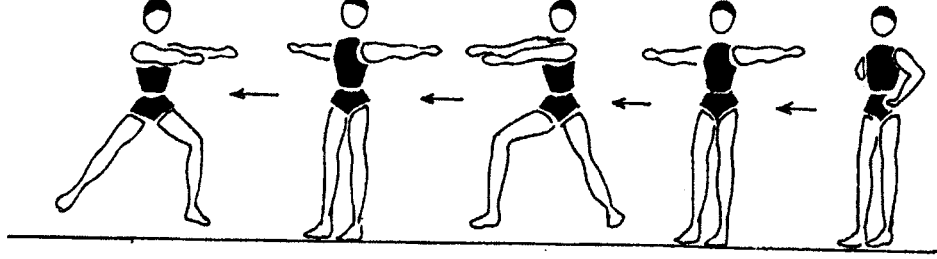
செயற்பாட்டை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

- இடுப்பில் கைகளை வைத்தவாறு நின்றல்.
- ஸ்கிப் செய்தவாறு வல, இடப் பாதங்களை படத்திற் காட்டியவாறு, முழங்கால்களை மடக்காது மாற்றி மாற்றி இடுப்பு மட்டத்தில் முன்னாலும் மேலேயும் உயர்த்துதல்.
- முதலாவது மாத்திரையில் இடப்பாதத்தை முன்னாலும் மேலேயும் உயர்த்துவதோடு வலக் கரத்தை முன்னால் நீட்டி இடது பாதத்தைத் தொடல். அதேசமயம் இடக்கரத்தை முழங்கையில் மடித்து, இடப்பக்கமாகக் காதுக்கருகே வைத்தல்.
- இரண்டாவது மாத்திரையில் இடப்பாதத்தைக் கீழே வைப்பதோடு, கைகளையும் விடல்.
- மூன்றாவது மாத்திரையில் வலப்பாதத்தை முன்னாலும், மேலேயும் கொண்டு செல்வதோடு, இடக்கரத்தை முன்னால் நீட்டி வலப் பாதத்தைத் தொடல். அதேசமயம், வலக் கரத்தை முழங்கையில் மடித்து, வலப் பக்கமாகக் காதுக்கருகே வைத்தல்.
- நான்காவது மாத்திரையில் வலப் பாதத்தைக் கீழே வைப்பதோடு, கைகளையும் கீழேவிடல்.
- தொடர்ச்சியாக இச்செயற்பாட்டைச் செய்தல்.

குழு - 06

செயற்பாட்டின் பெயர்.

- (லன்ஞ் - LUNGE) லன்ஞ் பாத அசைவில் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.



செயற்பாட்டை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

இலக்கம் - 01

- கவனமாக நின்றல்.

- சற்று மேலே துள்ளி வலப் பாதத்தை சுமார் 45° சரிவாக எதிரிலும், இடப் பாதத்தைப் பின்னாலும் வைத்தல். அவ்வாறு வைக்கும் அதேவேளை, முண்டத்தை சுமார் 45° அளவு வலப் பாதத்தினூடாகத் திருப்புவதோடு கைகளை இரு பக்கமாகவும் வளைவாக நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் கொண்டு வரல்.
- இடப்பாதம் படத்திலுள்ளவாறு நன்றாக நீட்டப்பட்டு உடலின் பின்னாலும் வலப் பாதம் முழங்காலில் ஓரளவு மடிந்து உடலின் முன்னாலும் வைக்கப்படல் வேண்டும்.

இலக்கம் - 02

- சற்று மேலே துள்ளி ஆரம்ப நிலையை அடைவதோடு கைகளையும் கீழேவிடல்.

இலக்கம் - 03

- சற்று மேலே துள்ளி இடப்பாதத்தை சுமார் 45° சரிவாக எதிரிலும், வலப் பாதத்தைப் பின்னாலும் வைத்தல். அவ்வாறு வைக்கும் அதேவேளை, முண்டத்தைச் சுமார் 45° அளவு இடப் பாதத்தினூடாகத் திருப்புவதோடு கைகளை இரு பக்கமாகவும், வளைவாக நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் கொண்டு வரல்.
- வலப்பாதம் படத்திலுள்ளவாறு நன்றாக நீட்டப்பட்டு உடலின் பின்னாலும், இடப்பாதம் முழங்காலில் ஓரளவு மடிந்து உடலின் முன்னாலும் வைக்கப்படல் வேண்டும்.

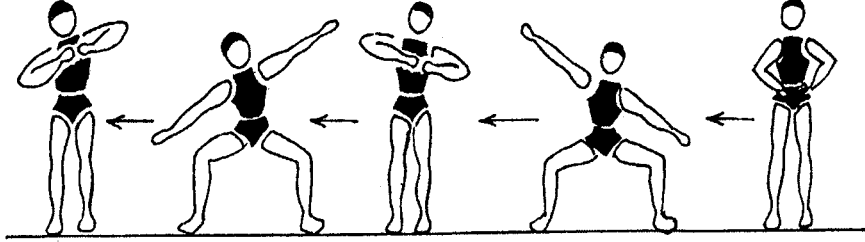
இலக்கம் - 04

- சற்று மேலே துள்ளி ஆரம்ப நிலையை அடைவதோடு, படத்திலுள்ளவாறு கைகளையும் கீழேவிடல்.

குழு - 07

செயற்பாட்டின் பெயர்.

- (ஜம்பிங் ஜக் - JUMPING JACK) ஜம்பிங் ஜக் பாத அசைவில் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.



செயற்பாட்டை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

- இடுப்பில் கைகளை வைத்தவாறு நிற்கல்.
- சற்று மேலே துள்ளி பாதங்களை இரு பக்கமாக அகற்றியும், முழங்கால்களைச் சற்று மடித்தும் நிலந்தொடல். (இவ்வாறு நிலந்தொடும் போது முழங்கால்களும், விரல்களும் முன்னால் நோக்கியிருத்தல் வேண்டும்.)
- அதேவேளை முதலாவது மாத்திரைக்கு வலக் கரம் சற்று உயர்ந்திருக்குமாயும் இடக் கரம் சற்றுப் பதிவாக இருக்குமாயும் ஒரே நேர் கோட்டில் இருப்பதைப் போன்று கைகள் வைக்கப்படல் வேண்டும்.
- இரண்டாவது மாத்திரைக்கு சற்று மேலே துள்ளி ஆரம்ப நிலையை, அடைய வேண்டும். இங்கு கைகளை மார்புக்கு முன்னால் முழங்கைகளில் மடித்து வலது முழங்கை சற்று உயர்த்தும் இடது முழங்கை சற்று பதிவாகவும் இருக்குமாயும் வைத்தல்.
- மூன்றாவது மாத்திரையில் முதலாவது மாத்திரையிற் போன்று இடக்கரம் உயர்ந்தும், வலக்கரம் பதிந்தும் இருக்குமாறு, கைகளை நேர்க்கோட்டில் இருப்பதைப் போன்று வைத்தல்.
- நான்காவது மாத்திரையில், இரண்டாவது மாத்திரையிற் போன்று செயற்படுதல்.
- தொடர்ச்சியாக இச்செயற்பாட்டைச் செய்தல்.

- தேர்ச்சி 3 : அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவுடன் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 3.2 : அசைவுகளை ஒன்றிணைத்து வெவ்வேறு திசைகளில் நடப்பதன் மூலம் அன்றாட காரியங்களைக் கவர்ச்சியாகவும் பயனுறுதியுடனும் நிறைவேற்றுவார்.
- செயற்பாடு 3.2 : பாதங்கள் வைத்துக் கோலங்கள் அமைப்போம்.
- நேரம் : 80 நிமிடங்கள்
- தரஉள்ளீடுகள் : • ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் ஆறு.
• பின்னிணைப்பு 3.2.1லுள்ள தகவற் படிவப் பிரதிகள் ஆறு.
• (மாத்திரைகள் - Beats) 8 சந்தத்துடனான இசையைக் கொண்ட இசைச்சுருள் அல்லது தட்டு.
• இசைச் சுருளியக்கி (Casset Player)

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

- படி 3.2.1 : • 8ஆந் தரத்தில் கற்ற பாத கையசைவுகளை ஞாபகத்திற் கொள்ள மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
• எழுமாறாகத் தெரிவுசெய்த ஒரு சிலருக்கு அவற்றினைச் செய்து காட்டச் சந்தர்ப்பம் அளியுங்கள்.
• பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பாத அசைவுகளைச் செய்வதன் மூலம் மகிழ்ச்சியும், உளத் திருப்தியும் அடையலாம் என்பது.
- பாத அசைவுகளைச் செய்வதன் மூலம் உடற்-தகைமைகளை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- பாத அசைவுகளுடன் விதவிதமான கையசைவுகளை ஒன்றிணைக்கலாம் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 3.2.2

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
பாதங்களை வைத்துக் - கோலங்கள் அமைப்போம்.

8ஆந் தரத்தில் ஏழு வகைப் பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளையும் இணைத்துச் செய்த செயற்பாடுகளை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். அவற்றினை ஓரிடத்தில் நின்று செய்தது உங்கள் ஞாபகத்திற்கு வரும். இனி அவ்வசைவுகளை வெவ்வேறு திசைகளுக்கு நடந்தவாறு செய்ய முயலுங்கள்.

பின்வரும் சந்தத்துடனான பாத, கையசைவுகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டிற் கவனம் கொள்ளுங்கள்.

1. மார்ச் - March பாத அசைவுடன், கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்தவாறு முன்னால் நடந்து, ஜோக் - Jog பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்தவாறு இடப்பக்கம் செல்லுங்கள். தொடர்ந்து ஸ்கிப் - Skip பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்தவாறு பின்னால் சென்று, பின்னர் நீலிப்ட் - Knee lift பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டை செய்தவாறு வலப்பக்கம் செல்லுங்கள்.
 2. கிக் - Kick பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்தவாறு முன்னால் நடந்து, லன்ஜ் - Lunge பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்தவாறு வலப்பக்கம் செல்லுங்கள். தொடர்ந்து ஜம்பிங் ஜாக் - Jumping Jack பாத அசைவுகளுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்வதவாறு இடப்பக்கம் சென்று, பின்னர் ஸ்கிப் - அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டை செய்தவாறு பின்னால் செல்லுங்கள்.
- உங்கள் குழுவுக்குரிய பகுதியைத் தகவற் படிவத்தில் வாசித்தறியுங்கள்.
 - அப்பகுதியைச் செயற்படுத்தும் முறைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - கூட்டாக அப்பகுதியைச் செய்து பாருங்கள்.
 - செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது பிரச்சினைகள் ஏற்படின் கூட்டாகக் கலந்துரையாடி அவற்றிற்கான தீர்வுகளைப் பெறுங்கள்.
 - உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(55 நிமிடங்கள்)

படி 3.2.3 - ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- ஏழு வகைப் பாத அசைவுகளுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகளை இணைக்கலாம் என்பது.
- பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளையும் இணைத்து வெவ்வேறு திசைகளில் சென்றவாறு செய்யலாம் என்பது.
- இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப செயற்பாடுகளை வெவ்வேறு திசைகளில் செய்வதன் மூலம் கோலங்களை உருவாக்கலாம் என்பது.
- இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப அசைவுகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் உள ஒருமைப்பாட்டை மாத்திரமன்றி மகிழ்வையும் பெறலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

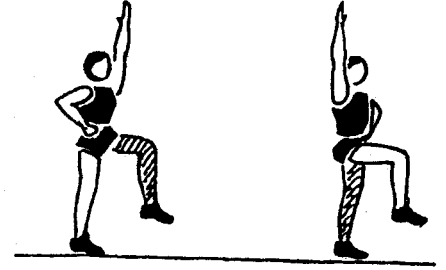
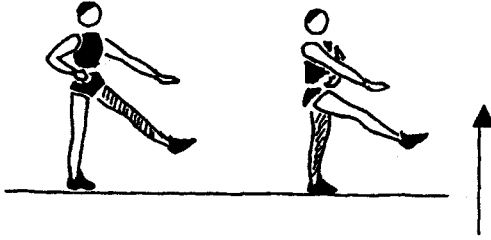
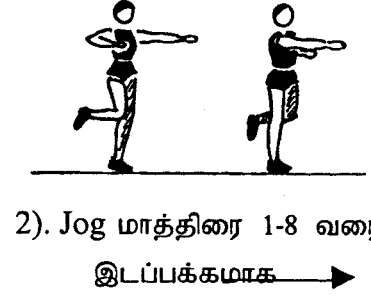
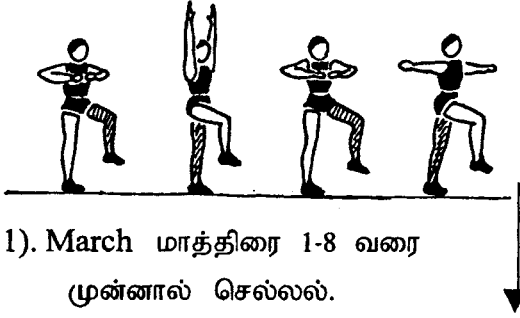
கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- பாத கையசைவுகளைச் சந்தத்துடன் இணைத்து செய்து காட்டுவார்.
- பாத, கையசைவுகளை இணைத்து வெவ்வேறு திசைகளில் சென்றவாறு செய்து காட்டுவார்.
- வெவ்வேறு திசைகளுக்குச் சென்றவாறு பாத, கையசைவுகளை இணைத்து வெவ்வேறு கோலங்களை உருவாக்குவார்.
- வெவ்வேறு கோலங்களின் அடிப்படையில் செயற்பாடுகளைச் செய்வார்.
- செயற்பாடுகளைக் கவர்ச்சியாகச் செய்வார்.

பின்னிணைப்பு 3.2.1

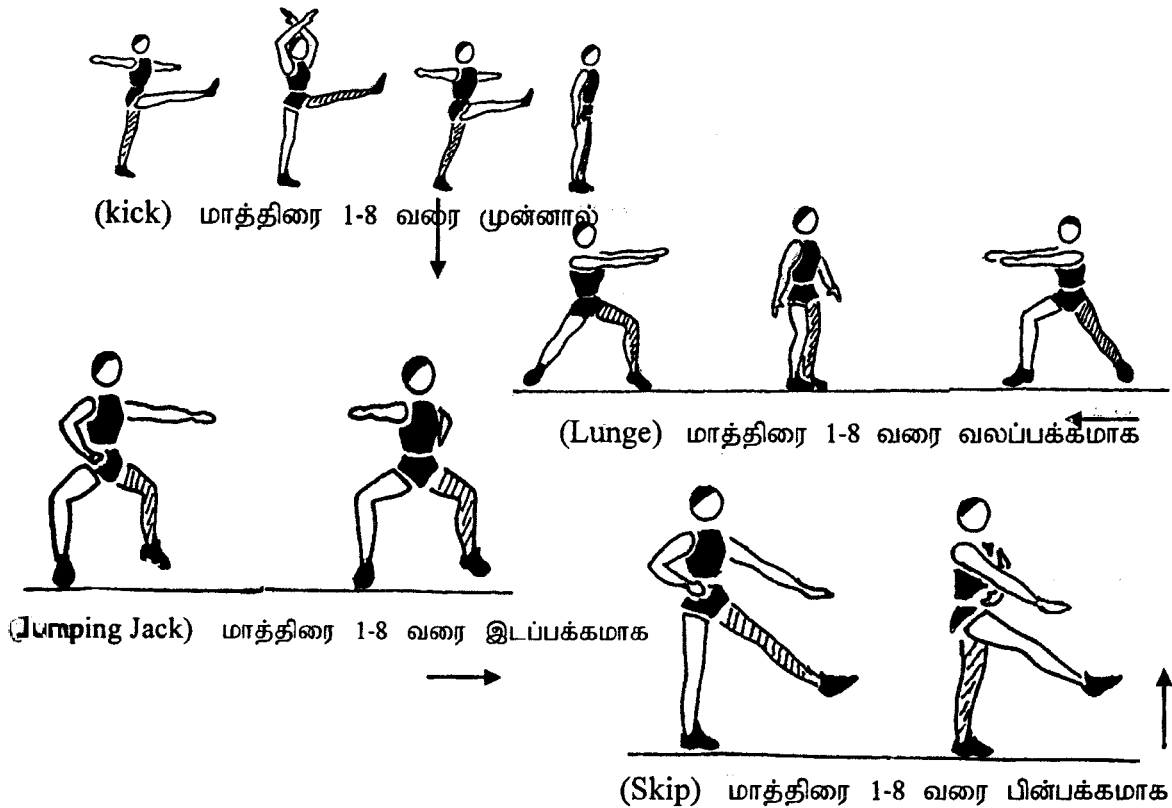
தகவற் படிவம்.

மார்ச் - March பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்தவாறு முன்னால் நடந்து, பின்னர் ஜொக் - Jog பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டை செய்தவாறு இடப்பக்கம் செல்லுங்கள். தொடர்ந்து ஸ்கிப் - Skip பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்தவாறு பின்னால் சென்று, பின்னர் நீலிப்ட் - Knee lift பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டைச் செய்தவாறு வலப்பக்கம் செல்லுங்கள். (இங்கு மாத்திரை 8க்கு 8 என்றவாறு செல்ல வேண்டும்.)



- மார்ச் - March செய்வதோடு முதலாவது மாத்திரையில் கைகளை முழங்கைகளில் மடித்து மார்பை நோக்கிக் கொண்டு வருவதோடு முன்னால் நடத்தல்.
- 2ஆவது மாத்திரைக்கு மார்பை நோக்கிக் கொண்டு வந்த கைகளை மேலுயர்த்தியவாறு முன்னால் நடந்து 3ஆவது மாத்திரையில் உயர்த்திய கைகளை மீண்டும் மார்பை நோக்கிக் கொண்டு வந்த பின்னர் 4ஆம் மாத்திரைக்கு கீழேவிடல். இவ்வாறு 8 மாத்திரைகள் வரை எதிரே செல்லல். பின்னர்,
- ஜொக் - Jog பாத அசைவில் இடப்பக்கம் நகர்ந்து, முதலாவது மாத்திரையின் போது முழங்கால்களில் கால்களைப் பின்னால் மடக்கி ஓரிடத்தில் ஓடுவதோடு, கைகளை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக வலப்பக்கம் நீட்டுதல். 2ஆவது மாத்திரைக்கு கைகளை மேலுயர்த்துதல். 3ஆவது மாத்திரைக்குக் கைகளை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக இடப்பக்கம் நீட்டுதல். 4ஆம் மாத்திரைக்கு கைகளை கீழேவிடல். அடுத்த நான்கு மாத்திரைகளுக்கும் இச்செயற்பாட்டை இடப்பக்கத்திலிருந்து தொடங்கிச் செய்தல்.

- ஸ்கிப் - Skip பாத அசைவில் பின்னால் செல்லும் போது இடப்பாதத்தை எதிரே நீட்டி, வலக் கரத்தையும் நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல். 2ஆவது மாத்திரைக்கு வலப் பாதத்தை எதிரே நீட்டி, இடக் கரத்தையும் நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல். முதல் நான்கு மாத்திரைகளுக்கு இவ்வாறு செயற்பட்ட பின்னர், அடுத்த நான்கு மாத்திரைகளுக்குப் பாத அசைவுகளை இவ்விதமாகவே செய்வதோடு, கரங்கள் ஓரளவு பதிவாக இருக்குமாறு முன்னால் நீட்டுதல் பின்னர்,
- நீ லிப்ட் - Knee Lift பாத அசைவில் வலப்பக்கம் நகர்வதோடு 1ஆவது மாத்திரையில் வலப் பாதத்தை முழங்காலில் மடித்து உயர்த்துவதோடு வலக் கரத்தையும் உயர்த்துதல். 2ஆவது மாத்திரைக்கு வலப்பாதத்தை கீழே வைப்பதோடு, வலக்கரத்தை வயிற்றின் மேல் வைத்தல். 3ஆவது மாத்திரைக்கு இடப்பாதத்தை முழங்காலில் மடித்து உயர்த்துவதோடு இடக்கரத்தையும் உயர்த்துதல். 4ஆவது மாத்திரைக்கு இடப்பாதத்தை கீழே வைப்பதோடு இடக்கரத்தை வயிற்றின் மேல் வைத்தல். இவ்விதமாக 8ஆவது மாத்திரை வரையில் இடப்பக்கம் செல்லல்.
- கிக் - Kick பாத அசைவில், கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் எதிரே சென்று, பின்னர் லன்ஜ் - Lunge பாத அசைவில் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் வலப் பக்கம் செல்லல். தொடர்ந்து ஜம்பிங் ஜாக் பாத அசைவில், கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் இடப்பக்கம் சென்று, ஸ்கிப் - Skip பாத அசைவில் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் பின்னால் செல்லுதல்.



- கிக் - Kick பாத அசைவில் முன்னால் சென்று 1ஆவது மாத்திரையில் கைகளை இரு பக்கம் விரித்தல். 2ஆவது மாத்திரையில் பக்கத்திற்கு இருபக்கம் விரித்தல். 2ஆவது மாத்திரையில் பக்கத்திற்கு விரித்த கைகளை மேலே உயர்த்தி தலைக்கு மேலாக தர வடிவில் வைத்தல். 3ஆவது மாத்திரைக்கு மீண்டும் கைகளை இரு பக்கம் விரித்தல். 4ஆவது மாத்திரைக்கு கைகளைக் கீழேவிடல். இவ்வேளை பாதங்கள் முழங்கால்மடியாதவாறு இடுப்பு மட்டத்திற்கு மாற்றி மாற்றி உயர்த்தப்படும். இவ்வாறு முன்னால் நகர்ந்தவாறு 8ஆவது மாத்திரை வரையில் செயற்படல்.
- லன்ஜ் - Lunge பாத அசைவில் வலப்பக்கம் சென்று முதலாவது மாத்திரைக்கு சற்று மேலே துள்ளி வலப்பாதத்தை சுமார் 45 சரிவாக இருக்குமாறு எதிரிலும், இடப் பாதத்தை பின்னாலும் வைத்தல். எதிரே வைக்கும் பாதம் முழங்காலில் ஓரளவு மடிவதுடன் பிற்பாதம் நீட்டப்பட்டுமிருக்கும். 8ஆவது மாத்திரை வரை இவ்வாறு செய்யுங்கள். பின்னர்,
- ஜம்பிங் ஜக் - Jumping Jack பாத அசைவில் செல்லும் போது முதலாவது மாத்திரைக்கு சற்று மேலே துள்ளி பாதங்களை இருபுறம் அகலமாகவைத்து முழங்காலில் ஓரளவு மடித்து நிலந் தொடுவதோடு, ஒரு கையை நிலத்திற்கு சமாந்திரமாக முன்னால் நீட்டுதல், சற்று ஆரம்ப நிலையை அடையும் போது இடுப்பில் கைகளை வைத்தல். இவ்வாறு 8ஆவது மாத்திரை வரையில் இடப்பக்கம் சென்றவாறு செய்தல்.
- ஸ்கிப் - Skip பாத அசைவில் பின்னால் செல்லும் போது இடப்பாதத்தை எதிரே நீட்டி, வலக் கரத்தையும் நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல். 2ஆவது மாத்திரைக்கு வலப்பாதத்தை எதிரே நீட்டி இடக்கரத்தையும் நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல். முதல் நான்கு மாத்திரைகளுக்கு இவ்வாறு செய்த பின்னர், அடுத்த நான்கு மாத்திரைகளுக்கும் பாத அசைவுகளை இவ்வாறே செய்வதோடு, கைகளை ஓரளவு பதிவாக இருக்குமாறு முன்னால் நீட்டுதல். பின்னால் நடந்தவாறு இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்.

- தேர்ச்சி 3 : அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவுடன் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 3.3 : இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப அசைவுகளை ஒன்றாக இணைத்து அன்றாடக் காரியங்களைக் கவர்ச்சியாகவும் பயனுறுதியுடனும் நிறைவேற்றுவார்.
- செயற்பாடு 3.3 : சிந்தை கவரும் சந்தமும் அசைவும்..
- நேரம் : 80 நிமிடங்கள்
- தரஉள்ளீடுகள் :
 - குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் ஆறு
 - பின்னிணைப்பு 3.3.1லுள்ள தகவற் பத்திரப் பிரதிகள் ஆறு.
 - 8 மாத்திரைகள் (BEATS) சந்தத்தினைக் கொண்ட இசைச் சுருள் (பெற்றுக் கொள்ள முடியுமாயின்)
 - இசைச் சுருளியக்கி

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

- படி 3.31
- மாணவர்கள் கண்டு ரசித்த பாண்ட் வாத்தியக் கண்காட்சியை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
 - அவ்வாறான கண்காட்சியில் இடம்பெறும் அசைவுக் கோலங்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
 - பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப வெவ்வேறு திசைகளில் நடக்கலாம் என்பது.
 - பல்வேறு திசைகளில் நடப்பதன் மூலம் கோலங்களை உருவாக்கலாம் என்பது.
 - பாத, கையசைவுத் திறன்களைச் செய்வதன் மூலம் உடற்றகைமைகளை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 3.3.2 - குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
சிந்தை கவரும் சந்தமும் அசைவும்.

பின்னிணைப்பு 3.3.1லுள்ள தகவற்படிவத்தில் காணப்படுவது அப்பியாசத் தொகுதியொன்றை உருவாக்குவதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட பாத, கை அசைவுகளுடன் திறன்களையும் இணைத்து இசையின் சந்தத்திற்கேற்ற வெவ்வேறு திசைகளில் நடக்கக் கூடிய நான்கு சந்தர்ப்பங்களாகும் அதாவது,

- சந்தர்ப்பம் - 1
- சந்தர்ப்பம் - 2
- சந்தர்ப்பம் - 3
- சந்தர்ப்பம் - 4

- தகவற் படிவத்தை நன்கு வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
- மேலேயுள்ள நான்கு சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- அப்பகுதியைச் செயற்படுத்துவது பற்றிக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- பாத, கை அசைவுகளுக்கான மாத்திரைகள் 1-8 வரையும் திறனுக்காக மாத்திரைகள் 1-4 வரையுமாக மாத்திரைகளைப் (beats) பயன்படுத்துங்கள். திறன்களின் போது மாத்திரைகள் 5-8 வரையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பாத அசைவுகளை அல்லது நீங்கள் விரும்பிய பாத அசைவொன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- கூட்டாக ஒரு சில தடவைகள் செய்து பாருங்கள்.
- பிரச்சினைகள் ஏற்படின் கூட்டாகக் கலந்துரையாடித் தீருங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(60 நிமிடங்கள்)

படி 3.3.3 : ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

<ul style="list-style-type: none"> • பாத கையசைவுகள், திறன்கள் என்பவற்றைச் சந்தத்துடன் செய்வதன் மூலம் அவைகளிடையே முறையான தொடர்பை ஏற்படுத்தலாம் என்பது. • பாத கையசைவுகள், திறன்கள் என்பவற்றை இணைப்பதில் ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையே முறையான தொடர்பை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பது. • பாத கையசைவுகள் திறன்கள் என்பவற்றை வெவ்வேறு திசைகளில் செய்வதன் மூலம் திசைகள் பற்றிய விளக்கம் கிடைக்கின்றது என்பது. • சந்தச் செயற்பாடுகளின் ஊடாக மகிழ்வைப் பெறலாம் என்பது
--

(10 நிமிடங்கள்)

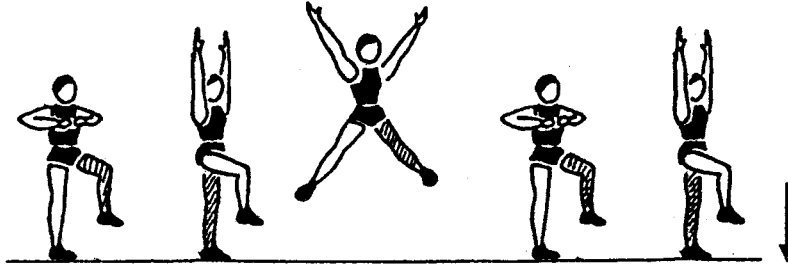
கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- பாத கையசைவுகள், திறன்கள் என்பவற்றை ஒன்றிணைக்கும் முறைகளை விளக்கிச் செய்தும் காட்டுவர்.
- பாத கையசைவுகள், திறன்கள் என்பவற்றை இணைத்து வெவ்வேறு திசைகளில் செய்து கோலங்களை உருவாக்குவார்.
- பாத கையசைவுகள், திறன்கள் என்பவற்றை இணைத்தும் சத்தத்துடன் வெவ்வேறு திசைகளில் செய்தும் கோலங்களை உருவாக்குவார்.
- செயற்பாடுகளின் போது இணைப்புக்களைச் சரியான முறையில் மேற்கொள்வார்.
- தேவைக்கேற்றவாறு செயற்பாடுகளை உருவாக்குவார்.

பின்னிணைப்பு 3.3.1

தகவற்பத்திரம்.

- (1) • மாத்திரைகள் (Beats) 1-8 வரை மார்ச் பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் முன்னால் செல்லுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 1 - 4 வரையில் நட்சத்திரப் பாய்ச்சல் (Star Jump) திறனைச் செய்யுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 5 - 8 வரை மார்ச் (March) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் முன்னால் செல்லுங்கள். தொடர்ந்து மாத்திரைகள் (Beats) 1-8 வரை ஜொக் (jog) பாத அசைவுடன் கைகள் விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் வலப்பக்கமாகச் செல்லுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 1 - 4 நட்சத்திரப் பாய்ச்சல் (Star Jump) திறனைச் செய்யுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 5 - 8 வரை ஜொக் (jog) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் வலப்பக்கம் செல்லுங்கள்.



முன்னால் செல்லல்.

மாத்திரைகள் 1-8 வரை (March) பாத அசைவுடன் கைகளை விரித்தல். மாத்திரைகள் 1-4 வரை (Star Jump) திறன் மாத்திரைகள் 5-8 வரை (March) பாத அசைவுகளுடன் கைகளை விரித்தல்.



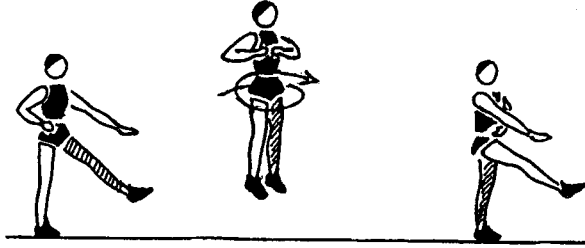
வலப்பக்கமாக.

- மாத்திரைகள் 1-8 வரை (Jog) பாத அசைவுகளுடன் கைகளை விரித்தல்.
- மாத்திரைகள் 1-4 வரை (Star Jump) திறன்.
- மாத்திரைகள் 5-8 வரை (Jog) அசைவுடன் கைகளை விரித்தல்.

(2)

- மாத்திரைகள் 1-8 வரையில் (Skip) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் முன்னால் செல்லுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 1-4 வரையில் உயரத்துள்ளி முழு வட்டமொன்று சுழலும் (Jump full turn) திறனைச் செய்யுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 1-5 வரை (Skip) அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் முன்னால் செல்லுங்கள்.

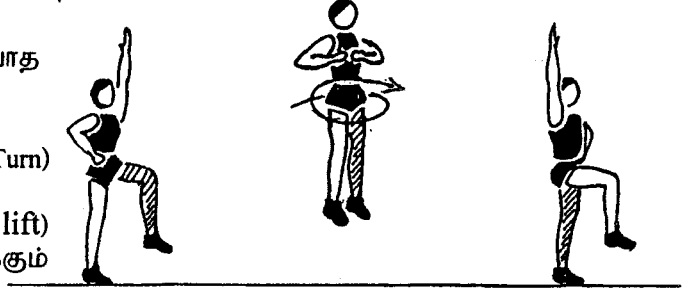
- தொடர்ந்து மாத்திரைகள் 1-8 வரை நீ லிப்ட் (Knee lift) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் இடப்பக்கம் செல்லுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 1-4 வரை உயரத்துள்ளி முழு வட்டமொன்று சுழலும் (Jump full Turn) திறனைச் செய்யுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 5-8 வரை (Knee lift) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் இடப்பக்கம் செல்லுங்கள்.



முன்னால்.

- மாத்திரைகள் 1-8 (skip) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- மாத்திரைகள் 1-4 வரை (Jump full Turn) திறன்.
- மாத்திரைகள் 5-8 வரை (skip) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு,

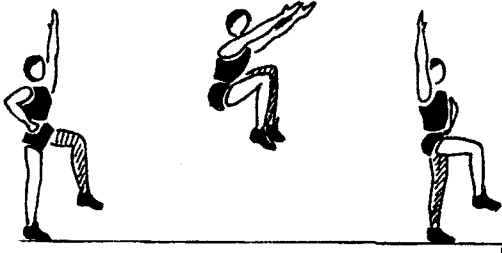
- மாத்திரைகள் 1-8 வரை knee lift பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு,
- மாத்திரைகள் 1-4 வரை (Jump full Turn) திறன்.
- மாத்திரைகளை 5-8 வரை (knee lift) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.



இடப்பக்கமாக →

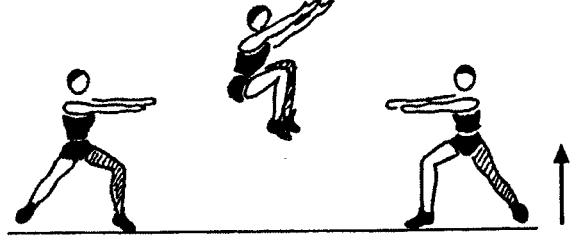
(3)

- மாத்திரைகள் 1-8 வரையில் நீ லிப்ட் (Knee lift) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் முன்னால் செல்லுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 1-4 வரை டக் பாய்ச்சல் (Tuck Jump) திறனைச் செய்யுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 5-8 வரையில் நீ லிப்ட் (Knee lift) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் முன்னால் செல்லுங்கள்.
- தொடர்ந்து மாத்திரைகள் 1-8 வரை லன்ஜ் (Lunge) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் பின்னால் செல்லுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 1-4 வரை ' (Tuck Jump) திறனைச் செய்யுங்கள்.
- மாத்திரைகள் 5-8 வரை லன்ஜ் (Lunge) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் பின்னால் செல்லுங்கள்.



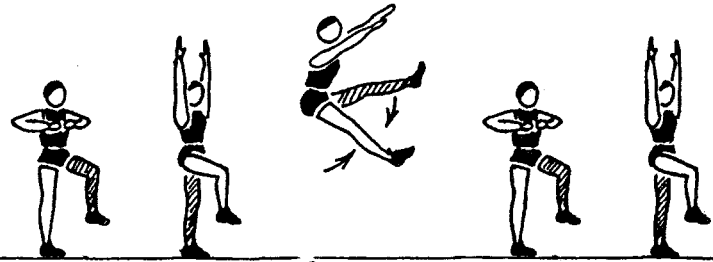
முன்னால்.

- மாத்திரைகள் 1-8 வரை (Lunge) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- மாத்திரைகள் 1-4 வரை (Tuck Jump) திறன்.
- மாத்திரைகள் 5-8 (Lunge) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.



இடப்பக்கமாக

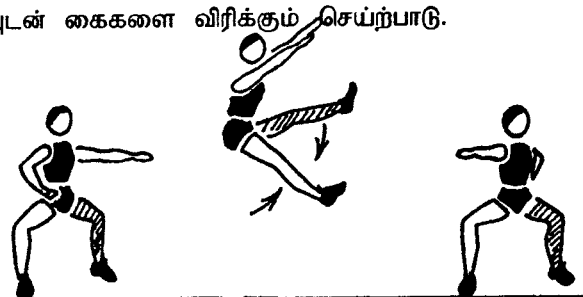
- (4)
- மாத்திரைகள் (Beats) 1-8 வரையில் (March) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் முன்னால் செல்லல்.
 - மாத்திரைகள் 1-4 வரையில் கத்தரிக்கோல் பாய்ச்சல் (Scissor Jump) திறனைச் செய்யுங்கள்.
 - மாத்திரைகள் 5-8 வரை மார்ச் (March) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் முன்னால் செல்லுங்கள்.
 - தொடர்ந்து மாத்திரைகள் 1-8 வரையில் ஜம்பிங் ஜக் (Jumping Jack) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் வலப்பக்கமாக செல்லுங்கள்.
 - மாத்திரைகள் 1-4 வரை கத்தரிக்கோல் பாய்ச்சல் (Scissor Jump) திறனைச் செய்யுங்கள்.
 - மாத்திரைகள் 5-8 வரை ஜம்பிங் ஜக் (Jumping Jack) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டுடன் வலப்பக்கமாக செல்லுங்கள்.



முன்னால்.

- மாத்திரைகள் 1-8 வரை March பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- மாத்திரைகள் 1-4 Scissor Jump திறன்.
- மாத்திரைகள் 5-8 வரை March மார்ச் பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.

- மாத்திரைகள் 1-8 வரை Jumping Jack பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.
- மாத்திரைகள் 1-4 வரை Scissor Jump திறன்.
- மாத்திரைகள் 5-8 வரை Jumping Jack பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடு.



வலப்பக்கமாக.

தேர்ச்சி 4 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான மெய்நிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.1 : பிழையான உடற் கொண்ணிலைகளை இனங்கண்டு சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்வார்.

செயற்பாடு 4.1 : "உறுதியான தோற்றம் பெறுவோம்."

நேரம் : 40 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- குழக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னிணைப்பு 4.1.1லுள்ள தகவற் பத்திரப் பிரதிகள் மூன்று.
- கையெழுத்துப் பத்திரிகை தயாரிப்பதற்குப் பொருத்தமான காகிதங்கள்.
- எழுதுவதற்கான பிளாட்டினம் பேனைகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 4.1.1

- கொண்ணிலை தொடர்பில் 7ஆம் 8ஆந் தரங்களில் கற்றவற்றை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- பிழையான கொண்ணிலைகளைக் கொண்ட படங்களை மாணவ அவதானிக்கச் செய்யுங்கள்.
- இவ்வாறான நிலைமைகளுக்கான காரணங்களை விசாரியுங்கள்.
- மாணவர் முன்வைக்கும் காரணங்களுக்கேற்ப பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பிழையான கொண்ணிலைகளில் பலவித காரணிகள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன என்பது.
- பிழையான கொண்ணிலைகள் காரணமாகப் பலவிதமான உடற்குறைபாடுகள் ஏற்படலாம் என்பது

(05 நிமிடங்கள்)

படி 4.1.2 - குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
உறுதியான தோற்றம் பெறுவோம்.

உடலின் ஆரோக்கியத்திலும், எடுப்பான வெளித்தோற்றத்திலும் சரியான மெய்நிலைகள் பெரும்பங்கினை வகிக்கின்றன. உடற் சமநிலை பேணல், உடலைத் தாங்கிச் செல்லல், அசைவுகளை மேற்கொள்ளல் என்பன ஆளுமையோடு இணைந்து காணப்படுகின்றன. பிழையான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்வோர் தன்னம்பிக்கை, சுயபிமானம் குறைந்தோராகக் காணப்படுவர்.

பின்வருபவன பிழையான கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் சில காரணிகளாகும்.

- பரம்பரைக் காரணிகள்.
- குழற் காரணிகள்.
- நாட்பட்ட நோய்க் காரணிகள்.

மேற்படி காரணிகளுடாகப் பின்வரும் உடற்குறைபாடுகள் ஏற்படலாம்.

- ஓட்டகக் கூனல். - (Kyphosis)
- முதுகுக் கூனல். - (Lordosis)
- பக்கக் கூனல். - (Scoliosis)
- முள்ளந்தண்டில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் காரணமாக தோன்றும் கூனல்.
- தட்டை முதுகு (Flat back)
- வளைந்த கால்கள் (Bow legs)
- முட்டும் முழங்கால்கள் (Knock Knees)
- மேலேயுள்ள தலைப்புக்களில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் படிவத்தில் அவை தொடர்பான விபரங்களை ஆய்வு செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்கான உடல் ஊனநிலைகள் தொடர்பான தகவல்களைப் பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் சேகரியுங்கள்.
 - உடல் ஊனத்தின் தன்மை
 - அந்நிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்
 - அதனைத் தவிர்க்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்.
 - அதனைக் குறைப்பதற்கென செய்யக் கூடிய உடலப்பியாசங்கள்.
- நீங்கள் சேகரித்த தகவல்களின் உண்மைத் தன்மையை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து சேகரித்த தகவல்களைக் கொண்ட தாள் புரட்டியொன்றை (Flip Chart) ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கத்தை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(25 நிமிடங்கள்)

படி 4.1.3

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
- பிழையான கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளாகப் பரம்பரை, குழல், நாட்பட்ட நோய்கள் என்பவற்றைக் கொள்ளலாம்.
- இதன் காரணமாக ஓட்டகக்கூனல், முதுகுக் கூனல், பக்கக்கூனல், முள்ளந்தண்டில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் காரணமாக தோன்றும் கூனல். தட்டை முதுகு, வளைந்த கால்கள், முட்டும் முழங்கால்கள் போன்ற உடல் ஊன நிலைகள் ஏற்படலாம்.
- இவ்வாறான ஊனங்கள் காரணமாக ஆளுமை பாதிப்படைகின்றன.
 - தவறான கொண்ணிலைகள் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய உடல் ஊன நிலைமைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கான வழிமுறைகள், உடலப்பியாசங்கள் என்பன உள்ளன என்பது. (தேவையான தகவல்களைத் தகவற்பத்திரத்திலிருந்து பெறுங்கள்.)
 - இவ்வுன நிலைகளுக்குப் பரிகாரம் பெறக்கூடிய நிலையங்கள் உள்ளன என்பது.
 - இவ்வகையான நோயாளிகளுக்குப் பரிகாரம் செய்வதற்கான எலும்பு வைத்திய சிகிச்சைப் பிரிவுகள் ஒவ்வொரு பிரதேசத்திலுமுள்ள பிரதான வைத்தியசாலைகளில் உள்ளன.
 - இக்குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கான வைத்திய உதவிகளை விசேட எலும்பு வைத்தியர்கள் மூலம் பெறலாம் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- தவறான கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளில் அவதானமாக இருப்பார்.
- தவறான கொண்ணிலைகள், உடல் ஊனநிலைகள் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய சவால் நிலைகளை எதிர்கொள்ளும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- பிழையான கொண்ணிலையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை இனங்கண்டு, அவற்றினைத் தவிர்ப்பதற்கான தகவல்களைக் கொண்ட தாள்புரட்டியொன்றை தயாரிப்பார்.
- சரியான தகவல்களை முன்வைப்பார்.
- குழுநிலைக் கலந்துரையாடல்களை விவேகமாக வழி நடத்துவார்.

பின்னிணைப்பு 4.1.1

தகவற் பத்திரம்

மனித உடல் இயற்கையாகவே சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணக் கூடியவாறு அமைய வேண்டும். எனினும், அதனைக் கைக்கொள்வது இலகுவான காரியமல்ல. ஏனெனில் தவறான கொண்ணிலைகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணிகள் ஏராளம் காணப்படுகின்றன.

• பரம்பரைக் காரணிகள்

தாய், தந்தையரின் பரம்பரையினுடாகக் கடத்தப்படுவதன் மூலம் இந்நிலை ஏற்படலாம். தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் போது ஏற்படும் போசணைக் குறைபாடு, தாய்க்கு ஏற்படக் கூடிய நோய்கள், சிசுவில் இருக்க வேண்டிய வளர்ச்சி ஓமோன்களின் சமநிலையற்ற தன்மை என்பனவும் இக்குறைபாடுகளுக்கான வேறு காரணிகளாகும்.

• சூழற் காரணிகள்.

ஊட்டக் குறைபாடுகள் காரணமாக, இந்நிலைகள் தோன்றலாம். விட்டமின் D குறைபாட்டினால் ரிக்கட்சியா அல்லது எலும்பு விகாரமடைதல், கல்சியம் குறைபாட்டினால் எலும்பு ஊனங்கள் என்பன ஏற்படலாம்.

பொருந்தாத உடற்செயற்பாடுகள், பொருத்தமற்ற ஆடை அணிகளை அணிதல், பிழையான உபகரணப் பாவிப்பு, பொருத்தமற்ற சூழல் என்பனவும் இவற்றிற்குக் காரணமாக அமையலாம்.

• நாட்பட்ட நோய்க் காரணிகள்

வேண்டுமென்றே நீண்ட நாட்களாகக் கைக்கொண்ட தவறான கொண்ணிலைகள் காரணமாக ஏற்படும் உடல், ஊன நிலை இதில் அடங்கும்.

உகப்பற்ற கொண்ணிலைகளுக்குப் பின்வருபவைகளும் காரணமாக அமையலாம்.

- அப்பியாசங்கள் செய்யாதிருத்தல்.
- உடலின் சில உறுப்புக்களை அதிகம் பயன்படுத்துதல் (உடலைக் கையாளும் முறைகளுக்கேற்ப அதன் தோற்றத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்)
- உடல் அதிகம் பருத்தல் அல்லது நிறை குறைதல்.
- வேகமான உடல் வளர்ச்சி
- பார்வைக் குறைவு அல்லது காது கேளாமை
- எலும்புத் தொகுதியைத் தாக்கும் சிறுவர் நோய்களுக்கு இரையாகுதல் (போலியோ போன்ற)
- எலும்பு வளர்ச்சி விகாரமடைதல்.
- குறையூட்டம்.
- களைப்பும், ஓய்வின்மையும்.

- மனவெழுச்சிச் சமநிலையின்மை
- கவனயின்மை
- பொருத்தமற்ற ஆடையணிகள்.
- பொருத்தமற்ற உபகரணப் பாவிப்பு
- நின்றல், அமருதல், படுத்தல், நடத்தல் என்பவற்றின் தவறான முறைகள்.
- உகப்பற்ற குழல்
- பின்பற்றுதல்.

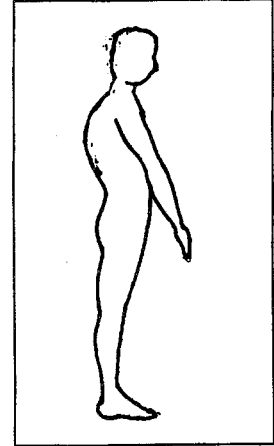
தசைப்பலவீனம், தவறான உடற் கொண்ணிலைகள் காரணமாகவும் உடல் ஊன நிலைகள் ஏற்படலாம். இவற்றினைத் தவிர்ப்பதற்குப் பற்பல வழிமுறைகள் உள்ளதுடன், அவற்றிற்கான உடலப்பியாசங்களும் உள்ளன.

ஓட்டக்கக் கூனல்.

முள்ளந்தண்டின் மேற்பகுதி அசாதாரண நிலையில் பிற்பக்கமாக வளைதலாகும். இம்மெய்நிலையில் தோள்கள் வளைவாகவும், நிமிர்ந்திருப்பதற்குப் பதிலாகக் குறுக்காக முன்னால் சரிந்துமிருக்கும். இங்கு முள்ளந்தண்டின் நடுப்பகுதி முன்னால் வளைந்தும் காணப்படும். தோள்களின் கீழ்ப்பகுதி பின்னால் தள்ளப்படும். மார்பு தட்டையாகக் காணப்படுவதுடன், தலை முன்னால் தள்ளப்பட்டுமிருக்கும்.

இக்குறைபாட்டைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளும் உரிய அப்பியாசங்களும்.

- சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை விளங்கச் செய்தல்.
- சரியான கொண்ணிலைகளில் இருப்பதற்கான அப்பியாசங்களை செய்வித்தல்.
- பிற்பக்கத் தசைகள், மார்புப் பிரதேசத் தசைகள் என்பவற்றை வலுவூட்டுவதற்கான அப்பியாசங்களைச் செய்தல்.



அப்பியாசம் - 1

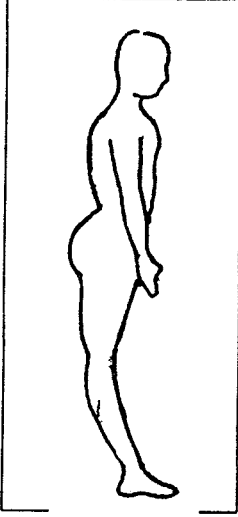
இலக்கங்களுக்கேற்ப.

1. நாடி, மார்பைத் தொடுமளவு தலையை முன்னாள் கீழ்நோக்கி சரித்தல்.
2. தலையை உயர்த்தி மேல் நோக்கி இறுக்கமாகப் பின்னால் தள்ளுதல்.
3. அந்நிலையில் தலையைச் சிறிது நேரம் வைத்திருத்தல்.
4. ஆரம்ப நிலையை அடைதல்.

முதுகுக் கூனல்.

முள்ளந் தண்டிலுள்ள இடுப்பென்புகள் முன்னோக்கி வளைந்திருக்கும். அதனால் இடுப்பு பின்னோக்கித் தள்ளப்பட்டிருக்கும். முள்ளந்தண்டு பின்புறமாக வளைந்திருப்பது இதன் பிரதான அடையாளமாகும். வயிற்றுத் தசைகள் பலவீனமுற்றிருப்பின், வயிறு அதிகமதிகம் முன்னால் தள்ளப்படும்.

இந்நிலையைக் குறைப்பதற்கான வழிகளும் உரிய அப்பியாசங்கள் சிலவும் கீழே காணப்படுகின்றன.



- சரியான கொண்ணிலைப் பேணுவதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துதல்.
- வயிற்றுத் தசைகளை வலுவூட்டுதல்.
- இடுப்புப் பிரதேசத்தின் மீளுந்தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்தல்.

அப்பியாசம் - 1

1. கைகளைத் தலையின் பின்புறம் இறுக்கமாகப் பற்றியவாறு நிற்கவும். முழங்கைகளையும் தலையையும் பின்னால் தள்ளுதல். மார்பை உயர்த்தி முழங்கால்கள் இறுக்கமாக இருக்குமாறு நின்றல். முண்டத்தை மெதுவாக முன்னால் வளைத்தல். இவ்வாறு ஒரு சில தடவைகள் செய்தல்.
2. பாதங்களை அகற்றிக் கைகளைப் பக்கமாக விரித்து நின்றல். பாதங்களுக்கிடையில் முடிந்தளவு தூரத்தில் நிலத்தைத் தொடுவதற்காகக் கைகளைப் பாதங்களுக்கிடையில் செலுத்துவதற்கேதுவாக முண்டத்தை முன்னால் கீழ்-நோக்கி வளைத்தல். முழங்கால்கள் மடியக்கூடாது.

பக்கக் கூனல்.

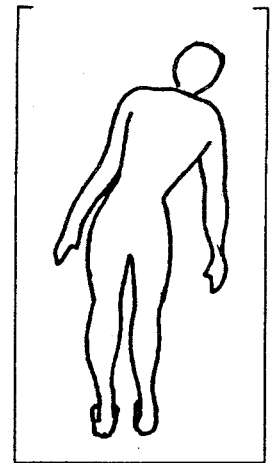
முள்ளந்தண்டுக் கோர்வை பக்கமாக வளைதலாகும். ஒரு பக்கத் தோள் அதிகமாகத் தாழ்ந்திருக்கும். அப்பக்க இடுப்பு வளைந்திருக்கும்.

தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளும், உரிய அப்பியாசங்களும்.

தசைகளை வலுவூட்டுதல், மீளுந்தன்மையை விருத்தி செய்தல், முள்ளந்தண்டின் நெகிழுந்தன்மை விருத்தியாக்கல்.

அப்பியாசம்.

- இடப்பக்கத் தோள் உயர்ந்தும், வலப்பக்கத் தோள் தாழ்ந்தும் காணப்படும் நபருக்கானது.
 1. நின்றல் - வலது கையைப் பக்கமாக மேலே உயர்த்துதல். இடது கையை முடிந்தவரை கீழ்நோக்கி இழுத்தல். சில வினாடிகள் இவ்வாறு இருத்தல். இச்செயற்பாட்டைச் சில தடவைகள் செய்தல்.
 2. சமாந்தரக் கோலில் அல்லது அவ்வாறான உபகரணமொன்றைப் பற்றியவாறு தொங்குதல். இடது கையால் பதிவாகவுள்ள கோலையும், வலது கையால் உயரமாகவுள்ள கோலையும் பற்றியவாறு இதனைச் சில தடவைகள் செய்தல்.



முள்ளந்தண்டில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் காரணமாகத் தோன்றும் கூனல்.

பிறப்பின் போது ஏற்படும் விகாரத்தன்மை, நிறமூர்த்தங்கள் தொடர்பான காரணிகள் காரணமாக இந்நிலை ஏற்படலாம். முள்ளந்தண்டின் இயற்கை அமைப்பு மற்றும் அதன் இயற்கையான வளைவுகளுக்கு மாறாக ஏற்படும் அனைத்து அமைப்புகளும் முள்ளந்தண்டில் ஏற்படும் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் கூனல்களாகக் கொள்ளப்படும்.

தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளும், உரிய அப்பியாசங்களும்.

- கருவுற்ற நிலையில் நோய்களுக்கு மருந்து எடுப்பதிலும், ஜர்மன் சின்னமுத்து நோய் ஏற்படாமலிப்பதிலும் கவனமாயிருத்தல்.
- ஊட்டமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- சிறியோர், பெரியோர் அனைவரும் சுமைகளைத் தூக்கும் போது கையாளும் பிழையான முறைகளைத் தவிர்த்தல்.

தட்டை முதுகு

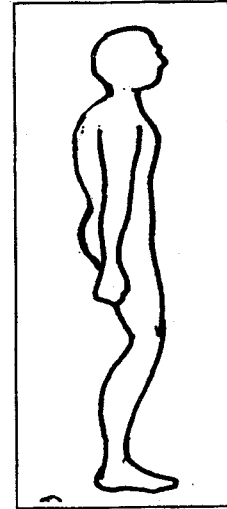
இடுப்பென்புப் பிரதேசத்தில் இயற்கையான வளைவுகள் இல்லாமலிருத்தலே இதற்கான அடிப்படைக் காரணமாகும். இது குழந்தைகளில் இயற்கையானது. குழந்தை வளர வளர இவ்வளைவும் தோன்றுகின்றன. மேற்படி குறைபாடு பெண்களின் உடற்தோற்றத்தில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளும், உரிய அப்பியாசங்களும்.

- இடுப்புப் பிரதேச தசைகளை வலுவூட்டல்.
- வயிற்றுத் தசைகளை வலுவூட்டல்.

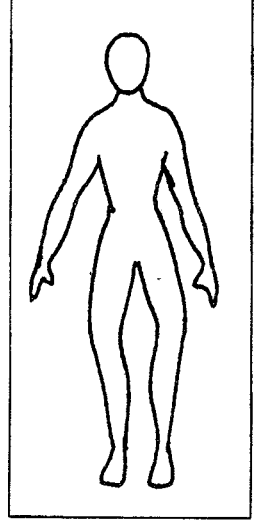
அப்பியாசம் - 01

- இடுப்பில் கைகளை வைத்தவாறு நிற்கல்.
- தலையை பின்னால் வளைத்தல்.
- குப்புறக்கிடந்தவாறு கைகளிரண்டையும் கழுத்தின் பின்புறம் விரல்களால் இறுகப்பற்றியவாறு முழங்கைகளைப் பின்னால் இழுப்பதோடு, முண்டத்தின் முற்பகுதியையும் நிலத்திலிருந்து உயர்த்துதல். இந்நிலையில் சிறிது தரித்தல். பின்னர் ஆரம்ப நிலையை அடைதல்.
- இதே நிலையில் முழங்கால்கள் மடியாதவாறு கால்களை இறுக்கமாக வைத்து முண்டத்தை உயர்த்தும் மேற்படி அப்பியாசத்தைச் செய்தல்.
- தலையை நிலத்தில் வைத்தவாறு குப்புறக்கிடந்து கைகளை முண்டத்திற்கு நேராக இரு பக்கமும் வைத்தல். இடக்கை, வலக்கால் என்பவற்றை மாற்றி மாற்றி உயர்த்துதல். பாதங்கள் நேராக இருத்தல்.
- குப்புறக் கிடந்து முண்டத்தை வில் போல் வளைத்தல் கைகளைப் பாதங்களின் மேல் உள்ளது போல் வைத்திருத்தல்



வளைந்த கால்கள்

பிழையான கொண்ணிலைப் பிரயோகமும் குறிப்பாகக் குழந்தைப் பருவத்தில் கால்களைப் பிழையாக வைப்பதன் காரணமாகவும் இந்நிலை ஏற்படலாம். இவை தவிர குறையூட்டமும் பரம்பரையும் இதற்கான காரணிகளாக அமையும். இங்கு பாதங்கள் முழங்காற் பிரதேசத்தில் வெளிப்புறமாக வளைந்து, முழங்கால்களுக்கு இடையே அசாதாரண இடைவெளி ஏற்பட்டிருக்கும். நடக்கும் போது அவ்வசாதாரண நிலை வெளிப்படையாகத் தெரியும்.

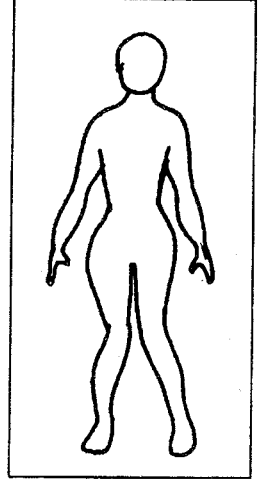


அப்பியாசம் - 01

- நேரான பாதையில் நிதமும் நடத்தல்.
- தட்டையான தளமொன்றில் அமர்ந்து பாதங்களை V வடிவில் முன்னாலும், பக்கமாகவும் விரித்தல். கைகளைப் பின்புறமாகத் தளத்தின் மேல் வைத்திருத்தல். பின்னர் பாதங்களை சீரான வேகத்தில் முடிந்தவரை நெருக்கமாகக் கொண்டு வருதலும் பக்கமாக விரித்தலும் இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ச்சியாகப் பலமுறை செய்தல்.

முட்டும் முழங்கால்கள்

பிழையான கொண்ணிலைப் பாவனை, பரம்பரை ஊனம், குறையூட்டம் என்பன இதற்கான பிரதான காரணிகளாகும். இங்கு பாதங்கள் இரண்டினதும் முழங்கால்கள் அசாதாரண நிலையில் உட்புறமாக நெருங்கியிருக்கும். அதேசமயம், கீழ்ப்பகுதி பக்கமாக விரிந்து அசாதாரண தோற்றத்தில் காணப்படும்.



அப்பியாசம்

- நேரான பாதையொன்றில் தினமும் பல தடவைகள் குறுக்கும், நெடுக்குமாக நடத்தல்
- தட்டையான தளமொன்றில் அமர்ந்து கைகளை இருபுறமாகவும் வைத்தவாறு பாதங்களை V எழுத்து வடிவில் முன்னால் நீட்டி வைத்தல்.
- முழங்கால்கள் நெருங்கியிருக்குமாறு "றப்பர் பட்டி" ஒன்றை அணிந்து குறைந்த சீரான வேகத்தில் பாதங்களைப் பக்கமாக இழுத்தலும், மீண்டும் முன்னைய நிலைக்குக் கொண்டு வருதலும்.
- தட்டையான தளமொன்றில் கைகளை இருபுறமாகவும் வைத்து அமர்ந்து முழங்கால்களுக்கு இடையே பொருத்தமான அளவுள்ள றப்பர் பந்தொன்றை வைத்தல்.
- முழங்கால்களை ஒன்றை ஒன்று நோக்கி றப்பர் பந்தை சீரான வேகத்தில் நெருங்குதல்.

தேர்ச்சி 11 : நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைசுவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 11.1 : பாலியல்பு தொடர்பாகப் பொறுப்புடன் செயலாற்றி அவை சம்பந்தமான சாவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.

செயற்பாடு 11.1 : "இளமையின் கௌரவத்தைக் காப்போம்"

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 11.1.1லுள்ள குழந்தைகளின் படம்.
- ஆய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று.
- பின்னிணைப்பு 11.1.2லுள்ள தகவல் பத்திரப் பிரதிகள் மூன்று
- வெள்ளை நிறத் தாள்கள், பிளாட்டினம் பேனைகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயலொழுங்கு :

படி 11.1.1 :

- பின்னிணைப்பு 11.1.1லுள்ள படத்தை மாணவர் அவதானிக்கச் செய்யுங்கள்.
- அக்குழந்தைகள் பற்றி யாது கூறலாம் என்ற வினாவுக்கான விடைகளை மாணவரிடமிருந்து பெறுங்கள்.
- மாணவர்களின் விடைகளுக்கேற்ப பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- புதிதாகப் பிறந்த சிசுவின் பாலுறுப்பை அவதானித்து அது ஆணா பெண்ணாவென இனங்காணப்படுகின்றது.
- படிப்படியாக வளர்ச்சியுறும் போது அவரவர்களுக்குரிய குண இயல்புகள் தோன்றுகின்றன.
- யௌவன பருவத்தை அடைந்துள்ள இளைஞர் யுவதிகளுக்கும், பொதுவாக நோக்குமிடத்து ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும் சமூகத்தில் விதவிதமான சாவல்களை எதிர்கொள்ள நேரிடுகின்றது.
- பாலியல்புகளுடன் தொடர்புள்ள சாவல்களின் போது பொறுப்புணர்வுடன் செயலாற்றுவதன் மூலம் அவற்றினை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலாம்.

(10 நிமிடம்)

படி 11.1.2

குழு நிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"இளமையின் கௌரவத்தைக் காப்போம்"

யௌவனப் பருவத்தில் உங்களை நோக்கி விடுவிக்கப்படும் பாலியல்பு சார்ந்த சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள வேண்டுமாயின், பாலியல்பு பற்றிய விஞ்ஞான ரீதியானதும், தெளிவானதுமான விளக்கத்தை நீங்கள் பெற்றிருக்க வேண்டும். பாலியல்புடன் தொடர்புள்ள விடயங்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- மானுடப் பாலியல்பு.
- ஆண் பெண்களின் சமூக நிலைப்பாடு.
- பாலியற் துஷ்பிரயோகம்.

பாலியல் தொடர்பான விடயங்களிற் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய சில துறைகளாவன.,

- பொறுப்புடன் கூடிய பாலியல் நடத்தை.
- திருமணத்தின் சமூக, கலாச்சார சட்ட ரீதியான முக்கியத்துவம்.
- கர்ப்பகாலங்களிலும் குழந்தை வளர்ப்பிலும் கணவனின் பொறுப்புக்கள்.
- தகவற் படிவத்தை நன்கு வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
- மேலேயுள்ள தலைப்புக்களில் உங்கள் குழுவுக்கான தலைப்பைக் கூட்டாக ஆராயுங்கள்.
- தலைப்புக்கு ஏற்புடைய சுருக்கமான அறிமுகமொன்றை உருவாக்குங்கள்.
- மேற்படி விடயங்கள் உங்கள் வாழ்வில் எவ்வாறு ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன என்பதைக் கூட்டாக ஆராய்ந்து குறிப்பெடுங்கள்.
- சேகரித்த தகவல்களைக் கொண்டு உங்கள் பாடசாலை வாசிகசாலைக்கு கையளிப்பதற்கான கையடக்க நூலொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடல்கள் மூலம் பெறுங்கள்.
- நீங்கள் தயாரிக்கும் கையடக்க நூலை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(55 நிமிடம்)

படி 11.1.3

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி.

- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- ஆண், பெண் இருபாலாரின் தன்மைகளும் அதனோடு இணைந்த அனைத்து இயல்புகளும் மானிடப் பாலியல்பு எனப்படுவதோடு, இவ்விருபாலாரிடையே காணப்படும் வேறுபாடுகள் பாலியல்புகள் எனப்படும்.
- இதன் பிரகாரம் பாலியல்பு என்பதன் மூலம் கருதப்படுவது வெறுமனே பாலுறுப்புக்கள், பாலியற் செயற்பாடுகள் மாத்திரமன்றி இவ்விருபாலார் தொடர்பான வேறும் பல விடயங்களுமாகும்.
- இனப்பெருக்கத் தொழிற்பாட்டில் இப்பாலியல்பு பெரும்பங்கினை வகிப்பதோடு, பெண்ணுக்குத் தாயின் வகிபாகத்தையும் ஆணுக்குத் தந்தையின் வகிபாகத்தையும் வழங்குகின்றது.
- இருவரிடையே நிகழும் பாலியல் நடத்தைகள் காரணமாக இருவருக்குமோ அல்லது அவ்விருவரில் ஒருவருக்கோ உடல், உள, சமூக ரீதியான பாதிப்பு ஏற்படாதிருப்பின் அது பொறுப்புடன் கூடிய பாலியல் நடத்தை எனப்படும்.
- பொறுப்புடன் கூடிய பாலியல் நடத்தைகளுக்கு ஆணுக்கும், பெண்ணுக்குமிடையிலான திருமண பந்தம் மிக முக்கியமாகும்.
- திருமணமான சோடிகள் உற்றார் உறவினர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதும் தங்களுடைய நிலைப்பாட்டின் முக்கியத்துவம், அதிலுள்ள பொறுப்புக்கள் என்பவற்றை உணர்ந்து கொள்வதும் சமூகத்தின் ஆசீர்வாதத்தைப் பெறுவதோடு, அதன் மூலம் யாதாயினும் வழிகாட்டலைப் பெறுவது போன்றனவும் திருமணத்தின் சமூக கலாச்சார முக்கியத்துவமாகும்.

- சட்ட ரீதியான திருமணத்தினூடாக கணவன், மனைவி மற்றும் குழந்தைகளுக்கும் சட்ட ரீதியான பாதுகாப்புடன், பொறுப்புணர்வும் சமூக, பொருளாதார, உளரீதியான பாதுகாப்பும் கிடைக்கின்றது.
- பொறுப்பு வாய்ந்தபாலியல் நடத்தைகள் தொடர்பில் ஆண் - பெண் இருபாலாருக்குமான சமங்கு, பொறுப்பு என்பன சிறு வயதிலிருந்தே குழந்தைகளில் கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டிய சமூகப் பெறுமானங்களாகும்.
- பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள் காரணமாகக் கல்விச் செயற்பாடுகள் சீரழிதல், பாலியல் நோய்களுக்கு உள்ளாதல், நெரி பிரளுதல், குடும்பப் பிணைப்புகள் அறுதல், எதிர்பார்ப்புக்கள் சிதைவடைதல் போன்ற தீங்குகள் ஏற்படலாம்.
- ஆண் - பெண் இருபாலாருக்கும் சமூகத்திலுள்ள பொறுப்புக்கள் சமூகத்தில் நிறைவேற்ற வேண்டிய காரியங்கள், அதிலுள்ள வகிபாகம் என்பன இவ்விருபாலாரினதும் சமூக நிலைப்பாடு எனப்படும்.
- ஆண் பெண்களின் சமூக நிலைப்பாடு சமூக, பொருளாதார, ஆத்மீக, அரசியல், கலாச்சார ரீதியில் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.
- பெண் தாயாகும் போது கணவனால் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய கடமைகள், பொறுப்புக்கள் ஏராளம் உள்ளன.
- கணவன் தனது கருவுற்ற மனைவியின் உடல், உளம், மனவெழுச்சிகள் என்பவற்றை நன்நிலையில் வைத்திருப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமும் அறிவும் நிறைந்த சிசுவைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- மனைவி கருவுற்றிருக்கும் நிலையில், ஏனைய குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதில் கணவனின் பங்கு மிக முக்கியமாகும்.
- குடும்பத்தில் நிலவும் உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளின் பிரதிபலனாகக் குழந்தைகள் சமூகத்திற்குப் பயனுள்ள சிறந்த பிரசைகளாகின்றன.
- குடும்பத்தில் ஆளிடைத் தொடர்புகள் சிதைவடையும் போது குழந்தைகளில் அசாதாரண நடத்தைப் பண்புகள் தோன்றுவதோடு, பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகக் கூடிய நிலையையும் அடைகின்றனர்.
- பிறரில் தங்கிவாழும் பக்குவமடையாத சிறார்களை அல்லது இளம்பிராயத்தினரைத் தம்மால் புரிந்து கொள்ள இயலாத பாலியல் நடவடிக்கைகளுக்குப் பயன்படுத்துதல் அல்லது தூண்டுதல் பாலியற் துஷ்பிரயோகம் எனப்படும்.
- பெரும்பாலும் சிறார்கள் பாலியற் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாவது அறியாத அந்நியர்களாலன்றி மிக நெருங்கிய உறவினர்களாலாகும்.
- பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகும் சிறார்களின் உள சமூக விருத்தி பெருமளவு பாதிப்பும்.

- இதன் பாரதாரமான விளைவுகளாவன,
- கல்வி வளர்ச்சி பாதிப்படைதலும், பாலியல் தொடர்பான நோய்களுக்கு உள்ளாகுதலும்.
- சமூகத்தால் அவமதிக்கப்படல்.
- அமைதியற்ற நிலை, உள நெருக்கிடைக்கு ஆளாகுதல்.
- இவ்வாறான நிலைகளைத் தவிர்ப்பதற்கும், ஏனையோர் இந்நிலைக்கு ஆளாகாதிருப்பதற்கும் வகை செய்ய வேண்டும்.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்

- மானிடப் பாலியல் என்பது யாதென தெளிவாக விளக்குவார்.
- நல்வாழ்வின் பொருட்டு பாலியற் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- பாலியலுடன் தொடர்புள்ள சகல நடவடிக்கைகளிலும் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்வதை எடுத்துக் காட்டக்கூடிய கையடக்க நூலொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையிற் தயாரிப்பார்.
- சமூகத்தின் கலாச்சாரம், விழுமியங்கள் என்பவற்றைப் பேணுவார்.
- நல்வாழ்வை நாடிச் சரியான முடிவுகளை எடுப்பார்.

பின்னிணைப்பு 11.1.2

தகவற் படிவம்.

- பாலியல்பு என்பது கட்டிளமைப்பருவம், யௌவனப் பருவம் என்பவை தொடர்பில் மிக நெருக்கமாக உபயோகிக்கப்படும் சொல்லாகும். பெண்கள், ஆண்களோடு தொடர்புள்ள அனைத்துத் தன்மைகளும் பாலியல்போடு தொடர்புள்ளவைகளே. சுருக்கமாகக் குறிப்பிடின் பெண், ஆண் தொடர்பான சகல தன்மைகளும் அவற்றோடு இணைந்த ஏனைய அனைத்தும் பாலியல்புகளாகும். பெண்கள் ஆண்களுக்கிடையே தோற்றத்தில், நடத்தைகளில், ஆற்றல்களில், உணர்வுகளில், எதிர்பார்ப்புக்களில் ஆளிடைத் தொடர்புகளின் தன்மைகள் போன்ற அனைத்திலும் வேறுபாடு காணப்படுகின்றன. இவ் வேறுபாடுகளை வெளிப்படுத்திக் காட்டுவதே பாலியல்புகள் எனப்படுகின்றது.

ஒருவரின் பாலியல் நடத்தைகளின் பிரதிபலன்களுக்கு அவர் பொறுப்பேற்க முடியுமாயின் அல்லது அவற்றினை ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமாயின் அந்நடத்தையே பொறுப்பு வாய்ந்த பாலியல் நடத்தை எனப்படும். அடுத்த பகுதியினருக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள், நன்மை தீமைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

பொறுப்பு வாய்ந்த பாலியல் நடவடிக்கைகளுக்கு மிக அனுசூலமானது திருமணமாகும். தமது இனம் அழியாதவாறு காப்பதே பாலியல் நடவடிக்கைகளின் பிரதான நோக்கமாகும். முறையான திருமணம் கலாச்சார ரீதியிலும், சட்ட ரீதியிலும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. சொத்துரிமை, பொறுப்புணர்வு, சட்ட ரீதியான பாதுகாப்பு போன்றவை கிடைக்கப் பெறுகின்றன. விவாகத்தின் மூலம் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு சமூக ரீதியான, பொருளாதார ரீதியான, உள ரீதியான பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது.

பாலியல் நடத்தைகளோடு இணைந்த சகல விடயங்களிலும் ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும் உள்ள சம உரிமை, ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்ளல், பொறுப்புக்கள் என்பவற்றைப் போன்றே ஒருவரையொருவர் மதிக்கும் பண்பும் வளர்ந்த ஆண் பெண்களில் மாத்திரமன்றி வளரும் சிறுவர் சிறுமியரிலும் ஏற்பட வேண்டும். பாலியல் நடத்தையொன்றை உள்ளம் நாடும் போது அல்லது அதற்கு தூண்டப்படும் போது அதனால் விளையக் கூடிய தீங்குகள் அல்லது பிரச்சினைகள் பற்றி எச்சரிக்கை கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் அவ்வாறான தூண்டல்களை மறுத்துச் செயற்படக் கூடிய ஆற்றல்களையும் வளர்க்க வேண்டும்.

அதற்காக சமூக விழுமிங்கள், வாழ்வில் மகிழ்வைப் பெறக் கூடிய வழி வகைகள் , எதிர்கால எதிர்பார்ப்புக்கள் என்பவற்றின் பெறுமதி, மதிப்பு என்பவற்றை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எதிர்பாலாரிடத்தில் ஏற்படும் அன்பு அல்லது கவர்ச்சியானது கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே தோன்றும் உளவியற் தேவையொன்றாகும். கவர்ச்சியானது அன்பிலிருந்து மிகவும் வேறுபட்டது. இதனைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளாத இளைஞர் யுவதிகள் அநாவசிய பிரச்சினைகளில் சிக்கி சட்ட ரீதியான அடைக்களமொன்றைப் பெற முடியாத நிலையில் மனவேதனையுடன் காணப்படும் நிகழ்வுகள் ஏராளம் உள்ளன.

இவை பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தையின் விளைவுகளாகும். சட்ட ரீதியான விவாகம் மூலம் ஏற்படும் பாலியல் நடவடிக்கைகள் பொறுப்புள்ள பாலியல் நடத்தைகளாகக் கருதப்படுவதுடன், அவைகளின் பிரதிபலன்கள் அனுகூலமாகவோ, பிரதிகூலமாகவோ அமைந்தாலும் அவற்றினைச் சட்ட ரீதியாக அணுக முடியும்.

ஆண், பெண்களுக்கிடையிலான வேறுபாட்டை உயிரியல் விஞ்ஞான ரீதியாகவும் வேறுபடுத்திக் காட்டலாம். இவ்விருபாலாரினதும் சமூக நிலைப்பாடு அவர்களிடம் ஒப்படைக்கப்படும். பொறுப்புக்கள் சமூகக் காரியங்களில் அவர்களது வகிபாகம் என்பவற்றின் மூலம் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. ஆண்-பெண் இருபாலாரின் சமூக நிலைப்பாடுகளும் அதனோடு தொடர்புள்ள செயற்பாடுகளும் அவர்களது நடத்தைக் கோலங்கள், சமூக கலாச்சாரப் பின்னணி என்பவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளன. இவை சிறு பிராயம் தொட்டே சமூகத்தால் இவர்களுக்குக் கற்பிக்கப்படுகின்றன. வேறுவிதமாகக் கூறுவதாயின் இவை சமூகத்திலிருந்து அவர்கள் கற்றுக் கொள்பவைகளாகும். திருமண பந்தத்தில் ஈடுபடும் சோடிகளின் எதிர்காலக் கனவு, குழந்தைச் செல்வத்தை அடைவதேயாகும். கர்ப்பிணித் தாய்க்கு அவளது கணவனால் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய கடமைகளும், பொறுப்புக்களும் ஏராளம் உள்ளன. விஷேடமாக இக்கால கட்டத்தில் தனது மனைவியைச் சிறப்பான உடல் உள நிலையில் வைத்துப் பேண வேண்டியது கணவனின் பொறுப்பாகும். ஆரோக்கியமும் அறிவும் நிறைந்த குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமாயின் கணவனால் குறிப்பிடத்தக்க காரியங்கள் பல ஆற்றப்பட வேண்டியுள்ளது. அதாவது,

- மனைவிக்கு அன்பையும், ஆதரவையும் வழங்குதல்.
- அவசிய உணவு பானங்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- வைத்திய சிகிச்சை (கிளினிக்) களுக்கு சமூகமளிக்கச் செய்தல்.
- கர்ப்பிணி மனைவிக்குப் பொருத்தமான வாசஸ்தலம், குழல் என்பவற்றை வசதியாக ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.

குடும்ப அலகினுள் சமூக, பொருளாதார ரீதியிலான விசேட கடமைப்பாடுகள் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. இங்கு பணம் சம்பாதிப்பதுபோன்ற காரியங்கள் தந்தையினால், ஆற்றப்படுவதுடன், உணவு சமைத்தல், குழந்தைகளைப் பராமரித்தல் போன்ற காரியங்கள் தாயினால் நிறைவேற்றப்படுகின்றன. கர்ப்பமுற்ற வேளைகளில் குழந்தைகளைப் பராமரிப்பது

தாய்க்கு கடினமான காரியமாக அமைவதால், அப்பொறுப்பும் தந்தையின் மேல் சுமத்தப்படுகின்றது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் தந்தைக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இடையிலான இடைத்தொடர்பு மேலும் கட்டியெழும்ப வேண்டியுள்ளது. குழந்தைகளுக்கு குடும்பத்தினால் வழங்கப்படும் அபரிமித அன்பு, ஆதரவு, பாதுகாப்பு என்பன சமூகத்தில் அவர்களை சிறந்த பிரசைகளாக்குகின்றன. குடும்பத்தினுள் கட்டியெழுப்பப்படும் உகப்பான இடைத்தொடர்புகளால் சிறந்த பிரசைகளாக சமூகத்தில் விடப்படும் குழந்தைகள், இவை மறுக்கப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அசாதாரண நடத்தைப் பண்புகள் கொண்டோராக ஆக்கப்படுவதுடன், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கும் இலகுவாக இரையாகின்றனர்.

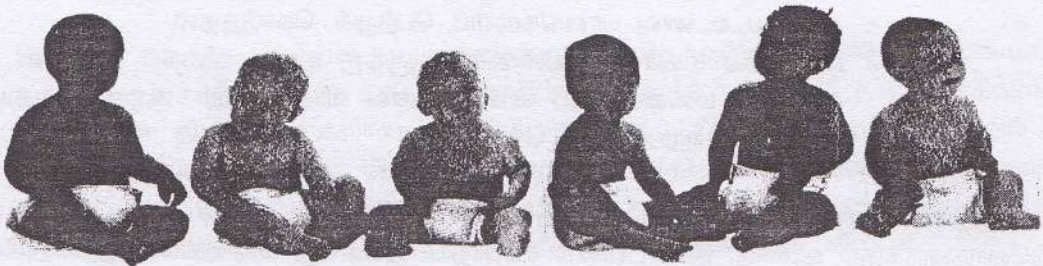
பிறரில் தங்கி வாழும் பக்குவமடையாத சிறார்களை அல்லது இளம் பிராயத்தினரைத் தம்மால் புரிந்து கொள்ள இயலாத பாலியல் நடவடிக்கைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுதல், அல்லது தூண்டுதல் பாலியற் துஷ்பிரயோகம் எனப்படும். இது பலாத்காரமாகவோ அல்லது ஏமாற்றியோ மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. சாதி, மத, குல வயது வேறுபாடின்றி எந்தவொரு சிறுவனோ அல்லது சிறுமியோ பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகலாம். இவை பெரும்பாலும் அந்நியர்களைவிட அச்சிறுவனுக்கு அல்லது சிறுமிக்கு நன்றாகத் தெரிந்த வளர்ந்தோரால் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இவர்களில் ஆண்களைப் போன்று பெண்களும் உள்ளனர்.

எனவே அந்நியர்களைப் போன்றே, குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதற்கு நியமிக்கப்பட்டவரையினும், சரியே முறையற்றவாறு நெருக்கத்தைக் காட்டுவாராயின் அது தொடர்பில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். பாலியற் துன்புறுத்தல், பாலியற் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றிற்கு இரையாகும் சிறார்களின் எதிர்காலம் மிகப் பாராதாரமான வகையிற் பாதிப்புறலாம். அதாவது.

- கல்விச் செயற்பாடுகள் சிதைவடைதல்.
- சமூகம் குழந்தையைக் குற்றவாளியாக்குதல்.
- சமூகத்தில் நன்மதிப்பை இழத்தல்.
- பாலியல் நோய்களுக்கு இரையாகுதல்.

பின்னிணைப்பு 11.1.1

ஈடுபடுத்துவதற்கான உருக்கள்.



இரண்டாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	பாடவேளைகள்
5 விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	5.1 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார். 5.2 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார். 5.3 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட வலைபந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார் 5.4 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்	02 03 03 03
6 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	6.1 அஞ்சலோட்ட விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார். 6.2 கிடையான பாய்ச்சலின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார். 6.3 நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்களின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	02 02 02
7. விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி சமூக இயைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.	7.1 விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு இசைவாகி ஒழுக்கவியல், சமூக விழுமியங்களைக் கடைப்பிடிப்பார்.	02
8. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.	8.1 நல்லாட்டத்திற்கு ஏற்புடைய உணவுப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்வார்.	02
12.1 சமூக ஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.	12.1 பரிவுணர்வு, மனவெழுச்சிச் சமநிலை என்பவற்றைப் பேணியவாறு சமூகத்துள் ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்.	02

- தேர்ச்சி 5 :** விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையிற் செலவிடுவார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 5.1 :** ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.
- செயற்பாடு 5.1 :** "விளையாட்டால் மகிழ்வும், சுகமும்"
- நேரம் :** 80 நிமிடங்கள்
- தரஉள்ளீடுகள் :**
- கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று.
 - பின்னிணைப்பு 5.1.1லுள்ள தகவற் படிவங்கள் மூன்று
 - டிமைத் தாள்கள், மார்க்கற் பேனைகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயலொழுங்கு :

- படி 5.1.1 :**
- மாணவர்களுக்குத் தெரிந்த விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் பற்றி விசாரித்துக் கரும்பலகையில் எழுதுங்கள்.
 - விளையாட்டுக்களின் தன்மைக்கேற்ப அவைகளை வகைப்படுத்தலாம் என்பதைத் தெரிவியுங்கள்.
 - பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- ஒழுங்கமைப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வெவ்வேறு விதமாக வகைப்படுத்தலாம் என்பது.
(உ-ம்:- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், நீர் விளையாட்டுக்கள், நியம /பெரு /பிரதான விளையாட்டுக்கள்)
- நியம விளையாட்டுக்களை உடல் ரீதியாக மோதும், உடல் ரீதியாக மோதாத விளையாட்டுக்கள் எனவும் வகைப்படுத்தலாம் என்பது.
- காற்பந்து, ஹோக்கி, ரகர், ஜஸ் ஹோக்கி, வலைப்பந்து, கபடி என்பன உடல் ரீதியாக மோதும் சில விளையாட்டுக்களாகும் என்பது.
- மலையேறுதல், நடைப்பயணம், வெளிக்களத்தில் பாசறை அமைத்தல், களச் சுற்றலா, பாசறைத் தீ விளையாட்டுக்கள் போன்றன தற்காலத்தில் பரவலாகக் காணப்படும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளாகும்.
- சாரணர் பாசறை, மாணவர் படைப் பாசறை, மாணவர் தலைவர் பாசறை என்பன பாடசாலை மாணவர் மத்தியில் பிரபலமானவை..
- வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்ளல், அன்றாட வாழ்விற்கு அவசியமான உபகரணங்களைத் தயாரித்தல், ஆரோக்கியமானகுழலை அமைத்துக் கொள்ளல், கூட்டாகச் செயலாற்றல், உணவு சமைத்தல் உட்பட அனைத்து வேளைகளையும் கூட்டாக நிறைவேற்றல், தீகுவிடல் கண்காட்சி போன்றவை பாசறை வாழ்வின் பிரதான அம்சங்களாகும்.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.1.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"விளையாட்டால் மகிழ்வும், சுகமும் ..."

விளையாட்டு வகைப்படுத்தலை வெவ்வேறு விதமாகச் செய்யலாம் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இங்கு நாம் கவனத்திற் கொள்வது, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றையாகும். இவ்வாறான செயற்பாடுகளினால் நாமடையும் நன்மைகள் ஏராளம். ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றில் பங்குகொள்ள வேண்டியதன் தேவைகளைப் பின்வரும் துறைகளினூடாக விளக்கலாம்.

- உடலியற் தேவை.
- உளவியல் தேவை
- சமூகத் தேவை.
- மேலேயுள்ள தலைப்புக்களிலிருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற் பத்திரத்தை நன்கு வாசித்து விளங்குங்கள்.
- உங்கள் தலைப்புக்கான விடயங்களைக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடித் தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.
- நீங்கள் சேகரித்த தகவல்களை வட்டமேசைக் கலந்துரையாடலில் முன்வைப்பதற்குப் பொருத்தமான நபரொருவரை உங்கள் குழுவிலிருந்து தெரிவு செய்யுங்கள்.
- வட்ட மேசைக் கலந்துரையாடலைக் கொண்டு நடாத்துவதற்குப் பொருத்தமான ஒருவரை வகுப்பில் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- குழுக்களிலுள்ள ஏனைய மாணவ மாணவிகள் பார்வையாளர்களாகக் கலந்து கொண்டு தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் கருத்துக்களை முன்வையுங்கள்.
- வட்ட மேசைக் கலந்துரையாடலை நடாத்தத் தயாராகுங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 5.1.3

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டல்.

- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
- மானுட நாகரிகம் ஆரம்பித்த நாள் தொட்டு விளையாட்டுக்கும், மனிதனுக்குமிடையே நெருங்கிய தொடர்பு காணப்பட்டது என்பது.
 - ஆதிகால மனிதனின் பெரும்பாலான நடவடிக்கைகள் வெளிக்கத்தில் நடைபெற்றன என்பது.
 - விலங்கொன்றை வேட்டையாடிய பின்னர் அனைவரும் கூட்டாக அதனைத் தீயில் வதக்கி உட்கொண்டும், நடனமாடியும் மகிழ்ந்தனர் என்பது.
 - இயற்கைச் சூழலிலிருந்து விலகி வேலைப்பழு கூடிய வாழ்விற்கு இசைவாகியுள்ள மனிதனுக்கு உடற்பயிற்சியும், ஓய்வும் அவசியமாகின்றது என்பது.
 - இதன் காரணமாக வொலிபோல், வலைப்பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்கள் உருவாகின என்பது.
 - ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவழிக்க விளையாட்டு பயன்படுகின்றது என்பது.
 - பரிணாமத்தினூடாக மனிதன் சூழலோடு நீண்ட நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்தமையால், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் காணப்படுகின்றது.

- எவ் வயதுப் பிர்வினராயினும் தமது தேவை, ஆற்றல் என்பவற்றிக்கேற்ப வெளிக்களச் செயற்பாடுகளைத் தெரியக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளது என்பது.
- சமூக ரீதியிலான அவசிய அடிப்படை ஆற்றல்களைக் கட்டியெழுப்ப இச்செயற்பாடுகள் அவசியம் என்பது.
- ஏராளமான தனிநபர் ஆற்றல்கள், நல்லியல்புகளை விருத்தியாக்க விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் அவசியம் என்பது.
- தற்கால மனிதனுக்கு ஏற்பட்டுள்ள உளநெருக்கிடைகளிலிருந்து விடுபட விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் மிக முக்கிய தேவையாக உள்ளது என்பது,
- ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான மகிழ்ச்சி, திருப்தி என்பவற்றை அடையக் கூடிய பிரதான மார்க்கம் விளையாட்டுக்களும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளுமாகும் என்பது

(20 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தும் முறைகளை அட்டவணை மூலம் காட்டுவார்.
- வெளிக்களச் செயற்பாடுகளையும் அவைகளால் விளையும் நன்மைகளையும் விளக்குவார்.
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் உடல், உள சமூகத் தேவைகளை விளக்குவார்.
- எதனையும் சரியான விதத்தில் முன்வைப்பார்.
- குழுவொன்றின் தலைவனாகவும், பின்பற்றுவோனாகவும் ஒற்றுமையுடன் செயலாற்றுவார்.

பின்னிணைப்பு 5.1.1

தகவற் படிவம்.

ஆதிகால மனிதனின் பிரதான தேவைகளாக உணவும், பாதுகாப்பும் அமைந்திருந்ததால், மிகச் சிரமத்துடன் அவன் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட நேர்ந்தது. இவ்வாறு அவன் தேடிய உணவைக் கூட்டாக அனுபவித்து மகிழ்ந்தான். ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு, ஆதி மனிதன் மகிழ்ச்சியையும், திருப்தியையும் அடைந்தான்.

நாகரீக முன்னேற்றத்திற்கு ஏற்றவாறு மனிதன் தனது அடிப்படைத் திறன்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றில் ஈடுபடுகின்றான். இதனூடாக உடல், உள சமூகத் தேவைகளைப் பெற்றவாறு நல்வாழ்வை அடைகின்றான்.

விளையாட்டு வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் ஒருவனின் உடலிலுள்ள தொகுதிகள் செயலாற்றலுடன் இயங்குகின்றன. வொலிபோல், வலைப்பந்து, போன்ற ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், மலையேற்றம், சைக்கிள் சவாரி, வன ஆய்வு போன்ற வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றில் ஈடுபடுபவரின் கைகள், கால்களிலுள்ள தசைகள் சிறப்பாகச் செயற்படுகின்றன. வெளிக்களத்தில் கூடாரங்கள் அமைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளில் கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் இடுவதனால் விரலிலுள்ள மென்தசைகள் உறுதியடைகின்றன. இவ்வாறான செயற்பாடுகள் சுவாச அப்பியாசங்களாகும். சுவாச அப்பியாசங்களில் ஈடுபடும் போது இதயத் தசைகளுடன் உடலிலுள்ள ஏனைய தசைகளும்

வலுவடைவதுடன், செயற்றிறன்மிக்கதாகவும் ஆகின்றன. எலும்புவளர்ச்சி, தசை வளர்ச்சி போன்றே நரம்புத் தசை நார் ஒத்திசைவும் (Nuro-Muscular Co-ordination) விருத்தியாகின்றது. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி, கழிவுத் தொகுதி போன்ற தொகுதிகளின் செயற்பாடுகள், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால், செயற்றிறனை அடைகின்றன என்பதை முன்னைய பாடங்களிலும், விஞ்ஞானப் பாடங்களிலும் கற்றறிந்துள்ளோம். எனவே, நல்லாரோக்கியத்திற்கு அவசியமான உடலியத் தேவைகள் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால், விருத்தியாகின்றன என்பது தற்போது உங்களுக்கு விளங்கும்.

வெளிக்களச் செயற்பாடுகள், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் என்பன உள ஆற்றலையும் விருத்தியாக்குகின்றன. மேலும் உள அமைதியையும் வழங்குகின்றன. சூழல் ஆய்வு, வன ஆய்வு, பறவைகளை அவதானித்தல், விலங்குகளின் பல்லின வகை ஆய்வு போன்றவற்றால் இரசனையும் மகிழ்வும் பெறலாம். இயற்கையை அனுபவிப்பதன் மூலம் திருப்தியையும், மகிழ்வையும் அடையலாம். ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விதிமுறைகளுக்கு இணங்கி நடத்தல், வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்றல் போன்ற பண்புகள் உருவாகுவதால் உளத் தகைமைகள் விருத்தியாகின்றன. வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்பதன் மூலம் மனவெழுச்சிச் சமநிலை (Emotional Balance) ஏற்படுவதுடன், உளநெருக்கிடைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் (Stress Managemant) உள ஆற்றலும் விருத்தியாகின்றன. இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஒருவரது சிந்திக்கும் ஆற்றல் (Thinking Skills) விருத்தியாகுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது. அதாவது வெற்றியை இலக்காகக் கொண்டு விளையாடும் போது அதனை அடைவதற்கான வழிமுறைகள், உத்திகளை திட்டமிடும் போது தர்க்க ரீதியான சிந்தனை (Logical Thinking) ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை (Creative Thinking) பகுத்தறிச் சிந்தனை (Critical Thinking) போன்ற விதவிதமாக சிந்திக்கும் ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தி சரியான தீர்மானங்களை (Decision Making) எடுத்துப் பிரச்சினையைத் தீர்க்க முடியும். இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உளவியற் தேவைகளை அடைய வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கின்றன.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சமூகத்துள் எல்லோரையும் ஒன்றாகக் கருதி ஒற்றுமையாகச் செயற்படும் ஆற்றல் விருத்தியாகின்றன. இதன் காரணமாக கருத்துக்களுக்கு செவிமடுத்தல், பிறர் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல் போன்ற பண்புகள் விருத்தியாகின்றன. விளையாட்டின் வெற்றிக்குச் சரியான தலைமைத்துவமும், பின்பற்றும் பண்புகளும் அவசியமாகும். எனவே சமூகத்தில் வாழ்வதற்குத் தேவையான தலைமைத் துவப் பண்புகளும், பின்பற்றுவதற்கான பண்புகளும் விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதன் மூலம் விருத்தியாகின்றன. அதேபோல் பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடல், (Effective Communication) யாதாயினுமொன்றை தொடங்கும் ஆற்றல் என்பனவும் இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகின்றன.

- தேர்ச்சி 5 :** விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையிற் செலவிடுவார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 5.2 :** ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிட வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.
- செயற்பாடு 5.2 :** "விதிகளைக் கற்போம் - உத்திகளைப் பிரயோகிப்போம்."
- நேரம் :** 120 நிமிடங்கள்
- தரஉள்ளீடுகள் :**
- கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தப் படிவப் பிரதிகள் மூன்று.
 - பின்னிணைப்பு 5.2.1 லுள்ள தகவற்படிவப் பிரதிகள் மூன்று.
 - வலைகட்டப்பட்டு அடையாளமிடப்பட்ட வொலிபோல் மைதானம்..
 - வொலிபோல்கள், ஊதியொன்று.
- கற்றல்-கற்பித்தல் செயலொழுங்கு :**
- படி 5.2.1 :**
- 6,7,8ந் தரங்களில் கற்ற வொலிபோல் விளையாட்டுத் தொடர்பான உத்திகளை ஞாபகத்திற் கொள்ள மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
 - கற்ற திறன்களைப் பயன்படுத்தி வொலிபோல் விளையாட அங்கீகரிக்கப்பட்ட விதிமுறைகளின் தேவை பற்றி மாணவரிடம் விசாரித்தறியுங்கள்.
 - பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- சர்வதேச ரீதியில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் வொலிபோல் விளையாட்டுக்கு உண்டு என்பது.
- விளையாடும் போது விளையாட்டு வீரர்களால் தவறுகள் இழைக்கப்படுகின்றன என்பது.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப உத்திகளைப் பயன்படுத்தி விளையாடுவது வெற்றிக்குக் காரணமாக அமைகின்றது என்பது.
- போட்டியை மத்தியஸ்தம் வகிக்க நடுவர்கள் உட்பட உத்தியோகத்தார்கள் அவசியம் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.2.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"விதிகளைக் கற்போம் - உத்திகளைப் பிரயோகிப்போம்"

எந்தவொரு விளையாட்டாயினும் அதனை முறையாக நடத்த விதிமுறைகள் அவசியமாகும். அதேபோல் உத்திகளைப் பயன்படுத்துவது சாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

- வொலிபோல் விளையாட்டுக்கான விதிமுறைகள் சிலவும் உபயோகிக்கும் எளிய உத்திகள் சிலவும் கீழே காணப்படுகின்றன.
- விளையாட்டு அமைப்பு தொடர்பான விதிமுறைகளும் பந்தைப் பெறுவதற்கான உத்திகளும்.
- பந்து விளையாட்டில் உள்ள போது அதனை அடிப்பது தொடர்பான விதிமுறைகளும் அறைதலின் போது மேற்கொள்ளக் கூடிய எளிய உத்திகளும்.
- சட்டபூர்வமான முறையில் பந்தைத் தடுப்பதும், லிபரோ வீரன் தொடர்பான விதிமுறைகளுடன் மைதானத்தைக் காப்பதற்கான எளிய உத்திகளும்
- மேலேயுள்ள விதிகள் தொடர்பான தலைப்புக்களிலிருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற் பத்திரத்தில் உங்களுக்கு அவசியமான தகவல்களை நன்கு வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
- மைதானத்தில் உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடத்திற்குச் செல்லுங்கள்.
- உங்களுக்கான செயற்பாட்டைச் செயற்படுத்தும் விதம் பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடிச் செய்து பாருங்கள்.
- ஒரு சில தடவைகள் அதனைச் செய்யுங்கள்.
- செயற்பாடுகளுடன் உரிய விதிமுறைகளைப் பயன்படுத்துவதிலும் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றையும் உங்கள் ஆக்கங்களையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(55 நிமிடங்கள்)

படி 5.2.3 :

ஆசிரியர் விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வழிகாட்டி

- செயற்பாடுகளைச் சீராகக் கி ஏனையோரையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தகவற் பத்திரத்திலுள்ள விடயங்களோடு பின்வருவனவற்றையும் வெளிப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- போட்டியொன்று தொடங்க முன்னர் அணித் தலைவர்கள், நாணயச் சுழற்சி செய்வர். இதில் வெற்றி பெற்றவர் முதலாவது பணித்தலை அல்லது விளையாட்டு மைதானத்தில் தாம் விரும்பிய பக்கத்தைத் தெரிவு செய்வார். அடுத்தவர் எஞ்சியதில் ஒன்றைப் பெறுவார்.
- விளையாடும் போது ஒரு சந்தர்ப்பத்தை வென்றவுடன் புள்ளியொன்றுடன் அடுத்த பணித்தலும் கிடைக்கும்.
- ஒரு சுற்றை வெற்றி பெற 2 புள்ளிகள் வித்தியாசத்தில் 25 புள்ளிகள் பெற வேண்டும்.
- புள்ளிகள் 24-24 ஆக இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் 2 புள்ளிகள் வித்தியாசம் ஏற்படும் வரை போட்டியைக் கொண்டு நடத்த வேண்டும்.

- போட்டியொன்றில் வெற்றி பெற 3 சுற்றுக்களை வெற்றி கொள்ள வேண்டும். சுற்றுக்கள் 2-2 என சமனாக இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் இறுதிச் சுற்றை 2 புள்ளிகள் வித்தியாசத்தில் 15 புள்ளிகள் பெற்று வெற்றி கொள்ள வேண்டும்.
- புள்ளிகள் 14 -14 என சமனாக இருக்கும். பட்சத்தில் 2 புள்ளிகள் வித்தியாசம் ஏற்படும் வரை போட்டி தொடர்ந்து நடைபெறும்.
- போட்டி தொடங்கும் போது ஒவ்வொரு அணியிலும் 6 வீரர்கள் வீதம் இருக்க வேண்டும். ஆரம்ப வரிசைப்படுத்தல் அச்சுற்று முடியும் வரையில் அவ்வாறே இருக்க வேண்டும்.
- முன்னைய பணித்தலை மேற்கொள்ளாத அணிக்கு பணித்தல் கிடைத்தவுடன் கடிகாரச் சுழற்சித் திசையில் வீரர்கள் இடம் மாற வேண்டும்.
- பந்து விளையாட்டில் இருக்கும் போது அதனை அடித்தல் பின்வருமாறு நிகழ வேண்டும்.
 - அணியொன்றுக்கு தொடர்ச்சியாக ஆகக் கூடியது மூன்று தடவைகள் மாத்திரமே அடிக்க முடியும்.
 - ஒருவர் தொடர்ச்சியாக இரு தடவைகள் அடிக்க முடியாது.
 - அதனைப் பற்றவோ எறியவோ முடியாது
- வீரரொருவர் வலையின் கீழான மத்திய கோட்டைக் கடந்து, எதிரணியின் பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசிப்பது தவறாகும்.
- வொலிபோல் விளையாட்டில் சட்டரீதியான இடையூறாக,
 - ஒரு அணிக்கு 30 செக்கன்கள் கொண்ட இரு குறுகிய இடைவேளைகளும், ஆறு பிரதியீடுகளும் கிடைக்கும்.
- போட்டி தொடங்கு முன்னர் லிபரோ வீரர் அறிவிக்கப்படல் வேண்டும்.
- பின்னணி வீரர்களின் இடங்களுக்கு இவர் இடம் மாற முடியும்.
- இவர் பந்து பணிக்கவோ, தடுக்கவோ அதற்காக முயற்சி செய்யவோ கூடாது.
- வொலிபோல் விளையாட்டின் வெற்றிக்கு உத்திகளைப் பிரயோகிப்பது அவசியமாகும்.
- உத்திகளின் பயன்பாடு அணிகளுக்கேற்ப வேறுபடும்.
- பந்தைப் பெறும் போது பிரயோகிக்கப்படும் எளிய உத்தியாக W முறையை எடுத்துக் காட்டலாம்.
- அறையும் போது பிரயோகிக்கும் உத்திகள் 3, 4/4, 3 முறையை எடுத்துக் காட்டலாம்.
- மைதானக் காப்பின் போது (six up மற்றும் six back.) முறையைப் பிரயோகிக்கலாம்.
- இவற்றினை விடவும் மேலும் பல விளையாட்டு உத்திகள் உள்ளன.

(25 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

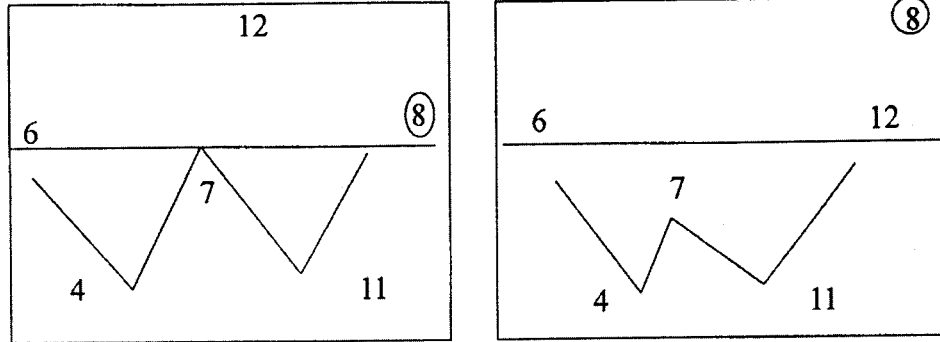
- வொலிபோல் விளையாட்டின் அமைப்பு, பந்துக்கடித்தல் தொடர்பான விதிமுறைகள் இடையூறு விளைவித்தல், லிபரரோ வீரர் தொடர்பான விதிமுறைகள் என்பவற்றைத் தெளிவாக விளக்குவார்.
- பந்தைப் பெறுதல், பந்து அறைதல், மைதானம் காத்தல் என்பனவோடு தொடர்புள்ள உத்திகளைச் செய்து காட்டுவார்.
- வொலிபோல் விளையாட்டின் உத்திகளைப் பிரயோகிக்கும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாகச் செய்ய உத்திகளைப் பிரயோகிப்பார்.
- விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிப்பார்.

பின்னிணைப்பு 5.2.1

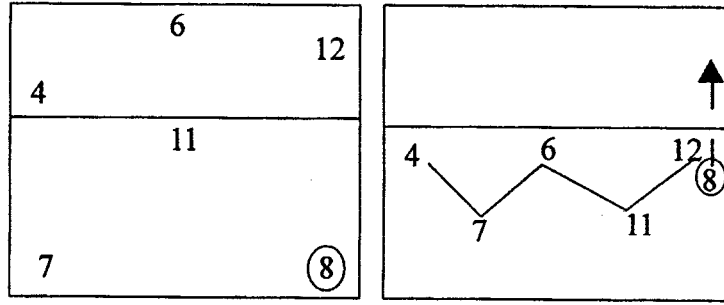
தகவற் பத்திரம்.

வொலிபோல் விளையாட்டின் விதிகள் சர்வதேச பொலிபோல் சம்மேளனத்தினால் உருவாக்கப்படுகின்றன. வொலிபோல் விதிமுறைகள் சிலவும் எளிய உத்திகள் சிலவும் கீழே காணப்படுகின்றன.

- தற்போது வொலிபோல் விளையாட்டில் அதி நவீன நுட்பமுறைகள், உத்திகள் என்பன கைக்கொள்ளப்படுகின்றன. பந்து பெறுவதில் கைக்கொள்ளும் எளிய உத்தியொன்று கீழே தரப்படுகின்றது. பந்து பெறுவதற்கு திறமையான அணிகள் இம்முறையைக் கையாளுகின்றன. இம்முறையால் பந்தைச் சரியாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அணியின ஐந்து வீரர்களைக் கொண்டு பந்து பெறும் முறை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
- இங்கு 11, 18, 12, 6, 4, 7 என்பன வீரர்களின் இலக்கங்களாகும்.. இதன் பிரகாரம் இலக்கம் 08 பந்து உயர்த்துபவராவார். பந்து உயர்த்துபவர் 02 இலக்க நிலையத்தில் இருக்கும் சந்தர்ப்பம் கீழே காணப்படுகின்றது.



- மேலேயுள்ள உருக்களின்படி 8ஆம் இலக்கப் பந்து உயர்த்துபவர் திடலின் வெவ்வேறு இடங்களிலிருந்து முன் வலயத்தையடைந்து பந்தை உயர்த்திக் கொடுப்பார். அதேபோல், ஏனைய 5 வீரர்களும் W எழுத்து அமைப்பில் இருக்க வேண்டிய அதேவேளை வரிசைப்படுத்தல் ஒழுங்குமுறை விதியை மீறிய குற்றத்திற்கு உள்ளாகாதவாறும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
- விளையாட்டு வீரர் இடம் மாறும் போது பந்து உயர்த்துபவர் 01 இலக்க நிலையத்தில் நிற்கும் சந்தர்ப்பம் இங்கு பந்து உயர்த்துபவரின் பாதை புள்ளிகளால் காட்டப்பட்டுள்ளது.



- இதன் பிரகாரம் இலக்கம் 8ஐக் கொண்ட பந்து உயர்த்துபவர் 4,5,6 ஆகிய நிலையங்களுக்கு வரும் போது மேலே காட்டப்பட்டுள்ளவாறு நிலைகொள்ள ஏனைய வீரர்கள் W எழுத்தின் வடிவில் பந்தைப் பெற தயார்நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- வொலிபோல் விளையாட்டு முறை தொடர்பான விதிமுறைகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

விளையாட்டின் அமைப்பு

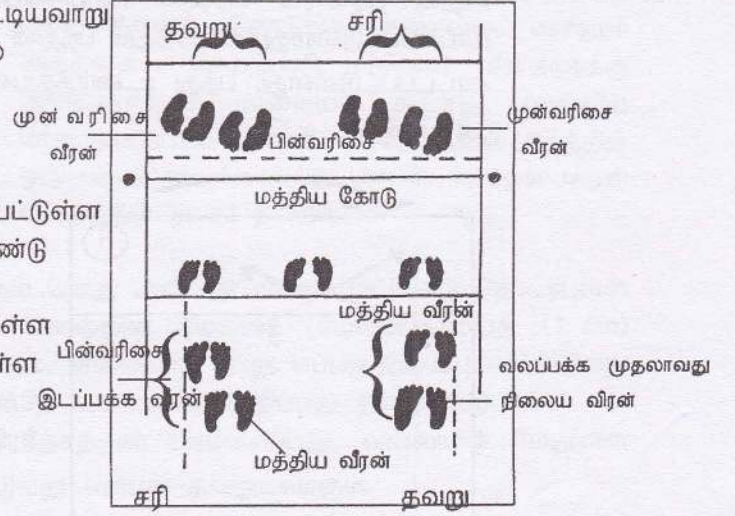
புள்ளி பெறல், போட்டிச் சுற்றுக்கள், வெற்றி பெற்றோர்

- போட்டி தொடங்கும் முன்னர் பிரதம நடுவர் முன்னிலையில் அணித் தலைவர்கள் நாணயச் சுழற்சி செய்வர். இதில் வெற்றி பெறுபவர் தாம் விரும்பியவாறு முதலாவது பணித்தலை, அல்லது பணித்தலைப் பெறுதலை அல்லது திடலில் விரும்பிய பக்கத்தைப் பெறுவார். அடுத்தவர் எஞ்சிய இரண்டில் ஒன்றைத் தெரிவார். .
- பணித்தலை மேற்கொள்ளும் அணி ஒரு சந்தர்ப்பத்தை வெற்றி கொள்ளுமாயின் புள்ளியொன்றுடன் அடுத்த பணித்தலையும் பெறும்.
- ஒரு சந்தர்ப்பத்தை வெற்றி கொள்வது.
 - பந்து எதிரணிப் பிரதேசத்தினுள் விழுதல்.
 - எதிரணியினர் விதியை மீறிச் செயற்படல்.
 - எதிரணிக்குத் தண்டனை வழங்கப்படல். ஆகி சந்தர்ப்பங்களிலாகும்.
- போட்டிச் சுற்றை வெற்றி கொள்ள - போட்டிச் சுற்றொன்றை ஒரு அணி வெற்றி கொள்ள வேண்டுமாயின் குறைந்த பட்சம் இரு புள்ளிகள் வித்தியாசத்தில் 25 புள்ளிகள் பெற வேண்டும். புள்ளிகள் 24-24 என சமமாகக் காணப்படின் இரு புள்ளிகள் வித்தியாசம் ஏற்படும் வரையில் போட்டி கொண்டு நடாத்தப்படும்.
- போட்டியொன்றில் வெற்றிபெற ஒரு அணி மூன்று சுற்றுக்களை வெற்றி கொள்ள வேண்டும். 2-2 எனப் போட்டிச் சுற்றுக்கள் பெறப்படும் நிலையில் 2 புள்ளிகள் வித்தியாசத்தில் 15 புள்ளிகளைப் பெற்றே ஒரு அணி வெற்றி பெற வேண்டும்.. 14-14எனச் சமனிலை ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் இரு புள்ளிகள் வித்தியாசம் ஏற்படும் வரையில் போட்டி தொடர்ந்து நடைபெறும்.

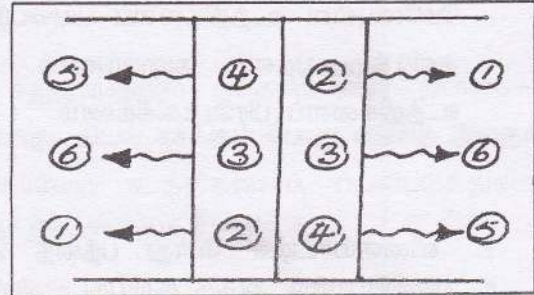
விளையாட்டு வீரர்களின் நிலையங்கள். (ஸ்தானங்கள்)

- போட்டி தொடங்கும் போது அணிக்கு 6 பேர் இருக்க வேண்டும். ஆரம்ப வரிசைப்படுத்தல் முறையே இறுதி வரை இருக்க வேண்டும்.
- பந்து பணிக்கும் வீரன் அதனைப் பணிக்கும் வரையில் இரு அணி வீரர்களும் தமக்குரிய நிலையங்களில் தரித்திருக்க வேண்டும்.

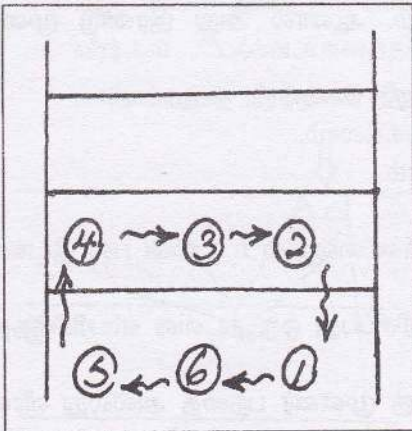
பின் வரிசை வீரர்கள் படத்திற் காட்டியவாறு முன்வரிசை வீரர்களுக்குப் பின்னால் நிற்க வேண்டும்.



- வீரர்களின் அடிப்பாதம் வைக்கப்பட்டுள்ள விதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு நிற்குமிடம் தீர்மானிக்கப்படும்.
- பக்கக் கோடுகளுக்கு சமீபமாகவுள்ள வீரர்களின் பாதங்கள் மத்தியிலுள்ள வீரர்களைவிடவும் பக்கக் கோடுகளுக்கு சமீபமாக இருக்க வேண்டும்.



- பந்து பணிக்கப்பட்ட பின்னர் விரும்பிய இடத்தில் விளையாடலாம்.



- முன்னைய பணித்தலை மேற்கொள்ளாத அணிக்கு பணித்தல் கிடைத்தவுடன் கடிக்காரச் சுழற்சித் திசையில் ஒரு நிலையம் ஸ்தானம் மாற வேண்டும். படத்திற் காட்டியுள்ளவாறு ② வீரன் ①ஆவது ஸ்தானத்திற்கு சென்று பந்தைப் பணிக்க வேண்டும். தவறும் பட்சத்தில் எதிரணிக்குப் பந்து கிடைப்பதுடன் புள்ளியொன்றும் வழங்கப்படும்.

- வொலிபோல் விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் அறைதல் உத்திகள் சிலவும் விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது பந்தை அடிப்பது தொடர்பான விதிமுறைகள் சிலவும் கீழே காணப்படுகின்றன.

- அறைவதிலுள்ள உத்திகள்.

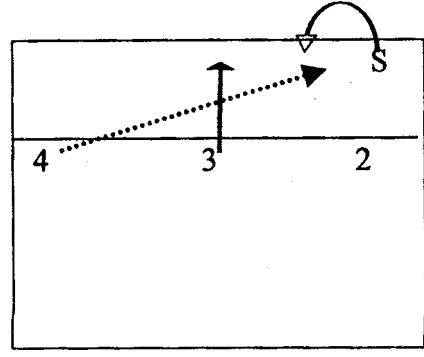
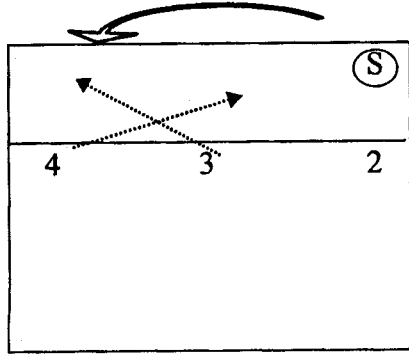
1) 3, 4 முறை

2) 4, 3 முறை

இங்கு ஆரம்பத்தில் இலக்கமிடப்பட்ட வீரன் அறைதலோடு தொடர்புள்ளவராவார். அதன் பிரகாரம் வீரனின் பிரயாணப் பாதை புள்ளிக் கோடுகளால் ' (.....) காட்டப்பட்டுள்ளது. உயர்த்தும் பந்தின் பிரயாணப் பாதை நீண்ட அம்புக்குறியினால் காட்டப்பட்டுள்ளது. பந்து உணர்த்துபவர் S அடையாளத்தால் காட்டப்பட்டுள்ளார்.

3.4 முறை

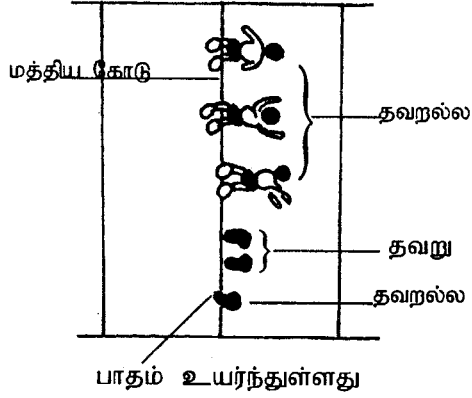
4.3 முறை



மேலேயுள்ள உத்திகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எதிரணிக் காப்பு அரணை தவிர்த்து பந்தை அறையலாம். அணிகளின் திறன்களுக்கேற்ப வெவ்வேறு உத்திகளைப் பிரயோகிக்கலாம். . (2 . 4, 4.2, 3.2, 2.3)

2. விளையாட்டின் போது பந்தை அடித்தல்.

- அணியொன்று ஆகக் கூடியது மூன்று தடவைகள் மாத்திரமே பந்தை அடிக்கலாம் (தடுத்தலின் போது தவிர)
- தொடர்ந்து நான்கு முறைகள் அடித்தல் தவறாகும்.
- ஒருவர் அடுத்தடுத்து இரு முறைகள் பந்தை அடிக்க முடியாது.
- இருவர் ஒரே அடியாகப் பந்தை அடிக்கலாம். ஆனால் அது இரண்டு முறைகள் அடித்ததாகக் கொள்ளப்படும்.
- வலையைத் தொட்டவாறு எதிரணிக்குள் பந்து செல்வது தவறல்ல.
- வலையில் பட்டுவாரும் பந்தை மீண்டும் அடிக்கலாம்.
- உடலின் எப்பகுதியாலும் பந்தை அடிக்கலாம்.
- பிடித்தல் அல்லது எறிதல் தவறாகும்.
- அணியொன்றின் முதலாவது அடி ஒரே கொண்ணிலையில் உடலின் பல இடங்களில் படலாம்.
- பந்தைத் தடுக்கும் போது பலரைப் பந்து ஸ்பரிசிப்பது ஒரு தடவை ஸ்பரிசித்ததாகக் கொள்ளப்படும்.
- எதிரணி வீரன் அறையும் போது, அறைவதற்கு முன்னர் பந்தை அல்லது வீரனைத் தொடுவது தவறாகும்.



- வீரரொருவர் தனது இரு பாதங்களையும் அல்லது ஒரு பாதத்தை மத்திய கோட்டுக்கு அப்பால் எதிரணிக்குள் வைப்பது தவறாகும். எனினும், பாதத்தின் ஒரு பகுதி அவ்வாறு வைக்கப்படுவது தவறல்ல. அதேபோல் கைகள் பாதங்கள் தவிர உடம்பின் ஏனைய பகுதிகள் எதிரணிப் பிரதேசத்தைத் தொடுவது தவறல்ல. எனினும் அத்தகைய செயற்பாடு எதிரணி வீரர்களுக்கு இடைஞ்சலாக அமையக் கூடாது. (மத்திய கோட்டுக்கப்பால் எதிரணிப் பிரதேசத்தில் பாதத்தின் ஒரு பகுதி வைக்கப்பட்டு பின்னர் அடுத்த பகுதி உயர்த்தப்படுவது தவறல்ல)

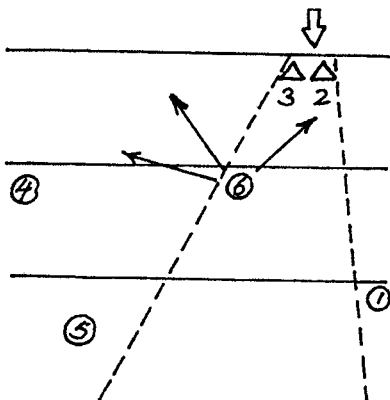
- பந்தை அடிக்கும் போது, தடுக்கும் போது அல்லது விளையாட்டோடு தொடர்புள்ள எந்தச் செயற்பாட்டின் போதும் வலையின் மேலணி (மேல்பட்டி)யைத் (7 cm) தொடுவது / ஸ்பரிசிப்பது தவறாகும். வலையின் வேறு எப்பகுதியையும் தொடுவது தவறல்ல (எனினும் வேண்டுமென்றே வலையைப் பதிப்பது தவறாகும்)
- வலையின் கீழாக எதிரணிப் பிரதேசத்துள் பிரவேசிப்பது, வலையின் மேலுள்ள உணர்கொம்புத் தடியைத் தொடுவது என்பன தவறுகளாகும்.

- திடல் காக்கும் உத்திகள்.

எதிரணியினர் பந்தை அறையும் சந்தர்ப்பத்தில் தமதணி வீரர் நிலைகொள்ள வேண்டிய முறை இங்கு தரப்பட்டுள்ளது. திடல் காக்கும் போது பந்தை இலகுவாகப் பெற வெவ்வேறு அணிகள் வெவ்வேறு உத்திகளைப் பயன்படுத்துகின்றன. பொதுவாகப் பாதுகாப்பு உத்திகள் இரண்டாகும்.

1. six up system (இல 6 எதிரில்)
2. six back (இல 6 பின்னால்)

1, 2, 3, 4, 5, 6 என்ற இலக்கங்களால் வீரர்களின் இடங்கள் காட்டப்படுவதுடன், எதிரணியின் அறைதல் அம்புக்குறியினால் காட்டப்படுகின்றது. அறைதலைத் தடுக்கும் வீரர்கள் \triangle அடையாளத்தினால் காட்டப்படுகின்றனர். தடுத்தல் / மறித்தலினூடாகக் காக்கப்படும் பிரதேசம் நிறமிடப்பட்டுள்ளது.



இலக்கம் 6ஐ (six up) முன்னால் பயன்படுத்துவது 4ஆவது நிலையத்தில் இருந்து வரும் பந்தை மீட்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துதலாகும். இங்கு நிகழ்வது யாதெனில் 6ஆம் நிலைய வீரனை எப்போதும் முன்வலயத்திற்கு சமீபமாக நிறுத்துவதாகும். இதன் மூலம் அரண்களில் பட்டுவரும் பந்துகளையும், இடத்திற்குச் செலுத்தப்பட்ட பந்துகளையும் மீட்பது இலகுவாகும்.

- எதிரணியின் 2ஆம் 3ஆம் நிலையங்களிலிருந்து அறைந்துவரும் பந்தைத் தடுக்கவும் மீட்டெடுக்கவும் வீரர்களை வெவ்வேறு விதங்களில் பயன்படுத்தலாம்.

3. ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட இடையூறு, லிபரோ வீரர் தொடர்பான விதி முறைகள்.

- ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட இடையூறு.
 - இதில் ஒவ்வொரு அணிக்கும் கூடியது இரண்டு குறுகிய இடைவேளைகளும், 6 பிரதியீடுகளும் உரித்தாகின்றன.
 - குறுகிய இடைவேளை 30 செக்கன்களாகும்.
 - ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சர்வதேச போட்டிகளில் 1-4 வரையிலான சுற்றுக்களில் அணியொன்று 08,16,புள்ளிகளைப் பெற்ற நிலையில், ஒரு நிமிடத்தைக் கொண்ட 02 கட்டாய குறுகிய இடைவேளைகள் வழங்கப்படும்.
 - பிரதியீடுகள் செய்யும் போது ஒரு சுற்றில் ஒரு வீரனுக்கு உள்ளே வரவும் வெளியே செல்லவும் ஒரு சந்தர்ப்பம் மாத்திரமே உண்டு. அதுவும் தான் விளையாடிய இடத்திற்கு மாத்திரமேயாகும்.
- இடையூறுக்குப் பொருத்தமற்ற வேண்டுகோள்கள்.
 - பந்து விளையாட்டில் உள்ள போது
 - ஊதியை ஊதும் போது
 - பிரதியீட்டாளர்கள் அனைவரும் முடிந்த பின்பு
 - குறுகிய இடைவேளைகள் முடிந்த பின்பு
 - சட்டரீதியாக அல்லாதவை.

இவ்வாறானவை விளையாட்டைத் தாமதப்படுத்துவதற்கான செயல்களாகக் கொண்டு கண்டிக்கப்படலாம். அல்லது தண்டிக்கப்படலாம்.

லிபரோ வீரர் தொடர்பான விதிமுறைகள்.

- முதல் தரப் போட்டிகளில் அணிக்குப் 14 வீரர்களின் பெயர்களைப் பதிவு செய்யலாம் அதில் இருவர் லிபரோ வீரர்களாக இருக்கலாம். போட்டி தொடங்குவதற்கு முன்னர் லிபரோ வீரனின் பெயர் கொடுக்கப்பட வேண்டும். போட்டி நடைபெறும் போது ஏற்கனவே உள்ள லிபரோ வீரனுக்குப் பதிலாக இரண்டாவது லிபரோ வீரனை மாற்றிக் கொள்ளலாம். எனினும், முதலாவது லிபரோ போட்டி முழுவதும் முடியும் வரையில் விளையாட முடியாது.
- பாடசாலை மட்டப் போட்டிகள் மற்றும் முதல்தரம் அல்லாத அணிக்குப் 12 வீரர்களைப் பதிவு செய்ய வேண்டியதுடன், அதில் ஒருவர் லிபரோ வீரராக இருப்பார்.
- பின்வரிசை வீரர்கள் எவரினது இடத்திலும் இவர் விளையாடலாம்.
- இவர் பின்வரிசை வீரராவார் வலையின் மேல் பட்டிக்கு மேலாகவுள்ள பந்தை அறைந்து எதிர்த்திடலுக்குள் அனுப்ப இவருக்கு அனுமதியில்லை.
- பந்து பணித்தல், தடுத்தல், தடுப்பதற்கு முயற்சித்தல் என்பன இவருக்குத் தடை.
- முன் வலயத்தில் லிபரோவினால் மேற்கை முறையில் கொடுக்கும் பந்தை அறைந்து எதிரணிக்குள் செலுத்த முடியாது.
- தனக்குப் பதிலாக வெளியே செல்லும் வீரரோடு மட்டுமே லிபரோ மாறிக் கொள்ளலாம்.

- தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையிற் செலவிடுவார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 5.3 : ஓய்வைப் பயனுள்ள முறையிற் செலவிட வலைபந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.
- செயற்பாடு 5.3 : கற்போம் விதிகளை நன்றாகவே , பிரயோகிப்போம் நுட்பங்களைக் கணப்பொழுதிலே
- நேரம் : 120 நிமிடங்கள்
- தரஉள்ளீடுகள் : • பின்னிணைப்பு 5.3.1 லுள்ள தகவற்படிவப் பிரதிகள் மூன்று.
• டிமைத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.
• வலைப்பந்து மைதானமும், பந்துகளும்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயலொழுங்கு :

- படி 5.3.1 : • முன்னைய வகுப்புக்களிற் கற்ற வலைப்பந்தாட்ட நுட்பத்திறன்கள், பிரயோகச் செயற்பாடுகளை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
• இவ்வாறான நுட்பத்திறன்களைப் பிரயோகித்து உரிய முறையில் வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட விளையாட்டு மைதானம், விதிமுறைகளின் தேவை பற்றி மாணவரிடம் விசாரித்தறியுங்கள்.
• பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- சர்வதேச ரீதியில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் வலைப்பந்தாட்டத்திற்கு உண்டு என்பது.
- தெளிவாகத் தெரியக் கூடிய, மட்டமான கடின தரையில் சரியான அளவுகளுடன் விளையாட்டு மைதானம் அமைக்கப்படல் வேண்டும் என்பது.
- வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது ஒரு சில வீராங்கனைகள் தவறு செய்கின்றனர் என்பது.
- விளையாட்டை மத்தியஸ்தம் வகிக்க நடுவர்கள் உட்பட உத்தியோகத்தர்கள் அவசியம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.3.2

குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"கற்போம் விதிகளை நன்றாகவே, பிரயோகிப்போம்
நுட்பங்களைக் கணப்பொழுதிலே"

6ஆம், 7ஆம், 8ஆம் தரங்களில் நீங்கள் வலைபந்து விளையாட்டின் வெவ்வேறு நுட்பத்திறன்களைக் கற்றுள்ளதுடன், பிரயோகச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள். சிறப்பாக விளையாடுவதற்கு நியம அளவுகளுடன் கூடிய விளையாட்டு மைதானம், உபகரணங்கள், விதிமுறைகளுடன் நடுவர்களும் அவசியமாகும்.

வலைபந்தாட்டத்தின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- மைதானத்தின் அளவுகள், உபகரணங்கள் என்பவற்றுடன் அவை அமைய வேண்டிய முறைகள்.
- விளையாடும் வீராங்கனைகளின் நிலையப் பெயர்கள் மற்றும் நேரம் தொடர்பான விதிகள்.
- வலைபந்தாட்ட நடுவர்கள், அவர்கள் தம் கடமைகள் தொடர்பான விதிகள்.
- மேலேயுள்ள விதிகள் தொடர்பான தலைப்புக்களிலிருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- உங்களுக்கான பகுதிகளைத் தகவற் பத்திரத்திலிருந்து வாசித்தறியுங்கள்.
- உங்கள் தலைப்புக்குரிய விதிகளைக் கூட்டாகக் கண்டறியுங்கள்.
- டிமை கடதாசி, மார்க்கற் பேனைகளை உபயோகித்து அவ்விதிகளை எடுத்துக் காட்டுவதற்கான அட்டவணையொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையிற் தயாரியுங்கள்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்து அனுப்புவதிலும், பெறுவதிலும் கைக்கொள்ளக் கூடிய நுட்பத்திறன்கள் ஒவ்வொன்றும் வீதம் உருவாக்குங்கள்.
- அந்நுட்பத்திறன்களைக் கூட்டாகச் செய்து பாருங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(85 நிமிடங்கள்)

படி 5.3.3 :

ஆசிரியர் விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வழிகாட்டி

- சீராக்கிய செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின் வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- பின்னிணைப்பு 5.3.1லுள்ள வலைபந்து விதிகளின் முதற் பகுதியான விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பின் கீழுள்ள விதிமுறைகளே பிரதானமாகக் கீழுள்ள விடயங்களிற் காணப்படுகின்றன.
 - உபகரணங்கள் தொடர்பான விதிகள் (மைதானம், பேற்றுக் கம்பங்கள் பந்து)
 - விளையாட்டுக்கான காலவறைகள் தொடர்பான விதிகள்
 - உத்தியோகத்தர்கள் தொடர்பான விதிகள் (நடுவர்கள், புள்ளி பதிவோர், நேரக்கணிப்பாளர்கள், தலைவிகள்)
 - விளையாட்டு அணிகள் தொடர்பான விதிகள்.
 - தாமதமாகச் சமூகமளிப்போர் தொடர்பான விதிகள்.
 - பிரதியீட்டாளர் தொடர்பான விதிகள்.
 - விளையாட்டை நிறுத்துவது தொடர்பான விதிகள்.

- நியாயபூர்வமான விளையாட்டுக்கு விதிமுறைகள் அவசியம் என்பது.
- நடுவர்களின் தீர்ப்பை ஏற்று, விதிமுறைகளுக்கு ஒழுகியாடுவது விளையாட்டின் வெற்றிக்கு அனுசூலமாகவமையும் என்பது.
- தமதணி அங்கத்தினரிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு பேற்றுக் கம்பத்தினை நோக்கிச் செல்வது விதிமுறைக்கு இணங்கியவாறு இருக்க வேண்டும் என்பது.
- சமயோசிதத்துடன் விளையாடுவது வெற்றி வாய்ப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்பது.
- நுட்பத்திறன்களைச் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு வெவ்வேறு முறைகளில் பயன்படுத்தலாம் என்பது.
- பாடசாலை மட்டப் போட்டிகளுக்கான நேரவறைகள் பின்வருமாறு என்பது.

15 வயதின் கீழ் - 10 - 3 - 10 நிமிடங்கள்.

17 வயதின் கீழ் - 15 - 3 - 15 நிமிடங்கள்.

19 வயதின் கீழ் - 20 - 3 - 20 நிமிடங்கள்.

(20 நிமிடங்கள்)

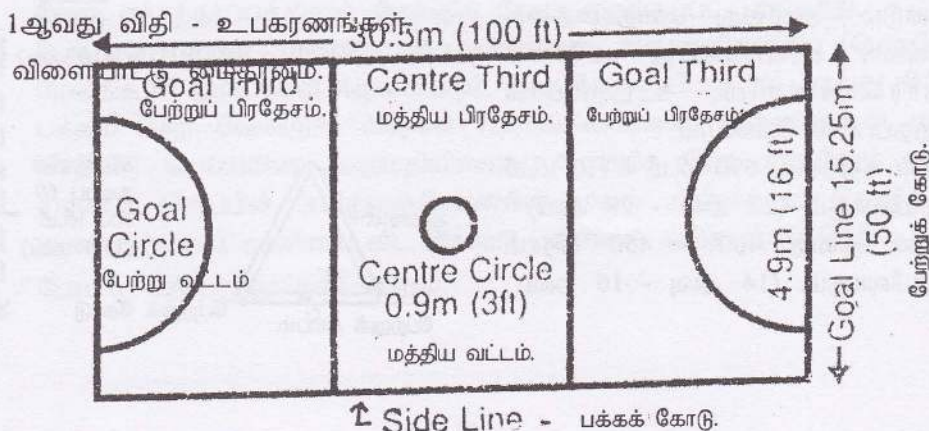
கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- வலைபந்து விளையாட்டிற்கான மைதானம், உபகரணங்கள் என்பவற்றை உரிய அளவீடுகளுடன் அட்டவணைப்படுத்தி விளக்கமளிப்பார்.
- வலைபந்தாட்டத்தில் பந்து அனுப்பும் நுட்பத்திறன்களைச் சரியான முறையிற் செய்து காட்டுவார்.
- வலைபந்தாட்டத்தில் பந்தைப் பெறும் நுட்பத்திறன்களை விளக்கி, செய்தும் காட்டுவார்.
- யாதாயினுமொன்றை வாசித்து விளங்கி உரிய தகவல்களை ஆக்கபூர்வமான முறையிற் கோவைப்படுத்துவார்.
- வெற்றியை நோக்காகக் கொண்டு பல்வேறு நுட்பத்திறன்களைப் பிரயோகிப்பார்.

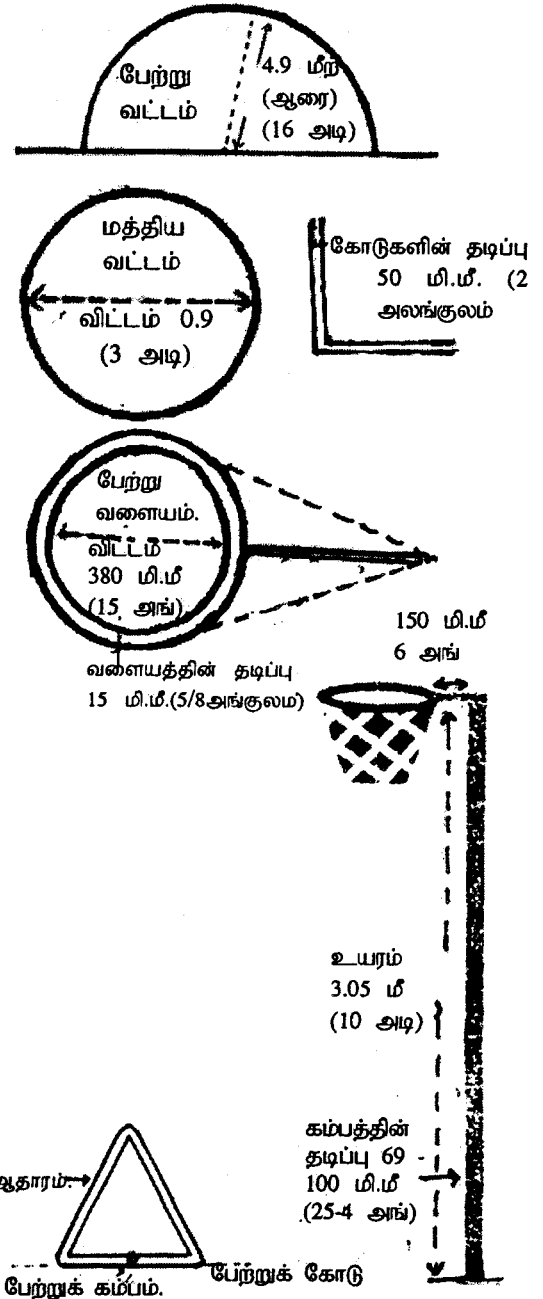
பின்னிணைப்பு 5.3.1

தகவற் பத்திரம்.

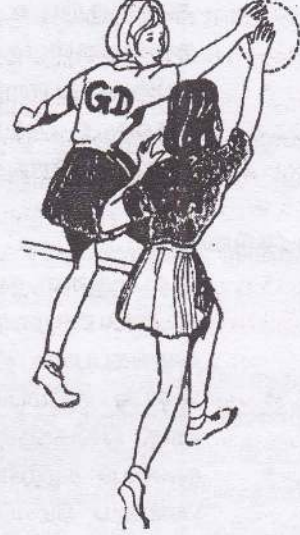
- வலைபந்தாட்ட விதிகளைச் சர்வதேச வலைப்பந்தாட்டச் சம்மேளனம் உருவாக்குகின்றது. வலைப்பந்தாட்டம் 21 பிரதான விதிகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.
- வலைப்பந்தாட்ட விதிகளின் முதலாவது பகுதியின் பிரகாரம் விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பின் போது பின்வரும் விதிகள் பிரயோகிக்கப்படும்.



- 30.5 மீற் (100 அடி) நீளமுள்ள - நீளப்பக்கம், பக்கக் கோடு, (Side line) என வழங்கப்படும்.
- 15.25 மீற் (50 அடி) நீளமுள்ள - அகலப்பக்கம், பேற்றுக் கோடு (Goal line) என வழங்கப்படும்.
- விளையாட்டு மைதானம் மட்டமாகவும், கடினமாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- விளையாட்டு மைதானம் நீளப் பக்கமாக சமமான மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. பேற்றுவட்டமுள்ள பகுதிகள் பேற்றுப் பிரதேசங்களெனவும், மத்திய பகுதி மத்திய பிரதேசமெனவும் வழங்கப்படும்.
- பேற்றுக் கோட்டின் மத்திய புள்ளியிலிருந்து 4.9 மீற் (16 அடி) ஆரை கொண்ட அரை வட்டங்கள் பேற்றுப் பிரதேசங்களினுள் வரையப்பட்டுள்ளன. இவை பேற்று வட்டங்களெனப்படும்.
- மைதானத்தின் மத்தியில் 0.9 மீற் (3 அடி) விட்டமுள்ள வட்டம் காணப்படும். இது மத்திய வட்டம் எனப்படும்.
- கோடுகள் அனைத்தும் மைதானத்தின் பகுதிகளாகவே கொள்ளப்படுவதுடன், அதன் அகலம் 50 மி.மீ (2அங்) ஆகும். கோடுகள் வெள்ளை நிறத்தில் காணப்படல் வேண்டும்.
- பேற்றுக் கம்பத்தின் உயரம் 3.05 மீ (10 அடி) ஆகும்.
- பேற்றுவளையத்தின் விட்டம் 380 மி.மீ (15 அங்) ஆகும்.
- பேற்றுவளையத்தை உருவாக்குவதற்குப் பயன்படுத்திய உலோகத்தின் தடிப்பு 15 மி.மீ (5/8 அங்)
- பேற்றுவளையத்தைக் கம்பத்துடன் இணைக்கும் உலோகத் தட்டின் நீளம் 150 மி.மீ. (6 அங்)
- பேற்றுக் கம்பத்தின் தடிப்பு(விட்டம்) 69-100 மி.மீ வரை. (2.5) அங் - 4 அங் வரை)
- பேற்றுக் கம்பத்தில் உபயோகிக்கும் பாதுகாப்புக் கவசத்தின் தடிப்பு 50 மி.மீ (2 அங்)
- பேற்றுக் கம்பம் கிடங்கில் நட்டப்படல் வேண்டும். அல்லது மைதானத்தை நோக்கிச் சரியாதவாறு உலோக ஆதாரமொன்றில் உறுதியாக நிறுத்தப்படல் வேண்டும்.
- பந்தின் சுற்றளவு 690 மி.மீ - 710 மி.மீ வரையிலாகும் (27 அங் - 28 அங்)
- பந்தின் நிறை 400 - 450 கிராம் வரையிலாகும். (14 அவு - 16 அவு)



- வலைபந்தாட்டத்திற்கு வலைபந்து அல்லது 5ஆம் இலக்கக் காற்பந்தை உபயோகிக்கலாம்.
- வீரர்கள்/வீராங்கணைகளின் பாதணிகள் இலகுவான பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். கூரான அடிகளைக் கொண்ட பாதணிகளை அணிய முடியாது.
- வீரர்கள்/வீராங்கணைகளின் நிலையங்களைக் (ஸ்தானம்) குறிக்கும் எழுத்துக்களைக் கொண்ட அணிக்குரிய சீருடைகளை அணிய வேண்டும். இவ்வெழுத்துக்கள் 150 மி.மீ (6அங்) உயரமுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். இடுப்பு மட்டத்திற்கு மேல் முன்னாலும், பின்னாலும் அணியப்படல் வேண்டும்.
- திருமண மோதிரத்தைத் தவிர வேறு அணிகலன்களை அணி முடியாது.
- திருமண மோதிரத்தை துணியால் (பட்டியால்) மூடிக்கட்ட வேண்டும்.
- கைவிரல் நகங்கள் குட்டையாக வெட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.



2 ஆவது விதி - விளையாட்டுக்குரிய நேரவறைகள்.

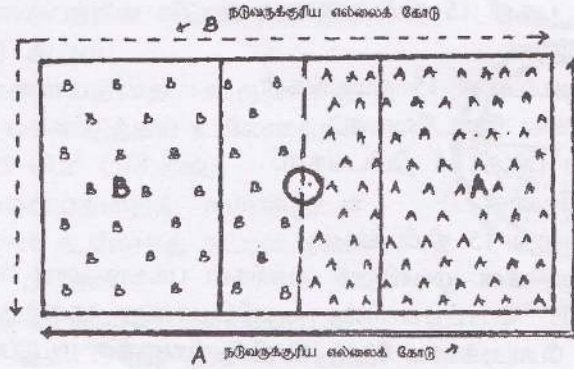
- ஒரு போட்டி நான்கு காலப் பகுதிகளைக் கொண்டது.
 1. முதலாவது காலப் பகுதி 15 நிமிடங்கள்.
03 நிமிட இடைவேளை.
 2. இரண்டாவது காலப் பகுதி 15 நிமிடங்கள்.
05 அல்லது 10 நிமிட இடைவேளை.
 3. மூன்றாவது காலப் பகுதி 15 நிமிடங்கள்.
• 03 நிமிட இடைவேளை.
 4. 04ஆவது காலப் பகுதி 15 நிமிடங்கள்.
- ஒவ்வொரு காலப் பகுதியின் முடிவிலும் அணிகள் பக்கம் மாற வேண்டும்.
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட போட்டிகளில் அணியொன்று கலந்து கொள்ள வேண்டியிருப்பின் ஒரு போட்டிக்கான நேரம் 40 நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்படும். போட்டி இரு காலப் பகுதிகளைக் கொண்டிருக்கும்.
20 நிமிடம் - 5 நிமிட இடைவேளை - 20 நிமிடம்.
- விபத்தொன்றின் காரணமாக மேலதிக நேரம் தேவைப்படின நடுவர்களால் நேரக் கணிப்பாளருக்கு அறிவிக்கப்படல் வேண்டும். விடுபட்ட கால அளவு விளையாடும் அக்காலப் பகுதியில் சேர்க்கப்படல் வேண்டும். தண்டனை எறிகையின் போதன்றி வேறு எச்சந்தர்ப்பத்திலும் மேலதிக நேரம் வழங்கப்பட மாட்டாது.
- போட்டியொன்றின் முடிவில் இருவணிகளும் சமபுள்ளிகளைப் பெற்றிருப்பின், மேலதிக 07 நிமிடங்கள் வழங்கப்படும். இடைவேளையின்றி 3½ ஆவது நிமிடத்தில் பக்கம் மாற வேண்டும். வீரர்கள் /வீராங்கணைகள், நிலையங்கள் மாறவோ, பிரதியீடு செய்யவோ அனுமதியில்லை. மேலதிக நேர முடிவிலும் புள்ளிகள் சமனாக விருப்பின், சமிக்கையொன்றின் மூலம் அறிவித்தல் கொடுத்து, ஒரு அணி மற்றைய அணியை விட இரண்டு புள்ளிகள் கூடுதலாகப் பெறும் வரையில் போட்டி தொடர்ந்து நடைபெறும்.

3ஆவது விதி - உத்தியோகத்தர்கள்.

- போட்டி உத்தியோகத்தர்கள் → நடுவர்கள், புள்ளிபதிவோர், நேரங்கணிப்பாளர்கள்.
- போட்டி ஆரம்பமாவதற்கு முன்னர் புள்ளி பதிவோர் இருவரும், நேரக் கணிப்பாளர்கள் இருவரும் தமக்குரிய ஆசனங்களில் அமர வேண்டும்.
- அணிக்குரிய உத்தியோகத்தர்கள் → பயிற்றுவிப்பாளர், முகாமையாளர், அணித் தலைவிகள் / தலைவர்கள்
- பயிற்றுவிப்பாளர் → முகாமையாளர் → என்போருடன் மேலதிக மூவரும் (அதில் ஒருவர் உடலியற் துறை சார்ந்த நிபுணராக இருக்க வேண்டும்) அணியின் மேலதிக வீராங்கணைகள் ஐவரும் ஒதுக்கப்பட்ட ஆசனங்களில் அமர வேண்டும்.

நடுவர்கள்.

- போட்டிகளை நடத்துவதற்கும், தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும் நடுவர்கள் இருவர் கடமையாற்றுவர். நடுவர்களின் தீர்ப்பு இறுதியானது இவை கேட்கப்படாமலேயே வழங்கப்படும் தீர்ப்புகளாக இருக்க வேண்டும்.
- போட்டி ஆரம்பம், மீண்டும் ஆரம்பித்தல், போட்டி முடிவு என்பன நடுவர்களின் ஊதி ஒலிகளுக்கேற்ப நிகழும்.
- நாணயச் சுழற்சியில் வெற்றிபெற்ற நடுவர் வடதிசைப் பாதியைக் கட்டுப்படுத்தும் பணியை மேற்கொள்வார்.
- நடுவர்கள் வெள்ளை அல்லது அதனைச் சார்ந்த நிறமுள்ள உடைகளை அணிவது மிகப் பொருத்தமாகும். பொருத்தமான பாதணிகளையும் அணிய வேண்டும்.



- ஆட்ட நேர முழுவதும் ஒரு பகுதிக்குப் பொறுப்பாக இருந்து மத்தியஸ்தம் வகிக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு புள்ளிகளின் பின்னர் ஆட்டத்தை மீண்டும் தொடங்க வேண்டும்.
- ஆட்டத்தை நன்கு அவதானித்தவாறு கொண்டு நடாத்துவதோடு, முடிவுகள் எடுக்குமுகமாகப் பக்கக் கோடுகள், பேற்றுக் கோடுகளுக்கு சமீபமாக லாவகமாக நகர வேண்டும்.
- தவறுகளையும், தண்டனைகளையும் எடுத்துக் காட்ட வேண்டும். தீர்மானங்களை தெளிவாக எடுத்துக் காட்டும் முகமாக சைகைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

புள்ளி பதிவோர்.

- புள்ளி பதிவோராக இருவர் கடமையாற்ற வேண்டும்.
- புள்ளிகளையும் மத்திய எறிகைகளையும் தவறின்றி முறையாகப் பதிய வேண்டும்.
- பிரதிசூலமாக அமைந்த (பேற்றுக்கு) எய்கைகளையும் பதிய வேண்டும்.
- நடுவர்களால் வேண்டப்படின் மத்திய எறிகை தொடர்பான தகவல்களைச் சைகை மூலம் தெரியப்படுத்தல் வேண்டும்.

நேரக் கணிப்பாளர்.

- நேரங் கணிப்போர் இருவர் கடமையாற்ற வேண்டும்.
- ஊதி ஒலியுடன் போட்டி தொடங்கியவுடன் நேரங் கணித்தலை ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு போட்டிச் சுற்றின் முடிவிலும் உரிய நேரம் முடிந்து விட்டதை நடுவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
- போட்டிகள் இடைநிறுத்தப்பட்ட வேளைகளில் இழக்கப்பட்ட நேரத்தை நடுவர்களின் அறிவுறுத்தலுக்கேற்ப அது நிகழ்ந்த காலப் பகுதியில் சேர்த்தல்.

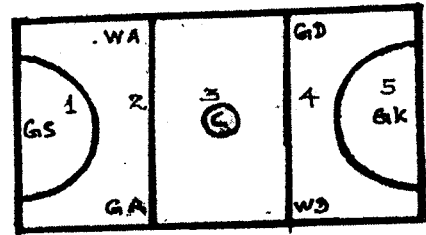
அணித்தலைவிகள்.

- எய்தல் வட்டம் அல்லது முதலாவது மத்திய எறிகையைத் தெரிவு செய்வதற்காக நாணயச் சுழற்சி செய்து முடிவுகளை நடுவர்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.
- இடைவேளையின் போது அல்லது சுகவீனம், விபத்துக்கள் காரணமாக போட்டியை நிறுத்துவதாயினும் அணியங்கத்தினரின் நிலையங்களை மாற்றுவதாயினும், அல்லது வீராங்கனைகளைப் பிரதியீடு செய்வதாயினும் அவை நடுவர்களுக்கும் எதிரணித் தலைவிக்கும் தெரியப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.
- யதாயினுமொரு விதி தொடர்பான விளக்கம் தேவையாயின் இடைவேளையின் போது அல்லது ஆட்டம் முடிவுற்ற பின்னர் நடுவர்களோடு தொடர்புகொண்டு கேட்டறியலாம்.

4 ஆவது விதி - அணிகள்

- அணியொன்று ஏழு வீராங்கனைகளைக் கொண்டிருக்கும்.
 - பேற்றுக் கெய்ப்பவர் GS - Goal Shooter
 - பேறுதாக்குபவர் GA - Goal Attack
 - சிறைதாக்குபவர் WA - Wing Attack
 - மத்தியிலிருப்பவர். C - Centre
 - சிறைகாப்பவர் WD - Wing Defence
 - பேறுதடுப்பவர் GD - Goal Defence
 - பேறுகாப்பவர் GK - Goal Keeper
- ஆட்டம் ஆரம்பமாகும் போது வீராங்கனைகள் நிற்க வேண்டிய இடங்களும் ஒவ்வொரு வீராங்கனைகளும் விளையாடுவதற்குரிய பிரதேசங்களும் பின்வரும் படம் மூலம் காட்டப்படுகின்றது.

GA	-	1, 2,
GA	-	1, 2, 3
WA	-	2, 3
C	-	2, 3, 4
WD	-	3, 4
GD	-	3, 4, 5
GK	-	4, 5



- ஆட்டம் தொடங்கும் போது குறைந்த பட்சம் ஐந்து வீராங்கணைகளாயினும் இருக்க வேண்டும். மத்தியிலிருப்பவள் சமூகமளித்திருக்காவிடில் பிறிதொரு வீராங்கணை அவ்விடத்தை நிரப்ப வேண்டும்.
- அணிக்குப் பன்னிரண்டு (12) பேரைப் பதிவு செய்யலாம். ஆட்டம் தொடங்கு முன்னர் புள்ளிப் பதிவோரிடம் பெயர்களைப் பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- ஒரு காலப் பகுதிக்குள் வீராங்கணைகளை விரும்பியவாறு மாற்றீடு செய்யலாம். எனினும், இவை இடைவேளையின் போது அல்லது நோய்கள், விபத்துக்கள் காரணமாக வீராங்கணைகள் மைதானத்தை விட்டாலும் வேளைகளில் மாத்திரமே நிகழலாம்.

5ஆவது விதி - தாமதமாக சமூகமளிக்கும் வீராங்கணைகள்.

- ஆட்டம் தொடங்கிய பின்னர் சமூகமளிக்கும் எந்தவொரு வீராங்கணைக்கும் தாமதமாகியவரின் இடத்தை நிரப்பிய வீராங்கணையின் இடத்தைப் பெற அனுமதி வழங்கப்பட மாட்டாது.
- ஆட்டம் நடைபெறும் போது தாமதமாக வரும் வீராங்கணைக்கு மைதானத்துள் பிரவேசிக்க அனுமதியில்லை. எனினும் நடுவரின் அனுமதியுடன் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் பிரவேசிக்க அனுமதியுண்டு.
 - புள்ளியொன்றைப் பெற்ற பின்னர். இவ்வேளையில் அவர் காலியாகவுள்ள இடத்தையே நிரப்ப வேண்டும்.
 - இடைவேளையின் பின்னர்.
 - நோய் அல்லது விபத்து காரணமாக ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்பட்ட வேளைகளில்.

6ஆவது விதி - பிரதியீடு செய்தல் (மேலதிக வீராங்கணைகளை)

- பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களிலேயே வீராங்கணைகளைப் பிரதியீடு செய்யலாம்.
 - இடைவேளையின் போது
 - நோய்கள், விபத்துக்கள் காரணமாக ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்பட்டுள்ள வேளைகளில்
- பிரதியீடு செய்யும் வேளைகளில் வீராணைகளின் நிலையங்களை (ஸ்தானங்கள்) மாற்றலாம்.
- வீராங்கணைகளைப் பிரதியீடு செய்யும் போதும், நிலையங்களை (ஸ்தானங்கள்) மாற்றும் போதும் நடுவர்களுக்கும் எதிரணித் தலைவிக்கும் தெரிவிக்க வேண்டியது அணித் தலைவியின் பொறுப்பாகும்.
- தேவையாயின் எதிரணியினருக்கும், பிரதியீடு செய்யவோ, ஸ்தானங்களை மாற்றவோ அனுமதியுண்டு.
- பிரதியீடு செய்யும் வீராங்கணைகளின் எண்ணிக்கை மட்டுப்படுத்தப்படவில்லை. பதிவு செய்யப்பட்ட 12 பேர்களில் இவர்கள் அடங்க வேண்டும்.

7ஆவது விதி - ஆட்டத்தை நிறுத்துதல்.

- நோய்கள் விபத்துக்களின் போது ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்படும். விபத்துக்குள்ளான வீராங்கணை மீண்டும் போட்டியில் கலந்து கொள்ள முடியுமாவென்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு போட்டி நிறுத்தப்பட்ட வேளையில் இருந்து 02 நிமிடங்கள் வழங்கப்படும்.
- ஊதியொலியுடன் சமிக்கையுடன் செய்து போட்டியை நடுவர் நிறுத்தியவுடன் விரயமாகும் நேரத்தைக் கணிக்குமாறு நேரக் கணிப்பாளரை அறிவுறுத்த வேண்டும்.
- நடுவர் சமிக்கை மூலம் நேரக் கணிப்பாளருக்கு அறிவித்த பின்னரே ஊதியொலி மூலம் போட்டியை மீண்டும் ஆரம்பிப்பார்.

- பின்வரும் சந்தர்ப்பங்கள் தவிர்ந்த ஏனைய சந்தர்ப்பங்களில் ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்பட்ட இடத்திலிருந்தே மீண்டும் ஆரம்பிக்கும்.
 - பந்து மைதானத்தை விட்டு வெளியேறும் சந்தர்ப்பங்களில் உள்ளேறிகை வழங்கப்படும்.
 - ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் பந்தை வைத்திருந்த வீராங்கனையை இனங்காண முடியாத நிலையிலும், பந்து மைதானத்தில் இருக்கும் நிலையிலும் பந்து இறுதியாக இருந்த இடத்திற்கு அருகாமையில் அப்பிரதேசத்தில் விளையாட உரித்துடைய இரு அணிகளையும் சேர்த்து இரு வீராங்கனைகளுக்கிடையில் மேலெறிதல் நிகழ்த்தப்படும்.
 - ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் தவறான முறையில் தடுத்தல், அல்லது மோதுதல் நிகழ்த்தப்பட்டிருப்பின் தவறிழைத்தவருக்கு அவ்விடத்தில் உரிய தண்டனை வழங்கி, ஆட்டம் தொடரும்..
- நோய் அல்லது விபத்துக் காரணமாக போட்டி இடைநிறுத்தப்பட்டுள்ள வேளைகளில் ஏனைய வீராங்கனைகள் மைதானத்தினுள்ளேயே இருக்க வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் அறிவுரை, ஆலோசனைகள் வழங்க முடியாது.
- நோய் அல்லது விபத்துக் காரணமாக ஆட்டத்திலிருந்து விலகியிருந்த வீராங்கனைக்குப் பதிலாக பிரிதொரு வீராங்கனை நியமிக்கப்பட்டிராத சந்தர்ப்பத்தில் அவ்வீராங்கனை மீண்டும் ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ள முன்வருவாராயின், நடுவர்களுக்கு அறிவித்த பின்னர் காலியாகவுள்ள நிலையத்திற்கு நியமிக்கப்படுவார். அது,
 - வெற்றிகரமான ஏய்தலொன்றை மேற்கொண்ட பின்னர்
 - நோய் அல்லது விபத்துக் காரணமாகப் போட்டி இடைநிறுத்தப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பத்தில்.
 - இடைவேளை வழங்கப்பட்டவுடன்
- பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நடுவர்களால் ஆட்டத்தை நிறுத்த முடியும்.
 - உபகரணங்கள், மைதானம், காலநிலையில் அல்லது மைதானத்திற்கு வெளியேயாதாயினும் சிக்கல்கள் ஏற்பட்ட நிலையில்.
 - இழக்கப்படும் காலத்தைக் கணிக்குமாறு நேரக் கணிப்பாளர் அறிவுறுத்தப்படல் வேண்டும் எவ்வளவு நேரம் போட்டி இடைநிறுத்தப்படல் வேண்டும் என்பது நடுவர்களால் தீர்மானிக்கப்பட வேண்டியதுடன், முடிந்த விரைவில் ஆட்டத்தை மீண்டும் ஆரம்பிக்கவும் வேண்டும்.

ஒழுக்கம்.

- வீராங்கனைகளின் ஒழுக்கம். விதிமுறைகளை மீற அல்லது விளையாட்டின் ஒழுக்கவியல் பண்பு என்பவற்றிற்குக் குந்தகம் ஏற்படக் கூடிய விதிமுறைகளால் கட்டுப்படுத்தப்படாத செயல்களை மேற்கொள்ள அனுமதியில்லை. இவற்றில் அடங்குவது.

- விதிகளை மீறல்.
 - i புள்ளியொன்றைப் பெற்ற வேளையிலிருந்து மீண்டும் ஆட்டம் ஆரம்பிப்பதற்கு இடையிலுள்ள காலம்.
 - ii பந்து மைதானத்தில் இருந்து வெளியேறியதிலிருந்து உள்ளெறிகை மேற்கொள்ளப்படும் வரையில்.
 - iii மைதானத்தில் தண்டனை வழங்கிய வேளையிலிருந்து அதனை நிறைவேற்றும் வரையில்

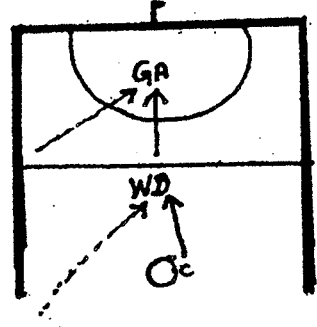
அதற்கான தண்டனை

மீண்டும் ஆட்டம் தொடங்கியவுடனேயே நடுவரால் தண்டனை வழங்கப்படும். தவறிழைக்காத அணிக்குப் பாதகம் ஏற்படாத சந்தர்ப்பத்தில் மாத்திரமே இந்நடைமுறை மேற்கொள்ளப்படும்.

- வேண்டுமென்றே ஆட்டத்தைத் தாமதிக்கச் செய்தல்.
அதற்கான தண்டனை - தவறிழைக்காத அணிக்குப் பாதகம் ஏற்படாதவிடத்து சுயாதீன எறிகை வழங்கல்.
- மைதானத்தை விட்டு வெளியேறிய பந்தை மீள்பெறச் செல்லும் அல்லது உள்ளெறியை மேற்கொண்ட பின்னர் மைதானத்துள் பிரவேசிக்கும் வீராங்கனையைத் தடுத்தல். அதற்கான தண்டனை - தண்டனையெறிகை அல்லது தண்டனையெய்கை (தவறிழைத்தவர் நின்ற இடத்தில் இருந்து)
- நடுவரால் வீராங்கனையொருவரை மைதானத்தை விட்டும் வெளியேற்ற முடியும். எனினும், சாதாரண தண்டனைகள் போதாது என எண்ணும் சந்தர்ப்பத்தில் அல்லது அபாயகரமான சந்தர்ப்பங்களில் எச்சரிக்கை விடுத்த பின்னரே அவ்வாறு செய்ய வேண்டும்.
- வீராங்கனையொருவரைக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மைதானத்திற்கு வெளியே நிறுத்தலாம்.
 - அடுத்த புள்ளியைப் பெறும் வரை அடுத்த இடைவேளை வரை அல்லது ஆட்டம் முடியும் வரை.
- வீராங்கனையொருவர் மைதானத்தை விட்டு வெளியேற்றப்படுவராயின் அவரது இடத்திற்கு வேறொருவரை நியமிக்க முடியாது. மத்தியிலிருப்பவள் மைதானத்தை விட்டும் வெளியேற்றப்படுவாராயின், ஆட்டத்தைத் தொடர்ந்து நடாத்துமுகமாக அவரது இடத்தையெடுக்க வேறொருவருக்கு அனுமதியளிக்கப்படும். அடுத்த இடைவேளை வரை அவர் மத்தியிலிருப்பவளாக ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும். வெளியேற்றப்படும் நேரம் முடிவடைந்தவுடன் வெளியேற்றப்பட்டவர் காலியாகவுள்ள இடத்தில் விளையாட அனுமதிக்கப்படுவார்.
- ஆட்டம் நடைபெறும் போது பக்கக் கோடுகளுக்கருகே நின்று வீராங்கனைகளுக்கு ஆலோசனை வழங்குவோரை நடுவரால் எச்சரிக்க முடியும்.
- போட்டி தொடங்குவதற்கும் இடைவேளையின் பின்னர் மீண்டும் ஆட்டம் ஆரம்பிப்பதற்கும் 30 செக்கன்களுக்கு முன்னர் நடுவரால் அதுபற்றி அணிகளுக்கு அறிவித்தல் கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
- அறிவித்தல் கிடைக்கப் பெற்றவுடன் வீராங்கனைகள் மைதானத்தில் தமக்குரிய நிலையங்களை அடைந்து ஆட்டத்தைத் தொடங்க தயாராக நிற்க வேண்டும்.
- அவ்வாறு மைதானத்திற்குள் பிரவேசிக்கத் தவறினால் ஆட்டத்தைத் தாமதப்படுத்திய குற்றத்திற்குத் தண்டனை பெறுவார்.

வலைபந்தாட்டத்தில் மத்திய எறிகையின் போது, பந்தைப் பெறும் போது, தடுக்கும் போது பேற்றுக்கு எய்யும் போது என வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நுட்பத்திறன்களைப் பிரயோகிக்கலாம்.

- மத்திய எறிகையின் போது தமது பேற்றுப் பிரதேச மத்திய ரேகைக்குச் சமீபமாக பந்தைப் பெற்று, பேற்று வட்டத்தினுள் நிற்கும் தமதணி வீராங்கனைக்கு அனுப்புதல்.
- எதிரணியிலுள்ள ஆற்றல் குறைந்த வீராங்கனைகளை இனங்கண்டு, அவரை முந்தியவாறு செயற்படும் தமதணி வீராங்கனைகளுக்கு அதிகமதிகம் பந்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- பந்தைக் கைப்பற்றும் போது விளையாட்டு மைதானத்திலுள்ள தமது பேற்றுக் கம்பங்களை நோக்கி முறையாக நிலைகொள்ளல்.
- வெவ்வேறு ஸ்தானங்களுக்குச் செல்வதன் மூலம் எதிரணியினரைத் திசைதிருப்பிப் பந்தைப் பெறல்.
- பந்தின் பயணப் பாதையை சரியாக விளங்கிக் கொள்ளல்.
- பந்தின் வேகத்தில் கவனஞ் செலுத்துதல்.
- பந்து தடுக்கும் போது எதிரணியினர் கோல் பெறும் வாய்ப்புக்களை மட்டுப்படுத்தலும், தாமதப்படுத்தலும்.
- தமதணி GA பேற்று வட்டத்திற்குள் செல்வதை இலகுவாக்க எதிரணி GDயின் பயணப் பாதையைத் தடைசெய்தல்.
- எய்யும் பிரதேசத்தில் (பேற்று வட்டம்) இரு வீராங்கனைகள் நெருக்கமாக நிற்கும் சமயத்தில் காக்கும் வீராங்கனைகளைக் கடந்து செல்லும் வண்ணம் பந்தை அனுப்ப முடியாத நிலையில், நிலத்தில் தெரித்துச் செல்லுமாறு அனுப்புதல்.
- வெவ்வேறு கோலங்களில் பந்தைக் கொண்டு சென்றவாறு விளையாடுதல்.



- விதிகளினால் அனுசூலமடையக் கூடியவாறு நுட்பத்திறன்களைப் பயன்படுத்துதல்.

மத்திய பிரதேசத்தில் GA க்கு GD யினால் அனுப்பப்படும் தண்டனை எறிகையொன்றைப் பெறும் சந்தர்ப்பத்தில், GA தமதணி வீராங்கனைக்கு அவ்வெறிகையைப் பெற வாய்ப்பளித்துவிட்டு எய்யும் வட்டத்துக்குள் ஓடி GD வருதவற்கு முன்னர் பந்தைப் பெற்று பேற்றுக்கு எய்தல். இச்சந்தர்ப்பத்தில் GS எய்யும் வட்டத்துள் பந்தைப் பெறுவதற்குப் போன்று வட்டத்தை விட்டு வெளியேறி பந்து பெறுவதை இலகுவாக்குவார். GA, GS க்கு எய்தல் பிரதேசத்திற்கு வெளியே கிடைக்கும் தண்டனை எறிகையின் போது இந்நுட்பத்திறனைப் பிரயோகித்தல் புள்ளியொன்றை இலகுவாகப் பெறும் வாய்ப்பினை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.4 : ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.

செயற்பாடு 5.4 : விதிகளுக்குக் கட்டுப்படுவோம். உத்திகளால் வெற்றி பெறுவோம்.

நேரம் : 120 நிமிடங்கள்

தர உள்ளீடுகள் : • கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் பிரதிகள் மூன்று.
• பின்னிணைப்பு 5.4.1லுள்ள தகவற் பத்திரப் பிரதிகள் மூன்று.
• டிமைத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயலொழுங்கு :

படி 5.4.1 : • தாம் கண்டு ரசித்த காற்பந்துப் போட்டியொன்றை ஞாபகத்திற் கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
• காற்பந்து விதிமுறைகள், உத்திகள் தொடர்பில் ஏற்கனவே கற்றவற்றை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
• விதிமுறைகளுக்கொழுகி காற்பந்து விளையாடுவதன் முக்கியத்துவத்தைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
• பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- சர்வதேச ரீதியாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் காற்பந்து விளையாட்டுக்கு உண்டு.
- நியம /சரியான அளவுகளுக்கேற்ப விளையாட்டு மைதானம் அமைக்கப்படல் வேண்டும்.
- வெற்றியை நோக்காகக் கொண்டு வெவ்வேறு உத்திகள் பிரயோகிக்கப்படல் வேண்டும்.

(10 நிமிடம்)

படி 5.4.2 குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
விதிகளுக்குக் கட்டுப்படுவோம் - உத்திகளால் வெற்றி பெறுவோம்.

காற்பந்து விளையாட்டில் பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள் ஏராளம் உள்ளன. அதேபோல் போட்டியில் வெற்றி பெற அணிகள் வெவ்வேறு உத்திகளைப் பிரயோகிக்கின்றன. காற்பந்து விதிமுறைகள், பிரயோகிக்கப்படும் உத்திகள் தொடர்பான தலைப்புக்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- காற்பந்து விளையாட்டில் விடப்படும் கடுமையான தவறுகளும் விளையாட்டில் உபயோகிக்கும் உத்திகளும்
- விளையாடும் போது விடப்படும் சாதாரண தவறுகளும், விளையாட்டில் உபயோகிக்கப்படும் உத்திகளும்.

- விளையாட்டு மைதானத்திற்கான அளவீடுகளும், அவற்றினை அமைப்பது தொடர்பான விதிமுறைகளுடன் குழுவாகப் பிரயோகிக்கப்படும் உத்திகளும்.
- மேலேயுள்ள தலைப்புக்களில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- உங்கள் குழுவுக்கான பகுதியைத் தகவற் பத்திரத்தில் வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
- தலைப்புக்கேற்ற தகவல்களைக் கூட்டாகச் சேகரியுங்கள்.
- நியாயபூர்வமான போட்டிகளுக்காக விளையாட வேண்டிய முறை பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- விதிமுறைகள், விளையாட்டு உத்திகள் என்பவற்றை விளக்கும் கையடக்க நூலொன்றை டிமை தாள்களை உபயோகித்துத் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(90 நிமிடங்கள்)

படி 5.4.3 :

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- தகவற் பத்திரத்தையும் உபயோகித்து பின்வரும் விடயங்களுடன் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- காற்பந்து விளையாடும் போது பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகளைப் பின்வரும் விடயங்களின் கீழ் எடுத்துக் காட்டலாம்.
- உபகரணங்கள் தொடர்பான விதிகள் (மைதானம், பேற்றுக் கம்பங்கள், பந்து)
- வீரர்களால் இழைக்கப்படும் சாதாரண தவறுகளும் அவை தொடர்பான விதிமுறைகளும்.
- வீரர்களால் இழைக்கப்படும் கடுமையான தவறுகளும், அவை தொடர்பான விதிமுறைகளும்.
- நடுவர் தீர்ப்புக்கு மதிப்பளித்து விதிமுறைகளைப் பேணி விளையாடுவது சிறந்த காற்பந்து வீரனாவதற்கு வழிவகுக்கும்.
- விதிகளை மீறுவது அணியில் விளையாடும் அங்கத்தனர் எண்ணிக்கை குறைவதற்கு காரணமாக அமையும்.
- காற்பந்து விளையாட்டில் வெவ்வேறு உத்திகளை வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பிரயோகிக்கலாம்.
- உத்திகள் பயன்பாடு வெற்றிக்குக் காரணமாக அமையும்.

(20 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

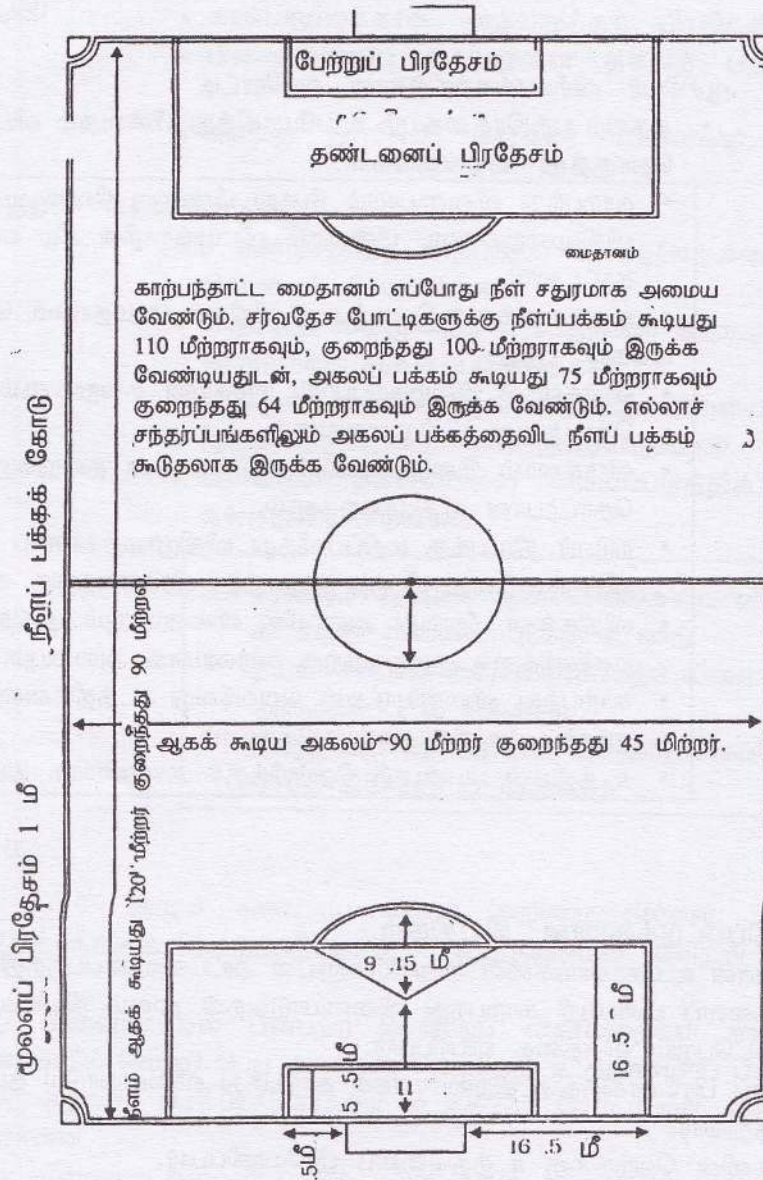
- காற்பந்துக்கான உபகரணங்களை அளவீடுகளுடன் அட்டவணைப்படுத்திக் காட்டுவார்.
- விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி காற்பந்து விளையாடுவதன் மூலம் நியாயபூர்வமான போட்டி நடைபெறும் விதத்தை விபரிப்பார்.
- உத்திகளைப் பிரயோகித்துத் திறமையாகக் காற்பந்து விளையாடும் தயார்நிலையை வெளிப்படுத்துவார்.
- செயற்பாடுகளின் வெற்றிக்கு உத்திகளைப் பிரயோகிப்பார்.
- யாதொன்றையும் வாசித்து விளங்கி, ஆக்கபூர்வமான முறையில் தகவல்களைக் கோவைப்படுத்துவார்.

பின்னிணைப்பு 5.4.1

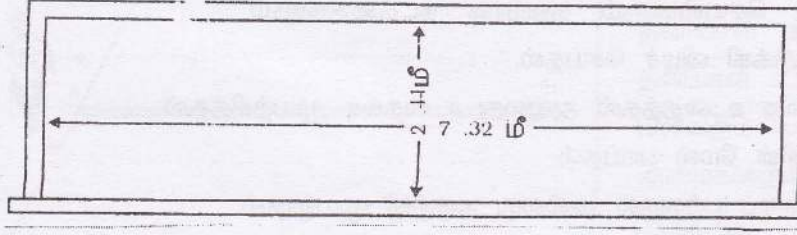
தகவற் பத்திரம்

நியம /சரியான விளையாட்டு மைதானத்தில் அல்லது நியம /சரியான உபகரணங்களை உபயோகித்து விதிமுறைக்கேற்ப காற்பந்து விளையாட வேண்டும். அதனால் வெற்றியை நெருங்க முடியும்.

காற்பந்து மைதானம். அகலப் பக்கக் கோடு



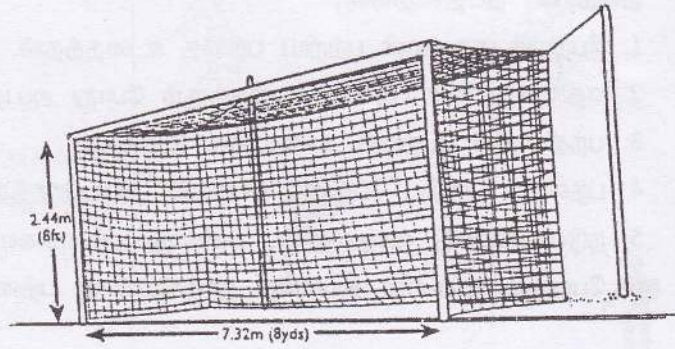
பேற்றுக் கம்பங்கள். :



பேற்றுக் கம்பங்களுக்கு இடையிலான தூரம் 7.32 மீற்றராகும். இரு கம்பங்களுக்கும் மேலாகவுள்ள குறுக்குக் கம்பத்தின் உட்புறத்திலிருந்து நிலத்திற்குள்ள தூரம் 2.44 மீற்றராகும். பேற்றுக் கம்பங்கள், குறுக்குக் கம்பத்தின் தடிப்பு (அகலம்) ஒரே அளவாக அதாவது 5 அங்குலத்தை விடவும் கூடாதவாறு இருக்க வேண்டும்.

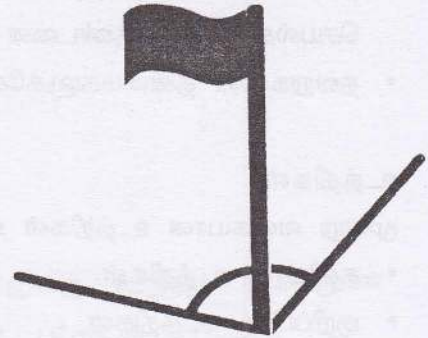
வலை

பேற்றுக் கம்பங்கள், குறுக்குக் கம்பம் என்பவற்றிலிருந்து பின்புறம் சமீபமாக வலை கட்டப்பட வேண்டும். நிலத்தில் வலை கட்டப்படல் வேண்டும். பேற்றுக் காவலனின் விளையாட்டுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தாதவாறு இது அமைய வேண்டும். தோல், நைலான் போன்றவற்றால் வலை தயாரிக்க அனுமதியுண்டு



மைதான மூலைகள்

விளையாட்டு மைதானத்தின் நான்கு மூலைகள் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் உட்புறமாக 1 மீற்றர் ஆரை கொண்ட வட்டப் பரிதியொன்று கீறப்படல் வேண்டும். இது மூலைப் பிரதேசம் எனப்படும்.



பந்தின் சுற்றளவு 27" - 28" ஆகும். அதன் நிறை 14-16அவுன்களாகும். வீரர்களுக்குக் காயங்களை ஏற்படுத்தாத றப்பர், தோல் போன்றவற்றால் இது ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

தவறுகளும், தண்டனைகளும்.

விதியை மீறிய செயல்களும் தவறான நடத்தைகளும்

1. பாதத்தால் தடுக்கி விழச் செய்தல்.
2. எதிரணி வீரனை உதைத்தல் அல்லது உதைக்க முயற்சித்தல்.
3. எதிரணி வீரனின் மேல் பாய்தல்.
4. எதிரணி வீரனைப் பற்றுதல் அல்லது அதற்கு முயலுதல்.
5. பின்பக்கமாகத் தள்ளுதல்.
6. விழுத்துவதற்காகக் குனிதல்.
7. கைகளால் அடித்தல்.
8. தள்ளுதல் அல்லது அதற்கு முயலுதல்.
9. வேண்டுமென்றே பந்தைக் கைகளால் பிடித்தலும் எதிரணி வீரனை நோக்கித் துப்புதலும்

தவறான நடத்தைகள்.

1. பேற்றுக் காவலன் பற்றிய பந்தை உதைத்தல்.
2. எதிரணி வீரன் பந்தை உதைக்கும் போது ஆபத்தான முறையில் தடுத்தல்.
3. பந்தின்றிய பேற்றுக் காவலனை இடித்தல்.
4. பந்தைப் பற்றிய பேற்றுக் காவலன் அடிப்பாதத்தால் எதிரணியினரைத் தாக்குதல்.
5. நடுவர்களோடு வாதாடுதல், அல்லது அவர்களை ஏசுதல்.
6. பேற்றுக் காவலன் காலைத் தூக்கியவாறு பந்தைப் பிடித்தல்.

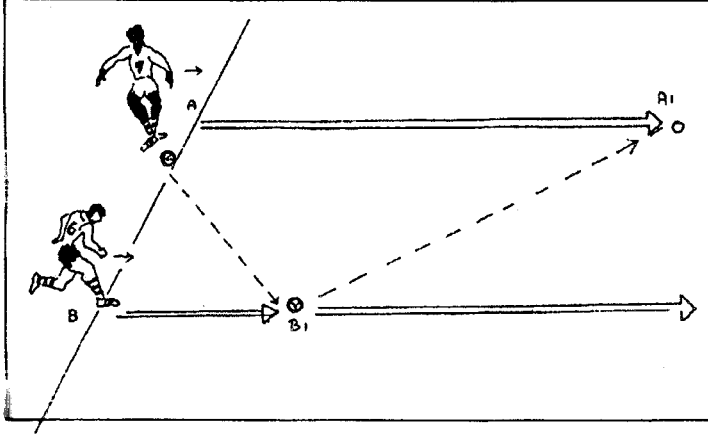
தண்டனைகள்

- விதியை மீறிய செயலொன்றைச் செய்தால், அச்செயல் நிகழ்ந்த இடத்திலிருந்து எதிரணிக்கு சுயாதீன நேரடி சந்தர்ப்பத்தைப் பொறுத்து உதை (Direct free kick) வழங்கப்படும்.
- தண்டனைப் பிரதேசத்தில் வேண்டுமென்றே நிகழ்த்தப்படும் விதியை மீறிய செயல்களுக்குத் தண்டனை உதை(Penalty kick) வழங்கப்படும்.
- தவறுகளின் தன்மைகளுக்கேற்ப மஞ்சள், சிவப்பு, அட்டைகள் வழங்கப்படும்.

உத்திகள்

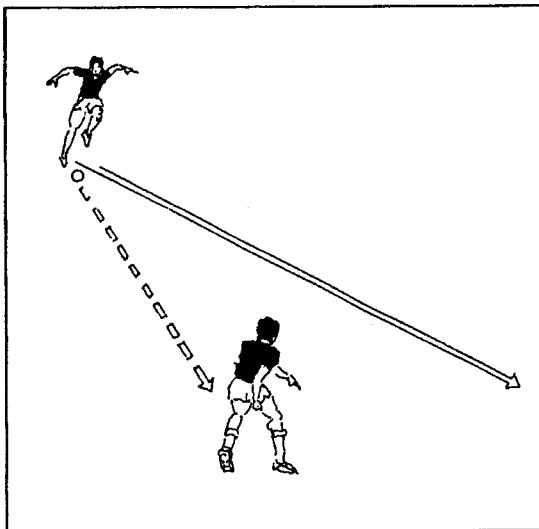
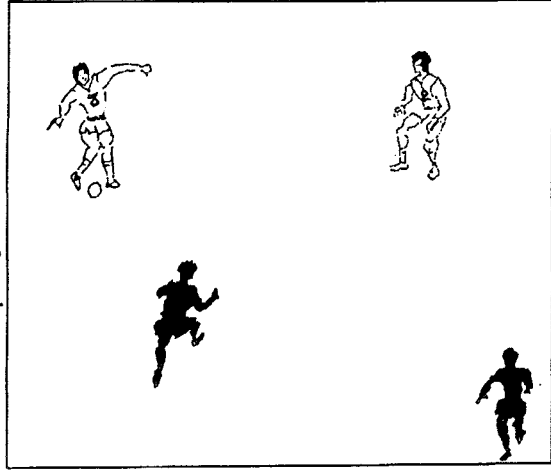
மூன்று வகையான உத்திகள் உள்ளன.

- தனியாள் உத்திகள்
- குறிப்பிட்ட உத்திகள்
- குழு நிலையிலான உத்திகள்.



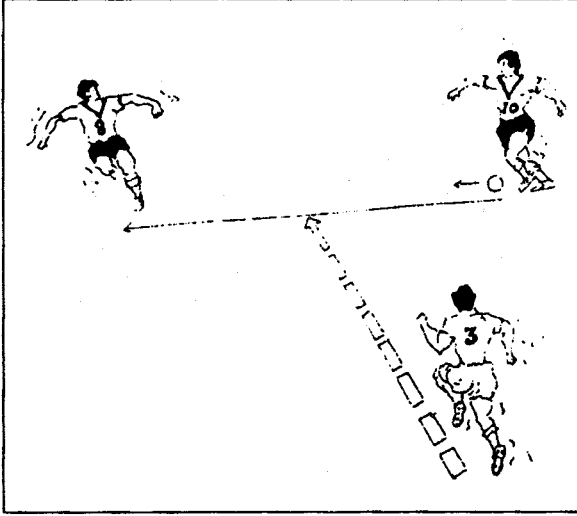
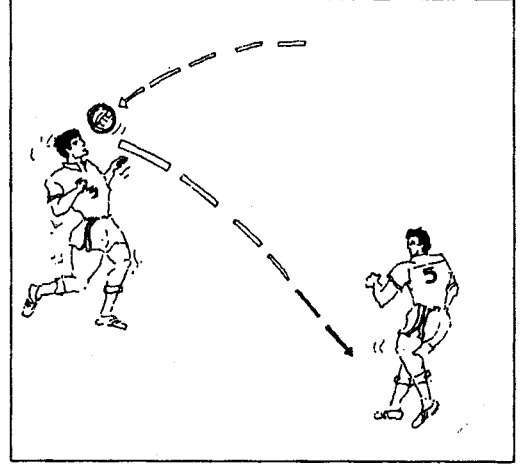
தனியாள் உத்திகள்
தனியாள் உத்திகள்
பின்வரும் அடிப்படையில்
அமைகின்றன.
பந்துடனுள்ள வீரர்கள்
புதிய தாக்குதல்
ஒன்றுக்குத் தயாராக
வேண்டும்.

பந்து நழுவிச் சென்றவுடன் அதனைக்
காப்பதற்காக செயற்படத் தயாராக வேண்டும்.



தமதணி வீரனுக்கு உதவும் நோக்குடன்
செலுத்தப்பட்ட பந்துடன் செல்லல்.

தமதணி வீரனோடு பரிமாறிக் கொள்வதற்காகப் பந்தை எதிர்கொள்ள வேண்டும்.



கைப்பற்றக் கூடிய பந்தை நோக்கியவாறிருக்காது அதனைப் பெற முயல வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட உத்திகள்

விளையாட்டின் விதிகளுக்கேற்ப குறிப்பிட்ட உத்திகள் அமைந்துள்ளன.

சுயாதீன உதை (Free kick) (நேரடி/ நேரில்)

உள்ளெறிகை (Throw in)

மூளை உதை (Corner kick)

தண்டனை உதை (Penalty kick)

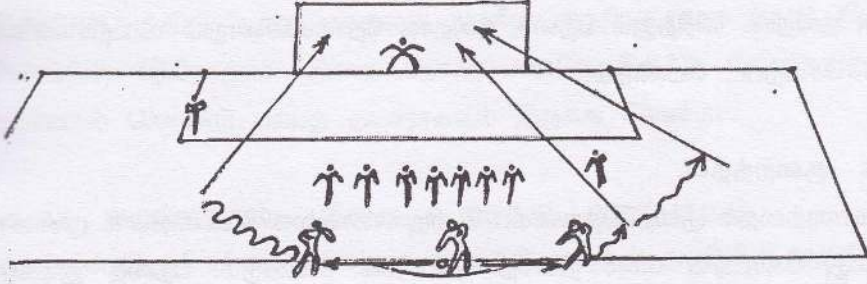
மேலேயுள்ள சந்தர்ப்பங்களிற் செயற்படும் போது காற்பந்து விதிமுறைகளுக்கேற்ப செயற்பட வேண்டுமாயினும் உத்திகளின் பயன்பாட்டினூடாகச் சிறந்த பெறுபேற்றை அடையலாம்.

சுயாதீன உதை

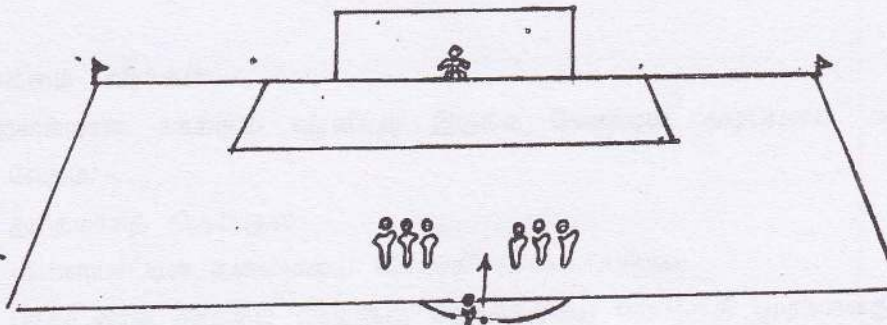
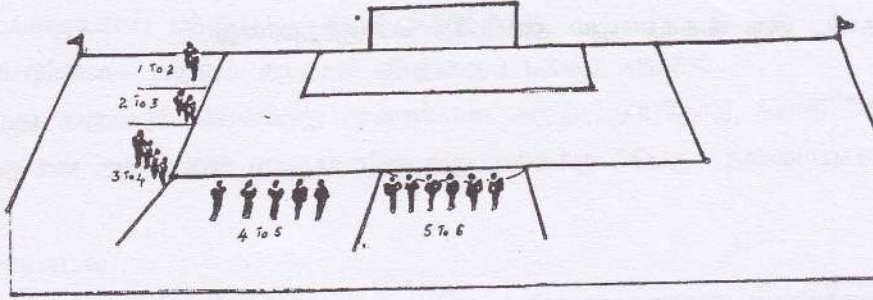
யாதாயினுமொரு சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு வீரனோ அல்லது வீரர்களோ விதியை மீறிச் செயற்பாட்டால் மீண்டும் போட்டி ஆரம்பமாவது சுயாதீன உதையின் மூலமாகும். சுயாதீன உதையின் போது தாக்குதல், தடுத்தல் உத்திகள் பிரயோகிக்கப்படுகின்றன.

தடுக்கும் உத்திகள்

சுயாதீன உதையொன்றைப் பாதுகாப்பதில், பந்து வரும் கோணத்திற்கேற்ப வீரர்களால் பாதுகாப்பு அரண் அமைக்கப்படல் வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பாதுகாப்பு அரண் பேற்றுக்காவலனால் அமைக்கப்படுவதோடு, பந்தின் பிரயாணப்பாதை நன்கு தெரியக் கூடியவாறு வீரர் நிற்க வேண்டும். பாதுகாப்பு அரணை இரு முறைகளில் அமைக்கலாம்.



நேரான அரண்.



இரட்டை வீரர் அரண்.

குழுநிலை அல்லது கூட்டு உபாயங்கள்

குழுநிலை அல்லது கூட்டு உபாயங்கள் பெரும்பாலும் விளையாட்டின் அடிப்படைகளுக்கேற்ப அமைகின்றன.

இடமெடுத்து விளையாடுதல்.

போட்டி முறை

தாக்கும் உத்திகள்.

காப்பு உத்திகள்.

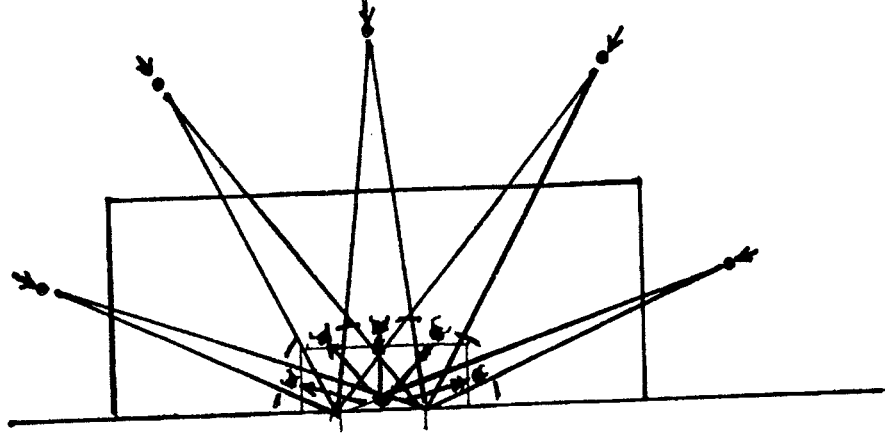
இடமெடுத்து விளையாடுதல்.

பேற்றுக் காவலன்

பாதுகாப்பான, செயலாற்றல் கொண்ட கரங்களையுடைய பேற்றுக் காவலன் வெவ்வேறு விதமாக தன்னை நோக்கிவரும் பந்துகளைத் தடுப்பதற்காகச் செயற்பட வேண்டியுள்ளது. கைவிரல்களை நன்றாக விரித்தும் பந்தை நன்றாக நோக்கியவாறும் உடற்சமனிலை பேணியவாறும் செயற்பட வேண்டும்.

கோணத்தைக் குறைத்தல்.

பந்து வரும் கோணத்தைக் குறைப்பதற்காகப் பேற்றுக் காவலன் உடனடியாக முன்னால் வந்தோ அல்லது கோட்டின் மேல் நின்றோ தயாராக வேண்டும். பந்தை இடிக்கும் போது, பேற்றுக் கம்பங்களுக்கு மேலாக அல்லது பக்கமாக செலுத்தும் போது பந்தை உயர விடக் கூடாது. பந்தை முஷ்டியால் இடிக்கும் போது ஒரு கையால் அடிப்பதைவிட இரு கைகளாலும் அடிப்பதே பொருத்தமானது.



எதிரணி வீரன் கொண்டுவரும் பந்தைக் காத்தல்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் பேற்றுக்காவலன் துணிவு, தைரியத்துடன் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும். எந்நேரமும் பந்தை நோக்கியவாறே இருக்க வேண்டியதுடன் தலையை முன்னால் கொண்டு பாயத் தயாராகவும் இருக்க வேண்டும்.

பந்தை வழங்குதலும், பந்தை உதைத்து அனுப்புதலும்.

அணியின் இறுதி வீரனான பேற்றுக் காவலன் தாக்கும் அணியின் முதன்மை வீரனாவான். அவனுடைய பணியானது,

- மிக விரைவாகத் தாக்குவதற்குத் தயாராகும் வீரனுக்கோ அல்லது வீரர்களுக்கோ உடனடியாகப் பந்தைப் பேற்றுக் கொடுத்தல்.
- சுயாதீனமாக நிற்கும் தமதணி வீரனுக்குப் பந்தை எறிதல்.
- பந்து அனுப்பும் வெவ்வேறு முறைகளை அறிந்திருப்பதோடு, வெகு தொலைக்கு அதனை அனுப்பவும் முடியுமாயின் அது அணிக்குப் பெரும் நன்மையாக அமையும்.

உரையாடல்

தாக்கும், காக்கும் வீரர்களுக்கு அவசிய ஆலோசனைகளை வழங்குவது பேற்றுக் காவலனின் காரியமாகும்.

காக்கும் வீரர்கள்.

திறமையான காக்கும் வீரனிடம் இருக்க வேண்டிய அடிப்படை அம்சங்கள்

- வேகம்.
- துரிதமாகத் திரும்புதல்.
- விளையாட்டின் தன்மையை விளங்கி நிலையப்படுதல்.
- பந்துடனான தாக்கும் வீரனுக்கு நெருக்கடியை ஏற்படுத்தி முதலாவது தவறைச் செய்யச் செய்தல்.

- தேர்ச்சி 6** : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 6.1.** : அஞ்சலோட்ட விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.
- செயற்பாடு 6.1.** : விளக்கமுடன் கைமாற்றி - குழுவாக வெற்றி பெறுவோம்.
- நேரம்** : 80 நிமிடங்கள்
- தரஉள்ளீடுகள்** :
 - பின்னிணைப்பு 6.1.1லுள்ள ஈடுபடுத்துவதற்கான செயற்பாடு.
 - குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
 - பின்னிணைப்பு 6.1.2லுள்ள தகவல் பத்திரப் பிரதிகள் நான்கு
 - பின்னிணைப்பு 6.1.3லுள்ள வினோத விளையாட்டு
 - அஞ்சலோட்ட குறுங்கோல்கள் எட்டு
 - எட்டு சிறிய கொடிகள்.
- கற்றல்-கற்பித்தல் செயலொழுங்கு :**
- படி6.1.1** :
 - பின்னிணைப்பு 6.1.1லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துக.
 - பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடல் ஒன்றை மேற்கொள்க.

- அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோலை வெவ்வேறு முறைகளில் மாற்றலாம் என்பது. அதாவது,
 - முற்புறமாக
 - குறுங்கோலைப் பார்த்தவாறு
 - பிற்புறமாக
 - குறுங்கோலைப் பார்க்காது
 - பக்கமாக
- குறுங்கோல் மாற்றுவதற்குக் குழு அங்கத்தினரிடையே ஒத்துழைப்பு, புரிந்துணர்வு, குழு உணர்வு போன்றன அவசியம் என்பது.
- குறுங்கோல் மாற்றுவதைப் போட்டியாகச் செயற்கவதன் மூலம் மகிழ்ச்சியடையலாம் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 6.1.2

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
விளக்கமுடன் கைமாற்றிக் குழுவாக வெற்றி பெறுவோம்.

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு மைதானத்தில், குழு அங்கத்தவர்களின் ஆற்றல்கள் அவர்களுக்குக்கிடையிலான புரிந்துணர்வுடன் கூடிய தொடர்புகள் என்பவற்றால் வெற்றி தீர்மானிக்கப்படும் ஒரே நிகழ்ச்சி அஞ்சலோட்டமாகும். வீரர்கள், வீராங்கனைகள் குறிப்பிட்டதொரு குறுங்கோலைக் கொண்டோடித் தமதணியின் அடுத்த அங்கத்தினரிடம் கையளிப்பதே இதன் சிறப்பியல்பாகும். அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சியின் தன்மை. ஒட்டப்பாதையில் குறுங்கோல் மாற்றும், நிலையம் என்பவற்றுக்கேற்ப குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகளைக் கீழுள்ளவாறு குறிப்பிடலாம்.

- பார்த்து மாற்றும் மேற்கை முறை
- பார்க்காது வெளிப்புறமாக மாற்றும் கீழ்க்கை முறை.
- பார்க்காது வெளிப்புறமாக மாற்றும் மேற்கை முறை.
- பார்க்காது உட்புறமாக மாற்றும் மேற்கை முறை.
- இவற்றிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்கான தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற் பத்திரத்திலுள்ள உரிய தலைப்புக்கான படங்களையும், விளக்கங்களையும் நன்கு அவதானியுங்கள்.
- அதிலுள்ள விசேட தன்மைகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் குழுவிற்கு வழங்கப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றும் முறையை விருத்தி செய்வதற்காக.

- ஓரிடத்திலிருந்து
- மெதுவாக நடந்தவாறு
- மெதுவாக ஓடியவாறு

என்ற மூன்று முறைகளில், ஏதாவது ஒரு முறையில் செயற்பவதற்கான செயற்பாடொன்றை உருவாக்குங்கள்.

- நீங்கள் உருவாக்கிய செயற்பாட்டை சில தடவைகள் செய்து பாருங்கள்.
- அச்செயற்பாட்டை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(50 நிமிடங்கள்)

படி 6.1.3

ஆசிரியர் விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வழிகாட்டி

- மாணவர் முன்வைத்த செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி உரிய நுட்பமுறைகளுக்கேற்ப ஏனையோரையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- குறுங்கோல் மாற்றம் இருவருக்கிடையே இடம்பெறுவதால் புரிந்துணர்வு, ஒத்திசைவு என்பன அவர்களிடையே காணப்படுவது அவசியமாகும்.
- குழுவங்கத்தினரிடையே புரிந்துணர்வும் சிறப்பான பயிற்சியும் அஞ்சலோட்ட வெற்றிக்கு மிக முக்கியம்.
- குறுங்கோல் மாற்றம் சந்தர்ப்பத்தில் அதனைப் பெறுபவர் குறுங்கோலை நோக்குவது, நோக்காததன் அடிப்படையில் குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகளைப் பார்த்து மாற்றும் முறை, பார்க்காது மாற்றும் முறைகளென வகைப்படுத்தலாம்.
- குறுங்கோலைப் பெறுபவரின் இடது கையில் கொடுத்தல், உட்புற மாற்றமெனவும், பெறுபவரின் வலது கையில் கொடுத்தல் வெளிப்புற மாற்றமெனவும் வழங்கப்படும்.

- குறுங்கோலைப் பெறும்போது, உள்ளங்கையும். விரல்களும் மேல் நோக்கியிருக்குமாறு பெறப்படுமாயின் அது மேற்கை முறையெனவும் உள்ளங்கையும் விரல்களும் நிலம் நோக்கியிருக்குமாறு பெறப்படுமாயின் அது கீழ்க்கை முறையெனவும் வழங்கப்படும்.
- போட்டியொன்றின் போது இவ்விரு முறைகளும் கலந்து காணப்படின் அது கலப்பு மாற்றமென அழைக்கப்படும்.
- கலப்பு மாற்றத்தை மேற்கை முறையாலும், கீழ்க்கை முறையாலும் மேற்கொள்ளலாம்.
- ஓட்டப்பாதையின் தன்மை, போட்டிகளின் தூரம் என்பவைக்கு ஏற்றவாறு குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகள் தெரிவு செய்யப்படுகின்றன.
- அஞ்சலோட்டத்திற்கென விசேட விதிகள் உள்ளன.

(20 நிமிடங்கள்)

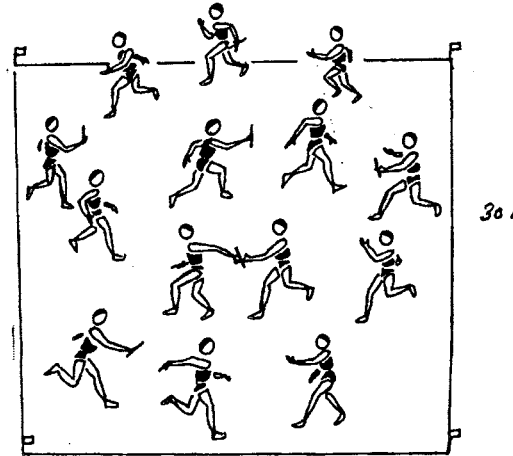
கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்

- மேற்கை முறையில் பார்த்து மாற்றும் முறையைச் செய்து காட்டி அதனை உபயோகிக்கக் கூடிய போட்டிகளையும் குறிப்பிடுவார்.
- வெளிப்புற கீழ்க்கை முறையில் பார்க்காது மாற்றும் முறைக்குப் பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களை இனங்கண்டு செயற்படுவார்.
- மைதானத்தில் ஓடும் தூரங்களைக் கவனத்திற் கொண்டு கலப்பு மாற்றத்திற்கான முதலாம், இரண்டாம், மூன்றாம் தரிப்பிடங்களில் பொறுத்தமானவர்களை நியமித்துக் குறுங்கோல் மாற்றத்தில் ஈடுபடுவார்.
- சரியான விளக்கத்துடனும், கவனத்துடனும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- அவதானத்துடன் முடிவுகளையெடுப்பார்.

பின்னிணைப்பு 6.1.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு.

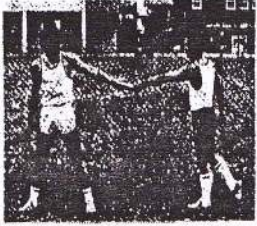



- மைதானத்தில் 30m x 30m அளவு கொண்டசதுரப் பிரதேசமொன்றை அடையாளமிடுங்கள்.
- மாணவரை அதனுள் சுயாதீனமாக உலாவ விடுங்கள்.
- அவர்களில் ஒரு சிலருக்கு அஞ்சலோட்டக் குறுங்கோல்களை வழங்குங்கள்.
- ஆசிரியரின் சமிஞ்சைக்கு அப்பிரதேசத்தில் மெதுவாக ஓடுமாறு அவர்களுக்கு அறியத் தாருங்கள்.
- இவ்வாறு மெதுவாக ஓடும்போது தமக்கிடையே விரும்பியவாறு குறுங்கோல்களை மாற்றிக் கொள்ளுமாறு கூறுங்கள்.
- அடுத்த சமிஞ்சை கிடைக்கும் வரையில் "ஓடுவதை நிறுத்த வேண்டாமெனவும், குறுங்கோலை நீண்ட நேரம் வைத்திருக்க வேண்டாமெனவும் தெரிவியுங்கள்.
- "நிறுத்தாத மாற்றம்" என இவ்விளையாட்டுக்குப் பெயரிடுங்கள்.
- 3-4 நிமிட நேரத்தில் விளையாட்டை நிறுத்துங்கள்.



பின்னிணப்பு 6.1.2

தகவற் படிவம்

பின்வரும் படங்கள் விளக்கங்கள் என்பவற்றிற் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

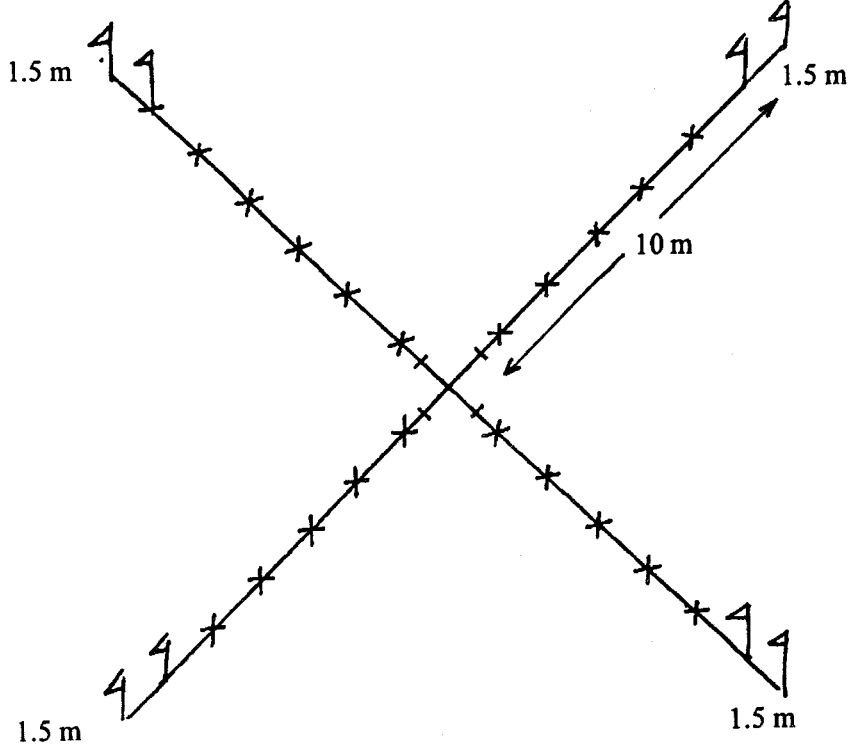
குறுங்கோல் மாற்றம் முறை	அதற்குரிய படம்	குறுங்கோலைக் கையளித்தல்.	குறுங் கோலைப் பெறுதல்.
• பார்த்து மாற்றும் மேற்கை முறை		• குறுங்கோலை மேலிருந்து கீழ்நோக்கி வழங்குவார்.	• குறுங் கோலை நோக்கியவாறு பெறுவார். • படத்திலுள்ளவாறு கை மேல் நோக்கி இருக்கும்.
• பார்க்காது வெளிப்புறமாக மாற்றும் கீழ்க்கை முறை.		• குறுங்கோலைக் கீழிருந்து மேல்நோக்கி இடது கையால் வழங்குவார்.	• குறுங் கோலை பார்க்க மாட்டார். • படத்திலுள்ளவாறு கைவிரல்கள் கீழ் நோக்கியிருக்கும். • வலது கையால் பெறுவார்.
• பார்க்காது வெளிப்புறமாக மாற்றும் மேற்கை முறை		• குறுங்கோலை மேலிருந்து கீழ்நோக்கி இடது கையால் வழங்குவார்.	• குறுங் கோலை பார்க்க மாட்டார். • படத்திலுள்ளவாறு உள்ளங்கையும் விரல்களும் மேல் நோக்கியிருக்கும். • வலது கையால் பெறுவார்.
• பார்க்காது உட்புறமாக மாற்றும் மேற்கை முறை.		• குறுங்கோலை மேலிருந்து கீழ்நோக்கி வலது கையால் வழங்குவார்.	• குறுங் கோலை பார்க்க மாட்டார். • படத்திலுள்ளவாறு உள்ளங்கையும் விரல்களும் மேல் நோக்கி இருக்கும். • இடது கையால் பெறுவார்.

ஆசிரியரின் விசேட அவதானத்திற்கு

- 100x4 200x4 (300 மீற்றர், 400 மீற்றர் ஓட்டப் பாதைகளில்) நிகழ்ச்சிகளில் உட்புறமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் குறுங்கோலைக் கலந்தவாறு மாற்றுதல் கலப்பு மாற்றம் எனப்படும். குறுங்கோல் மாற்றுவதற்குக் கைக்கொள்ளும் முறைகள் ஓட்டப் பாதைகளுக்கேற்ப வேறுபடும்.
- தொகுப்புரையின் போது உதாரணங்களுடன் விளக்கவும்.

பின்னிணைப்பு 6.1.3

வட்ட அஞ்சல்.



- படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு மாணவரை ஒழுங்குபடுத்துங்கள்.
- ஒவ்வொரு அணியினதும் இறுதி மாணவனை, மாணவியைத் தமதணிக்குரிய கொடிகளுக்கு அருகாமையில் சென்று நிற்கப் பணியுங்கள்.
- ஆசிரியரின் சமீக்கைக்கு வலது கையில் குறுங்கோலைப் பற்றியவாறு போட்டியைத் தொடங்குமாறும், வட்டமாக ஒரு சுற்று ஓடி தமதணி எல்லையிலுள்ளவரிடம் பார்த்து மாற்றும் முறையில் குறுங்கோலைக் கையளித்த பின்னர் அணியின் முன்னால் சென்று அமருமாறும் அறிவுறுத்துங்கள்.
- குறுங்கோலுடன் ஓடும் போது எல்லைக் கொடிகளுக்கிடையால் ஓடுவது கட்டாயமாகும்.
- அணியிலுள்ள எல்லா வீரர் வீராங்கனைகளும் ஓடி முடிக்கும் வரையில் தமதணி எல்லைக்குள் ஒவ்வொருவராகப் பிரவேசிப்பதும், குறுங்கோலைக் கையளித்த பின்னர் வரிசையின் முன்னால் சென்று அமர்வதும் தொடர்ந்தவாறிருக்க வேண்டும்.
- இவ்வாறு அனைவரும் ஓடி முடிக்கும் வரையில் போட்டி நடைபெறும்.
- சரியாகவும், விரைவாகவும் ஓடி முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.2 : பாய்தலின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 6.2 (a) : "மிதந்து வெகுதூரம் பாய்வோம்."

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.2.1 லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு.
- பின்னிணைப்பு 6.2.2இல் காட்டியுள்ளவாறு மைதானத்தில் மூன்று ஸ்தானங்களில் கீறப்பட்ட ஏணிகள் (LADDER) மூன்று .
- 30 சென்றி மீற்றர் உயரமுள்ள பெட்டியொன்று.
- செயற்பாட்டுக்குப் பொருத்தமான முறையில் அமைக்கப்பட்ட நீளம் பாய்தற் கிடங்கு.
- கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் மற்றும் இணைப்பு 6.2.2லுள்ள தகவற்படிவங்களின் நான்கு பிரதிகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 6.2.1 :

- இணைப்பு 6.2.1லுள்ளவாறு மாணவரைச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி கலந்துரையாடுங்கள்.

- தனிப்பாதத்தாலும், இரு பாதங்களாலும் வெவ்வேறு திசைகளுக்குப் பாயலாம் என்பது.
- பாயும் போது உடலை விண்ணில் வெவ்வேறு விதங்களிற் கையாளலாம் என்பது.
- நீளம் பாய்தலில் விண்ணில் பிரயாணம் செய்யும் (பறத்தல் / FLIGHT) சந்தர்ப்பத்தில் உடலைக் கையாளும் முறைகளை மூன்று நுட்ப முறைகளாகப் பிரிக்கலாம் என்பது.
- அதிலொருவகை மிதத்தல் (SAIL) ஆகும்.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 6.2.2 குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"மிதந்து வெகுதூரம் பாய்வோம்."

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் நீளம்பாய்தல் நிகழ்ச்சி பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது. அதில் சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெறவென வெவ்வேறு நுட்பமுறைகள் விளையாட்டு வீரர்களால் கைக் கொள்ளப்படுகின்றன. அதிலொரு முறை மிதக்கும் முறையாகும். விண்ணில் பிரயாணம் (பறக்கும்) செய்யும் போது உடலை கையாளும் விதத்தைப் பொருத்து ஏனைய நீளம் பாயும் நுட்பமுறைகளில் இருந்தும் இது வேறுபடுகின்றது.

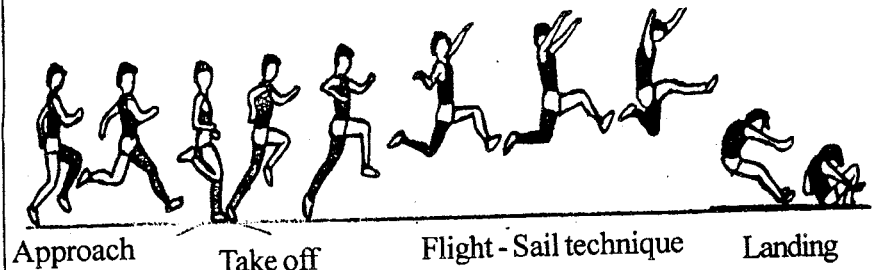
இதன் பிரகாரம் மிதக்கும் நுட்பமுறை (Sail technique) யின் பிரதான படிமுறைகளாவன:-

- அணுகலோட்டம் (Approach run)
 - மிதித்தெழுதல். ('Take -off)
 - பறத்தல் (Flight)
 - நிலம் தொடல் (Landing)
 - மேற்படி படிமுறைகளில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்கான தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - உங்கள் குழுவிற்கான செயற்பாட்டைச் செய்யும் முறைகள் பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்தாலோசித்துச் செய்து பாருங்கள்.
 - செயற்பாட்டின் போது தோன்றும் பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வுகளைக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.
 - மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள். .
- (55 நிமிடங்கள்)

படி 6.2.3 ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- மாணவர்கள் உருவாக்கிய செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி ஏனையோரையும் அதில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- சந்தத்துடனான சரியான அணுகலோட்டம், சரியான முறையில் மிதித்தெழுதல், விண்ணில் உடற் சமனிலையைப் பேணல், சரியான முறையில் நிலம்தொடுதல் என்பன நீளம் பாய்தலில் மிக முக்கியமானவைகளாகும் என்பது.
- 5, 7,9,11 எனக் கவடுகள் வைத்து ஓடி அணுகி மிதக்கும் முறையில் ((Sail technique)) நீளம் பாய்ச் செய்வதன் மூலம் உயர் அடைவு மட்டத்தை அணுகலாம் என்பது.
- மிதக்கும் முறை (Sail)யில் நீளம் பாய்வதன் முழுமையான நுட்பமுறை கீழே காட்டியுள்ளவாறு என்பது.



(15 நிமிடங்கள்)

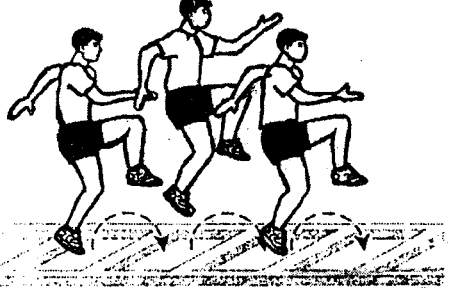
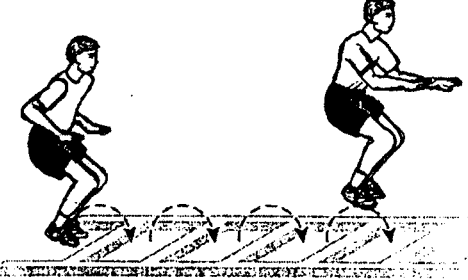
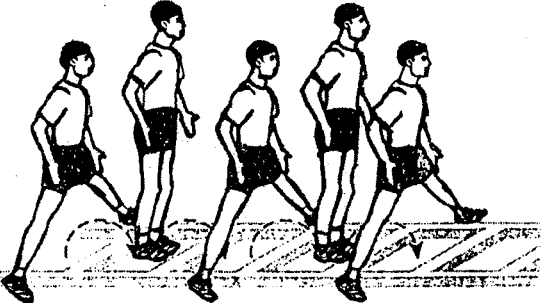
கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்.

- அணுகலோட்டத்துடன் சரியாக மிதித்தெழுந்து நீளம் பாய்வார்.
- மிதித்தெழுந்த பின்னர் மிதக்கும் முறையில் (Sail) உடலைக் கையாண்டு நிலம் தொடுவார்.
- மிதக்கும் நுட்பமுறையின் முழுமையான செயற்பாட்டைச் செய்து காட்டுவார்.
- கூட்டாகப் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தவாறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு, மகிழ்ச்சியடைவார்.
- செயற்பாடுகளின் போது பாதுகாப்பு முறைகளைக் கைக்கொள்வார்.

பின்னிணைப்பு 6.2.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு

- ஏணி அப்பியாசங்கள் (Ladder Drills) என அழைக்கப்படும், அப்பியாசங்களில் சில கீழே காணப்படுகின்றன.
- அடையாளமிடுவதற்கு உகந்த யாதாயினுமொரு பொருளைக் கொண்டு, படத்திற் காட்டியவாறு மூன்று ஏணிகளை மைதானத்தில் வரையுங்கள். சுமார் 2'x2' அடிகளைக் கொண்டவையாக ஏணிகள் அமைவது பொருத்தம்.

<p>1. ஏணியின் ஒரு சதுரத்தில் இருந்து மறு சதுரத்திற்கு தனிப் பாதத்தால் பாய்தல் (விண்ணில் உடல் அமையும். முறையிற் கூடிய கவனஞ் செலுத்தவும்.)</p>	
<p>2. ஏணியின் ஒரு சதுரத்தில் இருந்து மறு சதுரத்திற்கு இருபாதங்களாலும் பாய்தல். (விண்ணில் உடலமையும் முறையிற் கூடிய கவனஞ் செலுத்தவும்.)</p>	
<p>3. படத்திற் காட்டியவாறு ஏணியின் இருபுறம், மத்தி என சந்தத்துடன் மாறி மாறிப் பாய்ந்தவாறு முன்னால் செல்லல்</p>	

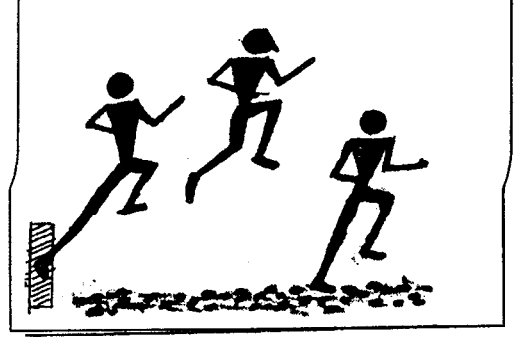
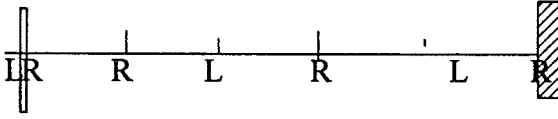
பின்னிணைப்பு 6.3.2

தகவற்பத்திரம்.

1. அணுகலோட்டத்திற்கான பயிற்சி (Approach run)

நீளம் பாயும் பிரதேசத்தின் (கிடங்கு) மிதிபலகையிலிருந்து ஓடி அணுகும் திசையில் 5 அல்லது 7 கவடுகள் ஓடி அடையாளமிடுங்கள். அடையாளமிட்ட இடத்தை அணுகலோட்டம் ஆரம்பிக்கும் இடமாகக் கொள்ளுங்கள். படத்திற் காட்டியவாறு தொடங்குமிடத்தில் இரு பாதங்களையும் அருகே வைத்து நின்றிருந்து, மிதிதெழும் பாதத்தை ஆரம்பத்தில் எதிரே வைத்து ஒட்டத்தைத் தொடங்கி, மிதிபலகையை அடைந்தவுடன் அதே பாதத்தை மிதிபலகையின் மேல் வைத்து மிதித்தெழுந்து தூரத்திற்குப் பாயுங்கள்

(வலது பாதத்தால் மிதித்தெழுதலுக்கான உதாரணம் தரப்பட்டுள்ளது.



2. மிதித்தொழுதலுக்கான (('Take-off) பயிற்சி

- ஒரு சில கவடுகள் நடந்து மிதித்தெழும் பாதத்தை அழுத்தமாக நிலத்தில் பதித்து சுயாதீன பாதத்தை வலுவூடன் மேலுயர்த்தி அப்பாதத்தின் தொடையெழும்பு நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக வருமாறு கொண்டு வாருங்கள். சுயாதீன பாதத்திற்கு எதிரான கரத்தைச் சடுதியாக முன்னால் கொண்டு வருவதுடன் மறுகரத்தை முழங்கையில் மடித்து பின்னால் செலுத்துங்கள். மிதித்தெழுந்த பாதத்தால் நிலந்தொடுங்கள்.



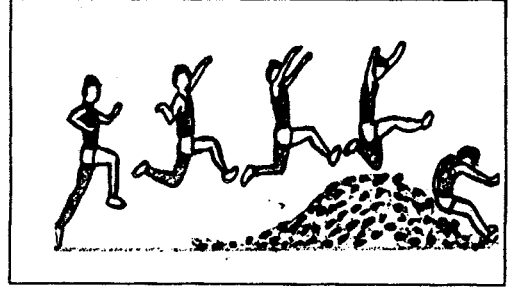
- இவ்விதமாக 30 செ.மீற்றர் உயரமுள்ள பெட்டியின் மீது மிதித்தெழும் பாதத்தை வைத்து முன்னால் பாயுங்கள். சுயாதீன பாதத்தால் நிலந்தொடுங்கள்.



3. பறத்தலுக்கான பயிற்சி (Flight)

நீளம் பாய்தற் திடலில். படத்திற் காட்டியவாறு ஒழுங்குசெய்யப்பட்ட மணற்குவியல் மீது.

- ஒருசில கவடுகள் மெதுவாக ஓடி அல்லது நடந்து மிதித்தெழுந்து, மிதித்தெழுந்த பாதத்திற்கு எதிரான பாதத்தை (சுயாதீன பாதம்) முன்னால் நீட்டி மணற்குவியலில் நிலந்தொடுங்கள்.
- ஒரு சில கவடுகள் மெதுவாக ஓடி அல்லது நடந்து மிதித்தெழுந்து, பாதங்களிரண்டையும் கைகளையும் முன்னால் நீட்டி மணற்குவியலில் நிலம் தொடுதல்.



4. நிலந்தொடுதலுக்கான பயிற்சி (Landing)

- ஓரிடத்தில் நின்று திடலிலுள்ள மணற்குவியலுக்கு மேலாக இரு பாதங்களாலும் பாய்ந்த. இரு பாதங்களாலும் நிலந்தொடுதல்.



- நிலந்தொடும் போது படத்திற் காட்டியவாறு முதலில் பாதங்களின் குதிகளை நிலத்தில் வைத்தும், தொடர்ந்து முழங்கால்களை மடித்து பிட்டப் பகுதிகளை குதிகளுக்கு அருகே கொண்டும் கைகளை முன்னால் நீட்டி நிலந்தொடுதல்.



தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.2. : பாய்தலின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 6.2.(b) : மூவகைப் பாய்ச்சலை இணைத்து வெகுதூரம் பாய்வோம்.

நேரம் : 40 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.2.1லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு.
- குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் பிரதிகள் நான்கு
- 30 சென்றி மீற்றர் உயரமுள்ள அடடைப் பெட்டிகள் நான்கு

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 6.2.1 :

- பின்னிணைப்பு 6.1.2லுள்ள ஈடுபடுவதும் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- தனிப்பாதத்தால் அல்லது இரு பாதங்களாலும் பாயலாம் என்பது.
 - பாய்தலின் மூலமாக உடலை வெவ்வேறு திசைகளுக்கு நகர்த்தலாம் என்பது.
 - தனிப் பாதத்தால் வெவ்வேறு விதங்களில் பாயலாம் என்பது.
- உதாரணமாக :-
கெந்துதல் - HOP கவடுவைத்தல் - STEP
பாய்தல் - JUMP என்பவற்றைக் கொள்ளலாம் என்பது

(10 நிமிடங்கள்)

படி 6.2.2 குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
மூவகைப் பாய்ச்சல்களை இணைத்து வெகுதூரம் பாய்வோம்.

பாயும் மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளில் கிடையாக நீண்டதூரம் பாயக் கூடியதும், மூன்று வெவ்வேறு விதமான பாய்ச்சல்கள் இணைந்துள்ளதுமான பாய்தல் நிகழ்ச்சி முப்பாய்ச்சல் (தத்து மிதத்துப் பாய்தல்) நிகழ்ச்சியாகும்.

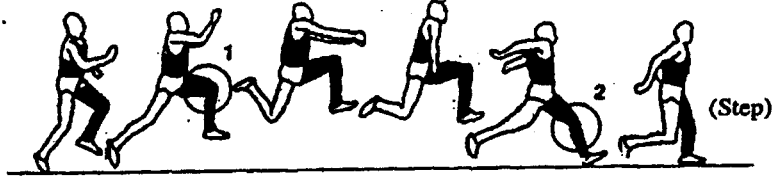
முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியிலுள் வெவ்வேறு விதமான பாய்ச்சல்கள் மூன்று கீழே காணப்படுகின்றன.

தத்துதல் / கெந்துதல்.



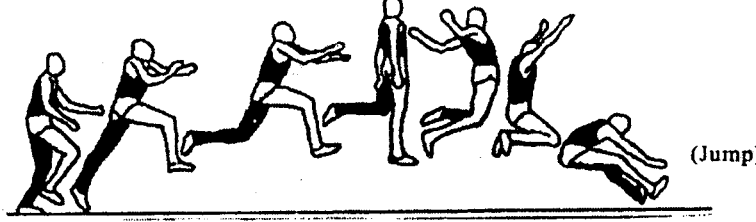
மிதித்தெழுந்த பாதத்தால் நிலந்தொடுதல்.

கவடு வைத்தல்.



மிதித்தெழுந்த பாதத்திற்கு எதிரான பாதத்தால் நிலந்தொடுதல்.

பாய்தல்



பாதங்கள் இரண்டையும் நீட்டி, இரு பாதங்களாலும் நிலந்தொடல்.

- இவைகளில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- இச்செயற்பாடு தொடர்பான கலந்துரையாடலில் கூட்டாக ஈடுபடுங்கள்.
- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள உபகரணத்தைத் தடையாகப் பயன்படுத்தி உரிய பாய்ச்சலைச் சந்தத்துடன் செய்யுங்கள்.
- தேவையான வேளைகளில் ஆசிரியர் உதவியை நாடுங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலையிற் கலந்தாலோசித்துப் பெறுங்கள்.
- கண்டறிந்தவைகளை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கத் ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

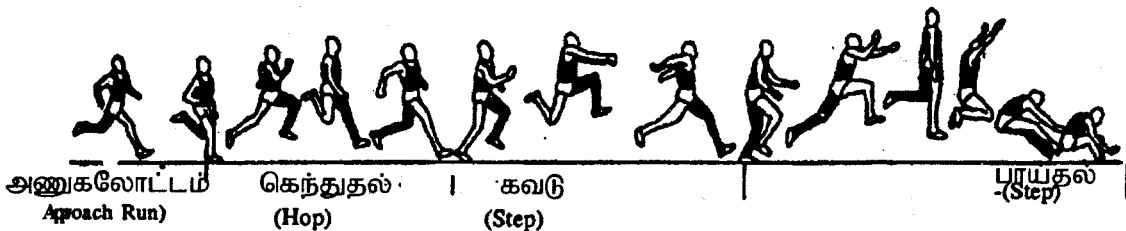
(60 நிமிடங்கள்)

படி 6.2.3 ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டல்.

- குழுவாக்கங்களைச் சீராக்கி அனைவரையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் அப்பியாசச் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்தியவாறு விரிவாக்கம் செய்யுங்கள்.

- முப்பாய்ச்சல் பாய்வதற்கான ஆற்றலை விருத்தியாக்குவதற்குப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவது அவசியமாகும்.
- மாணவனின் /மாணவியின் பாத அளவில் 5:4:5 என்றவாறு அடையாளமிட்டு சந்தத்துத்துடன் முப்பாய்ச்சல் பாய வாய்ப்பளித்தல்.

- 3,5,7 என கவடுகள் வைத்து அணுகி முப்பாய்ச்சல் பாய்தல்.



- முப்பாய்ச்சல் கிடையான பாய்ச்சல் வகையைச் சார்ந்ததாகும்.
- முப்பாய்ச்சலில் தத்துதல், கவடுவைத்தல், பாய்தல் ஆகிய மூன்றும் படிமுறையில் அமைவது கட்டாயமாகும்.

(10 நிமிடங்கள்)

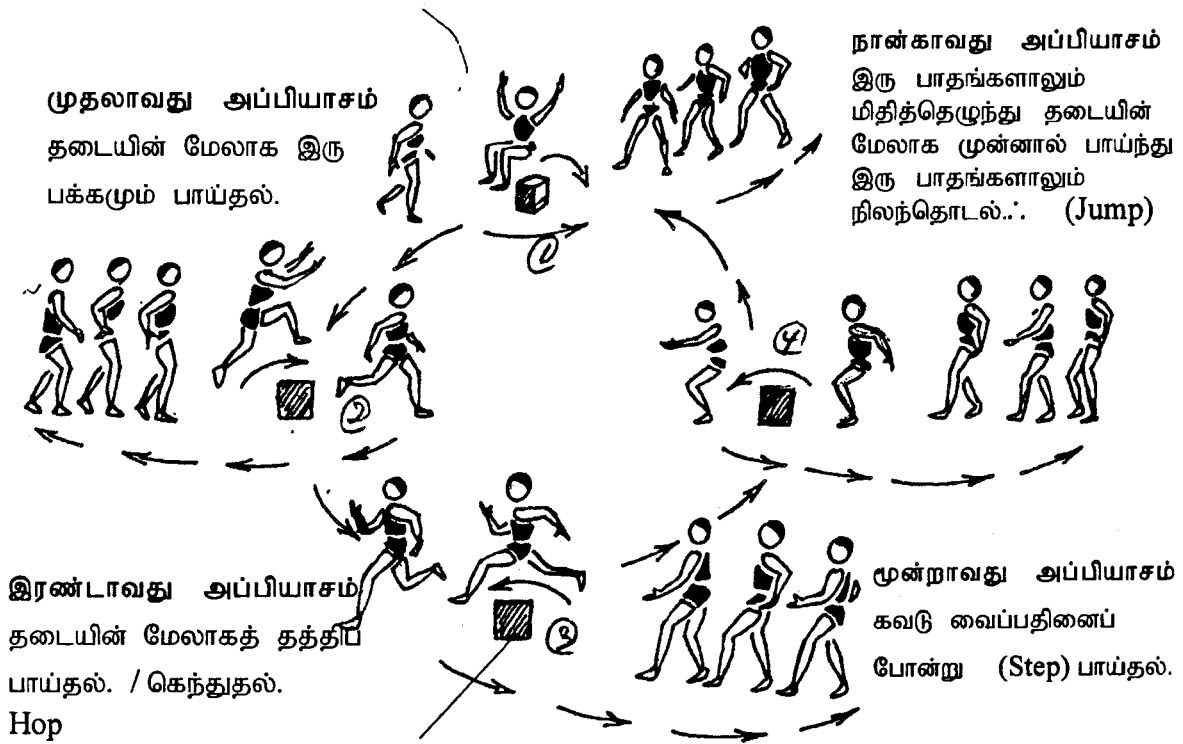
கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்.

- மூன்று வகைப் பாய்ச்சல்களையும் படிமுறையிற் செய்வர்.
- HOP - STEP-JUMP பாய்ச்சலை ஓரிடத்திலிருந்து சந்தத்துடன் செய்வார்.
- ஒரு சில கவடுகள் ஓடி அணுகி சந்தத்துடன் பிழையின்றிப் பாய்வார்.
- செயற்பாடுகளின் போது பிறருக்கு உதவுவார்.
- செயற்பாடுகளைக் கவர்ச்சியாகச் செய்து கூட்டாக அகமகிழ்வடைவார்.

பின்னிணைப்பு 6.2.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு

- வகுப்பு மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- நான்கு குழுக்களையும் படத்திற் காட்டியவாறு நிலையப்படுத்துங்கள்.
- தமக்குரிய நிலைகளிலேயே கட்டளைக்கேற்ப உரிய அப்பியாசங்களைச் செய்வியுங்கள்.
- ஒரு நிலையத்திற்கான அப்பியாசம் முடிந்தவுடன் அடுத்த நிலையத்திற்கு மாணவரை இடம் மாறச் செய்யுங்கள். (ஒரு அப்பியாசத்தை இரு தடவைகள் செய்வது போதுமானது)
- சுற்றின் முடிவில் மாணவர் அனைவரும் நான்கு வகையான அப்பியாசங்களையும் செய்திருக்க வேண்டுமென்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளவும்.



- தேர்ச்சி 6** : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 6.3.** : நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.
- செயற்பாடு 6.3** : "ப்ளொப் முறையில் மேலும் உயரப் பாய்வோம். "
- நேரம்** : 80 நிமிடங்கள்
- தரஉள்ளீடுகள்** :
 - பின்னிணைப்பு 6.3.1லுள்ள ஈடுபடுத்துவதற்கான செயற்பாடுப் படிவம். .
 - பின்னிணைப்பு 6.3.2லுள்ள கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தப் படிவப் பிரதிகள் நான்கு.
 - உயரம் பாய்தலுக்கான மெத்தை அல்லது பதில் உபகரணம்.
 - குறுக்குச் சட்டம் அல்லது இலாஸ்டிக் நாடா
 - மைதானத்தை அடையாளமிடுவதற்கான பொருளொன்று.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயலொழுங்கு :

- படி6.3.1** :
 - பின்னிணைப்பு 6.3.1லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - அச்செயற்பாட்டினூடாக மாணவர் தம் வலுவான பாதங்களைத் தாமாகவே கண்டறியச் செய்யுங்கள்.
 - உயரம் பாய்தலுக்காகக் கைக்கொள்ளும் நுட்பமுறைகள் யாதென வினவியறியுங்கள்.
 - பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி கலந்துரையாடுங்கள்.

- உயரம் பாய்தலில் ஐந்து நுட்பமுறைகள் பயன்படுத்தப் படுகின்றன அதாவது,
 - கத்தரிப்பாய்ச்சல் (Scissors)
 - கீழ்த்தேய வெட்டுப் பாய்ச்சல் (Eastern Cut off)
 - மேலைப் புரளுகை (Western Roll)
 - ஸ்ட்ரெடல் முறை (Straddle)
 - ப்ளொப் முறை (Flop)
- இவற்றில் ப்ளொப் மிக நவீன முறையாகும் என்பது.
- வலுவான பாதத்தால் மிதித்தெழுவதன் மூலம் உயரம் பாயலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.3.2

குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

ப்ளொப் முறையில் மேலும் உயரப் பாய்வோம்.

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சி வெவ்வேறு நுட்பமுறைகளைப் பயன்படுத்தி பாயப்படுகின்றது. அவற்றில் ப்ளொப் நுட்பமுறை மிக நவீனமானது. இந்த நுட்ப முறையால் கூடிய உயரம் பாயலாம் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. கூடிய உயரம் பாய்வதற்காக விருத்தி செய்ய வேண்டிய பிரதான படிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- அணுகலோட்டம் (Approach run)
- மிதித்தெழுதல். ('Take -off)
- குறுக்குச் சட்டம் தாண்டல் (Bar clearance)
- நிலம் தொடல் (Landing)
- மேலேயுள்ள பிரதான பகுதியிலிருந்து உங்கள் குழுவிற்கான தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- உங்களுக்குரிய பகுதி தொடர்பான விடயங்களைத் தகவற் பத்திரத்தில் வாசித்தறியுங்கள்.
- கூட்டாக அச்செயற்பாட்டைச் செய்து பாருங்கள்.
- உங்களதும், ஏனையோரினதும் பாதுகாப்பில் எப்போதும் எச்சரிக்கையாகவிருங்கள்.
- நீங்கள் பயின்ற செயற்பாட்டை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(40 நிமிடங்கள்)

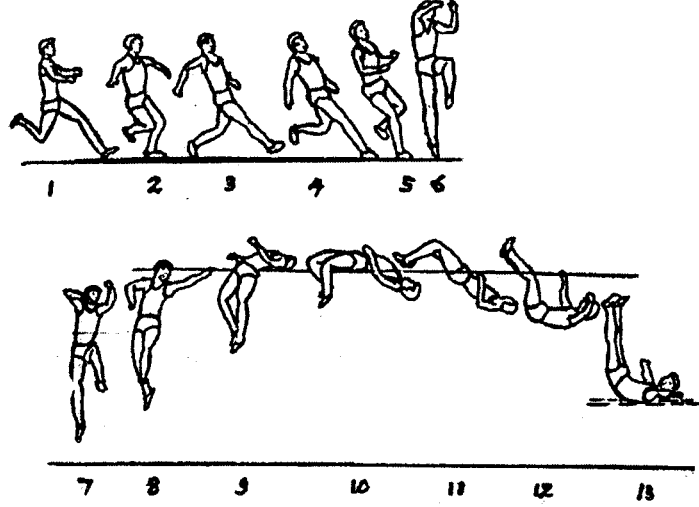
படி 6.3.3

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி ஏனையோரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாய்வதற்கான அணுகலோட்ட முறைகள் பலவுள்ளன.
- J எழுத்து வடிவ அணுகலோட்டத்தையே பெரும்பாலான விளையாட்டு வீரர்கள் தெரிவு செய்கின்றனர்.
- இதில் 3-6 கவடுகள் வரையில் நேராகவும் 4-6 கவடுகள் வரையிலான தூரம் வளைவாகவும் ஓடப்படுகின்றது.
- சந்தத்துடன் ஓடுவதும், "மிதித்தெழும் பாதத்திற்கேற்ப ஓடும் திசை" தீர்மானிக்கப்படுவதும் அவசியமாகும்.
- அணுகலோட்டத்தின் இறுதிக் கவடுகள் மூன்றும் பின்வருமாறு அமைய வேண்டும்.
 - முதலாவது சாதாரண கவடாகும்.
 - இரண்டாவது சாதாரண கவட்டை விடச் சற்று நீண்ட கவடாகும்.
 - இறுதிக் கவடு முதலாவது கவட்டைவிடக் குறுகிய கவடாகும்.
- மிதித்தெழுவதற்குக் கைகளின் வலுவைப் பிரயோகிப்பது மிக முக்கியமாகும் என்பது.
- இடப்பாதத்தால் மிதித்தெழும் போது வலக் கரமும், வலப் பாதத்தால் மிதித்தெழும் போது இடக்கரமும் முதலில் குறுக்குச் சட்டத்தின் மேலாக செல்ல வேண்டும்.
- குறுக்குச் சட்டத்தின் மேல் இடுப்பினால் உடலைப் பின்னால் வளைத்து, புவியீர்ப்பு மையத்தைக் குறுக்குச் சட்டத்திற்கு சமீபமாகக் கொண்டுவர வேண்டும் என்பது.

- குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டி முடிக்கும் தருவாயில் மார்பை நோக்கித் தலையை வளைக்க வேண்டும் என்பது.
- குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுவதோடு பாதங்களை மேல்நோக்கி உயர்த்த (நீட்ட) வேண்டும் என்பது.
- நிலந்தொடும் போது, கைகளின் உதவியையும் பெற்று உடலின் பின்புற தோற்பட்டைப் பிரதேசத்தால் மெத்தையைத் தொட்டு, படிப்படியாக உடலின் ஏனைய பகுதிகளை நிலம்படச் செய்ய வேண்டும்.
- உயரம் பாய்தலின் முழுமையான நுட்பமுறை பின்வருமாறு



(25 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்

- மிதித்தெழும் பாத்திற்கேற்ப ஓடும் திசையைத் தெரிந்து அணுகலோட்டத்தை மேற்கொள்வார்.
- சரியாக அணுகிக் கத்தரிதரிப் பாய்ச்சலினால் குறுக்குச் சட்டம் தாண்டி மெத்தை மேல் அமர்வார்.(Scissors Jump to Sit Landing)
- சுமார் 5-7 கவடுகளோடி ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாயும் நுட்பமுறையை செய்து காட்டுவார்.
- எச்சரிக்கையுடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- சவால்களை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.

பின்னிணைப்பு 6.3.1

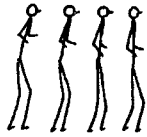
ஈடுபடுத்துவதற்கான செயற்பாடு

- சுமார் ஒரு மீற்றர் இடைவெளிகளில் கூம்புகள் அல்லது பந்துகளை வைப்புகள்.
- அவைகளைத் தடைகளாகக் கொண்டு Z வடிவில் மாணவரை ஓடச் செய்யுங்கள்.

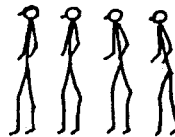


- மாணவர்களைச் சோடிகளாக்குங்கள்.
 - அதில் ஒருவரை ஓரிடத்தில் இருந்து இடப்பாதத்தால் (HOP) மூன்று தடவைகள் முன்னால் பாயச் செய்யுங்கள்.
 - பாயும் தூரங்களை அடையாளமிடுமாறு மற்றவருக்குக் கூறுங்கள்.
 - முன்னர் பாய்ந்தவரை மீண்டும் வலப் பாதத்தால் ஓரிடத்திலிருந்து மூன்று தடவைகள் முன்னால் பாயச் செய்யுங்கள்.
 - இவ்விரு சந்தர்ப்பங்களிலும் கூடிய தூரம் பாய்ந்த பாதமே அவரது வலுவான பாதமெனவும் அப்பாதத்தால் மிதத்தெழுமாறும் கூறுங்கள்.
 - அனைத்து மாணவரையும் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபத்தித் தமது வலுவான பாதத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கச் செய்யுங்கள்.
- வலுவான வலப் பாதத்தைக் கொண்டோரை வட்டத்தின் வலப்பக்கமாகவும் வலுவான இடப்பாதத்தைக் கொண்டோரை வட்டத்தின் இடப்பக்கமாகவும் படத்திற் காட்டியவாறு நிறுத்துங்கள்.
 - 8 மீற்றர் ஆரையுடைய வட்டத்தைச் சுற்றியோட அவர்களுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.

வலுவான வலப்
பாதத்தைக் கொண்டோர்.



வலுவான
இடப்பாதத்தைக்
கொண்டோர்.



பின்னிணைப்பு 6.3.2

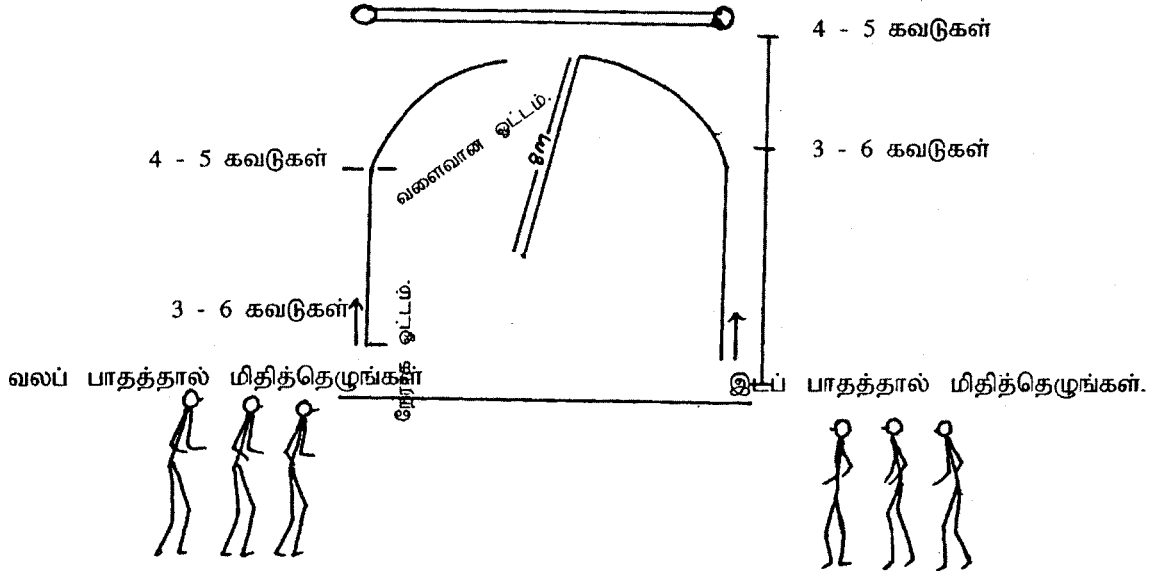
தகவற்பத்திரம்.

பொதுவான அறிவுறுத்தல்கள்

- ஆசிரியர் வழிகாட்டலின்றிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டாம்.
- பாதுகாப்பு தொடர்பில் நிதமும் எச்சரிக்கையாகவிருங்கள்.

அணுகலோட்டத்திற்கான அப்பியாசங்கள்.

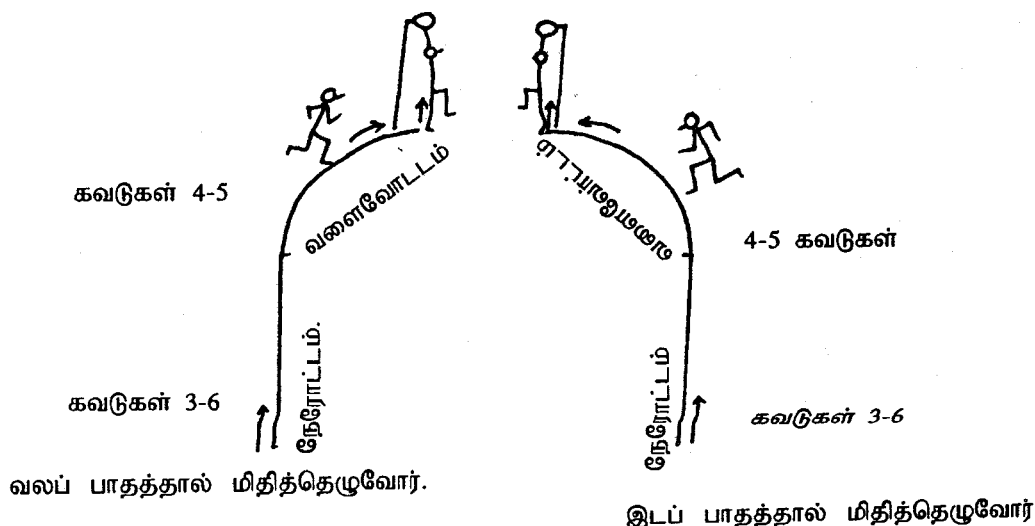
- வலுவான இடப்பாதம் கொண்டோர் ஒரு அணியாகவும், வலுவான வலப் பாதம் கொண்டோர் வேறொரு அணியாகவும் இது அணிகளாகப் பிரியுங்கள்.
- படத்திற் காட்டியவாறு அடையாளமிட்டு அமைக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்தில் உங்களுக்குப் பொருத்தமான கோட்டில் நில்லுங்கள்.
- 3-6 கவடுகள் நேராகவும் 4-5 கவடுகள் வளைவாகவும் ஓடுங்கள்.
- ஓடும் போது முழங்கால்களைச் சற்றே மேலே, உயர்த்தி முண்டத்தை நேராக வைத்து சந்தத்துடன் ஓடுங்கள்.
- சில தடவைகள் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டு வகுப்புநிலையில் செய்து காட்ட ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.



மிதித்தெழுதலுக்கான அப்பியாசங்கள்.

- விளையாட்டு மைதானத்தில் உங்களுக்குரிய செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்திற்குச் செல்லுங்கள்.
- மிதித்தெழுதல் பாதங்களுக்கேற்ப இரு அணிகளாகப் பிரியுங்கள்.
- படத்திற் காட்டியுள்ளவாறு சுமார் 3-6 கவடுகள் நேராகவும் சுமார் 4-5 கவடுகள் வளைவாகவும், J எழுத்தின் அமைப்பில் வரையப்பட்டுள்ள கோட்டில் சந்தத்துடன் ஓடுங்கள்.
- வளைவான ஓட்டத்தின் இறுதிக் கவட்டிற்கு முன்னருள்ள கவடை ஓரளவு நீளமாகவும் இறுதிக் கவட்டைக் குறுகியதாகவும் வைத்தவாறு அணுகி மிதித்தெழுங்கள்.

- இவ்வாறு மிதித்தெழும் போது மிதித்தெழும் பாதத்திற்கு எதிரான பாதத்தை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக எடுங்கள்.
- மிதித்தெழுந்த பாதத்திற்கு எதிரான பாதத்தை முழங்காலில் உயர்த்தி நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக வைத்தவாறு மிதித்தெழுங்கள்.
- மிதித்தெழும் பாதத்திற்கு எதிரான கரத்தால் வலைப்பந்துக் கம்பத்தில் தொங்க விடப்பட்டுள்ள பந்தைத் தொடவும்.

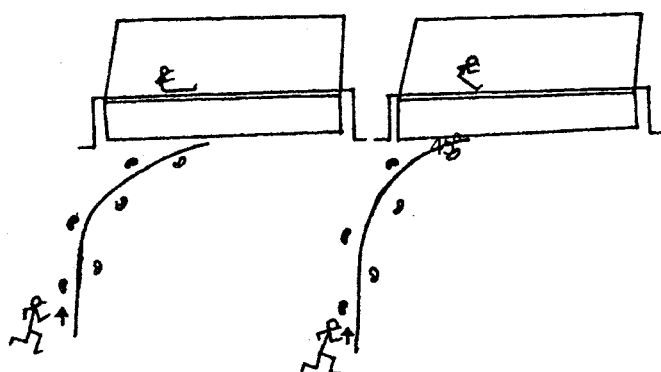


குறுக்குச் சட்டம் தாண்டுவதற்கான அப்பியாசங்கள்.

- ஏற்கனவே ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ள உயரம் பாய்தல் மைதானத்திற்கு ஆசிரியர் வழிகாட்டலுடன் சென்று, மிதித்தெழும் பாதத்திற்கேற்ப குறுக்குச் சட்டத்தின் இரு பக்கங்களிலும் (வலம், இடம்) வரிசையாக நில்லுங்கள்.
- எல்லோராலும் பாயக் கூடிய உயரத்தில் குறுக்குச் சட்டத்தை வையுங்கள்.
- சுமார் ஐந்து கவடுகள் வளைவான பாதையில் ஓடிக் கத்திரக்கோல் பாய்ச்சலில் உயரம் பாய்ந்து கால்களை நீட்டி மெத்தையில் அமருங்கள். (Scissors Jump to sit landing)
- இரண்டாவது பாய்ச்சலை மேற்கொள்ளும் போது பாதங்களைக் குறுக்குச் சட்டத்துடன் 45° கோணம் ஏற்படுமாறு மெத்தையில் நிலந்தொடுங்கள்.

அப்பியாசம் 1

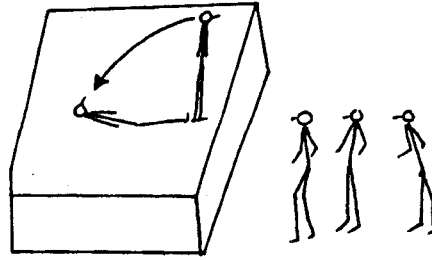
அப்பியாசம் 2



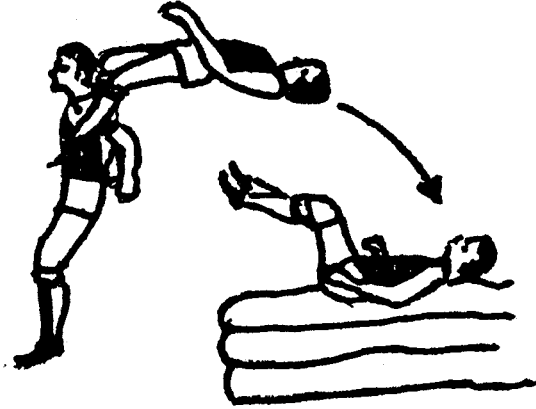
நிலந்தொடுதலுக்கான அப்பியாசம்.

- ஆசிரியர் அறிவுரைக்கேற்ப உயரம் பாயும் மெத்தைக்கருகில் செல்லுங்கள்.
- கீழே உரு 1 இல் காட்டியவாறு ஒவ்வொருவராக மெத்தையின் மேல் ஏறித் தமதணி அங்கத்தினரை நோக்கியவாறு நில்லுங்கள்.
- உடலை நிமிர்த்தி நேராகவும், கைகளை உடலின் இரு பக்கமாக வைத்தவாறும் நின்று வெட்டப்பட்ட மரம் கீழே விழுவதைப் போன்று மெத்தையின் மேல் விழுங்கள்.
- இரண்டாவது சந்தர்ப்பத்தில் உரு 2இல் உள்ளதுபோன்று மெத்தையின் எதிர்த்திசையை நோக்கியவாறு நிலத்தில் நின்று இரு பாதங்களாலும் எழுந்து, தோற்பட்டைகள் மற்றும் உடலின் பின்புறம் மெத்தையைத் தொடும் வண்ணம் நிலந்தொடுங்கள்.

அப்பியாசம் 1



அப்பியாசம் 2



- கோலூன்றிப் பாய்தல். (pole vault) திறன்களைப் பயிற்றுவிக்கும் போது உங்கள் பாடசாலையிலுள்ள வளங்களைப் பயன்படுத்தியும், மாணவருக்கு ஏற்ற இலகுவான முறையைப் பின்பற்றியும் உரிய தேர்ச்சி மட்டத்தையடைய நீங்கள் விரும்பிய செயற்பாடுகளை உருவாக்கிச் செயற்படுத்துங்கள்.

தேர்ச்சி 7 : விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.1 : விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு இசைவாகி ஒழுக்கவியல் சமூக விழுமியங்களைக் கடைபிடிப்பார்.

செயற்பாடு 7.1 : "உகப்பான விளையாட்டுப்பான்மையைக் கட்டியெழுப்புவோம்."

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் : • குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
• ஆசிரியர் கையேட்டுப் பிரதி.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 7.1.1 : • கூட்டாகப் பங்குகொள்ளக் கூடிய வினோத விளையாட்டொன்றில் அனைத்து மாணவரையும் சுமார் 10 நிமிட நேரம் ஈடுபடுத்துங்கள்.
• விளையாட்டின் நோக்கம், சமூகப் பெறுமானங்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
• பின் வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- விளையாட்டின் பிரதான நோக்கங்களில் ஒன்று அதில் ஈடுபடுவோருக்கு மகிழ்ச்சி, குதூகலம் என்பவற்றை வழங்குவதோடு, உளத்திருப்தியையும் தருவதாகும்.
- விதிமுறைகளைச் சரியாகப் பின்பற்றுவதோடு, அதன் நுட்ப நுணுக்கங்களைத் திறமையுடன் கையாளும் திறமைசாலிகளைத் தெரிவது மற்றுமொரு நோக்கமாகும்.
- தனிநபர் நடத்தை விருத்தியில் விளையாட்டு பங்களிப்பு வழங்குகின்றது.
- ஒழுக்கவியல், விழுமியங்கள், சமூகப் பெறுமானங்கள் போன்றவற்றை வாழ்க்கையில் பின்பற்றுவதற்கான வாய்ப்பை விளையாட்டு ஏற்படுத்திக் கொடுக்கின்றது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 7.1.2 குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"உகப்பான விளையாட்டுப்பான்மையைக் கட்டியெழுப்புவோம்."

விளையாட்டுப்பான்மை, விளையாட்டு விதிமுறைகள் உட்பட பல முக்கிய விடயங்களை ஆறாந் தரத்தில் நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள். உலக மக்களில் பெரும்பாலானோர் வெவ்வேறு விதங்களில் தம்மை விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்தி உள ஆரோக்கியத்தை அடைகின்றனர். அதேபோல் விளையாட்டுக்களில் பங்களிப்பு நல்கி விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகளை வெளிக்காட்டுகின்றனர். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- தமதணி அங்கத்தவர்களுடன் செயலாற்றுதல்.
- எதிரணி அங்கத்தவர்களுடன் செயலாற்றுதல்.
- பார்வையாளன் என்ற வகையில் செயலாற்றுதல்.
- நடுவர்களுடன் செயலாற்றுதல்.

- மேற்படி தலைப்புக்களில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்கு வழங்கப்பட்ட தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்தி அது தொடர்பில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உரிய சந்தர்ப்பங்களில் நடந்து கொள்ள வேண்டிய நடந்து கொள்ளக் கூடிய முறைகளை ஆராயுங்கள்.
- உயர் விளையாட்டுப் பான்மையுடன் நடந்து கொள்வதனால் விளையும் நன்மைகளைக் கண்டறியுங்கள்.
- தேடிக் கண்டறிந்த தகவல்களைக் கொண்டு, வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்கான அறிக்கையொன்றை கூட்டாகத் தயாரியுங்கள்.

(50 நிமிடங்கள்)

படி 7.1.3

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- பின்வரும் தகவல்கள், ஆசிரியர் கையேட்டிலுள்ள விடயங்கள் என்பவற்றுடன் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - விளையாட்டு விதிமுறைகளினூடாக விளையாட்டு வீரர்கள், நடுவர்கள், பயிற்சியாளர்கள், பார்வையாளர்களென எல்லாப் பிரிவினரினதும் உரிமைகள் பாதுகாக்கப்படுவதுடன், அனைவரும் சமமாகக் கணிக்கப்பெற வழியும் வகுக்கப்படுகின்றது.
 - குறிப்பிட்ட இலக்கை அடையக் குழுவாகச் செயற்படுவதனால் குழு உணர்வுடனும் ஒற்றுமையாகவும் செயலாற்றுவதற்கான பயிற்சி வழங்கப்படுகின்றது.
 - சமூக ரீதியாக எதிர்பார்க்கப்படும் வலிமைகள், ஆக்கபூர்வத் தன்மை, வளவாளர்களுக்குரிய ஆற்றல்கள் என்பன விளையாட்டினூடாகக் கட்டியெழுப்பப்படுகின்றன.
 - தனிநபர் நடத்தை விருத்தியில் இது பங்களிப்பு வழங்கப்படுகின்றது.
- உயர் விளையாட்டுப்பான்மையைக் கொண்ட ஒருவர் தமதணி அங்கத்தினருடன் செயலாற்றும் போது பின்வரும் பண்புகளை வெளிக்காட்ட வேண்டும்.
 - விமர்சித்தல், குறைகூறுதல், முறையிடுதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
 - குழுவாகச் செயற்படும் எல்லாக் காரியங்களிலும் ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்றல்.
 - உரிய நேரத்திற்கு சமூகமளித்தல்.
 - தாங்கும் திறன், துணிவு போன்ற தனிநபர் தகைமைகள் உயர்மட்டத்தில் காணப்படல்.
 - குறைவாற்றல் உடையோருக்கு உதவுவதுடன் பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் சகவீரர்களை மதித்தல்.
- எதிரணி அங்கத்தினரிடம் வெளிக்காட்ட வேண்டிய பண்புகள்.
 - பொறுத்தமற்ற சொற்பிரயோங்களைத் தவிர்த்தல்.
 - எதிரணியினர் விடும் தவறுகளைச் சுட்டிகாட்ட முற்படாதிருத்தல்.
 - விசேட திறன்கள், ஆற்றல்களைக் காணுமிடத்து பாராட்டுதலும், ஊக்குவித்தலும்.
 - வெற்றிகளின் போது வீண் ஜம்பமடித்தலையும், தோல்விகளுக்குக் காரணம் காட்டுவதையும் தவிர்த்தல்.
 - தேவை ஏற்றும்போது எதிரணியினருக்கு உதவுதல்.

- நடுவர்களோடு வெளிக்காட்ட வேண்டிய பண்புகள்.
 - தீர்ப்புகளுக்கு நேரடியாக எதிர்ப்புத் தெரிவித்தலைத் தவிர்த்தல்.
 - விதிகளுக்கு மாறாகத் தீர்ப்பு வழங்கப்பட்டதாகக் கருதும் சந்தர்ப்பங்களில் நடுவரை நிந்திக்கவோ, நேரடியாக எதிர்க்கவோ அல்லது அவருடன் வாக்குவாதப்படவோ கூடாது மாறாக உரிய விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி எதிர்ப்பை முன்வைத்தல்.
 - நடுவர்களின் சேவையை மதித்தல்.
- பார்வையாளர் என்ற வகையில் வெளிக்காட்ட வேண்டிய பண்புகள்.
 - விளையாட்டு வீரர் மனநிலையைக் குழப்பாதவாறும் அவர்களை நோக்கிப் பொருட்களை எறியாதவாறும் கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து கொள்ளுதல்.
 - தமது விருப்புக்குரிய அணி வீரர்களை மட்டுமன்றி எதிரணி வீரர்களின் திறமைகளையும் பாராட்டுவதுடன், இருபாலாரையும் ஊக்குவித்தல்.
 - ஒரு குழுவுக்குச் சார்பாக மாத்திரம் செயற்பாடதிருத்தல்.
 - நடுவர்களுக்கு இடையூறு விளைவிக்காதிருத்தல்.
 - விதிமுறைகளை மீறுவோருக்கெதிராகப் போட்டி ஒழுங்கமைப்பாளர்களினால் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம் என்பது.

(20 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்

- விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகளை வெளிக்காட்ட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களை இனங்கண்டு வரிசைப்படுத்துவார்.
- உரிய சந்தர்ப்பங்களில் வெளிக்காட்ட வேண்டிய விளையாட்டுப் பான்மைப் பண்புகளை முன்வைப்பார்.
- விளையாடும் போது விளையாட்டுப்பான்மையை வெளிப்படுத்தும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- சிறந்த முடிவுகளுடனான ஆக்கங்களை முன்வைப்பார்.
- தகவல்களை விளக்கமாக முன்வைப்பார்.

பின்னிணைப்பு 7.1.1

ஆசிரியர் கையேடு

விசேட குறிப்பு :-

மாணவரிடம் காணப்படும் நற்பண்புகளினூடாக அவர்தம் சுயஅபிமானத்தை விருத்தியாக்குவதற்கு வழிவகுக்கும் வகையில் கலந்துரையாடுவதுடன், அவர்களிடம் காணப்படாத பண்புகளை விருத்தியாக்குவதற்கு வழிகாட்டுவதையும் இத்தேர்ச்சியைக் கற்பிக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ளவும்.

பின்வரும் விடயங்களிற் கூடிய கவனம் செலுத்தவும்.

- எம்முள் நற்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளவும், சமூகப் பெறுமானங்களைப் பேணி நடக்கக் கூடியவர்களாக எம்மை ஆக்கிக் கொள்ளவும். விளையாட்டு விதிமுறைகளைச் சிறு பிராயம் தொட்டே அனுசரித்து வருவது உதவியாக அமையும்.
- அனைவரையும் சமமாக மதித்தல், ஏனையோரின் உரிமைகளை மதித்தல், ஒற்றுமை, நேர முகாமைத்துவம் போன்ற சர்வதேச ரீதியில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சமூக ஆற்றல்களை இதன் மூலம் அடைய முடியும்.
- சமூகப் பிராணியாக வாழ்வதற்கான சமூக ஆற்றல்களைப் போன்றே சிந்திக்கும் ஆற்றலை விருத்தியாக்கவும் இது வழிவகுக்கின்றது.
- நன்நடத்தைப் பண்புகளை விருத்தி செய்யவும் இது வழிவகுக்கின்றது.
- விதிகள், திட்ட ஒழுங்குகள், முறைகள் என்பவற்றின் வேறுபாடுகளை மாணவர் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- விளையாட்டு விதிகள் சர்வதேச தாய்ச் சங்கங்களால் உருவாக்கப்படுகின்றன.
- போட்டி ஒழுங்கமைப்பின் போதும், போட்டிகளை நடாத்தும் போதும் ஒழுங்கமைப்பாளர்களால் விதிக்கப்படும் கட்டுப்பாடுகளை திட்ட ஒழுங்குகள் எனலாம்.
- அனைவராலும், ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விடயங்கள் முறைகளாகும்.

தேர்ச்சி 8 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.1 : நல்லாட்டத்திற்கு ஏற்புடைய உணவுப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்வார்.

செயற்பாடு 8.1 : உகந்த உணவை உட்கொண்டு உச்ச வலுவைப் பெற்றிருவோம்.

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னிணைப்பு 8.1.1லுள்ள தகவற்படிவம்.
- டிமைத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 8.1.1

- உணவுத் தேவை ஆளுக்காள் வேறுபடுவதற்கான காரணங்களை மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- வயதிற்கேற்ப
- ஆண் - பெண் வேறுபாடுகளுக்கேற்ப.
- செய்யும் காரியங்களுக்கேற்ப.
- செய்யும் காரியத்தின் அளவிற்கேற்ப.
- ஏற்பட்டுள்ள நோயின் தன்மைக்கேற்ப உணவுத் தேவை வேறுபடும்.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 8.1.2 - குழு! 10 ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

உகந்த உணவை உட்கொண்டு - உச்ச வலுவைப் பெற்றிருவோம்.

உயிரைக் காப்பதற்கான பணியில் ஏராளமான உயிரியற் செயற்பாடுகள் உடலில் தொடர்ந்து நிகழ்ந்தவாறு இருக்கின்றன. இச்செயற்பாடுகளுக்கு சக்தி தேவைப்படுகின்றது. ஒருவர் ஓய்வாக இருக்கும் போது அவரது உடலில் நிகழும் உயிரியற் செயற்பாடுகளுக்கான சக்தியைப் பெறும் வேகம், அடிப்படை அனுசேப வீதம் (Basal Metabolic Rate - BMR) எனப்படும். இது ஒருவரது வயது உடற்பிரமாணம், உடற்றிணிவு, ஆண்-பெண் வேறுபாடு போன்ற காரணங்களுக்கேற்ப வேறுபடும். எனவே, ஒரே வயதினரையினும் எல்லா நபர்களினதும் உணவுத் தேவை ஒத்தேவிதமாக அமையாது. அதேபோல, ஒருவர் செய்யும் வேளைக்கேற்ப செலவிடப்படும் சக்தியின் அளவும் வேறுபடும். ஊட்டத்தேவை வேறுபடுவதற்கான மேலும் பல காரணங்கள் உள்ளன.

ஊட்டத்தேவை வேறுபடுவதற்கான காரணிகள் சில.

1. வயது மட்டம் அல்லது ஆண் - பெண் வேறுபாடு
 - குழந்தைகள், பிள்ளைகள், இளைஞர்கள், வளர்ந்தோர்.
2. விசேட சந்தர்ப்பங்கள்.
 - கர்ப்பிணித் தாய்கள், பாலூட்டும் தாய்கள், விளையாட்டு வீரர், நோயாளிகள்.
3. ஊட்டம் தொடர்பான மூடநம்பிக்கைகள்
 - பிரதேசத்துக்குரிய நம்பிக்கைகளும், பழக்க வழக்கங்களும் வெவ்வேறு ஊடகங்களினூடாக செய்யப்படும் பிரச்சாரங்கள்.
 - தகவற் படிவத்தை நன்றாக வாசியுங்கள்.
 - மேற்படி தலைப்புக்களிலிருந்து உங்களுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பைக் கூட்டாக அலசி ஆராயுங்கள்.
 - பின்வரும் தலைப்புகளுக்கேற்ப தகவல் சேகரியுங்கள்.
 - ஊட்டத் தேவை வேறுபடுவதற்கான காரணங்கள்.
 - தாவர உணவுகளால் மட்டுமே ஊட்டத் தேவைகளைப் பெறுவோர்.
 - தேசிய உணவுக் கலாச்சாரத்தின் முக்கியத்துவம்.
 - ஊட்டமுள்ள உணவுகளைத் தெரிவதில் தமது பங்களிப்பு
 - சேகரித்த தகவல்களைக் கொண்டு ஊட்டம் தொடர்பான செய்திகளிரண்டை நிரமாணியுங்கள்.
 - மேற்படி தலைப்புக்களுக்கேற்ப நீங்கள் சேகரித்த தகவல்களைக் கொண்ட சொற்பொழிவொன்றைப், பாடசாலை சுகாதார நிகழ்ச்சியில் நிகழ்த்த தயார் செய்யுங்கள். (போஸ்டர், வரைபுகள், என்பவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.)

(50 நிமிடங்கள்)

படி 8.1.3 ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- தகவற்பத்திரத்திலுள்ள தகவல்களுடன் பின்வரும் தகவல்களையும் வெளிப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளிலொன்று உணவாகும் ஆரோக்கிய வாழ்வில் இது பெரும் பாங்கினை வகிக்கின்றது.
- ஓய்விலிருக்கும் நபரொருவரின் உடலில் நிகழும் உயிரியற் செயற்பாடுகளுக்கான சக்தியைப் பெறும் வேகம் அடிப்படை அனுசேப வீதம். (Basal Metabolic Rate - BMR) எனப்படும்.
- வயது, உடற்றிணிவு, ஆண் பெண் வேறுபாடு போன்றவற்றிற்கேற்ப ஊட்டத் தேவை வேறுபடும்.
- செய்யும் வேலையின் தன்மை, காலநிலை வேறுபாடு, பங்குகொள்ளும் விளையாட்டு, செலவிடும் சக்தியின் அளவு என்பவற்றிற்கேற்பவும் ஊட்டத் தேவை வேறுபடும்.
- பாலூட்டும் தாய்மார், கர்ப்பிணித் தாய்மார், விளையாட்டு வீரர்கள், நோயாளிகள், குழந்தைகள் என்போர் விசேட ஊட்டத் தேவைக்கு உரியோராவர்.
- ஊட்டம் தொடர்பான மூடநம்பிக்கைகளும், விசுவாசங்களும் உள்ளன.
- அவற்றில் சில கீழே காணப்படுகின்றன.
- வியாபார நிலையங்களிலுள்ள விலையுயர்ந்த காய்கறி, பழங்கள் உட்பட ஏனைய உணவுப் பொருட்கள் கூடிய ஊட்டப் பெறுமானத்தைக் கொண்டன என்பது.
- உடலுக்கு அவசியமான புரதம், அமினோ அமிலங்கள், விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் போன்றவற்றைப் பெற பால், முட்டை, மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, ஈரல் போன்ற உணவுகளை மாத்திரமே உட்கொள்ள வேண்டும் என்பது.

- கத்தரிக்காய் வாத நோய்களுக்கு உகந்ததல்ல என்பது.
- மாதவிடாய் காலங்களில் வெளியேறும் குருதியில் துர்நாற்றம் வீசுவதால், இறைச்சி, மீன் என்பவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது.
- தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்வதால் உடலுக்கு அவசியமான போசணைப் பதார்த்தங்கள் கிடைக்கப் பெற மாட்டா என்பது,
- உற்பத்தியாளர்கள் விளம்பர நடவடிக்கைகளுக்காக கோடிக் கணக்கில் பணத்தைச் செலவிடுகின்றனர். அவர்களது பிரச்சாரங்களை நம்பி ஏமாந்து அப்பொருட்களை வாங்கும் நாம் பிரச்சார நடவடிக்கைகளுக்காக அவர்கள் செலவிடும் பணத்தையும் செலுத்துகின்றோம் என்பது
- தேசிய உணவுக் கலாச்சாரத்தின் ஆதிக்கம்.
- பயறு கலந்த பாற்சோறு (பொங்கல்) ஏழுவகைக் கறி, கலப்புக் கீரைச் சுண்டல், சாம்பார், கூழ் போன்ற கலப்புணவுகள் உயர்தரமான ஊட்டச் சத்துக்களை வழங்குவதுடன், பல்வகைமையையும் ஏற்படுத்துகின்றன.
- சேம்பு, வல்லாரை, அகத்தி, முருங்கையிலை, பொன்னங் காணி போன்ற இலைக் கறிவகைகள் உயர் ஊட்டங் கொண்டவை.
- சோளம், இறுங்கு, கவ்பி, பயறு போன்ற உலர்ந்த உணவு வகைகளிலுள்ள நுண்பதார்த்தங்கள், கொழுப்பு, சீனி, போன்றவற்றின் சமீபாட்டில் உதவுகின்றன.
- ஊட்ட உணவு தொடர்பான தனது பங்களிப்பின் கீழ் உகப்பான தகவல்களைப் பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஊட்டம் தொடர்பான பின்வரும் நற்செய்திகளை ஆக்கபூர்வமான முறையில் பிறருடன் பரிமாற வேண்டும்.
- விலையுயர்ந்த உணவுகளே மிகையான ஊட்டப் பெறுமானங்களைக் கொண்டுள்ளது என்பது தவறு.
- ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டுமெனில் உப்பு, கொழுப்பு, இனிப்பு வகைகளை மிகையாக உட்கொள்ளக் கூடாது.
- பதப்படுத்திய உணவுகள், (Prossessed Food) பயன்குறைந்த உணவுகள் (Junk Food) என்பன உடல் நலத்திற்கு உகப்பற்றதாகையால் அவற்றினை முடிந்தளவு தவிர்தல்.
- அயமன் கலந்த உப்பை உணவுடன் சேர்ப்பது உசிதம்.
- தாம் வசிக்கும் பிரதேசத்தில் அபரிமிதமாகப் பெறக்கூடிய உணவு வகைகளை அறிந்திருத்தல்.

(20 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- வயது, ஆண் - பெண் தேவைகளுக்கேற்ப ஊட்டத் தேவைகள் வேறுபடுவதை விளக்கும் தகவல்களைக் கொண்ட அட்டவணையொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரிப்பார்.
- ஊட்டம் தொடர்பான மூடநம்பிக்கைகள், விசுவாசங்களை முன்வைத்து அலசுவார்.
- ஊட்டம் தொடர்பான தகவல்களைக் கொண்டு பேசுவார். (உரையாற்றுவார்)
- சரியான தகவல்களின் அடிப்படையில் முடிவெடுப்பார்.
- தேசிய உற்பத்திகளுக்கு மதிப்பளித்து நுகரவும் செய்வார்.

தகவற் பத்திரம்

நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் அனைத்து ஊட்டக் கூறுகளும் போதியளவு அடங்கியிருக்க வேண்டியதுடன், அவற்றில் பல்வகைமையும் காணப்படல் வேண்டும். வயது, ஆண் - பெண் வேறுபாடுகளுக்கேற்ப குழந்தைகள், பிள்ளைகள், இளம் பிராயத்தினர் வளர்ந்தோருக்கென போசணைத் தேவையும் வேறுபடும்.

• குழந்தைப் பருவ ஊட்டத் தேவைகள்.

குழந்தைப் பருவத்தின் முதல் 04-06 மாதங்களில் அனைத்து ஊட்டப் பதார்த்தங்களும் தாய்ப்பால் மூலம் வழங்கப்படுகின்றன. குழந்தையின் அனைத்து ஊட்டத் தேவைகளையும் வழங்கக் கூடிய தன்மை தாய்ப்பாலுக்கு உண்டு. 06 மாதங்களின் பின்னர் மேலதிக உணவுகள் வழங்கப்பட வேண்டியிருப்பினும், முடிந்தவரை இரண்டு வயது வரை தாய்ப்பாலை நிறுத்தக் கூடாது. சிசுவின் வளர்ச்சி துரிதமாக நடைபெறுவதன் காரணமாகவே மேலதிக உணவு தேவைப்படுகின்றது. எனவே, மேலதிக புரதக்கலோரி, இரும்பு என்பன தேவைப்படுகின்றது. சோறு, பயறு, கம்பி, கடலை போன்றவற்றை பாகுநிலையில் ஊட்ட வேண்டும். அவித்த இலைக்கறி வகை, (வல்லாரை, பொன்னாங்கானீ, நிவித்தி) முள் அகற்றப்பட்ட சிறிய மீன் வகைகள், கிழங்கு, கரட், பழங்கள், முட்டை, மஞ்சள்கரு போன்றவைகளும் பொருத்தமானவைகளாகும்.

சிசு 8 -9 மாதங்களை அடையும் போது 04 வேளைகள் உணவூட்டப்படல் வேண்டும். உணவு தயாரிக்கும் போது நெய், பட்டர், மாஜீன் போன்றவற்றைச் சேர்ப்பதன் மூலம் மேலதிக சக்தியை வழங்கலாம். அவ்வுணவுகள் சுத்தமாக இருப்பதுடன் இயற்கை உணவுகளாகவும், புதியவைகளாகவும் சமைத்தவுடன் வழங்கப்படுவனவாகவும் இருக்க வேண்டும்.

• பிள்ளைப்பருவ ஊட்டத் தேவைகள்.

முறையான வளர்ச்சியை உறுதிப்படுத்தவும். ஆரோக்கிய நிலையைப் பேணவும் எதிர்கொள்ளக் கூடிய குறையூட்ட நிலையைத் தவிர்க்கவும்-ஊட்டத் தேவைகள் முறையாக நிறைவேற்றப்படல் வேண்டும். அத்தேவைகளைப் பின்வருமாறு எடுத்துக் காட்டலாம்.

• கூடிய உடற் தொழிற்பாடு காரணமாக அவர்கள் அடிக்கடி நோய் வாய்ப்பட

இடமுண்டாகையால் மேலதிக விட்டமின்கள், கனிப்பொருள்கள் வழங்குவதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

சக்தி வழங்கும் உணவுகளைப் போன்றே வளர்ச்சிக்கான உணவுகளையும் வழங்குவதில் கவனங் கொள்ள வேண்டும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் ஊட்டத் தேவைகள்.

இப்பருவத்தில் வளர்ச்சி மற்றும் நிறை அதிகரிப்பில் கூடிய வேகத்தைக் காட்டுவர். இதன் காரணமாக இப்பருவத்தினரின் போசணைத் தேவை உச்சநிலையை அடையும். இப்பருவத்தில் உடற்தோற்றம் வளர்ந்தோரைப் போன்றிருக்கலாம். எனினும், ஊட்டத்தேவை வளர்ந்தோரை விடவும் கூடுதலாக இருக்கும். வயதுப் பிரிவுக்கேற்றவாறு சக்தி தேவைப்படுவது போன்றே, அவர்களது செயற்பாடுகளுக்கமையவும் ஊட்டத் தேவைகள் அதிகரிக்கும். இப்பருவத்தினரில் விசேடமாகப் புரதம், இரும்பு, அயடீன், விட்டமின்கள் A, B₁₂ போலிக்கமில்லம் போன்றவற்றின் தேவைகள் அதிகரிக்கும். அவர்களின் எலும்புகள் துரித வளர்ச்சியடைவதால் கல்சிய உணவுகள் உட்கொள்ளப்படல் வேண்டும். பால், பால் சார்ந்த உணவுகள், இலைக்கறிகள்,

சிறிய மீன்கள், நெத்தலி போன்றவற்றை தினசரி உணவில் சேர்ப்பது பொருத்தம். உடலின் கூடியபட்ச நிறையின் 48% மும் உயரத்தில் கிட்டத்தட்ட 15% மும் கட்டிளமைப் பருவத்திலேயே வளர்ச்சியுறுவதால், அப்பருவத்தில் போதிய ஊட்டத்தைப் பெறாதுவிடின் உரிய உயரத்தையும், நிறையையும் அடையமுடியாத நிலை ஏற்படலாம். பெண்பிள்ளைகளின் குருதியில் ஈமோகுளோபினின் அளவைப் பேண இரும்புச் சத்து அவசியமாகும். மாதவிடாயின் போது குருதி வெளியேறுவதால் இரும்பு குறைபாட்டின் காரணமாக குருதிச்சோகை ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கின்றது. ஆதலால் இப்பருவத்தில் இரும்புச் சத்தடங்கிய உணவைப் பொறுத்தமான அளவு பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

வளர்ந்தோருக்கான ஊட்டத் தேவை

வளர்ந்தோர் சமநிலை உணவை உட்கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியமாகும். அன்றாடம் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவின் அளவு அவர்களுடைய தொழில் மற்றும் அவர்களது உயரம், நிறை என்பவைக்கேற்ப வேறுபடும். சுறுசுறுப்பாக செயலாற்றும் ஆணொருவருக்குத் தினமொன்றுக்கான கலோரித் தேவை 2700 ஆகும். சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படும் பெண்ணுக்கு 2300 கலோரியும், சாதாரண காரியமாற்றும் வளர்ந்த ஆண் ஒருவருக்கு 2200 கலோரியும் அத்தகைய பெண்ணுக்கு 2000 கலோரியும் அவசியமாகும். ஒரு சிலர் கூடுதல் உணவு உட்கொண்ட போதிலும், உடற்பருமனடைவதில்லை. எனினும், வேறு சிலர் குறைந்தளவு உணவு உட்கொண்ட போதிலும் பருமனடைகின்றனர். இது அவரவர் உடல்நிலையைப் பொருத்ததாகும். உடற்பருமனைக் குறைக்க அன்றாட உணவில் கலோரிப் பெறுமானத்தைக் குறைக்க வேண்டும். குருதியில் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு அதிகரித்தல், இதய நோய்கள், நீரிழிவு போன்ற நோய் அபாய நிலைமைகளை உணவுப் பழக்கங்களினால் குறைக்கலாம். அதற்கான உணவு வகைகள் எட்டாகும்.

1. தீட்டாத அரிசிச் சோறு
2. குரக்கன் மாவைக் கூடுதலாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பிட்டு, ரொட்டி, இடியப்பம்.
3. எல்லா வகையான காய்கறிகளும், இலைக் கறிகளும்.
4. உலர்ந்த தானியங்கள் (பயறு, கவ்பி, சோயா, பருப்பு, கடலை)
5. எல்லா வகையான பழங்கள்.
6. முட்டை வெள்ளைக்கரு.
7. புதிய மீன்கள் (அல்லது எண்ணெய் சேர்க்கப்படாத டின் மீன்கள்)
8. கொழுப்பு அகற்றப்பட்ட பால்.

வளர்ந்தோருக்கான உணவு தொடர்பான அடிப்படைகள் மூன்றாகும்.

1. இயன்றளவு விலங்குணவுகளைத் தவிருங்கள்.
2. தாவர உணவுகளை அதிகதிகம் உட்கொள்ளுங்கள்.
3. எவ்வாறு உணவு உட்கொண்ட போதிலும், உடல் நிறையை அதிகரிக்கச் செய்யாத அளவுக்கு உட்கொள்ளுங்கள்.
(மேலதிக உப்பு, எண்ணெய் பாவனையை இயன்றளவு குறைக்கவும்.)

தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்வோர்.

ஒரு சிலர் தாவர உணவுகளை மட்டுமே உட்கொள்வதில் விருப்பம் காட்டுவர். சமீப காலங்களில் அதற்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படுவதையும் காணக் கூடியதாகவுள்ளது. இந்தியப் பிரமாணர்கள் அக்காலந்தொட்டே மாமிச உணவுகளை வெறுத்து, தாவர உணவுகளை மட்டுமே புசித்து வந்தனர். தாவர உணவுகளை மாத்திரமே உட்கொண்ட போதிலும், அவற்றில் உணவின் எல்லா ஊட்டக் கூறுகளும் அடங்கியிருக்க வேண்டும். காய்கறிகள், உலர் தானியங்கள், வித்துக்கள், இலைக் கறிவகை, பழங்கள், கிழங்கு வகைகள் போன்றன

தாவர உணவுகளில் அடங்குகின்றன. தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்வோர் பால் அல்லது பாலுணவுகளைச் சேர்த்து உணவுச் சமநிலையைப் பேண வேண்டும். தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் புரதம், இரும்பு, விட்டமின் B12, கல்சியம், நாகம் போன்ற ஊட்டக் கூறுகளைப் பெறுவது அவசியமாகின்றது. விலங்குணவு உற்பத்திக்கான செலவு தாவர உணவு உற்பத்தியை விடவும் 6-10 மடங்கு அதிகமாகும். அதேபோல், விலங்கு தாவர உணவுகளிலுள்ள புரதத்தின் அளவைப் பார்க்கும் போது,

	உணவு	நிறை	புரதத்தின் அளவு
தாவர உணவு	கவ்பி	100 கிராம்	23 கிராம்
	பயறு	100 கிராம்	24 கிராம்
	சோயா	100 கிராம்	40 கிராம்
	பருப்பு	100 கிராம்	24 கிராம்
விலங்குணவு	மாட்டிறைச்சி	100 கிராம்	25 கிராம்
	கோழி இறைச்சி	100 கிராம்	20 கிராம்
	கோழி முட்டை	ஒன்று	12 கிராம்.

மேற்படி அட்டவணையிலிருந்து தாவர உணவுகளில் புரத அளவு குறைவின்றிக் காணப்படுவது தெரிகின்றது. தாவர உணவுகளால் பெறும் ஏனைய அனுகூலங்களாகப் புற்றுநோய்க் காரணிகள் இல்லாமையும், உடற்பருமன், உயர் குருதியழுக்கம், நீரிழிவு, கொலஸ்தீரோல் என்பவற்றைக் குறைப்பதாக உள்ளதையும் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறான நோய்கள் ஏற்படின் ஏராளமான பணச் செலவும் ஏற்படுகின்றது. விலங்குணவு உற்பத்தியாளர் அவற்றினை விளம்பரம் செய்வதற்குப் பல கோடிகளைச் செலவிடுகின்றனர். அவ்வுணவுகளை விலைகொடுத்து வாங்குவதன் மூலம் அச்செலவுகளையும் நாமே ஈடுசெய்கின்றோம். எனவே அவசியமின்றி விலங்குணவுகளுக்காக செலவிடுவது பயனற்ற செயலாகும்.

ஊட்டம் தொடர்பான மூடநம்பிக்கைகள்.

இங்கு பிரதேச ரீதியாகவுள்ள நம்பிக்கைகள், பழக்க வழக்கங்கள், ஊடகப் பிரச்சாரங்கள் என்பன கவனத்திற் கொள்ளப்படுகின்றன. எமது ஊட்டத் தேவைகளை நிறைவேற்ற வியாபார நிலையங்களில் உணவுப் பண்டங்களை விலை கொடுத்து வாங்க நாம் பழக்கப்பட்டுள்ளோம். பெரும்பாலும் வியாபார விளம்பரங்களினூடாகப் பொதுமக்களில் தவறான மனப்பாங்குகள் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன.. தமது தயாரிப்புக்கள் வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் உணவு வகைகளையிடவும் மிகச் சிறந்தவையெனவும், வேலைப்பழு காரணமாக இல்லங்களில் உணவு தயாரிப்பது கடின காரியமெனவும் ஊடகங்களினூடாகப் பிரச்சாரம் செய்யப்படுகின்றது. இவ்வாறான பிரச்சாரங்களினூடாகச் சந்தைப்படுத்த முயலுவது உடனடி உணவு வகைகள், சுவையூட்டி சேர்க்கப்பட்ட உணவு வகைகள், பயன்குறைந்த உணவுகள் (Junk Food) மற்றும் பதப்படுத்திய உணவு வகைகளையாகும். இவ்வாறான உணவுகள் பெரும்பாலும், அதிக உப்பு, அதிக எண்ணெய், அதிக இனிப்பைக் கொண்டவைகளாகும். மேலும், அவை உரிய தரத்தைக் கொண்டவைகளும்ல்ல இவ்வாறான உணவுகளைச் சந்தைப்படுத்துவதில் பிரசித்தி பெற்ற நபர்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றனர். மேலும் இவை கண் கவர் மேலட்டைகளுடனும் (லேபல்) காணப்படுகின்றன.

எனினும் இயற்கை உணவுகள் உயர்தர போசணைப் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளதுடன், மலிவாகவும் கிடைக்கின்றன. மேலும் இவை நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறக் கூடியவையாகவும் உள்ளன.

உணவு தொடர்பான பழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள் என்பன முற்காலந் தொட்டே இருந்து வருகின்றன. இவற்றில் சில விஞ்ஞான அடிப்படையைக் கொண்டனவாகும். எனினும், இவை தொடர்பாக நாம் இன்னும் ஆராய்ந்து அறிய வேண்டியுள்ளது.

உதாரணமாக:-

- சாம்பல் வாழைக்காய், ஒரு சில கீரைகள் செயலாற்றலை இழக்கச் செய்யும்.
- இறால், கணவாய், ஈரப்பலா போன்றவை ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும்.
- மாதவிடாயின் போது குருதியிலிருந்து துர்வாடை வீசுவதால் மாமிச உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- வாத நோய்க்குக் கத்தரிக்காய் உட்கொள்ளக் கூடாது.

தேசிய உணவுக் கலாச்சாரத்தின் முக்கியத்துவம்.

பயறு கலந்த பாற்சோறு (பொங்கல்) ஏழு கறிவகை, கலப்புக் கீரைச் சுண்டல், சாம்பார், கூழ், என்பவை நினைவிற்கு வரும் போதே தேசிய உணர்வு எமக்கு ஏற்படுகின்றது. பரம்பரை பரம்பரையாக எம் வழக்கத்திலுள்ளதும், ஊட்டப் பெறுமானங்கள் கூடியதுமான இவ்வுணவுகள் பற்றி அறிந்திருப்பது மிக அவசியமாகும். இவை விலை குறைந்தவை. எனினும், ஊட்டப் பெறுமானம் மிக்கவை. தற்போது காணப்படும் அனேக பரவாத நோய்களைத் தவிர்க்க இத்தேசிய உணவுகள் வகை செய்கின்றன.

கலப்புணவு

பயறு கலந்த பாற்சோறு (பொங்கல்), ஏழுவகைக் கறி, கலப்புக் கீரைச் சுண்டல், கூழ், சாம்பார் போன்றவை.

தானியங்கள் :- அரிசி, சோயா, இறுங்கு, உளுந்து, பயறு, மெனேரி குரக்கன் போன்றவற்றைக் கொண்டு விதவிதமான உணவுகளைத் (ரொட்டி, உருண்டை, கஞ்சி) தயாரிக்கலாம். மலச்சிக்கல், புற்றுநோய், சமிபாட்டுத் தொகுதி தொடர்பான நோய்கள் என்பன நார்ப் பொருட்களைக் கொண்ட இவ்வுணவுகளால் தடுக்கப்படுகின்றன.

கௌபி, பயறு, சோயா போன்ற தானியங்கள், பழங்கள் என்பவற்றிற் காணப்படும் நார்ப் பொருட்கள் உணவிலுள்ள கொழுப்புத் துணிக்கைகள், சீனி என்பவற்றுடன் கலந்து அவற்றின் அகத்துறிஞ்சலுக்கு உதவுகின்றது. அதேபோல், உணவினால் பித்தம் உறிஞ்சப்படுவதையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. நார்ப் பொருட்களின் காரணமாகவே பித்தம் மலத்துடன் வெளியேறுகின்றது. இதனால், மீண்டும் பித்தத்தைத் தயாரிக்க உடலிலுள்ள கொலஸ்திரோல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் காரணமாக கொலஸ்திரோலின் அளவு உடலில் குறைகின்றது.

பின்வரும் பந்தியினால் எமது உணவுக் கலாச்சாரம் சுருக்கமாக எடுத்துக் காட்டப்படுகின்றது.

சிவப்பு அரிசிச் சோற்றுடனே காய்கறிதான் அதிகம் உண்போம். தோட்டத்தில் வளரும் கீரைகளும், காய்களும் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன. கிடைத்தால் மட்டும் மீன் கறி உண்போம். அல்லாத போது மாமிசத்தை நாம் தொடவும் மாட்டோம் (உணவுச் செய்திகள் ருவன் ஏக்கநாயக்க)

எளிய மட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவின் மூலம் ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொண்ட உணவுக் கலாச்சாரம் எமது நாட்டிலிருந்தது இதன் மூலம் தெளிவாகின்றது.

ஊட்டமுள்ள உணவுத் தெரிவில் தனது பங்களிப்பு

- வியாபார நிலையங்களிலுள்ள எல்லா விலையுயர்ந்த உணவுகளும் உயர் ஊட்டப் பெறுமானங்கள் கொண்டவையல்ல என்பதுடன். ஊட்டப் பெறுமானமுள்ள உணவுகளைக் குறைந்த விலைக்குப் பெறமுடியும் என்பது.
- தாம் வாழும் பிரதேசத்தில் அதிகமாகப் பெறக் கூடிய உணவுகள் பற்றியும், தாமே உற்பத்தி செய்யும் உணவுகளின் பாவனையை மேலும் அதிகரிப்பதோடு, அவை தொடர்பில் மேலும் அறிவூட்டம் பெறல்.
- இயற்கை உணவுகளையே நுகருதல்.
- பழவகை, காய்கறி வகை, கீரை வகை, தானிய வகைகளை நிதமும் உட்கொள்ளுதல்.
- பதப்படுத்திய, பயன் குறைந்த, உடனடி உணவுகளை முடிந்தவரை குறைத்துக் கொள்ளல்.
- செயற்கைச் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், நீண்ட காலம் வைத்திருப்பதற்கு உபயோகிக்கும் இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல்.
- உணவு சமைக்கும் போது அனைவரும் அயமன் கலந்த உப்பை உபயோகித்தல்
- ஊட்டச் சத்துக்கள் மிகைத்த எளிய உணவு வேளைகளைத் தயாரித்தல் (கலவன் கீரை, வகை வகையான வித்துக்களைக் கொண்ட கறி, கூழ், சாம்பார், பொங்கல், வேறும் கலப்புணவுகள்)

தேர்ச்சி 12 : சமூக ஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 12.1 : பரிவுணர்வு, மனவெழுச்சிச் சமநிலை, பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடல் என்பனவற்றினூடாக சமூகத்தில் உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்.

செயற்பாடு 12.1 : உனக்காக நான் - எனக்காக நீ

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 12.1.1லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டுக்கான பாடல். (உரிய பாடலைக் கொண்ட இசைத்தட்டு, அல்லது இசைக் சுருளைப் பெற முடியுமாயின் அதனைப் பயன்படுத்தலாம்.
- பின்னிணைப்பு 12.1.2லுள்ள தகவற்படிவப் பிரதிகள்.
- பின்னிணைப்பு 12.1.3லுள்ள ஆசிரியருக்கான வழிகாட்டல்.
- டிமைத் தாள்கள், பேனைகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 12.1.1

- பின்னிணைப்பு 12.1.1லுள்ள பாடலை உரிய கருவியைக் கொண்டு ஏனையோரைக் கேட்கச் செய்யுங்கள்.
- பாடலைக் கேட்கும் போது ஏற்படும் உணர்வு பற்றி விசாரியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பாடலிலுள்ள நபர் மற்றும் அவரது குடும்பம் தொடர்பாக எமக்குள் அக்கரை ஏற்படுகின்றது. இது அனுதாபம் எனப்படும்.
- தனது குடும்ப நிலையுணர்ந்து அவர் செயற்படுவது அதாவது துலங்களை வெளிக்காட்டுவது பரிவுணர்வு எனப்படும்.
- அன்றாட காரியங்களில் ஈடுபடும் போது ஏற்படும் துன்பம், கோபம் போன்ற மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு செயற்பட வேண்டும் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 12.1.2 - குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"உனக்காக நான் - எனக்காக நீ"

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமெனில் எம்முள் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்க வேண்டுமென்பதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்வீர்கள். பரிவுணர்வு (Empathy) , மனவெழுச்சிச் சமநிலை (Coping with Emotions), பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடல் (Effective Communication) போன்ற தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்குவதன் மூலம் சமூகத்துள் உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்பலாம்.

அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு நிகழ்வுகளையும் சவால்களையும் நாம் எதிர்கொள்ள நேரிடுகிறது, ஆரோக்கிய நபர் என்ற வகையில் அவ்வாறான நிகழ்வுகளைப் பரிவுணர்வுடன் அணுகி ஏனையோருக்கு உதவுதன் மூலம் சமூகத்திற்கு பிரயோசனமுள்ள நபராகலாம் என்பது உறுதி.

பரிவுணர்வுடன் அணுக வேண்டிய நிகழ்வுகள் நான்கு கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- வேறுபாடுகள்
- உதாசீனம் செய்தல்.
- ஒற்றுமை
- உதவுதல்.
- தகவற் படிவத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள சம்பத்வதைக் கூட்டாக ஆராயுங்கள்.
- அச்சம்பவம் வெளிப்படுத்தும் முக்கிய செய்தியை இனங்காணுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவை பரிவுணர்வுடன் எவ்வாறு தொடர்புறுகின்றதென்பதைக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பெடுங்கள்.
- சவாலுக்குரிய சந்தர்ப்பமொன்றை உதாரணமாகக் கொண்டு பரிவுணர்வுடன் பிறருக்குதவும் முறையைத் தனித்தனியாக எழுதி, இறுதியில் கூட்டாக அவை பற்றிக் கலந்துரையாடி பொதுவான ஆக்கமொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையிற் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கத்தை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 12.1.3

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- பின்னிணைப்பு 12.1.3லுள்ள ஆசிரியர் வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்தியும் பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- சமூகத்தில் வாழும் போது வெவ்வேறு அனுபவங்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றன என்பது.
- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு, பரிவுணர்வுடன் செயற்பட வேண்டும் என்பது.
- எல்லோரும் ஒன்றுபோல் இருக்க மாட்டார்கள் நபர்களில் ஒற்றுமைகள் காணப்படுவது போன்று வேற்றுமைகளும் காணப்படுகின்றன அவ்வாறானவர்களை உதாசீனம் செய்யாது புரிந்துணர்வுடன் ஒற்றுமையாக வாழ வேண்டும் என்பது.
- உதவி ஒத்தாசை தேவைப்படுவோருக்கு முடிந்த எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் உதவ வேண்டும் என்பது.
- பிறரின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள முயல வேண்டும். இதனூடாக உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்பலாம்.
- மேலேயுள்ள எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் பரிவுணர்வுடன் செயற்படுவதன் மூலம் நன்மைகள் விளைகின்றன என்பது.
- விளையாட்டின் உயர்மட்ட அடைவுக்கு உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவது அவசியம் என்பது.
- உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் மகிழ்ச்சி நிறைந்த ஆரோக்கிய சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்பலாம் என்பது.

(20 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- நபர்களின் ஒற்றுமை வேற்றுமைகளை இனங்கண்டு ஏற்றவகையில் செயலாற்றும் முறையை விளக்குவார்.
- மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணியவாறு செயற்படும் விதத்தை விளக்குவார்.
- பரிவுணர்வுடன் காரியமாற்றும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- சூழல் தொடர்பில் உணர்வுடன் செயலாற்றுவார்.
- சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு செயற்படுவார்.

பின்னிணைப்பு 12.1.1

ஈடுபடுத்துவதற்கான செயற்பாடு (பாடல்)

தரைமேல் பிறக்க வைத்தான் - எங்களைத்
தண்ணீரில் பிழைக்க வைத்தான்.
கரைமேல் இருக்க வைத்தான் - பெண்களைக்
கண்ணீரில் குளிக்க வைத்தான்.

கட்டிய மனைவி தொட்டில் பிள்ளை
உறவைக் கொடுத்தவர் அங்கே
அலைகடல் மேலே அலையாய் அலைந்து
உயிரைக் கொடுப்பவர் இங்கே
வெள்ளி நிலாவே விளக்காய் எரியும்
கடல்தான் எங்கள் வீடு
முடிந்தால் முடியும் தொடர்ந்தால் தொடரும்
இது தான் எங்கள் வாழ்க்கை //

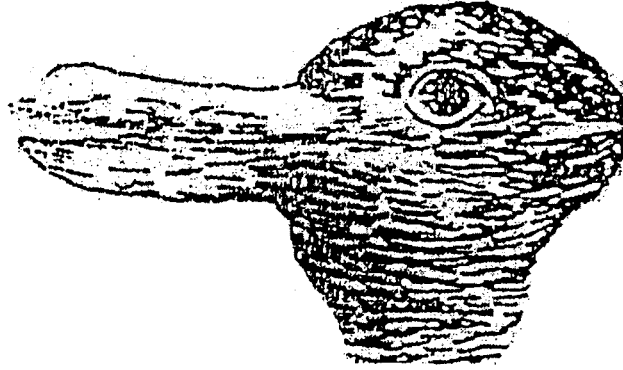
கடல் நீர் நடுவே பயணம் போனால்
குடிநீர் தருபவர் யாரோ
தனியாய் வந்தோர் துணியைத்தவிர
துணையாய் வருபவர் யாரோ
ஒருநாள் போவார் ஒருநாள் வருவார்.
ஒவ்வொரு நாளும் துயரம்
ஒருசாண் வயிறை
வளர்ப்பவர் உயிரை
ஊரார் நினைப்பது சுலபம் //

பின்னிணைப்பு 12.1.2

தகவற் பத்திரம்

தகவல் ஆய்வு- 1- வேறுபாடுகள்.

தினேஷ் தரம் 9இல் கல்வி கற்கும் மாணவனாவான். அவனது தந்தை அவனுக்கு வாங்கிக் கொடுத்த படம் கீழே உள்ளது. படத்தை நன்றாக அவதானித்து தினேஷ் அது குருவியொன்றின் உருவம் என்றான். எனினும் அவனது சகோதரியோ அது முயலொன்றின் உருவமென உறுதியாகக் கூறி நின்றாள். இது தொடர்பாக ஏற்பட்ட கருத்து வேறுபாடு காரணமாக அவர்களிடையே வாதப்பிரதிவாதம் ஏற்பட்டது. இப்படத்தை நன்று அவதானியுங்கள்.



தகவல் ஆய்வு- 2- உதாசீனம் செய்தல்.

பிரியந்தன் பாடசாலை மாணவனாவான். சிறு வயதிலேயே அவனது தந்தை இறந்து விட்டதால் அப்பம் சுட்டுக் கடைகளுக்கு விநியோகிப்பதன் மூலம் அவனது தாயார் குடும்பத்தைக் காப்பாற்றி வந்தாள். தினமும் பாடசாலைக்குச் செல்லு முன்னர் கடைகளுக்கு அப்பம் கொண்டு செல்ல வேண்டிய பொறுப்பு பிரியந்தனைச் சார்ந்திருந்தது, இதன் காரணமாக ஒரு சில தினங்களில் அவன் பாடசாலைக்குத் தாமதமாகவும் செல்ல வேண்டி நேர்ந்தது. ஒரு சில மாணவர்கள் அவனை "ஆப்பைய்யா" என அழைத்தனர். எனினும், இவ்வாறு அழைப்பவர்களோடு அவன் மனஸ்தாபம் கொள்ளவில்லை.

தகவல் ஆய்வு- 3- ஒற்றுமை

அன்று சனிக்கிழமை தரம் 9இல் கல்வி கற்கும் ஹாஜராவின் தாயாருக்குக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டிருந்தது. காலையில் வேலைக்குச் செல்லு முன்னர் அவளது தந்தை சுகவீனமுற்றிருந்த தாயாரை வைத்தியரிடம் அழைத்துச் சென்று உரிய மருந்துகளை வாங்கிக் கொடுத்திருந்தார். தாயார் இப்போது முனகியவாறு படுக்கையில் கிடந்தார். ஹாஜரா தனது தம்பியுடன் சேர்ந்து வீட்டு வேலைகளைச் செய்யத் தயாராகினாள். தம்பி வீட்டு முற்றத்தை கூட்டிச் சுத்தம் செய்ய, அவள், தாயாருக்குக் கஞ்சி காய்ச்சினாள். மதிய உணவை இருவரும் சேர்ந்து சமைத்த அதேவேளை, தாயாருக்கு உரியவேளைகளில் மருந்து கொடுக்கவும் தவறவில்லை. வீட்டில் சேர்ந்திருந்த அழுக்குத் துணிகளையும் துவைத்தாள்.

அன்று மாலை தந்தை வீடு திரும்பிய போது வீட்டு வேலைகள் அனைத்தும் முடிந்திருந்ததைக் கண்டு பெருமகிழ்ச்சியடைந்தார். "எனது பிள்ளைகள் நல்ல பிள்ளைகள் " என அவர்களது தலைகளை தடவியவாறு அவர் கூறினார்.

தகவல் ஆய்வு- 4- உதவுதல்.

ஹசன் தரம் 9இல் கல்வி கற்கும் அனைவருக்கும் உதவி ஒத்தாசை புரியும் மாணவனாவான். முடிந்த எல்லா வேளைகளிலும் பிறருக்கு உதவ அவன் தயங்குவதில்லை. ஹசன் அவ்வாறு செயற்பட்ட சில சந்தர்ப்பங்கள் கீழே காணப்படுகின்றன. வீதியில் விழுந்து கிடந்த முதிய நோயாளியொருவரைக் கண்ட ஹசன் ஓடோடிச் சென்று அவரைத் தூக்கி அமரச் செய்தான். பின்னர் அவரோடு உரையாடி அவர் நிலை அறிந்தான். தொடர்ந்து அவருக்கு உண்ண உணவும், பருக பானமும் வாங்கிக் கொடுத்ததுடன், வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் சென்று, உரிய பாரிகாரத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்த பின்னர், அவரது வீட்டுக்குக் கொண்டு சென்று விட்டும் வந்தான்.

வேகமாக வாகனங்கள் செல்லும் வீதியைக் கடக்க முற்பட்ட கண் தெரியாத மூதாட்டியைக் கண்ட ஹசன் ஓடோடிச் சென்று அவரது கரங்களைப் பற்றிக் கொண்டான். பின்னர் பாதையைக் கடக்கும் மஞ்சற்கோடுகளை அம்மூதாட்டியுடன் அணுகி வாகனங்களை நிறுத்த கைகளால் சமிக்கை செய்தான். வாகனங்கள் நின்ற பின்னர் அம்மூதாட்டியின் கைகளைப் பற்றியவாறு வீதியைக் கடக்க உதவி செய்ததுடன், அவர் செல்ல வேண்டிய இடத்திற்குச் செல்லவும் உதவினான்.

பின்னிணைப்பு 12.1.3

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

ஒருவர் நிலையை நன்குணர்ந்து அவருக்கு ஏற்பட்டதைத் தனக்கு ஏற்பட்டதாகக் கருதி உதவி செய்ய எண்ணும் பண்பு பரிவுணர்வு எனப்படும். (கண்டு உணரும் நிகழ்வுகளுக்குப் பொருத்தமான விதத்தில் உரிய பரிகாரத்தை வழங்குவது பரிவுணர்வுடன் செயலாற்றல் எனப்படும்) அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிற் போன்று வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் எம்முள் வெவ்வேறு மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக கோபம், மகிழ்ச்சி, பயம் போன்ற மனவெழுச்சிகளை நாம் முறையாகக் காட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

பரிவுணர்வுடன் செயலாற்றுகையில் பிறர் உணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்வதுடன், அவர்களிற் காணப்படும் வேறுபாடுகளையும் (ஒற்றுமை, வேற்றுமை) இனங்காண வேண்டும். விளக்கம் பெறுவது உதவி ஒத்தாசை புரிவதை இலகுவாக்கும். இவ்வாறு செயற்படுவதன் மூலம் நபர்களுக்கிடையே உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாகின்றன. இவ்வாறு விருத்தியாகும் ஆளிடைத் தொடர்புகள் ஆரோக்கிய சமூகமொன்று கட்டியெழும்புவதில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றது.

பரிவுணர்வுத் (Empathy) தேர்ச்சி விருத்தியாகிய நபர்.

- உதவி தேவைப்படுவோருக்கு உதவுவார்.
- குறைபாடுடைய நபர்களோடு காரியமாற்றும் போது அவர்களுக்கு மனத் தாக்கம் ஏற்படும் விதத்தில் நடக்கமாட்டார்.
- துன்பம், கஷ்டங்களில் சிக்கியுள்ளோரின் நிலையுணர்ந்து அவர்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்க முற்படுவார்.

முன்றாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட வேளை
5 விளையாட்டுக் களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	5.5 ஓய்வை பயனுள்ள வகையில் செலவிட வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பார். 5.6 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்ளும் போது சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு கட்டுக்கள், முடிச்சுக்களை உபயோகிப்பார். 5.7 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவிட தீக்குவியல் கண்காட்சி நடத்துவார்.	03 02 02
6. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	6.4 எறிதலின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	02
9. உடலின் மகோன்னத தன்மையைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்விற்கு இசைவாக்கமடைவார்.	9.1 ஆரோக்கிய வாழ்விற்காக உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார். 9.2 தோலின் மகோன்னதத்தைப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்விற்கு இசைவாக்கமடைவார்.	02 03
10. உடல் உள சமூகத் தகைமைகளை பேணுவார்.	10.1 உடற்றகைமை பேணியவாறு சகபாடிகளின் உடற்றகைமை பேணப்படுவதிலும் பங்களிப்பு நல்குவார். 10.2 உளத் தகைமை பேணியவாறு சமூக சுகாதார விருத்திக்குப் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	02 01
13. அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வார்.	13.1 சமூக அறைகூவல்களை இனங்கண்டு நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார். 13.2 இடர்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	02 02

தேர்ச்சி 5.0 : விளையாட்டுகளிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.5 : ஓய்வை பயனுள்ளவாறு செலவிட வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பார்.

செயற்பாடு 5.5 : "மரநிழலில் சுவையுணவு"

நேரம் : 120 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று
- உணவு சமைப்பதற்கான உபகரணங்கள்.
- அரிசி, பருப்பு, உருளைக்கிழங்கு, மா தேங்காய், உப்பு, கறிவேப்பிலை, ரம்பை.சரக்குத்தூள், மிளகாய்த்தூள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 5.5.1 :

- ஆதி மனிதர் உணவு பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- ஆதி மனிதன் உணவைப் பச்சையாக உண்டான் என்பது.
- நெருப்பு உண்டாக்கும் முறையைக் கண்டறிந்தபின் சமைக்கத் தொடங்கினான் என்பது.
- உணவு சமைப்பதற்கு வெவ்வேறு அடுப்புக்கள் பயன்படுத்துகின்றன என்பது.
- வெளிக்களத்தில் அல்லது பாசறையில் உணவு சமைக்கக் கிடைக்கும் வளங்கள் பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.5.2 குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"மரநிழலில் சுவையுணவு."

ஆதி மனிதன் தனது உணவைப் பெரும்பாலும் பச்சையாகவே உட்கொண்டான். எனினும், பின்னர் படிப்படியாக உணவைச் சமைக்கப் பழகிக் கொண்டான். தற்போது நாம் எமது உணவைச் சகல வசதிகளையும் கொண்ட சமையலறையில் சமைக்கின்றோம். உணவு சமைப்பதற்கான பல வசதிகள் சமையலறையில் உண்டு. எனவே, மிக இலகுவாகவும், விரைவாகவும் உணவு சமைக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

எனினும், வீட்டின் புறத்தே வெளிக்களச் சுற்றுலா, பாசறை அமைத்தலின் போது உணவு சமைப்பதில் சிரமங்கள் உண்டு. உணவு சமைப்பதில் அடுப்புகள் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றன. நாம் தற்போது உணவு சமைக்க மின்சாரம், உயிர்வாயு, விறகு போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றோம். வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பதற்காகச் சூழலில் காணப்படும் பொருட்களை மூலப் பொருட்களாகக் கொண்டு தயார் செய்யக் கூடிய அடுப்புக்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- வண்டிக்காரன் அடுப்பு / மூன்று கல் அடுப்பு
- அகழி அடுப்பு

- கல்வரிசை அடுப்பு
- அலகு அடுப்பு
- வேட்டுவனின் அடுப்பு
- தட்டைக்கல் அடுப்பு
- தகவற் பத்திரத்தை நன்கு வாசித்து விளங்குங்கள்.
- உங்கள் குழுவின்கான இரு வகை அடுப்புக்கள் பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- குழலிலிருந்து பெறப்பட்ட பொருட்களைக் கொண்டு அவ்வகையான அடுப்புக்களை அமையுங்கள்.
- அவ்வடுப்புக்களைப் பயன்படுத்திச் சமைக்கக் கூடிய உணவுகளைத் தெரிவுசெய்து சமையுங்கள்.
- நீங்கள் உணவு சமைக்கும் முறையை வகுப்பிலுள்ள ஏனையோருக்குக் காட்டத் தயாராகுங்கள்.
- பின்னர் சமைத்த உணவைக் கூட்டாக உண்டு மகிழுங்கள்.

(100 நிமிடங்கள்)

படி 5.5.3

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி

- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- வெளிக்களத்தில் அல்லது பாசறையில் உணவு சமைப்பது வீட்டில் சமைப்பதிலும் வேறுபட்டது.
- இங்கு உணவு சமைப்பதற்கு அவசியமான வளங்கள் மிகக் குறைவு.
- இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் கிடைக்கும் வளங்களைக் கொண்டு கூடிய பயனைப் பெற முயலவேண்டும் என்பது.
- கிடைக்கும் வளங்களைக் கொண்டு வெவ்வேறு விதமான அடுப்புக்களைத் தயாரிக்கலாம் என்பது.
- இவ்வாறான அடுப்புக்களைப் பயன்படுத்தி வெவ்வேறு வகையான உணவுகளைத் தேவையான அளவு சமைக்கலாம் என்பது.
- வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பது மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது என்பது.
- வெளிக்களத்தில் உணவு சமைக்கும் போது சுற்றாடலுக்குத் தீங்கேற்படாதவாறு செயற்பட வேண்டும் என்பது.

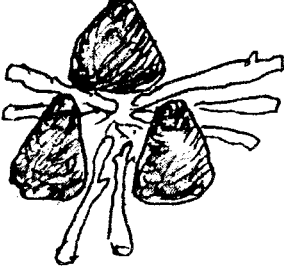
(10 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பதற்கு உகந்த அடுப்புக்களைத் தயாரிப்பதற்கான பொருட்களைச் குழலிலிருந்து பெறுவார்.
- இயற்கையான பொருட்களைக் கொண்டு அடுப்புக்களைத் தயாரிப்பார்.
- வெவ்வேறு அடுப்புக்களைக் கொண்டு உணவு சமைப்பார்.
- தேவைகளை நிறைவேற்ற சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு வளங்களைப் பயன்படுத்துவார்.
- குழுவில் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவார்.

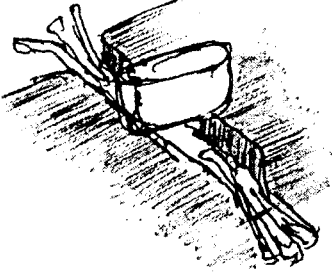
பின்னிணைப்பு 5.5.1

1. வண்டிக்காரன் அடுப்பு / மூன்று கல் அடுப்பு



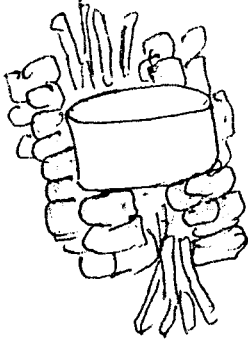
- பெரும்பாலானோர் உணவு சமைக்க உபயோகிக்கும் இவ்வுடுப்பினால் எல்லா வகையான உணவுகளையும் சமைக்கலாம். செங்கற்கள் அல்லது கருங்கற்களைக் கொண்டு அமைக்கக் கூடிய இவ்வுடுப்பை சமைக்கும் பாத்திரத்தின் அளவுக்கு ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.. இலகுவாக இதனை அமைக்கக் கூடியதாகவிருப்பது இதன் முக்கியத்துவமாகும்.

2. அகழி அடுப்பு



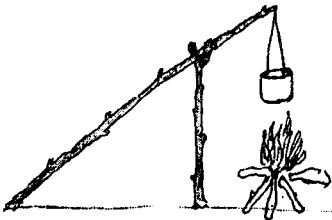
சமதரையில் வெட்டப்பட்ட அகழியொன்றின் மேல் பாத்திரத்தை வைத்து சமைக்கக் கூடியவாறு இது அமைக்கப்படும். அகழியின் ஆழம் சுமார் 30 செ.மீற்றர். இரு பக்கங்கள் செங்குத்தாக கீழ்நோக்கி இருக்க வேண்டும். சமைக்கப் பயன்படுத்தும் பாத்திரத்தின் அளவுக்கேற்ப அகலம் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். இவ்வுடுப்பின் முக்கியத்துவம் யாதெனில் ஒரே சமயத்தில் பல பாத்திரங்களில் சமைக்கலாம் என்பதேயாகும்.

3. கல்வரிசை அடுப்பு



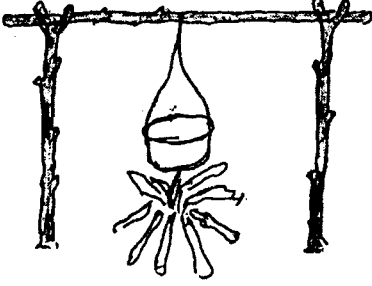
தட்டையான மேற்பரப்பைக் கொண்ட செங்கற்கள் அல்லது அது போன்ற பொருட்களைக் கொண்டு இது அமைக்கப்படும். பாத்திரத்தின் அளவுக்கு ஏற்றவாறு சமாந்தர இரு வரிசைகளில் அமைக்கப்படும். இவ்வுடுப்பின் இரு புறமும் விறகு அடுக்கப்பட்டு எரிக்கப்படுகின்றது. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பாத்திரங்களை உபயோகிக்க முடிவது இதன் அனுகூலமாகும்.

4. அலகு அடுப்பு



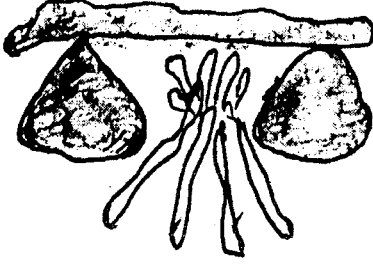
உறுதியாக நிறுத்தப்பட்ட தடியொன்றில் குறுக்காக வைக்கப்பட்ட வேறொரு தடியின் முனையில் சமைக்கும் பாத்திரம் தொங்கவிடப்பட்டவாறு இவ்வுடுப்பு அமைக்கப்படும். விறகுக் குவியலினால் இவ்வுடுப்புக்கு நெருப்பு வழங்கப்படுவதோடு உணவைச் சுடுவதற்கும் இதனைப் பயன்படுத்தலாம். ஒருவருக்கு அல்லது ஒரு சிலருக்கு மாத்திரமே இதனால் உணவு சமைக்கலாம். அனேகருக்கு சமைக்க முடியாது. இதனை அமைக்க பச்சைத் தடிகள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

5. வேட்டுவனின் அடுப்பு



உறுதியான நிலத்தில் நடத்தப்பட்ட இரு தடிகளின் மேல் குறுக்காக வைக்கப்பட்ட தடியில் உணவு சமைக்கும் பாத்திரம் தொங்கவிடப்பட்டு இவ்வடுப்பு அமைக்கப்படும். நடப்பட்ட தடிகளின் மேல், சம உயரத்தில் குறுக்குத் தடி வைக்கப்படல் வேண்டும். இதற்காக உபயோகிக்கும் தடிகள் பச்சையாக இருக்க வேண்டும். தீக்குவியலின் மூலம் பாத்திரத்திற்கு வெப்பம் வழங்கப்படும்.

6. தட்டைக்கல் அடுப்பு



இரு சிறு கற்களின் மேல் ஓரளவு பெரிய தட்டையான கல்லொன்று வைக்கப்பட்டு, இவ்வடுப்பு அமைக்கப்படும். ரொட்டி போன்றவற்றைத் தயாரிக்க இது உதவும். வெளிக்களத்தில் பாத்திரங்களை உபயோகித்தும், உபயோகிக்காமலும் உணவு சமைக்கலாம். இவ்வாறு சமைக்கக் கூடிய உணவுகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

சோறு

இலங்கையரான எமது பிரதான உணவு சோறாகும். சோறு சமைப்பதற்கு முன்னர் அரிசியிலுள்ள கற்கள், மணல், உமி போன்றவற்றை அகற்றவேண்டும். அரித்து சுத்தமாக்கப்பட்ட போதியளவு அரிசியைக் கழுவிப் பாத்திரமொன்றில் இடுக. போதியளவு நீரை அதில் இடுக. நீரின் அளவை அளவிட விரல் முடிச்சுக்களைப் பயன்படுத்தலாம். அதாவது விரலின் இரண்டு முடிச்சுக்கள் அளவுக்கு நீர் இருக்க வேண்டும். பின்னர் பாத்திரத்தை அடுப்பின் மேல் வைத்து நெருப்புக் கொடுங்கள். பாத்திரத்தைப் பொறுத்தமான முடியொன்றால் மூடுங்கள். நீர் கொதிக்கும் போது முடியை அகற்றி, கொதித்த பின் மீண்டும் மூடுங்கள். சோற்றுமணி சிலவற்றை எடுத்து நசித்துப் பார்ப்பதன் மூலம் வெந்துள்ளதா வென்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

கிழங்குச் சொதி / குழம்பு

தேவையான அளவு கிழங்குகளை எடுத்து, நன்றாகக் கழுவி சில துண்டுகளாக வெட்டிப் பாத்திரத்தில் இடுங்கள். போதியளவு மிளகாய், கறித்தூள், கறிவேப்பிலை உப்பு என்பவற்றைச் சேருங்கள். தேங்காய்ப்பால் இட்டு அடுப்பில் வைத்து நெருப்புக் கொடுங்கள். கிழங்கு நன்றாக வெந்த பின்பு கட்டிப்பால் ஊற்றி, பால் கட்டியாகாதவாறு கரண்டியால் நன்றாகக் கலக்குங்கள்.

பருப்புக் கறி

பருப்பைப் பாத்திரமொன்றிலிட்டு நன்றாகக் கழுவுங்கள். பின்னர் மிளகாய், கறித்தூள், கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் தூள் என்பவற்றைப் போதியளவு சேர்த்துக் தேங்காய்ப்பால் ஊற்றி, அடுப்பில் வைத்து நெருப்புக் கொடுங்கள். பால் காட்டியாகாதவாறு கரண்டியால் நன்றாகக் கலக்குங்கள். வெந்துவரும் போது தேவையான அளவு உப்பிட்டு பாத்திரத்தை இறக்குங்கள்.

ரொட்டி சுடுதல்.

மா, தேங்காய், மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் என்பவற்றை நன்றாகக் கலந்து பிசைந்து போதியளவு உப்பையும் சேருங்கள். தயாரிக்கப்பட்ட கலவையை மேற்றோல் உரிக்கப்பட்ட தடியொன்றின் முனையில் வளையம் போன்று சுற்றுங்கள். பின்னர் அலகு அடுப்பை உபயோகித்து, அங்குமிங்குமாகச் சுழற்றியவாறு சுடுங்கள். அல்லது தட்டைக் கல் அடுப்பை உபயோகித்தும் சுடலாம்.

பாண் - பிஸ்கட் தயாரித்தல்.

நீர், பால், மா ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்த மாக்கலவையைப் பச்சைத் தடியொன்றில் வரி வரியாகச் சுற்றி வேட்டுவனின் அடுப்பில் வாட்டி பாண் / பிஸ்கட் தயாரிக்கலாம்.

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுகளிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.6 : வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு கட்டுகள், முடிச்சுகள் இடுவர்.

செயற்பாடு 5.6 : "கட்டுகள் முடிச்சுகளிலேவோம்."

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் ஐந்து
- பின்னிணைப்பு 5.6.1 உள்ள தகவற் படிவம் பிரதிகள் ஐந்து.
- வெவ்வேறு தடிப்புகள், நீளங்களைக் கொண்ட கயிறுகள்.
- ஓரளவு தடிப்புடைய தடிகள் சில

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 5.6.1 :

- கயிறுகளால் நாமடையும் நன்மைகள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- வெவ்வேறு மூலப் பொருட்களால் கயிறுகள் திரிக்கப்படுகின்றன என்பது.
- கயிறுகளைப் பயன்படுத்தும் போது இரு கயிறுகளை இணைக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது என்பது.
- இவ்வாறு கயிறுகளை இணைக்க வெவ்வேறு முடிச்சுக்கள் இடப்படுகின்றன என்பது.
- வேறொரு உபகரணத்துடன் கயிற்றை இணைக்க பல்வேறு வகையான கட்டுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பது.

(10 நிமிடம்)

படி 5.6.2 குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"கட்டுக்கள் முடிச்சுக்களிலேவோம்."

எமது அன்றாடக் காரியங்களின் போது கயிறுகளைப் பயன்படுத்தி கட்டுக்கள் முடிச்சுக்களை இடுகின்றோம். சில வேளைகளில் நாம் போட்ட முடிச்சை எம்மால் அவிழ்க்க முடியாத நிலைகளும் ஏற்படுகின்றன. அன்றாட வாழ்வில் நாம் பயன்படுத்தும் கட்டுக்கள் முடிச்சுக்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- ஆண் முடிச்சு (Reef Knot)
- ராவல் முடிச்சு (Sheet bend)
- எட்டுரு முடிச்சு (பலாப்பட்டை முடிச்சு) (Clove Hitch)
- சதுரக்கட்டு (Square Lashing)
- கத்தரிக் கோலுருக் கட்டு. (Sheer Lashing)
- தகவற் பத்திரத்தை நன்கு வாசித்து விளங்குங்கள்.

- தரப்பட்டுள்ள கட்டுக்கள், முடிச்சுக்களிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அக்கட்டுக்கள், முடிச்சுக்களை இடும் முறையைக் கூட்டாகப் பயிலுங்கள்.
- ஒரு சில தடவைகள் திரும்பத் திரும்ப செய்து பாருங்கள்.
- உங்களுக்குரிய கட்டு அல்லது முடிச்சை இடும் முறையைப் படிப்படியாக விளக்குவதற்கான படங்களுடன் கூடிய விளக்கப் பத்திரிகை ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- அக்கட்டு அல்லது முடிச்சை இடும் செயல் முறையை விளக்கும் படங்களுடன் கூடிய விளக்கப் பத்திரிகையை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(60 நிமிடங்கள்)

படி 5.6.2

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டல்.

- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி ஏனையோரையும் அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- கட்டுகள் அல்லது முடிச்சுக்களை முறையாக இடாவிடில் அவை இலகுவாகத் தளரலாம்.
- கட்டுக்கள் தளர்வதால் விபத்துக்கள் நேரிட இடமுண்டு.
- முறையாக இடப்படாத கட்டுக்கள் முடிச்சுக்களை இலகுவாக அவிழ்க்க முடியாது.
- சுமையைத் தாங்கக் கூடியதாகவும் தேவையேற்படும் போது இலகுவாக அவிழ்க்கக் கூடியதாகவும் இருப்பது முறையான கட்டு அல்லது முடிச்சின் இயல்பாகும்.
- முறையாகக் கட்டுவதால், முடிச்சிடுவதால் எமது வேலைகளை இலகுவாகவும் விரைவாகவும் செய்யலாம்.

(10 நிமிடங்கள்)

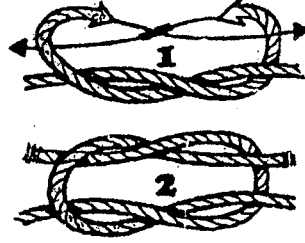
கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் இடுவதன் அடிப்படைப் படிமுறைகளை விளக்கி விபரிப்பார்.
- கட்டுகள், முடிச்சுக்கள் இடும் முறையை சரியாகச் செய்து காட்டுவார்.
- கட்டுகள், முடிச்சுக்களிடும் முறையை விளக்கும் தகவல் பத்திரிகையொன்றைத் தயாரிப்பார்.
- இடத்திற்கேற்றவாறு செயலாற்றுவார்.
- சிறந்த முடிவை அடையச் செயலாற்றுவார்.

பின்னிணைப்பு 5.6.1

தகவற் பத்திரம்.**ஆண் முடிச்சு (Reef knot)**

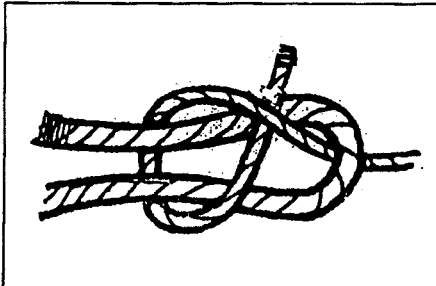
ஆரம்பத்தில் முனைகளைப் பற்றியவாறு கயிறுகள் இரண்டையும் கைகளில் வைத்திருங்கள். வலக் கரத்திலுள்ள கயிற்றின் மேல் இடக் கரத்திலுள்ள கயிற்றை வையுங்கள். இப்போது வலப்பக்கமாகவுள்ள கயிற்று முனையை வலக்கரத்தால் பற்றிக் கீழால் கொண்டு சென்று மேலே எடுங்கள். பின்னர் இடக்கரத்திலுள்ள கயிற்றை மடித்து வலக்கரத்திலுள்ள கயிற்று முனையின் கீழ் வையுங்கள். இப்போது வலப் பக்கம் கயிற்று முனையுடன் கூடிய தடம் ஒன்று அமைந்திருக்கும். இப்போது வலப்பக்கமாகவுள்ள கயிற்று முனையை தடத்தினூடாக் கொண்டு சென்று இருபக்கமும் இழுங்கள். இப்போது ஆண் முடிச்சு போடப்பட்டுள்ளது.



ஒரே அளவிலான கயிறுகள் இரண்டை இணைக்க ஆண் முடிச்சு போடப்படும். அதேபோல் பந்தனமிடவும் இம்முடிச்சு பயன்படுத்தப்படும். விரைவாக இறுக்கவும், அதேபோல் விரைவாகத் தளர்த்தவும் ஏதுவாக அமைவதே இம்முடிச்சின் பிரதான பயன்பாடாகும். இம்முடிச்சை இறுக்க வேண்டுமாயின் இரு பக்கங்களிலுள்ள குறுகிய, நீண்ட கயிற்றுப் பகுதிகளை இழுக்க வேண்டும். அதேபோல் முடிச்சை தளர்த்த வேண்டுமாயின், இருபக்கமுள்ள கயிறுகளை உட்புறமாகத் தள்ள வேண்டும். இம்முடிச்சின் தட்டையான அமைப்பும் பிரதான அனுகூலமொன்றாகும்.

ராவல் முடிச்சு (Sheet Bend)

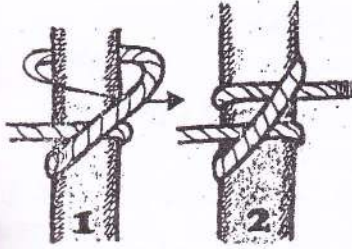
ஒரே அளவிலானதும், ஒரே அளவல்லாததுமான கயிறுகளை இணைக்க இம்முடிச்சு பயன்படும். ஆரம்பத்தில் ஒரு கயிற்று முனையை வளைத்து தடமொன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அத்தடத்தை இடக்கையில் பற்றியவாறு மறு கயிற்றின் முனையை வலக் கையால் பற்றுங்கள். இப்போது வலக் கையிலுள்ள கயிற்று முனையை தடத்தின் கீழாகச் செலுத்தி மேலே எடுங்கள்.



மேலே எடுத்த கயிற்று முனையை தடத்தின் கயிறுகளுக்குக் கீழாக எடுத்து அக்கயிற்றுத் தடத்தினூடாக செலுத்தி கயிற்றுப் பகுதிகள் நான்கையும் இழுங்கள். இப்போது ராவல் முடிச்சு போடப்பட்டுள்ளது.

யாதாயினுமொன்றை இறுக்கமாக இழுத்துக் கட்ட இம்முடிச்சு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. துணி உலர்த்துவதற்கான கொடிகளைக் கட்டவும், துணியுடன் கயிற்றை பிணைக்கவும் இம்முடிச்சைப் பயன்படுத்தலாம்.

எட்டுரு முடிச்சு (Clove Hitch)

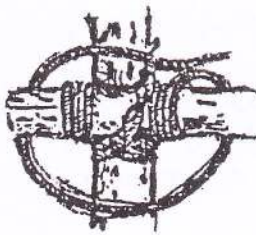


குற்றியொன்றுடன் கயிறொன்றை இறுக்கமாகப் பிணைக்க இது பயன்படுத்தப்படுகின்றது. வழக்காத தன்மையே. இதன் முக்கியத்துவமாகும்.

செங்குத்தான குற்றியொன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள். சுமார் ஒரு அடி இடைவெளியுள்ளவாறு கயிற்றைப் பற்றி ஒரு முனையை வலக்கரத்தில் வைத்திருங்கள். (குற்றியின்

தடிப்புக்கு ஏற்றவாறு இடைவெளி வேறுபடும்) வலக்கரம் பற்றியுள்ள கயிற்று முனையை செங்குத்தாகவுள்ள குற்றியின் பின்புறம் வலப்பக்கத்திலிருந்து இடப்பக்கமாகக் கொண்டு சென்று, இடக்கரத்திலுள்ள கயிற்றின் கீழாக எடுத்து முன்னர் போட்ட சுற்றுக்கு மேலே இன்னொரு சுற்று இடவும். பின்னர் இரண்டாவது சுற்று ஆரம்பித்த இடத்தில் கயிற்றுக்கும் குற்றிக்கும் இடையில் கயிற்று நுனியை செலுத்தி இருபக்கமும் இழுங்கள். இப்போது எட்டுரு முடிச்சு போடப்பட்டுள்ளது.

சதுரக்கட்டு (Square lashing)



இரு தடிகளை ஒன்றாக இணைக்க சதுரக்கட்டு பயன்படும். முதலில் தடிகள் இரண்டையும் தரவடிவில் வையுங்கள். பின்னர் தடிகளிரண்டும் ஒன்றன் மேல் ஒன்று வைக்கப்பட்டுள்ள இடத்திற்கு அண்மையில் கீழ்ப்பக்கமாக எட்டுரு முடிச்சை இடுங்கள். பின்னர் தடிகள் இரண்டும் நன்றாக இணைந்திருக்குமாறு படத்திற் காட்டியபடி பந்தனமிடுங்கள். எட்டுரு முடிச்சின் மூலம் பந்தனமிடுவதை முடியுங்கள்.

கத்தரிக் கோலுருக் கட்டு. (Sheer lashing)



குற்றிகள் இரண்டைப் படத்தில் காட்டிவாறு பிணைக்க இக்கட்டு பயன்படுத்தப்படும். ஒரு பகுதியில் எட்டுரு முடிச்சிடுங்கள். பின்னர் குற்றிகளிரண்டும் நெருங்கியிருக்குமாறு இறுக்கமாகச் சுற்றிக் கட்டுங்கள். பின்னர் குற்றிகள் இரண்டையும் இணைத்து முன்னைய சுற்றின் மேல் பந்தனமிடுங்கள். ஒரு பகுதியில் எட்டுரு முடிச்சிட்டு நிறைவு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுகளிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.7 : ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு கழிக்க தீக்குவியல் கண்காட்சிகளை நடத்துவார்.

செயற்பாடு 5.7 : "தீ ஒளியில் ஆனந்தம் அடைவோம்."

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 5.7.1 உள்ள தகவற் படிவம் பிரதிகள் நான்கு
- தீக்குவியல் அமைப்பதற்குத் தேவையான விறகு, சிரட்டைகள், உலர்ந்த ஓலைகள், மரத்தூள், உமி, காய்ந்த சறுகுகள், வைக்கோல், தும்பு.
- தீப் பெட்டி, மண்ணெண்ணெய்

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 5.7.1 :

- நெருப்பினால் நாம் அடையும் நன்மைகள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- ஆதி மனிதன் நெருப்பை தெய்வமாக வழிபட்டான் என்பது.
- நெருப்பை உண்டாக்கத் தொடங்கியதுடன் வாழ்வில் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன என்பது.
- இரவுப் பாசறை, வெளிக்களச் செயற்பாடுகள், சுற்றுலாக்கள், சாரணர் பாசறைகள், போன்றவற்றில் தீக் குவிறயற் கண்காட்சி அல்லது தீக்குவியல் விளையாட்டு இடம்பெறுகின்றன என்பது.
- தீக்குவியல் கண்காட்சி அல்லது தீக்குவியல் விளையாட்டினூடாகக் குதூகலம், மகிழ்ச்சி என்பவற்றை அடைவதுடன், அறிவையும் பெறலாம் என்பது.

(05 நிமிடம்)

படி 5.7.2 குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"தீ ஒளியில் ஆனந்தம் அடைவோம்."

தீயை உருவாக்கக் கற்றுக் கொண்டவுடன் மனிதன் உணவைச் சமைத்து உண்ணத் தொடங்கினான். அத்தோடு நிற்காமல் தீயினால் மேலும் பல பயன்களை அடையத் தொடங்கினான். தற்போது வெளிக்களச் செயற்பாடுகள், இரவுப் பாசறை, சாரணர் பாசறை, சுற்றுலாக்கள் என்பவற்றில் இரவைக் கழிக்கும் போது தீக்குவியல் கண்காட்சி இடம்பெறுகின்றது. தீக்குவியல் கண்காட்சிக்கான தீக்குவியல்கள் வெவ்வேறு அமைப்பில், தோற்றத்தில் ஒழுங்கு படுத்தப்படுகின்றன. அவ்வாறான தீக்குவியல்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- 'A' உருவிலான தீக்குவியல் (A Fire)
 - தெறிப்புத் தீக்குவியல். (Reflector Fire)
 - நாற்சதுர தீக்குவியல். (Rectangular Fire)
 - பிரமிட் தீக்குவியல். (Pyramid Fire)
 - தகவற்பத்திரத்தை நன்கு வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
 - உங்கள் குழுவிற்கான தலைப்பைக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - தீக்குவியல் அமைப்பதற்கான மூலப் பொருட்களைத் தேடிச் கேரியுங்கள்.
 - உங்களுக்கான அமைப்பில் தீக்குவியலை ஒழுங்குபடுத்திக் கண்காட்சியொன்றை நடத்தக் கூட்டாகத் திட்டமிடுங்கள்.
 - தகவற் பத்திரத்திலுள்ள பாடல்களையும் நீங்கள் விரும்பிய வேறு பாடல்களையும் பாடியவாறு தீக்குவியல் கண்காட்சியொன்றை வகுப்புநிலையில் நடாத்தி முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.
- (இச்செயற்பாட்டைப் பாடசாலைவிட்ட பின்னர் அல்லது வார இறுதியிலும் செய்யலாம்)
- (60 நிமிடங்கள்)

படி 5.7.3

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டல்கள்.

- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- தீக்குவியல் ஏற்றுவதனால் /எரிப்பதால் பின்வரும் பயன்களை அடையலாம்.
 - ஒளியைப் பெறல் (வெளிச்சம்)
 - குளிரை அகற்றுதல்.
 - தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய விலங்குகளில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறல்.
 - பிறருக்கு சமீக்கனுகள் அனுப்புதல்.
 - எதிரிகளிடமிருந்து பாதுகாப்பு
- தீக்குவியல் எரிப்பதற்கு முன்னர் பின்வரும் விடயங்களிற் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.
 - கண்காட்சி நடாத்த உத்தேசித்துள்ள இடத்தின் -
 - உரிமையாளரிடம் அனுமதி பெறல்.
 - அவ்விடத்திற்கு அண்மையில் கட்டிடங்கள், குடியிருப்புக்கள் இருப்பின் அங்கு வசிப்போருக்கு அறிவித்தல்.
 - முன்னைய தினங்களில் விறகு உட்பட தேவையான பொருட்களைச் சேகரித்தல்.
 - பெறுமதிமிக்க எரிபொருட்களைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.
 - விறகு போன்றவற்றில் எழும்பு போன்ற உயிரினங்கள் இருப்பின் அவற்றை அகற்றுதல்.

- தீக்குவியல் எரிப்பதற்கு ஏற்ற உடைகளை அணிந்திருத்தல்.
- அவசரகால நிலைமைகளைக் கருத்திற் கொண்டு ஈரச் சாக்குகள், அல்லது பச்சை இலைகளைக் கொண்ட கிளைகளைத் தயாராக வைத்திருத்தல்.
- தீக்குவியல் கண்காட்சியின் பின்னர் தீயை முற்றாக அணைத்தல்.
- தீக்குவியல் விளையாட்டுக்களின் போது ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு முற்றாகப் பேணப்படல்.
- விபத்துக்கள் ஏற்படாதவாறு எச்சரிக்கையாகவிருத்தல்.
- தனது பாதுகாப்பைப் போன்றே பிறரின் பாதுகாப்பிலும் எச்சரிக்கையாக இருத்தல்.
- தீக்குவியல் கண்காட்சியின் மூலம் பின்வரும் நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.
 - களைப்பு, அசதியைப் போக்குதல்.
 - குதூகலம், மகிழ்ச்சியடைதல்.
 - தனது திறன்களை வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பம் கிடைத்தல்.
 - அறிவு அனுபவங்களைப் பகிர்தல்.
 - தமது கலாச்சாரத்தை வெளிப்படுத்துதல்.
 - ஒற்றுமையைக் கட்டியெழுப்புதல்.
 - அன்றைய தின செயற்பாடுகளை மீட்டுதல்.
- தீக்குவியல் கண்காட்சிச் செயற்பாடுகளின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை.
 - தீக்குவியல் சிறிதாகவிருத்தல்.
 - முன்வைக்கும் பாடல்கள், நாடகங்கள், நடனங்கள் என்பன சிறந்த வசனங்கள், கருத்துக்களைக் கொண்டிருத்தல்.
 - பிறர் மனது புண்படாதவாறு நிகழ்ச்சிகள் அமைய வேண்டும்.
 - எந்தவொரு நிகழ்ச்சியும் 3 நிமிடங்களைவிட நேரத்தை எடுக்கக் கூடாது.
 - நாடகங்கள் 5 நிமிடத்தை மிஞ்சக் கூடாது.
 - முழு நிகழ்வுகளும் ஒன்று அல்லது ஒன்றரை மணிக்குள் முடிவடைய வேண்டும்.
 - இறுதியில் தேசிய கீதம் இசைக்கப்படல் வேண்டும்.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

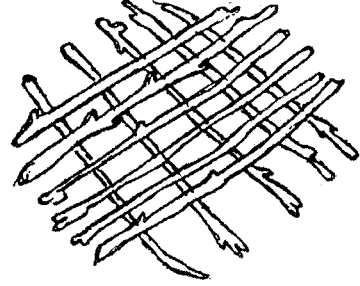
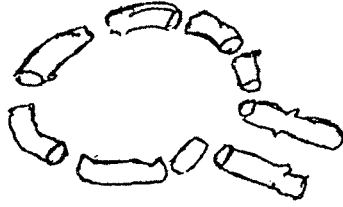
- தீக்குவியலுக்கு அவசியமான மூலப்பொருட்களை சேகரிப்பார்.
- தீக்குவியல் அமைத்து மகிழ்வார்.
- பாடல்கள் மற்றும் வேறு நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து தீக்குவியல் கண்காட்சியை நடத்துவார்.
- அன்றாடக் காரியங்களில் குழலில் கிடைக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவார்.
- கூட்டாகச் செயற்பட்டு மகிழ்வார்.

பின்னிணைப்பு 5.7.1

தகவற் பத்திரம்.

தீக்குவியல் ஒழுங்குபடுத்தும் / அமைக்கும் முறை

- தீக்குவியல் அமையவுள்ள இடத்தைச் சுற்றியுள்ள பிரதேசங்களைத் துப்பரவு செய்ய வேண்டும்.
- புற்கள் நிறைந்த இடமாயின் அவற்றினை வெட்டி அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- பின்னர் தீக்குவியல் அமையவுள்ள இடத்தைச் சுற்றி மரக்குற்றிகளைக் கொண்டு மறைப்பொன்றை ஏற்படுத்தி அதனை அணுகுவதற்கான வழியொன்றையும் ஏற்படுத்தவும்.



- பின்னர் படத்திற் காட்டியவாறு தடிகளைப் பரவலாக கீழே வைக்கவும். நிலம் ஈரலிப்பாகவிருப்பின் இவ்வாறு செய்வது கட்டாயமாகும்.

- கீழே பரவி வைக்கப்பட்ட தடிகளின் மேல் மரத்தூள், உமி, உலர்ந்த புல் அல்லது வைக்கோல் போன்றவற்றைப் போடவும்.
- பின்னர் அமைக்க உத்தேசித்துவுள்ள முறையில் தீக்குவியலை அதன்மேல் அமைக்கவும். விறகு அடுக்கும் போது நெருக்கமாக அடுக்கக் கூடாது.

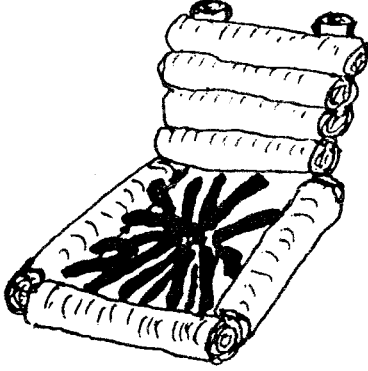
வெவ்வேறு வகையிலான தீக்குவியல்கள்.

(1), A" உருவிலான தீக்குவியல் (A Fire)

தடிப்பான மூன்று மரக்குற்றிகளை நிமிர்த்தியோ அல்லது கிடத்தியோ படத்திற் காட்டியவாறு வைத்து, அதன் மேல் விறகுத் துண்டுகளை ஒழுங்குபடுத்தி A உருவிலான தீக்குவியலை அமைக்கலாம்.

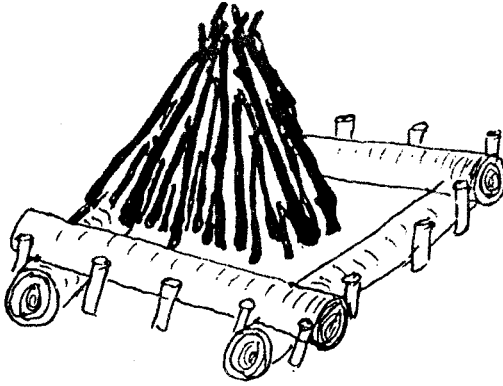


(2) தெரிப்புத் தீக்குவியல். (Reflector Fire)



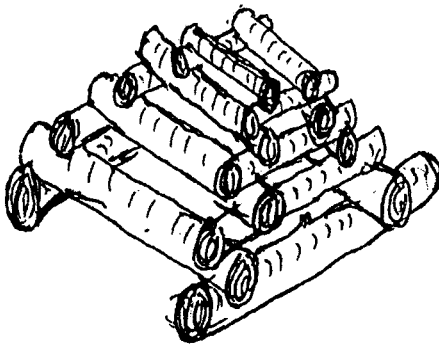
நிமிர்த்தி நடப்பட்ட குற்றிகளிரண்டைத் தொட்டவாறு அடுக்கப்பட்ட மரக்குற்றிகளின் எதிரே நாற்சதுர வடிவில் வேறும் மூன்று மரக்குற்றிகள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு, இத்தீக்குவியல் அமைக்கப்படும். இதனைச் சுற்றி கருங்கற்கள் அல்லது வேறும் மினுமினுப்பான கற்களை அடுக்கி, வெளிச் சத்தையும், வெப்பத்தையும் பெறக்கூடியவாறு இத்தீக்குவியல் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. உணவு வகைகளைச் சூடாக்கவும், கூடாரத்தைச் சுற்றியுள்ள பிரதேசத்தை வெப்பமூட்டவும் இத்தீக்குவியல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

(3) நாற்சதுரத் தீக்குவியல். (Rectangular Fire)



மரக்குற்றிகளைக் கொண்டு படத்தில் உள்ளவாறு நாற்சதுர வடிவில் அமைக்கப்பட்ட அடைப்புக்குள் விறகுத் துண்டுகளை அடுக்கி ஒழுங்குபடுத்தப்படும் தீக்குவியலாகும்.

(4) பிரமிட் தீக்குவியல். (Pyramid Fire)



மரக்குற்றிகளைக் குறுக்காக மாற்றி மாற்றி ஒன்றன் மீது ஒன்றாக அடுக்குவதன் மூலம் பிரமிட் தோற்றத்தில் இத்தீக்குவியல் நிர்மாணிக்கப்படுகின்றது. மேலே செல்லச் செல்ல அளவிற சிறிய விறகுத் துண்டுகள் அடுக்கப்படல் வேண்டும்.

தீக்குவியல் கண்காட்சிப் பாடல்கள்.

தீக்குவியல் கண்காட்சியின் போது இசைக்கப்படும் பாடல்கள் பெரும்பாலும் சாரணர் பாசறைகளில் பாடும் பாடல்களாகவே அமைகின்றன. தேசிய உணர்வை ஏற்படுத்தக் கூடியதும், வேறும் கருத்துள்ள பாடல்களையும் பாடலாம். தீக்குவியல் கண்காட்சியில் பாடக் கூடிய பாடல்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

கிங் கெங் குழி குழி

கிங் கெங் குழி குழி குழி குழி வொச் வொச்

கிங் கெங் கோ கிங் கெங் கோ //

ஹேலா.. ஹேலா.. ஷேலா... ஹேலா ஷேலா ஹேலா ஹேலா

ஷலவழி ஷலவழி ஷலவழி ஷலவழி //

கரடி மலை மேல் ஏறி

கரடி மலை மேல் ஏறி

கரடி மலை மோல ஏறி என்ன பார்த்து

மலையின் அடுத்த பக்கம்

மலையின் அடுத்த பக்கம்

மலையின் அடுத்த பக்கம்

அதைப்பார்த்தது.

இறாலே இறாலே இறாலே

இப்ப பொரிச்ச ராலே

தின்ன தின்ன ஆசை வருமே

தின்ன தின்ன ஆசை வருமே

தின்ற பிறகு ஓசை

தின்ற பிறகு ஓசை வருமே - ஏப் ...

அண்ணன்ட சைக்கில்ல

பெல் இல்ல, பிரேக் இல்ல மட்காட் இல்லே, இல்லே

பெல் இல்லே

பிரேக் இல்லே

மட்காட் இல்லே

அண்ணன்ட சைக்கில்ல

பெல் இல்ல, பிரேக் இல்ல மட்காட் இல்லே

லயிட் இல்லே

வீல் இல்லே

ரிம் இல்லே

அண்ணன்ட

தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.4 : எறிதலின் விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 6.4 : "வலுவைப் பிரயோகித்து தூர எறிவோம்."

நேரம் : 120 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் மூன்று.
- பின்னிணைப்பு 6.4.1லுள்ள ஆசிரியர் வழிகாட்டல் படிவம்.
- பின்வரும் உபகரணங்களைக் கொண்ட மூன்று செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள்.
 - சிறிய குண்டுகள் அல்லது பதில் உபகரணங்கள்
 - சிறிய தட்டுக்கள் அல்லது பதில் உபகரணங்கள்
 - நிறைகுறைந்த ஈட்டிகள் அல்லது பதில் உபகரணங்கள்.
 - மைதானத்தை அடையாளமிட சுண்ணாம்பு

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 6.4.1 :

- குண்டு, தட்டு, ஈட்டி போன்ற உபகரணங்களைப் பற்றுதல், கைவிடல் தொடர்பாக 8ஆந் தரத்தில் கற்றவற்றை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- கீழேயுள்ள உருக்கள் 6.1, 6.2 இல் காட்டப்பட்டுள்ள கொண்ணிலைகளிலிருந்து வளையமொன்றை இயன்றளவு ஒருசில மாணவரைக் கொண்டு எறிபச் செய்யுங்கள்.



உரு - 1 6-1

உரு - 02- 6.2

- ஒவ்வொரு கொண்ணிலையிலிருந்தும் எறியும் போது உபகரணம் செல்லும் தூரத்தை மதிப்பிட மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

• முதலாவது கொண்ணிலையிலிருந்து எறியும் போது உபகரணம் செல்லும் தூரத்தை விடவும் கூடிய தூரத்தை இரண்டாம் கொண்ணிலையிலிருந்து எறியும் போது உபகரணம் செல்கின்றது என்பது.

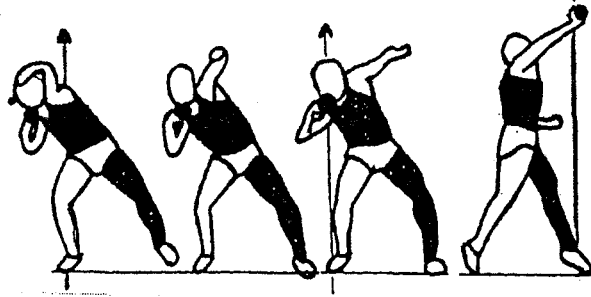
- உபகரணத்தை நன்றாகப் பின்னால் இழுத்து பின்னர் கைவிடுவதன் மூலம் உபகரணத்திற்குக் கூடிய வேகம் கிடைக்கின்றது
- கைவிடும் போது கூடிய வேகம் கிடைக்குமாயின் உபகரணம் கூடிய தூரம் செல்லும்.
- உபகரணத்தைக் கைவிடும் போது கூடியளவு உடல் வலுவைப் பிரயோகிக்கக் கூடிய கொண்ணிலையில் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

(20 நிமிடம்)

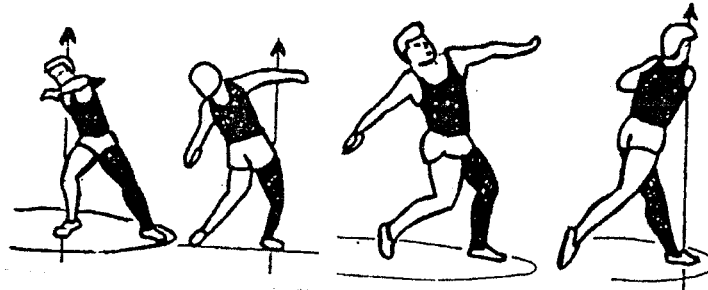
படி 6.4.2

குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"வலுவைப் பிரயோகித்து - தூர எறிவோம்.."

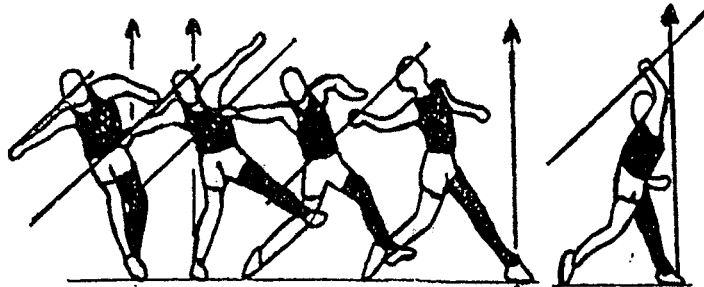
குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் உபகரணத்தைக் கைவிடுவதன் மூன்னுள்ள நிலை வலுநிலை (Power Position) எனப்படும். அவ்வொவ்வொரு நிகழ்ச்சியிலும் வலு நிலையிலிருந்து உபகரணத்தைக் கைவிடும் படங்கள் கீழே காணப்படுகின்றன.



உரு - 1 - குண்டு போடுதல்.



உரு - 2 - தட்டெறிதல்.



உரு - 3 - ஈட்டியெறிதல்.

மேலேயுள்ள மூன்று எறிதல் /குண்டு போடுதல் முறைகளில் உங்களுக்கான எறிதல் நிகழ்ச்சிக்குரிய உருவை நன்கு அவதானியுங்கள்.

- உங்கள் குழுவுக்கான நிகழ்ச்சிக்குரிய கொண்ணிலையிலிருந்து உபகரணத்தைக் கைவிடும் செயற்பாட்டைக் கூட்டாகச் செய்து பாருங்கள்.
- சரியான கொண்ணிலையை வெளிக்காட்ட பயிற்சி பெறுங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடல்கள் மூலம் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்து சீராக்குங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது உங்களினதும், ஏனையோரினதும் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

(70 நிமிடங்கள்)

படி 6.4.3

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டல்.

- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி ஏனையோரையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள ஏறியும் நிகழ்ச்சிகளில், உபகரணத்தைக் கூடிய தூரம் எறிவதற்காக நியம நுட்பமுறைகள் கைக்கொள்ளப்படுகின்றன.
- எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் உபகரணத்தைக் கைவிடுவதற்கு முன்னருள்ள கொண்ணிலை, வலுநிலை (Power Position) எனப்படும்.
- கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவத்தில் காணப்படும் செயற்பாடுகள் வலுநிலையில் இருந்து உபகரணத்தைக் கைவிடும் சந்தர்ப்பங்களாகும்.
- வலு நிலையிலிருந்து கைவிடும் போது உபகரணத்திற்குக் கூடிய வலுவும், வேகமும் கிடைக்கின்றது.
- நுட்பத் திறன்களை மெருகூட்டுவதன் மூலம் உபகரணங்களைக் கூடிய தூரம் எறியும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- மெய்வல்லுனர் எறியும் நிகழ்ச்சிகளின் வலுநிலைகளை (Power Position) விளக்குவதுடன் செய்தும் காட்டுவர்.
- குண்டு, தட்டு, ஈட்டி என்பவற்றை வலுநிலையிலிருந்து கைவிடுவதைச் செய்து காட்டுவார்.
- நுட்ப முறைகளைப் பிரயோகித்து உபகரணங்களைக் கூடிய தூரம் எறிவார்.
- எறிதலின் போது சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்வார்.
- சுற்றாடல் தொடர்பில் எச்சரிக்கையுடன் எறிவார்.

பின்னிணைப்பு 6.4.1

ஆசிரியருக்கான ஆலோசனைகள்.

செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்களுக்கு மாணவர்களை அனுப்பு முன்னர் பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களை வழங்குங்கள்.

- ஒரு முறைக்கு ஒருவர் மாத்திரம் என்றவாறு எறிதலை மேற்கொள்ளுங்கள். அல்லது எறியும் அனைவரும் கட்டளைக்கேற்ப ஒரே தடவையில் எறியுங்கள்.
- எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒரே திசையில் மாத்திரம் எறியுங்கள்.
- சுயாதீனமாக இருப்போர் எறியும் திசை தொடர்பில் எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள்.
- பாடத்துடன் தொடர்பல்லாத அநாவசிய எறிதல்களைத் தவிருங்கள்.
- சுயாதீனமாக இருப்போர் எறிபவர்களுக்குப் பின்னால் இருங்கள்.
- தமது குழுவினரின் பாதுகாப்பில் மாத்திரமன்றி ஏனையோரின் பாதுகாப்பிலும் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- எறியும் உபகரணம் நிலந்தொட்ட பின்னரே அதனை மீளப் பெறச் செல்லுங்கள்.
- மீண்டுவரும் போது குழுவினரை நோக்கி எறியாதீர்கள்.

தேர்ச்சி 9 : உடலின் மகோன்னத தன்மையைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.1 : ஆரோக்கிய வாழ்விற்காக உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.

செயற்பாடு 9.1 : "அற்புத உடலின் உட்புறம். ."

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் : • ஆய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
• பின்னிணைப்பு 9.1.2லுள்ள தகவற் பத்திரப் பிரதிகள் நான்கு.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 9.1.1 : • மனித உடற் செயற்பாடுகள் பற்றி விஞ்ஞான பாடத்தில் கற்ற விடயங்களை ஞாபகத்திற் கொள்ள மாணவர்களை வழிப்படுத்துங்கள்.
• பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- மனித உடற் செயற்பாடுகள் ஏராளம் உள்ளன.
- அவற்றில் சில கீழே காணப்படுகின்றன.
 - புலனுணர்வுகளும், அசைவுச் செயற்பாடுகளும்.
 - ஒரு சீர்த்திடனிலை
 - நீர்ப்பீடனம்
 - ஓமோன், நொதியங்களின் தொழிற்பாடு,
- இச்செயற்பாடுகள் தனித்தனியாகவன்றி ஒன்றாக இடம் பெறுகின்றன.
- செயற்றிறனுடைய வாழ்விற்கு இச்செயற்பாடுகள் அனைத்தும் சீராக நடைபெறுவது மிக முக்கியமாகும்.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 9.1.2 குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"அற்புத உடலின் உட்புறம்.."

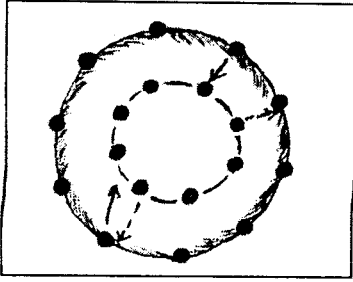
அழகான ஆடை அணிகளை அணிந்து செல்லும் ஒருவரைக் காணும் போது வெளியே தென்படாத மிகவும் சிக்கலான செயற்பாடுகள் அவரின் உட்புறத்தே நடைபெறுகின்றதென்பதை நீங்கள் எண்ணிப் பார்த்ததுண்டா? உட்புறத்தில் நடைபெறும் அச்சிக்கலான செயற்பாடுகள் காரணமாகவே அவ்வற்புத மனிதனை நீங்கள் காணக் கூடியதாகவுள்ளது. மனித இயக்கத்திற்கு உடலினுள்ளே உயிரியற் செயற்பாடுகள் அனைத்தும் கூட்டாகச் செயற்பட வேண்டுமென்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா? அத்தகைய அத்தியாவசிய செயற்பாடுகள் சில பின்வருமாறு:-

- புலனுணர்வுகளும், அசைவுகளும்.
- ஒரு சீர்திடனிலை
- நீர்ப்பீடனம்.
- ஓமோன்களும், நொதியங்களும். (இரசாயனப் பதார்த்தம்)

- மேற்படி தலைப்புக்களில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
 - தகவற்படிவத்தை நன்கு வாசித்து உங்கள் தலைப்புக்குரிய பகுதிகளை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
 - அச்செயற்பாடு உங்கள் வாழ்வில் எவ்வாறு அற்புதமாக ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றதென்பதையும் அவற்றினைப் பேண நாம் செயற்பட வேண்டிய முறைகளையும் கூட்டாகக் கலந்துரையாடித் தேவையான குறிப்புக்களைச் சேகரியுங்கள்.
- (இதற்கு டோனட் முறையைக் கைக்கொள்ளுங்கள்.)
- சேகரித்த குறிப்புக்களைக் கொண்டு வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்கான கடிதமொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.

(50 நிமிடங்கள்)

டோனட் முறை



குழுவங்கத்தினர் படத்திற் காட்டியவாறு உள்ளேயும், வெளியேயுமாக வட்டங்களில் நில்லுங்கள். ஒவ்வொரு மாணவனும், மாணவியும் உரிய தலைப்புக்கான தகவலொன்றை முன்வைத்த பின் தானிருந்த வட்டத்திலிருந்து அடுத்த வட்டத்திற்கு இடமாறுங்கள். குழுவங்கத்தினர் ஒவ்வொருவரும் தகவல்களை முன்வைப்பதும் இடம்மாறுவதும் எதிர் பார் க் கப் படுகின்றது. அப்போது அனைவரும் கலந்துரையாடலில் கலந்து கொள்வது உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.

படி 9.1.3 :

- ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டல்.
- தகவற் படிவத்திலுள்ள விடயங்களுடன் பின்வரும் விடயங்களையும் கொண்டு தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- பின்வரும் செயற்பாடுகள் உடலின் மகோன்னதத்தை எடுத்துக் காட்டுகின்றன என்பது.
- கண், காது, நாக்கு, தோல் போன்ற புலனுறுப்புக்கள் பெறும் தூண்டல் (உணர்வு) களுக்கு தூண்டற்பேறுகளும் அசைவுகளும் மேற்கொள்ளப்படல்.
- வெளிச் சூழல் வெப்பநிலையில் மாற்றம் ஏற்படினும் உடலின் அகவெப்பநிலையில் (உட்புற) மாற்றம் ஏற்படாதிருத்தல். அதாவது ஒரு சீர்திடனிலை.
- ஒரு சீர்திடனிலைக்காக உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்தல், நிரைக் கட்டுப்படுத்தல், குளுக்கோசு மட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- உடலினுற் பிரவேசிக்கும் நோய்கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான ஆற்றல் அதாவது நீர்ப்பீடம்.
- நரம்புத் தொகுதிக்கு மேலதிகமாக கானில் சுரப்பிகளிலிருந்து சுரக்கும் சுரப்புகள் அதாவது ஓமோன்கள் எனப்படும். இரசாயனப் பதார்த்தங்களாலும், உடலின் இயைபாக்கம் பேணப்படுகிறது.
- நாம் உட்கொள்ளும் உணவை உடல் உறிஞ்சுவதற்கு ஏற்றவாறு அவற்றினைப் பகுதிகளாக உடைப்பதில் நொதியங்களின் பங்களிப்பு.

(20 நிமிடம்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- மனித உடலின் மகோன்னதத்தை எடுத்துக் காட்ட அதன் தொழிற்பாடுகளைப் பெயரிட்டு, விளக்குவார்.
- உடலியற் செயற்பாடுகளின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- மனித உடலியற் செயற்பாடுகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணும் முறையை எடுத்துக் காட்டும் கடிதமொன்றைத் தயாரிப்பார்.
- கருத்துக்களைக் குழப்பமின்றி முன்வைப்பார்.
- சார்பான பெறுபேற்றைப் பெற ஒற்றுமையாகக் காரியமாற்றுவார்.

பின்னிணைப்பு 9.1.1

தகவற் பத்திரம்.

உடலின் மகோன்னதம், அதன் அற்புதச் செயற்பாடுகள் பற்றி முன்னைய தரங்களில் கற்றவற்றை ஞாபகப்படுத்துங்கள். உங்கள் உடலால் ஆற்றக் கூடிய பின்வரும் செயற்பாடுகளில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- குழல் வெப்பநிலைக்கேற்ப இணங்கிச் செல்ல உங்களால் இயலும்.
- அருகிலுள்ள பொருளைப் போன்றே தொலைவிலுள்ள பொருட்களையும் உங்களால் அவதானிக்க முடியும்.
- யாதாயினுமொன்றைச் சிந்திப்பது போன்று, அதனை வெளிப்படுத்தவும் உங்களால் இயலும்.
- விபத்தினைத் தவிர்க்க உடனடித் துலங்களை வெளிக்காட்ட உங்களால் முடியும்.
- குழலிலுள்ள நோய்க் கிருமிகளுக்கு இரையாகாது நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெற உங்களால் முடியும்.

எமது உடலினால் ஆற்றப்படும் ஒருசில செயற்பாடுகளே இவை. எமது உடலின் ஆகச் சிறிய அலகு கலம் என்பதை விஞ்ஞான பாடத்தில் நீங்கள் கற்றிருப்பீர்கள். கலங்கள் பல சேர்ந்து இழையமொன்று ஆக்கப்படுவதுடன், இழையங்கள் பல சேர்ந்து உறுப்பொன்றை ஆக்குகின்றன. உறுப்புக்கள் பல சேர்ந்து தொகுதியொன்று உருவாகுவதுடன், பல தொகுதிகள் இணைந்து இவ்வாறு உடலை உருவாக்குகின்றன.

நாம் எக்காரியத்தைச் செய்தாலும் அதில் பல தொகுதிகள் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. நாம் பாதையில் நடந்து செல்வதை உதாரணமாகக் கொள்வோம். இதில் உடலிலுள்ள பல தொகுதிகள் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. இது எத்துணை அபூர்வமானது. இம்மகோன்னத உடலின் அற்புத செயற்பாடுகளை மேலும் விரிவாக ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

உமது உடலிலுள்ள விழிகள், செவிகள், நாசி, நாக்கு. தோல் போன்ற உறுப்புக்களினால் பார்த்தல், கேட்டல், வாசனைகளை அறிதல், சுவையை அறிதல், தொடுகையை உணர்தல் போன்ற புலனுணர்வுகளைப் பெறுகின்றோம். இதனால் இவை புலனுறுப்புக்களென அழைக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறான புலனுணர்வுகளுக்கான தூண்டற்பேற்றைக் காட்டவும் அசைவுகளை வெளிக்காட்டவும் தசைத்தொகுதி அமைந்திருப்பது மகோன்னதமே.

புறச் சூழலின் வெப்பநிலையில் மாற்றமேற்படினும், உடலின் அகச் சூழலில் எவ்வித மாற்றமும் ஏற்பாடாது பேணப்படுவது ஒரு சீர்திடநிலை எனப்படும். மனித உடலின் சாதாரண வெப்பநிலை 35.8°C லிருந்து 37.7°C வரையிலிருக்கும்.. மனிதர்கள் 0°C இலும் குறைந்த வெப்பநிலைகொண்ட நாடுகளிலும் 40°C - 42°C அளவிலும் கூடிய வெப்பநிலையுள்ள நாடுகளிலும் வாழுகின்றனர். வெளிச் சூழலுக்கேற்ப மாறுபடாமல் உடற் செயற்பாடுகளை வினைத்திறனுடன் ஆற்றுவதற்கு, உடலானது பல்வேறு உத்திகளைக் கையாளுகின்றது.

- உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- குருதியில் குளுகோசின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- உடற் பாய்மங்களில் நீரின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படல்.

உடல் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மகிமை.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு இழையங்களில் எரிக்கப்படுவதால் வெப்பம் உற்பத்தியாகின்றது. இது உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக வைத்திருக்க அவசியமாகும்.

வெப்பமான நாட்களில் அதிகளவு வியர்வை வெளியாகின்றது. அவ்வியர்வை உடல் வெப்பத்தைப் பெற்று ஆவியாகுவதால் உடல் வெப்பம் பேணப்படுகின்றது. இது தவிர தோலின் மேற்புறமாகவுள்ள குருதிக் குழாய்கள் விரிவடைந்து வெப்பமான குருதி அதனுடாக செல்வதால் கதிர்ப்பு மூலமாக வெப்பம் அகற்றப்படுகின்றது.

அதேபோல் குளிரான நாட்களில் குருதிக் குழாய்கள் சுருங்குவதால் கதிர்ப்பு மூலம் வெப்பம் இழக்கப்படுவது தவிர்க்கப்படுகின்றது. தோலிலுள்ள உரோமங்கள் நிமிர்வதால் அதனிடையே வளி தங்கியும் வெப்ப இழப்பு தடுக்கப்படுகின்றது. அதேபோல் மயிர்க் கூச் செரிவதன் மூலமும் நடுங்குவதன் மூலமும் உடல் வெப்பத்தை உற்பத்தி செய்கின்றது.

நீரைக் கட்டுப்படுத்தும் மகிமை

உடல் நிறையின் $2/3$ பங்கு நீராகும். இதில் பெரும் பகுதி உடற்கலங்களிலும் சுமார் $1/4$ பங்கு இழையங்களிலும் குருதியிலும் அடங்கியுள்ளன.

வாயினால் உட்கொள்ளும் பானங்கள், உணவு மூலமாகவே உடலினுள் நீர் செல்கின்றது. எனினும், உடலிலிருந்து அது வெளியேறும் மார்க்கங்களோ பல. சிறுநீர், வியர்வை, மலம், கண்ணீர், வெளிச்சுவாசம், தாய்ப்பால் எனப் பல வழிகள் உள்ளன. இவற்றில் அரைவாசி வெளியாவது சிறுநீரினுடாகவாகும். உடலில் நீரின் அளவைப் பேணவும் உடல் செயற்படுகின்றது.

கடும் வெப்ப நாட்களில்

உடலில் இருந்து வியர்வையாக வெளியேறும் நீரின் அளவு அதிகமாகும். இதனால் உடலில் நீரின் அளவு குறையத் தொடங்கும். அப்போது மூளையால் விடுக்கப்படும் கட்டளையைத் தொடர்ந்து நீர் மீள் உறிஞ்சப்படும். எனவே சிறுநீரினூடாக வெளியேறும் நீரின் அளவு குறையும்.

கடும் குளிரான நாட்களில்.

கடும் குளிரான நாட்களில் உடலிலிருந்து வெளியேறும் வியர்வை குறைவதால் வெளியேறும் நீரின் அளவும் குறையும். இதனால், உடலில் நீரின் அளவு அதிகரிக்கும். அப்போது மூளையால் விடுக்கப்படும் கட்டளையைத் தொடர்ந்து நீர் மீள்உறிஞ்சப்படுவது கட்டுப்படுத்தப்படும். எனவே சிறுநீரினூடாக வெளியேறும் நீரின் அளவு அதிகரிக்கும். உடலில் நீரின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் செயற்பாடு எத்துணை அற்புதமானது.

குளுகோசின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தல்.

கலங்களினுள் குளுகோசு எரிக்கப்படுவதன் மூலம் தேவையான அளவு சக்தியை உடல் பெறுகின்றதென்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இங்கு, உடலில் குளுகோசின் அளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளும் போது அவை அனைத்தும் குருதியினுள் உறிஞ்சப்படுவதில்லை. இதில் ஒருபகுதி ஈரலில் கிளைக்கோஜனாக சேமிக்கப்படும். சக்தி தேவைப்படும் வேளைகளில் இவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்தலாம். இது எத்துணை அற்புதமானது? ஆரோக்கிய நபர்களில் இவ்வாறு நிகழ்ந்த போதிலும் ஒருசில நபர்களில் மேலதிக குளுக்கோசு சிறுநீருடாக வெளியேறும். இது நீரிழிவு எனப்படும்.

உகப்பான உணவுப் பழக்கங்கள் உடல் நிறை பேணல், விடாது அப்பியாசங்கள் செய்தல் போன்றவற்றால் நீரிழிவு நோயைத் தடுக்கலாம்.

உடலைப் பாதுகாக்கும் மகோன்னதம்.

பின்வரும் உரையாடலை அவதானியுங்கள்.

தங்கை - அக்கா, எனக்கென்றால் தம்பியை நினைக்கும் போது மிகவும் கவலையாக இருக்கின்றது. எந்நாளும் அவனுக்கு நோய் தான். எவருக்கு நோய் ஏற்பட்டாலும் அவனுக்கு ஏற்பட்ட பின்னரே ஏற்படுகின்றது.

அக்கா - அதுவென்றால் உண்மைதான். பெரியண்ணனுக்கென்றால் ஒரு போதும் நோய் ஏற்படுவதில்லை. எங்கள் எல்லோருக்கும் தடிமன், காய்ச்சல் ஏற்பட்டது ஆனால், அவருக்கு ஏற்படவில்லை. அவர் நல்ல பலசாலி.

சகோதரிகளுக்கிடையே நடைபெற்ற உரையாடலொன்றே இது. ஒரு சிலருக்கு நோய்கள் ஏற்படுவதும், வேறு சிலருக்கு ஒரு போதும் நோய்கள் ஏற்படாததும் எவ்வாறு நிகழுகின்றது. சற்று சிந்தியுங்கள்.

உடலின் பிரதான பாதுகாப்புக் கவசம் தோலாகும். உடலினுள் பிரவேசிக்கும் பெரும்பாலான நோய்க் கிருமிகள் தோலினால் தடுக்கப்படுகின்றன. காதினுள் காணப்படும் மெழுகுப் பதார்த்தம், மூக்கினுள் சளி, யோனித் திரவம், வாயினுள்ள உமிழ்நீர், கண்ணீர் போன்றவை உடற் துவாரங்களினூடாக உட்பிரவேசிக்கும் நோய் கிருமிகளைத் தடுக்கும் செயற்பாடுகள் எத்துணை அற்புதமானது.

தோலில் ஏற்படக் கூடிய காயங்கள், கீறல்களினூடாகவும் கிருமிகள் உட்பிரவேசிக்கலாம். அவ்வாறு உட்செல்லும் கிருமிகளைச் செயலிழக்கச் செய்யும் வழிமுறைகளை உடல் கொண்டிருப்பது அற்புதமல்லவா? அவ்வாறு உட்பிரவேசிக்கும் கிருமிகளை விழுங்கி அழிக்கும் ஆற்றல் ஒரு வகை வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளானா மொனோசயிட்டுகளுக்கு உண்டு.



கிருமியொன்று விழுங்கப்படும் முறை.

தவறின் சண்டையில் தோல்வியுற்று நாம் நோய் வாய்ப்படுவோம். .

ஒருவர் அடிக்கடி நோய் வாய்ப்படுவதற்கும், வேறொருவருக்கு நோய்களே ஏற்படாததற்குமான காரணம் இப்பொழுது புரிகிறது அல்லவா?.

உடலினுட் புகும் கிருமிகளை எதிர்க்கும் போராட்டத்தில் ஒருவகை வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கையான லிம்போசயிட் அக்கிருமிகளுக்கு எதிரான பிறபொருளெதிரிகளை உருவாகின்றன. இவ்வாறு உருவாக்கப்படும் பிறபொருளெதிரிகள் கிருமிகளுக்கேற்ப வேறுபடும். அவ்வாறு உருவாக்கப்படும் பிறபொருளெதிரிகளில் சிலவகை வாழ்நாள் முழுவதும் உடலில் தங்கும். வேறு சில சில நாட்களுக்கு மட்டுமே தங்குகின்றன.

உதாரணம் - தடிமனுக்கு எதிரான பிற பொருளெதிரிகள் ஒரு சில நாட்களுக்கும் கொப்புளிப்பானுக்கு எதிரான பிறபொருளெதிரிகள் பல வருடங்களும் தங்கியிருக்கும்.

இதே வகையான கிருமிகள் மீண்டும் உட்பிரவேசித்தால், இப் பிறபொருளெதிரிகள் அவற்றினை அழித்து உடலைப் பாதுகாக்கும். இது நீர்ப்பீடனம் எனப்படும்.

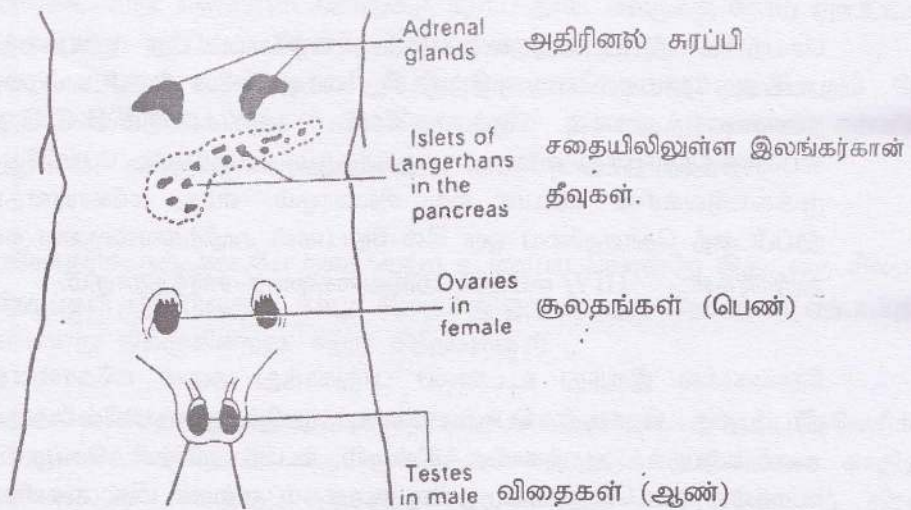
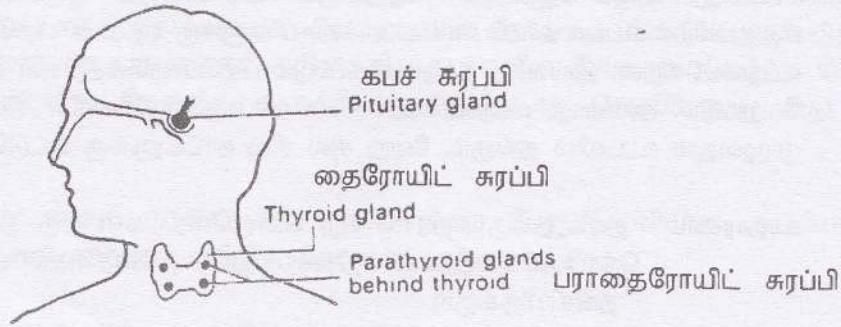
செயற்கை நீர்ப்பீடனம் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டது ஞாபகத்தில் உள்ளதா? பயங்கர நோய்கள் பலவற்றிற்கு சிறு வயதிலேயே நீர்ப்பீடனம் வழங்கப்படுவதை நினைவுபடுத்துங்கள். பிறந்தவுடனேயே வழங்கப்படும் B.C.G தடுப்பு மருந்து சுயரோகத்திலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கும். அதேபோல், போலியோ, சின்னமுத்து, முக்கூட்டுவக்சின் என்பன ஒரு சிலவாகும். எமது மகோன்னதமான உடலின் நீர்ப்பீடனத் தொகுதியை ஒரு சில நோய்கள் அழிக்கவல்லவை என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். HIV/ எயிட்ஸ் அவ்வகையைச் சார்ந்ததாகும்.

நோய்களில் இருந்து உடலைப் பாதுகாத்து அதன் மகோன்னதத்தைப் பேண நீர்ப்பீடனத் தொகுதி பெரும் பணியாற்றுகின்றது. எனவே அதனைக் காப்பது அவசியமாகும். அதற்காகத் தினமும் உடற் பயிற்சி செய்தல், ஊட்டமுள்ள உணவை உட்கொள்ளல், ஓய்வு உறக்கம் என்பன மிக அவசியமாகும்.

"ஓமோன்" இன்னுமொரு அற்புதம்.

உயிரியின் நிலைப்பாட்டிற்கு நரம்புத்தொகுதிக்கு மேலதிகமாக இரசாயனக் கட்டமைப்புகளின் தொகுதியொன்றும் உடலின் ஒத்திசைவுச் செயற்பாடுகளை நிகழ்த்துகின்றன. சுரப்பிகளில் இவ்வோமோன்கள் உற்பத்தியாக்கப்பட்ட போதிலும், ஏனைய சுரப்பிகளிற் போன்று கான்களின் மூலம் அவசிய இடங்களுக்கு அனுப்பப்படாது, நேரடியாகக் குருதியினுள் விடப்படுவதால் இவை கானில் சுரப்பிகள் எனப்படுகின்றன.

ஓமோன்களின் அற்புதம் யாதெனின் அவை உயிரியினாலேயே உற்பத்தி செய்யப்படும் காபனிக், இரசாயனப் பதார்த்தமென்பதும் அவை கான்களினூடாகவன்றிக் குருதியினூடாகக் கடத்தப்படுகின்றதென்பதும், அவை உற்பத்தியாகும் இடங்களிலன்றிக் குருதியால் கொண்டு செல்லப்பட்டு வேறு இடங்களில் செயலாற்றுகின்றன என்பதுமாகும். உடலில் விளைவுகளை ஏற்படுத்தத் தேவையான ஓமோன்களின் அளவு மிகச் சொற்பமே.



தேர்ச்சி 9 : உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்விற்கு இசைவாக்கமடைவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.2 : தோலின் மகோன்னதத்தைப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்விற்கு இசைவாக்கமடைவார்.

செயற்பாடு 9.2 : "தோலின் மகிமையை அறிந்திடுவோம்."

நேரம் : 120 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் : • கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு.
• இணைப்பு 9.2.1லுள்ள தகவற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 9.2.1 : • விஞ்ஞானப் பாடத்தில் கற்ற விடயங்களினூடாக உடலுறுப்புக்களை இனங்காணுங்கள்.
• பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
• உடலின் மிகப் பெரிய உறுப்பு தோலாகும்.
• தோலினால் ஏராளமான பணிகள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 9.2.2 கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
தோலின் மகிமையை அறிந்திடுவோம்.

இனங்களுக்கேற்ப தோலின் நிறம், தலைமயிர் என்பன அமைகின்றன. வெள்ளையில் இருந்து கருப்பு வரை பல நிறங்களில் தோல் காணப்படுகின்றது. சூரிய ஒளியோடு ஏற்படும் தொடர்பின் நேரம், அளவு என்பவற்றிற்கேற்ப தோலின் நிறத்திற்குக் காரணமாய் அமையும். மெலனின் இதற்குக் காரணமாகும். தோலினால் ஏராளமான காரியங்கள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.

தோலினால் ஆற்றப்படும் காரியங்கள் நான்கு கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- உடலின் மேற்புறத்தைப் பாதுகாத்தல்.
- உடற்தோற்றத்தைப் பேணல்.
- உணரும் செயற்பாட்டில் பங்குகொள்ளல்.
- மேற்படி தலைப்புக்களில் இருந்து உங்கள் குழுவின்கான தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் படிவத்தை நான்கு வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
- தலைப்புக்களிலுள்ள காரணிகள் எமது வாழ்வில் எவ்வாறு ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன என்பதைக் கூட்டாக ஆராயுங்கள்.
- இம்மகிமை பொருந்திய செயற்பாடுகளை எவ்வாறு பேணுவது என்பதனையும் கலந்துரையாடிக் குறிப்பெடுங்கள்.
- பிரச்சினைகள் ஏற்படின் கூட்டாகக் கலந்துரையாடி தீர்வு காணுங்கள்.
- பாடசாலைச் சுவர் பத்திரிகைக்கான கடிதமொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கத்தை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(80 நிமிடங்கள்)

படி 9.2.3 -

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- உடலின் மிகப் பெரிய உறுப்பாகிய தோலினால் பின்வரும் செயற்பாடுகள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.
 - பாதுகாப்பு
 - தோற்றம்.
 - உடல் வெப்பம் பேணல்.
 - உடல் நீரின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படல்.
- உணரும் செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்படல்.
- இடங்களுக்கு ஏற்றவாறு சில இடங்களில் தோல் மென்மையாகவும் சில இடங்களில் தடிப்பாகவும் காணப்படுகின்றது.
- மெலனின் வகைகளுக்கேற்ப வெவ்வேறு நிறங்களில் தோல் காணப்படுகின்றது.
- தோலில் காணப்படும் விசேட பகுதியாக மயிர், முடி என்பவற்றைக் கொள்ளலாம்.
- கரட்டின் என்ற பொருளால் ஆக்கப்பட்டுள்ள மயிர், உடலின் பாதுகாப்புக்கு அவசியமாகும்.
- சில இனங்களுக்கேற்றவாறு தலைமயிர் அமைந்துள்ளது.
- நகம், தோலின் ஒரு பகுதியாகும்.
- சுத்தமாக வைத்திருப்பதாலும், காயங்கள் ஏற்படாதவாறு பாதுகாப்பாக இருப்பதனாலும் தோலின் மகோன்னதத்தைப் பேணலாம்.

::25 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- தோலின் தொழில்களை விளக்குவார்.
- தோலின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கான தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- தோலின் மகிமையை வெளிக்காட்டும் கடிதமொன்றை உருவாக்குவார்.
- பிறர் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிப்பார்.
- குழுக்களில் சுமுகமாகச் செயற்படுவார்.

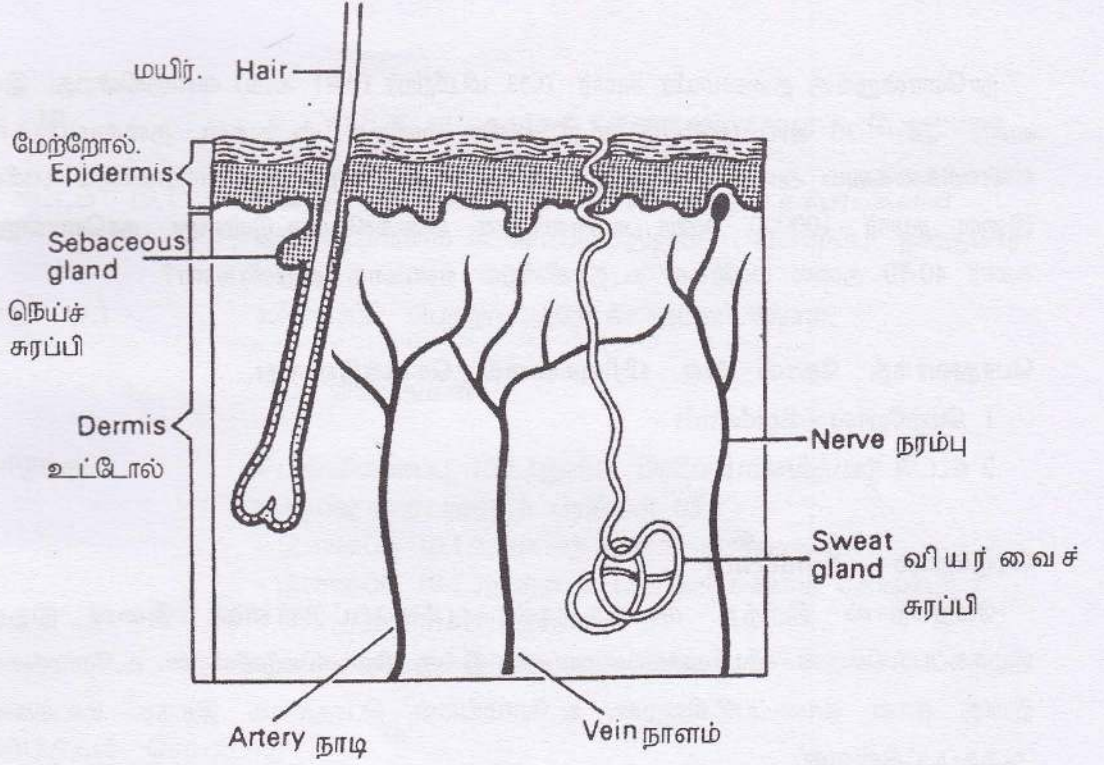
பின்னிணைப்பு 9.2.1

தோலின் மகோன்னதம்.

உடலின் மிகப் பெரிய உறுப்பு தோலாகும். மெலனின் என்ற பொருள் காரணமாகத் தோல் நிறத்தைப் பெறுகின்றது. மெலனின் அளவுக்கேற்ப தோலின் நிறம் கருப்பு, சாதாரணம், மண் நிறம் என வேறுபடுகின்றது. இம்மெலனின் நிறப் பொருள் தீங்கான கதிர்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கின்றது. வெப்பப் பிரதேசவாசிகளின் தோல், குளிப்பிரதேசவாசிகளின் தோல் என்பவற்றின் வேறுபாட்டுக்கான காரணம் தற்போது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

இவை தவிர, வேறும் பல தொழில்களைத் தோல் புரிகின்றது.

- வெளிப் பொருட்களிலிருந்து உள்ளுறுப்புக்களைப் பாதுகாக்கின்றது.
- நுண்ணுயிர்கள் உடலினுட் பிரவேசிப்பதைத் தடுக்கின்றது.
- உடலின் அகத்தே நீரின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது.
- உடல் வெப்பநிலையைப் பாதுகாக்கின்றது.
- உடற்தோற்றத்தைப் பேணுகின்றது.
- வெளிச் சூழலை (வெப்பம், குளிர் போன்ற) உணருகின்றது.
- சூரிய ஒளியைப் பெற்று விட்டமின் D யை உற்பத்தி செய்கின்றது.

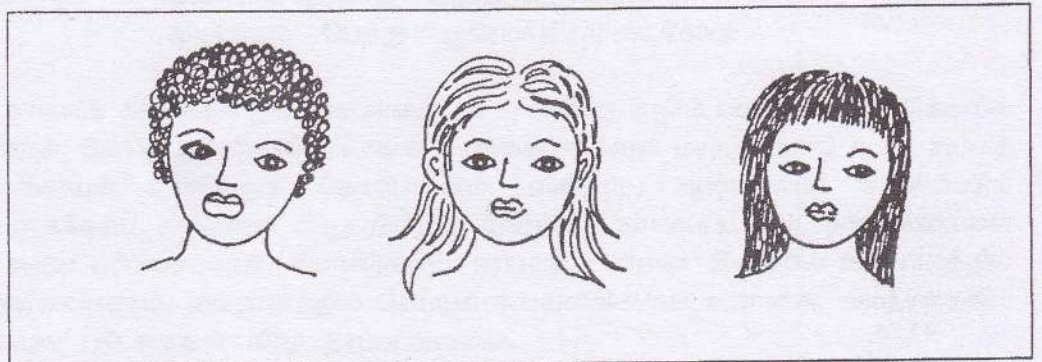


மேலேயுள்ள தொழில்களைச் செய்வதற்கேற்றவாறு தோல் அமைந்துள்ளது அற்புதமே.

வெப்பச் சூழலில் தோலின் மேற்புறம் வியர்வை படிந்து ஆவியாவதால் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருவதோடு குளிரான சூழலில் மயிர்கள் நிமிர்ந்தும், தோல் நடுங்கியும் வெப்பத்தைப் பாதுகாக்கின்றது. இவ்செயற்பாடுகளால் உடலின் அகவெப்பம் பேணப்படுகின்றது.

அதேபோல இடத்திற்கேற்றவாறு தோல் அமைந்துள்ளதையும் நாம் காணலாம். உள்ளங்கையில் உரோமம் இல்லாததால் யாதொன்றையும் பற்றுவது இலகுவாகும். விரல் நுனிகள் உணர்வுகளைப் பெறுவதற்கேற்றவாறு அமைந்துள்ளதுடன். யாதாயினுமொன்றைப் பற்றுவதற்கேற்றவாறும் அமைந்துள்ளது. யாதாயினுமொன்றைத் தொட்டுரை முடிவதும், இதனாலேயே உட்பாதங்கள் தடிப்பாகவுள்ளதால் தீங்கேற்படுத்தும் பொருட்களில் இருந்து பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது.

தோலைச் சுத்தமாகவும், காயங்கள் ஏற்படாதவாறும் வைத்திருப்பதன் மூலம் அதன் மகோன்னத தன்மையைப் பேணலாம்.



நாளொன்றுக்கு தலைமயிர் சுமார் 0.33 மி.மீற்றர் (0.01 அங்) வளருகின்றது. இவை சுமார் 24 - 30 அங் (600-700 மீ.மீ) வரை வளரும். உங்கள் தலைமயிர்களின் எண்ணிக்கையை அளவிட முயன்றுள்ளீர்களா? அது சிரமமான காரியமாகும். எனினும் இவை சுமார் 100000 வரை உள்ளதென கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. நாளொன்றுக்கு சுமார் 40-50 தலை மயிர்கள் உதிர்கின்றன என்பதை அறிவீர்களா?

பொதுவாகத் தோல் இரு பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது.

1. மெற்றோல் - Epidermis
- 2 உட்டோல் - Dermis

மெற்றோல் - Epidermis

மேற்றோல் இறந்த கலங்களால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இவை நிதமும் இழக்கப்படுகின்றன. வியர்வைக் குழாய்கள் இங்கு திறக்கப்படுகின்றன. உரோமங்களும் இங்கு தான் காணப்படுகின்றன. உரோமங்கள் பொதுவாக இறந்த கலங்களால் ஆக்கப்பட்டுள்ளன.

உட்டோல் - Dermis

இது உயிர்க் கலங்களால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. குருதிக் கலன்கள், உணர் நரம்புமுனைகள், வியர்வைச் சுரப்பிகள், உரோம வேர்கள் என்பன இங்கு காணப்படுகின்றன. உட்டோல் சிதைவடைவதன் மூலம் மேற்றோலுக்கான இறந்த கலங்கள் கிடைக்கப் பெறுகின்றன.

தேர்ச்சி 10 : உடல், உள சமூகத் தகைமைகளைப் பேணுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.1. : தனது உடற்றகைமை பேணியவாறு சகபாடிகளின் உடற்றகைமை பேணப்படுவதிலும் பங்களிப்பு நல்குவார்.

செயற்பாடு 10.1 : விளக்கம் பெற்று ஆரோக்கியமடைவோம்.

நேரம் : 120 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 10.1.1லுள்ள பிரவேச செயற்பாடு.
- ஆய்வு அறிவுறுத்தற் பிரதிகள் 05
- இணைப்பு 10.1.2 தகவற் படிவப் பிரதிகள் 05
- இணைப்பு 10.1.3லுள்ள உபகரணங்களைக் கொண்ட செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள் 05
- A/4 தாள்கள், பிளாட்டினம் பேனைகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 10.1.1

- மாணவரைப் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பிரவேச செயற்பாட்டினூடாகக் கண்டு கொள்ளக் கூடிய தகைமைகக் காரணிகள் யாவையென மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக்

கலந்துரையாடுங்கள்.

- தகைமைகளை உடல், உள, சமூக ரீதியாகப் பிரிக்க முடியும் என்பது.
- தகைமைகள் ஆளுக்காள் வேறுபடும் என்பது.
- உடற்றகைமைகளை அளவிட முடியும் என்பது.
- உடலமைப்பு, தோற்றம், என்பவற்றைப் பேணுவதில் உடற்றகைமைகள் துணை நிற்கின்றன என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 10.1.2 - கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
விளக்கம் பெற்று ஆரோக்கியமடைவோம்.

பாடசாலைக் காலங்களிலும், பாடசாலை விட்ட பின்னரும் நாம் பல விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுகின்றோம். இச்செயற்பாடுகளினூடாக உடற்றகைமைகளை மாத்திரமன்றி உள, சமூகத் தகைமைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். எனினும், ஆளுக்காள் காணப்படும் வேறுபாடுகளுக்கேற்ப தகைமை விருத்தியிலும் வேறுபாடு காணப்படலாம். தகைமைகளை அளவிடக் கூடிய பரீட்சைகளும், அளவீடுகளும் ஏராளம் உள்ளன. இவற்றில் உள்ளகத்தில் செய்யக் கூடியவைகளும், மைதானத்தில் செய்யக் கூடியவைகளும் உள்ளன. மைதானத்தில் செய்யக் கூடிய பரீட்சைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- உயரப் பாயும் பரீட்சை
- கீழ் இழுக்கும் பரீட்சை
- 40 மீற்றர் ஓட்டப் பரீட்சை
- நெகிழ்ச்சி ஓட்டப் பரீட்சை
- 600 மீற்றர் / 800 மீற்றர் ஓட்டப் பரீட்சை

இப்பரீட்சைகள் மூலம் அளவிடக் கூடிய உடற்றகைமைப் பண்புகள் சில.

1. சக்தி - Strength
 2. வேகம் Speed
 3. தாங்கும் திறன் - Endurance
 4. நெகிழும் தன்மை - Flexibility
 5. ஒத்திசைவு. - Co-ordination
- தகவல் படிவத்தை நன்கு வாசியுங்கள்.
 - உங்கள் குழுக்கான பரீட்சையில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - உங்கள் குழு ஈடுபட்ட பரீட்சையின் மூலம் அளவிடப்படும் உடற்றகைமைப் பண்பு யாதென அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
 - இப்பண்பை அளவிடுவதற்குப் பொருத்தமான வேறொரு பரீட்சை முறையை கண்டறிந்து முன்வையுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.
 - தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலைப் பெறுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது பிறரின் பாதுகாப்பிலும் எச்சரிக்கையாகவிருங்கள்.
 - உங்கள் பரீட்சையின் இறுதிப் பெறுபேறுகளை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(80 நிமிடங்கள்)

படி 10.1.3 -

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- எமது அன்றாட காரியங்களைச் சீராக நிறைவேற்ற உடற்றகைமையைப் போன்றே உள, சமூகத் தகைமைகளும் அவசியம் என்பது.
- உடற்றகைமை விருத்தியினூடாக உள, சமூகத் தகைமைகள் விருத்தியாகின்றன என்பது.
- தகைமைகள் ஆளுக்காள் வேறுபடுகின்றன என்பது.
- தகைமைகளை அடிக்கடி பரீட்சிப்பதன் மூலம் பலம், பலவீனங்களை இனங்காணலாம் என்பது.
- உடற்தோற்றத்தை நீண்ட காலம் ஒரே விதமாக வைத்திருக்க உடற்றகைமைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது அவசியம் என்பது.
- பண்டைய காலந் தொட்டே மனிதன் உடற்தோற்றத்தில் கவனஞ் செலுத்தி வந்தான் என்பது.
- அன்றாட காரியங்களின் போது இனங்காணப்படும் பலவீனம், குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்ய தகைமைக்கான செயற்பாடுகள் உதவுகின்றன என்பது.

(25 நிமிடங்கள்)

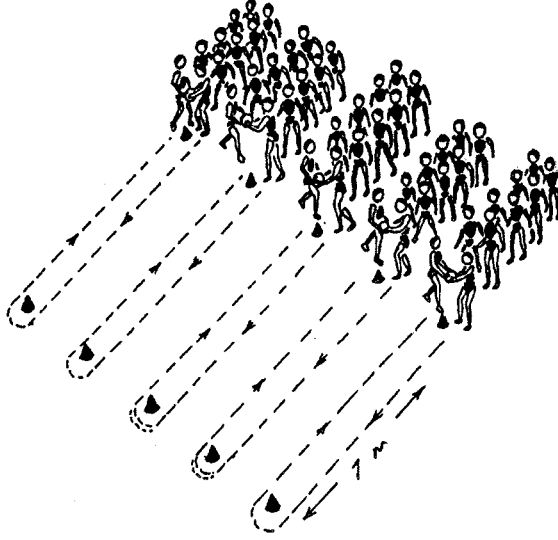
கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையில் நிறைவேற்ற தகைமைப் பண்புகளின் தேவையை எடுத்துக்காட்டி விளக்குவார்.
- தகைமைப் பரீட்சைகளை முறையாகச் செய்வார்.
- தகைமைகளைப் பரீட்சிப்பதற்குப் பொருத்தமான வேறும் பரீட்சைகளை உருவாக்குவார்.
- செயற்பாடுகளின் போது தனது பாதுகாப்பிலும், ஏனையோரின் பாதுகாப்பிலும் எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்வார்.
- பிறர் திறன்களுக்கு மதிப்பளிப்பார்.

பின்னிணைப்பு 10.1.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு

- சமநிலை பேணியவாறு பந்து கொண்டு செல்லல்.
 - வகுப்பை 05 குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - சிறு குழுக்களைப் பின்வருமாறு சோடிகளாக்குங்கள்.



- வரிசைகளின் முதற் சோடிகளுக்குப் பந்தை உறுதியாகப் பற்றிக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள்.
- கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து இருவரும் பந்தைப் பற்றியவாறு முன்னால் ஓடி எதிரேயுள்ள அடையாளத்தைச் சுற்றி வந்து, தமதணியின் அடுத்த சோடிகளிடம் அதனை ஒப்படைக்க வேண்டும்.
- அணிகளின் அனைத்து வீரர்களும் ஓடி முடிக்கும் வரையில் போட்டி தொடரும்.
- பந்துகளுடன் ஓடும் போது ஆரம்பத்திலிருந்து இறுதி வரையில் இருவரும் பந்தைப் பற்றியிருக்க வேண்டுமென்பதை வலியுறுத்துங்கள்.
- செயற்பாட்டைச் சரியாகவும், விரைவாகவும் செய்து முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

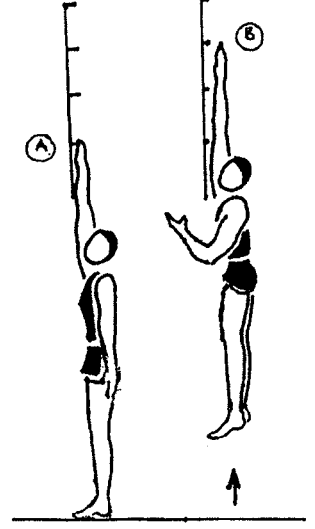
பின்னிணைப்பு 10.1.2

தகவற் படிவம்.

1. உயரப் பாயும் பரீட்சை

- படத்திற் காட்டியவாறு சுவரை அல்லது வேறொரு உபகரணத்தைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.
- அடையாளமிடப்பட்ட இடத்தில் நில்லுங்கள். குதி நிலத்தைத் தொடுமாறு நின்று, கையை நன்றாக மேலே உயர்த்தி முடிந்தளவு உயரத்தில் அடையாளமிடுங்கள். (உரு-A)
- அவ்விடத்திலிருந்து முடிந்தளவு உயரப் பாய்ந்து மீண்டும் அடையாளமிடுங்கள்.
- அடையாளமிடுவதற்கு வெண்கட்டி அல்லது பொருத்தமான வேறொரு பொருளை உபயோகிக்கலாம்.
- ஆரம்பத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட உயரத்திற்கும், இரண்டாவதாக அடையாளமிடப்பட்ட உயரத்திற்கும் இடைப்பட்ட தூரத்தை அளவிடுங்கள்.
- கிடைக்கப்பெறும் அளவுகளைக் கொண்டு மாணவரின் தகைமையை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

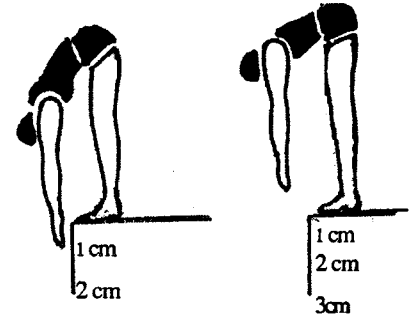
41 cm லும் கூட	-	மிக நன்று
31 cm - 40 cm	-	நன்று
30 cm லும் குறைவு	-	விருத்தியாக வேண்டும்.



2. கீழிழுக்கும் பரீட்சை

- படத்திற் காட்டியவாறு சுமார் 40 cm அளவில் அடையாளமிடுங்கள்.
- படத்தில் காட்டியவாறு ஒவ்வொரு மாணவனையும் கீழிழுக்கும் பரீட்சையில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- இழுக்கும் உச்சநிலையில் முழங்கால்கள் நீண்டிருக்க வேண்டும்.
- கீழிழுக்கும் போது உச்ச அளவினை அளந்து கொள்ளுங்கள்.
- கிடைக்கப் பெறும் அளவுகளைக் கொண்டு மாணவரின் தகைமையை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

31 cm லும் கூட	-	மிக நன்று
26 cm - 30 cm	-	நன்று
25 cm லும் குறைவு	-	விருத்தியாக வேண்டும்.



வேண்டும்.

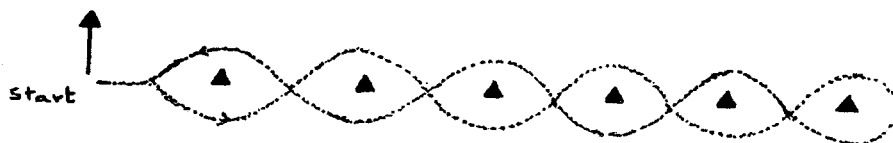
40 மீற்றர் ஓட்டப் பரீட்சை

- படத்திற் காட்டியவாறு அடையாளமிடப்பட்ட மைதானத்தில் அனைவரையும் 40 மீற்றர் தூரம் ஓடவிடுங்கள்.
- ஒவ்வொருவரும் ஒடி முடிப்பதற்காக எடுக்கும் நேரத்தைக் கணிப்பிடுங்கள்.
- கிடைக்கும் நேர அளவுகளைக் கொண்டு மாணவர் தகைமையைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

6.5 செக்கனுக்குக் குறைவு	-	மிக நன்று
6.6 செக் - 7.0 செக்	-	நன்று
7.1 செக்கனை விடக் கூட	-	விருத்தியாக வேண்டும்.

Start |----- 30m |----- 60m

4 நெகிழ்ச்சி ஓட்டப் பரீட்சை



- பரீட்சைப் பிரதேசத்தைப் படத்திற் காட்டியவாறு அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆரம்பிக்கும் ஸ்தானத்திலிருந்து மாணவரை சமிக்ஞைக்கேற்ப ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்கச் செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு மாணவனும் ஓட எடுக்கும் நேரத்தைக் கணியுங்கள்.
- கிடைக்கும் பெறுபேறுகளைக் கொண்டு மாணவர் தகைமையை அளவிடுங்கள்.

5. 600 / 800 மீற்றர் ஓட்டப் பரீட்சை

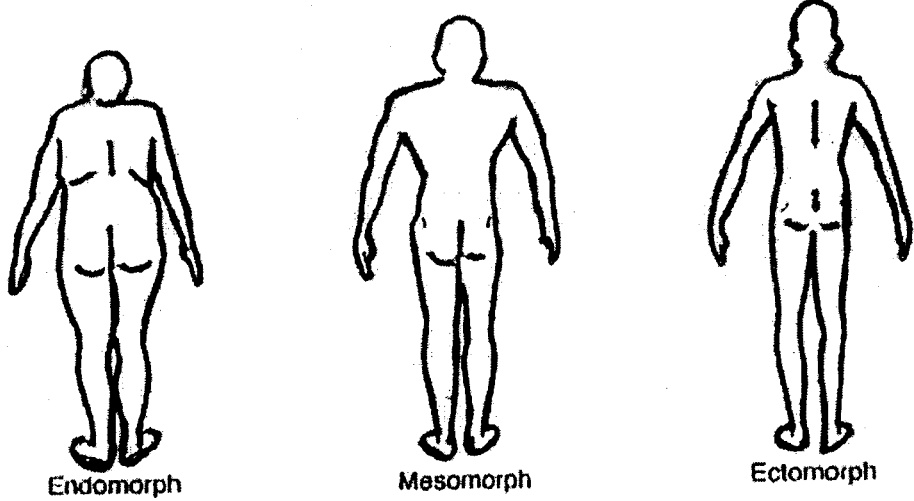
- மாணவரை (ஆண்) 800 மீற்றரும், மாணவிகளை (பெண்) 600 மீற்றரும் ஓடச் செய்யுங்கள்.
- குழுவாக ஓடச் செய்யுங்கள்.
- உரிய தூரத்தை தொடர்ச்சியாக ஓடச் செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொருவரும் ஓட எடுக்கும் நேரத்தை அளவிடுங்கள்.
- கிடைக்கும் பெறுபேறுகளைக் கொண்டு அவரவர் தகைமையை மதிப்பிடுங்கள்.

3.29 நிமிடங்களுக்கும் குறைவு -	மிக நன்று
3.30 - 3.59 நிமிடங்கள் வரை -	நன்று
4.00 நிமிடத்திலும் கூட -	விருத்தி செய்ய வேண்டும்.

தகைமைக் காரணிகள் பற்றிய சுருக்கமான அறிமுகம் பின்வருமாறு :-

- சக்தி (STRENGTH) - தடையொன்றிற்கொதிராக யாதாயினுமொரு காரியத்தைச் செய்யக் கூடிய ஆற்றல்.
- வேகம் (SPEED) - அசைவொன்றினைக் குறைந்த காலத்தில் செய்யக் கூடிய ஆற்றல்.
- தாங்கும் திறன்(Endurance) - உடற் செயற்பாடுகளின் போது களைப்பைத் தாங்கிச் செயற்படுவதோடு விரைவாக முன்னைய நிலையை அடையும் ஆற்றல்.

- நெகிழுந்தன்மை (Flexibility)- உடம்பின் எந்தவொரு மூட்டுடனும் தொடர்புள்ள தசைகளை ஊறு ஏற்படாதவாறு பரந்த பரப்பில் அசைக்கக் கூடிய ஆற்றல்.
- ஒத்திசைவு (Coordination)- உடற் தசைநார்களைச் செயற்றிறனுடன் இயக்கி சரியான அசைவுக் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டும் ஆற்றல். அதாவது அசைவுகளை மேற்கொள்வதும் அவற்றினைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குமான ஆற்றல்.
- தனிநபர் விருத்தியிலும், செயற்றிறனிலும் இத்தகைமைக் காரணிகள் நேரடியாக ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. உடற்றகைமையினூடாக ஒருவர் ஆரோக்கியமும் உறுதியுமான பிறரின் கவனத்தை ஈர்க்கக் கூடிய உடலமைப்பைப் பெறுவார். பண்டைக் காலத்தில் கூட மனிதர்கள் உடற்றோற்றத்தில் கவனம் செலுத்தியிருந்தனர்.
- உடலமைப்பை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அவை,
 - என்டமோர்பி வகை (Endomorph)
 - மெசோ மோர்பி வகை Mesomorph)
 - எக்டோமோர்பி வகை (Ectomorph)



பின்னிணைப்பு 10.1.3

ஆசிரியருக்கான கையேடு

செயற்பாட்டுப் பிரதேசம் அமைப்பதற்கான ஆலோசனைகள்.

- ஒவ்வொரு செயற்பாட்டுப் பிரதேசமும் உரிய உபகரணங்களுடன் காணப்படல் வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் மாணவிக்கும் ஒரு சந்தர்ப்பம் மாத்திரமே வழங்கப்படும்.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் பிளாட்டினம் பேனையுடன் A-4 வகையிலான தாள்களை வழங்கவும்.
- உயரம் பாயும் பரீட்சை.
- படத்திற் காட்டியுள்ளவாறு சுவரில் அல்லது கரும்பலபையில், அளவுகளை சென்றி மீற்றரில் அடையாளமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- செயற்பாட்டுக்குப் பொருத்தமான வசதியான இடமொன்றை தெரிவு செய்யுங்கள்.
- காலணிகளின்றிச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

- குறைந்தபட்ச அளவு 1 சென்றி மீற்றராகக் கொள்ளுங்கள்.
- கீழிழுக்கும் பரீட்சை.
- படத்திற் காட்டியவாறு மேலிருந்து கீழாக சென்றி மீற்றரில் அளவுகளை அடையாளமிடுங்கள்.
- இழுவையின் உச்சநிலையில் முழங்கால்களின் செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்தவும்.
- பாதணிகளின்றிச் செய்திடவேண்டும்.
- குறைந்தபட்ச அளவு 1 சென்றி மீற்றராகக் கொள்ளுங்கள்.

40 மீற்றர் ஓட்டப் பரீட்சை

- படத்தில் உள்ளவாறு மைதானத்தை அடையாளமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- 40 மீற்றர் தூரத்தை ஓடி முடித்த நேரத்தைக் கணியுங்கள்.
- நிறுத்தற் கடிகாரம் மூலம் நேரத்தைக் கணியுங்கள்.
- வசதியிருப்பின் பின்வரும் பரீட்சையைச் செய்யலாம்.

Start

30 M


60M

- மாணவரை 60 மீற்றர் ஓடச் செய்யுங்கள்.
- 30 மீற்றர் முடிவிலும், 60 மீற்றர் முடிவிலும் நேரத்தைக் கணியுங்கள்.
- ஓட்ட ஆரம்பத்தில் காலசைவு மேற்கொள்ளப்பட்டவுடனேயே நேரக் கணிப்பைத் தொடங்குங்கள்.
- பெறும் அளவுகளைப் பின்வரும் சூத்திரத்திற்கேற்ப கணக்கிடுங்கள்.
- கிடைக்கும் விடை மாணவன் / மாணவி 100 மீற்றர் ஓடுவதற்கு எடுக்கும் நேரமாகும்.

$$\frac{\text{Time at 30} \times 4 + \text{Time at 60}}{3}$$

- 30 மீற்றர் முடிவிலும், 60 மீற்றர் முடிவிலுமென இரு இடங்களில் நேரத்தைக் கணிப்பதற்கென இரு நிறுத்தற் கடிகாரங்களை உபயோகியுங்கள்.
- நெகிழ்ச்சிக்கான ஓட்டப் பரீட்சை

செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்களைப் பின்வருமாறு தயாரியுங்கள்.

Start |  10m |

- கூம்புகளுக்குப் பதிலாக உங்களால் பயன்படுத்த முடிந்த சுமார் 05 உபகரணங்களை உபயோகியுங்கள்.
- கூம்புகளைச் சமதூரத்தில் வைப்பது பொருத்தம்.
- கூம்புகளுக்கிடையிலான தூரத்தை ஓட எடுக்கும் நேரத்தைக் கணிக்க நிறுத்தற் கடிகாரமொன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.

600 / 800 மீற்றர் ஓட்டப் பரீட்சை

- ஆண்கள், பெண்களைத் தனிதனியே ஓடவைப்பது கூடிய பயனையளிக்கும்.
- நிறுத்தற் கடிகாரம் மூலம் நேரத்தைக் கணியுங்கள்.
- ஓடுபவர்கள் தொடர்ச்சியாக ஓட வேண்டும்.
- வசதி வாய்ப்புக்களுக்கேற்ப பர்பி, கூப்பர் பரீட்சைகளையும் மேற்கொள்ளலாம்.

தேர்ச்சி 10 : உடல், உள சமூகத் தகைமைகளைப் பேணுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.2. : உளத் தகைமை பேணியவாறு சமூக சுகாதார விருத்திக்கு பங்களிப்பு நல்குவார்.

செயற்பாடு 10.2 : உள விருத்திக்காகக் கூட்டாக விளையாடுவோம் - மகிழ்வோம்.

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் : • பின்னிணைப்பு 10.2.1 உள்ள ஈடுபடுத்துவதற்கான செயற்பாடு.
• கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
• பல அளவுகளில் பந்துகள், மட்டை, ஸ்கிப்பிங் கயிறு, பிரிஸ்டல் அட்டை அல்லது விளையாட்டை உருவாக்குவதற்குச் சூழலிலிருந்து பெறக்கூடிய விரும்பிய பொருட்கள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 10.2.1 : • பிரவேச செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
• இவ்விளையாட்டில் வெற்றிபெற கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
• பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- வகுப்பு மாணவர் அனைவரும் கூட்டாக இவ்வாறான விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்ளலாம் என்பது.
- இவ்வாறான விளையாட்டுக்களில் வெற்றிபெற பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும் என்பது.
- அவதானம்.
- செவிமடுத்தல்.
- சரியான முடிவுகள் எடுத்தல்.
- உடனடித் தீர்மானங்கள் எடுத்தல்.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 10.2.2 - கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

உள விருத்திக்காகக் கூட்டாக விளையாடுவோம்-மகிழ்வோம்.

பூரண ஆரோக்கியத்துடன் வாழத் தகைமைகள் மிக அவசியம் என்பது நீங்கள் அறிந்ததே. தகைமைகளைப் பிரதானமாக உடல், உள சமூகத் தகைமைகளென வகைப்படுத்தி விளக்கலாம் என்பதை முன்னைய பாடங்களில் கற்றுள்ளீர்கள்.

இம்மூன்று துறைகளின் நன்னிலை நல்வாழ்வுக்கு மிகவும் அவசியமாகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் உங்கள் அவதானம் உளத் தகைமையின் செல்ல வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. உளத் தகைமை விருத்தியில் பங்களிப்பு வழங்கும் அம்சங்கள் பலவுள்ளன. சதார்ப்யமாக சிந்தித்தல், பொறுப்புடன் முடிவுகளையெடுத்தல், பிரச்சினை தீர்த்தல், உளநெருக்கிடைகளை எதிர்கொள்ளல், மகிழ்வைத் தேடிக் கொள்ளும் ஆற்றல் என்பன அவற்றில் சிலவாகும். வெவ்வேறு விதமான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மேற்படி அம்சங்களை விருத்தியாக்குவதன் மூலம் உளத் தகைமையை விருத்தியாக்கலாம்.

உளற்றகைமை விருத்திக்கான விளையாட்டுக்களை உருவாக்கக் கூடிய மூன்று முறைகள் கீழே காணப்படுகின்றன.

- குழலிலிருந்து பெறக் கூடிய உபகரணங்களைக் கொண்டு நிர்மாணிக்கக் கூடிய விளையாட்டுக்கள்.
- கொடுக்கப்பட்டுள்ள உபகரணங்களைக் கொண்டு நிர்மாணிக்கக் கூடிய விளையாட்டுக்கள்.
- உபகரணங்களின்றி நிர்மாணிக்கக் கூடிய விளையாட்டுக்கள்.
- மேற்படி தலைப்புக்களிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்கான தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- உள ஆற்றலை விருத்தியாக்கக் கூடியதும், கூட்டாக விளையாடக் கூடியதுமான விளையாட்டொன்றைக் குழு அங்கத்தினர் கூட்டாக நிர்மாணியுங்கள்.
- நீங்கள் நிர்மாணித்த விளையாட்டை விளையாடும் முறை பற்றிக் கலந்துரையாடி, ஒரு சில தடவைகள் செய்து பாருங்கள்.
- விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.
- உங்கள் விளையாட்டினூடாக விருத்தியாகும் உளத் தகைமையைப் பண்புகளை இனங்காணுங்கள்.
- விளையாடும் போது உங்களதும், ஏனையோரினதும் பாதுகாப்பில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கத்தை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 10.2.3 : ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

- மாணவர் நிர்மாணித்த விளையாட்டுக்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- வகுப்பில் ஏனையோரைக் கொண்டும் அவைகளைச் செய்வியுங்கள்.
- பின் வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களினூடாக நபர்களின் பின்வரும் குணாதிசயங்கள் விருத்தியாக்கலாம்.
- சிந்திக்கும் ஆற்றல்.
 - தர்க்க ரீதியான சிந்தனை Critical Thinking
 - ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை Creative Thinking
 - பிரச்சினை தீர்த்தல் Problem Solving
 - பொறுப்புடன் முடிவெடுத்தல் Responcible Decision making
 - உளநெருக்கிடைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல். Coping with stress
 - இரசனை ஆற்றல். Appriciation
- இவை உளத் தகைமைப் பண்புகள் எனப்படும்.
- உள தகைமையை விருத்தி செய்யக் கூடிய விளையாட்டுக்களை உருவாக்கலாம்.
- உளத் தகைமை விருத்திக்கான செயற்பாடுகளை உபகரணங்களுடனும், உபகரணங்கள் இன்றியும் நிர்மாணிக்கலாம்.
- உளத் தகைமை விருத்திக்கான விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதன் மூலம் இரசனை, மகிழ்வைப் பெறலாம்.

(20 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- உளத் தகைமை விருத்திக்கான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு அவற்றினூடாக விருத்தியாகும் உளத் தகைமைப் பண்புகளைப் பெயரிடுவார்.
- உளத் தகைமை விருத்திக்கான விளையாட்டை உருவாக்கி, விளையாடு முறையைத் திட்டமிடுவார்.
- உளத் தகைமை விருத்திக்காக நிர்மாணித்த விளையாட்டில் பங்குகொள்வார்.
- ஏனையோருடன் ஒத்துழைப்புடன் செயலாற்றுவார்.
- நேரத்தைப் பொறுத்தமான முறையில் முகாமைத்துவம் செய்வார்.

பின்னிணைப்பு 10.2.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு.

வகுப்பிலுள்ள அனைவரையும் இவ்விளையாட்டில் பங்குகொள்ளச் செய்யுங்கள்.

மாணவரை வட்டமாக ஓடச் செய்யுங்கள்.

மாணவர்களில் இருந்து தெரிவுசெய்யப்பட்ட தலைவன் தலைவிக்கு நகரமொன்றின் பெயரை உரக்கக் கூறச் சொல்லுங்கள். உதாரணமாக அனுராதபுரம் தலைவன் கூறிய நகரத்தில் அமைந்துள்ள எழுத்துக்களின் எண்ணிக்கை கொண்ட மாணவர் ஒன்று சேர்ந்து, கரங்களைப் பற்றியவாறு வட்டமொன்று அமைக்கச் சொல்லுங்கள். உதாரணம் - அனுராதபுரத்தில் 7 எழுத்துக்கள் உள்ளதால் ஏழு மாணவர் சேர்ந்து வட்டத்தை அமைக்க வேண்டும். வட்டத்தில் இணையாதவர்கள் போட்டியிலிருந்து விலகி வட்டத்தின் மத்திக்கு செல்ல வேண்டும். ஏனையோர் முன்னரைப் போன்று ஓடவேண்டும். இம்முறை வேறு எண்ணிக்கையிலான எழுத்துக்களைக் கொண்ட நகரமொன்றின் பெயரைக் கூற வேண்டும். இடைக்கிடை தலைவன் / தலைவியை மாற்றவும். வெவ்வேறு எண்ணிக்கையிலான எழுத்துக்கள் கொண்ட நகரங்களின் பெயர்கள் மாறி மாறிக் கூறப்படல் வேண்டும்.

உதாரணம் :- மாகோ, மாத்தறை, திருகோணமலை, இரத்தினபுரி, மகரகம, யாழ்ப்பாணம், கலென்பிந்துனுவெவ், நேகம, மட்டக்களப்பு, யால, இல்லவத்துரை, மூதூர், முருங்கன்.

இவ்வாறு விளையாட்டைக் கொண்டு நடாத்தும் போது விளையாட்டிலிருந்து விலக்கப்படுவோர் வட்டத்தின் மத்திக்குச் செல்ல வேண்டும். இறுதியாக எஞ்சும் இருவர் வெற்றியடைந்தவர்களாவர்.

இங்கு, நகரங்களின் பெயர்களுக்குப் பதிலாக நீங்கள் விரும்பிய வேறு பெயர்த் தொகுதியை உபயோகித்தும் விளையாட்டை அமைக்கலாம். அல்லது உளத் தகைமை விருத்திக்கான வேறொரு விளையாட்டை ஈடுபடுத்தும் செயற்பாட்டிற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

தேர்ச்சி 13 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 13.1 : சமூக அறைகூவல்களை இனங்கண்டு அவற்றினை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.

செயற்பாடு 13.1 : "சவால்களை வென்றவாறு முன்னேறுவோம்.."

நேரம் : 80 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் : • கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் ஆறு
• பின்னிணைப்பு 13.1.1லுள்ள தகவற் படிவம் பிரதிகள் ஆறு
• வெவ்வேறு விதமான சவால் நிலைமைகளோடு தொடர்புள்ள பத்திரிகைச் செய்திகள்.

கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 13.1.1 : • பத்திரிகைச் செய்திகளை மாணவரிகளிடம் வழங்கி அவற்றில் காணப்படும் சமூக அறைகூவல்கள் யாவையென வினவிக் கரும்பலகையில் எழுதுங்கள்.
• மாணவர் பதில்களுக்கேற்ப பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- அன்றாட வாழ்வில் நாம் பல விதமான சவால்களை எதிர்கொள்ள நேரிடுகின்றது என்பது.
- கடந்த காலத்தைவிட நிகழ் காலத்திலும், நிகழ்காலத்தைவிட எதிர்காலத்திலும் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள் மிகவும் சிக்கலானவை என்பது.
- சவால்களை முன்கூட்டியே இனங்காண்பது அவற்றினை வெற்றி கொள்வதை இலகுவாக்கும்.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 13.1.2

குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"சவால்களை வென்றவாறு முன்னேறுவோம்"

அன்றாடம் மாறிவரும் சமூக. பொருளாதார, அரசியல் நிலைமை காரணமாக உருவாகும் பிரச்சினைகள் ஏராளம். இவ்வாறான பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள நாம் இப்போதே தயாராக வேண்டுமென்பது புரிகிறதல்லவா? எதிர்காலத்தில் நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- உணவு
 - பதப்படுத்திய உணவுகள் - Processed Food
 - பயனற்ற உணவுகள் - Junk Food
 - உடடின உணவுகள் - Fast Food - Instant Food

- நோய்கள்.
 - பரவும (தொற்று) நோய்கள்.
 - பரவாத (தொற்றாத) நோய்கள்.
- காலநிலை மாற்றங்களும், இடர்களும்.
- கலாச்சார ரீதியிலான தடைகள்.
- நவீன தொழில்நுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.
- முரண்பாடுகள்.
- மேலேயுள்ள சவால்களில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- கூட்டாகத் தகவல் படிவத்தை வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
- அச்சவால் காரணமாக எதிர்காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய தீயவிளைவுகள் பற்றிக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பெடுங்கள்.
- அச்சவால்களுக்கு எதிராக வெற்றிகரமாக செயற்படும் முறைகளைக் கொண்ட ஆலோசனைக் கையேடொன்றை உருவாக்குங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கத்தை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.

(55 நிமிடங்கள்)

படி 13.1.3

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டல்.

- பின்வரும் தகவல்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - இவ்வாறான சவால்களைத் தவிர்க்கவும், குறைக்கவும் முடியும் என்பது.
 - சவால்களை எதிர்கொள்வதில் அவற்றினைச் சரியாக இனங்காண்பதும், அவை பற்றிய விளக்கம் பெற்றிருப்பதும் மிக முக்கியம் என்பது.
 - இச்சவால் நிலைமைகள் காரணமாக உயிராபத்துக்கள், உடைகளை இழக்கப்படல், உளத்தாக்கம், விதவிதமான நோய்கள் போன்றன ஏற்படுகின்றன என்பது.
 - இவ்வாறான சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வது தனிநபர்களினதும், கூட்டாக அனைவரினதும் கடமையாகும்.
 - இவ்வாறான சவால்களை எதிர்கொள்ள சில சந்தர்ப்பங்களில் பத்திரிகை மற்றும் ஏனைய ஊடகங்களின் பங்களிப்பு அவசியம் என்பது.
 - சவால்களை வெற்றி கொள்வதன் மூலம் வாழ்வை வளமாக்கலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- எதிர்காலத்தில் நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- சமூகச் சவால்கள் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய தீயவிளைவுகளை அட்டவணைப்படுத்துவார்.
- எதிர்காலத்தில் முகங்கொடுக்க நேரிடும் சமூகச் சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கான வழி முறைகளைக் கொண்ட ஆலோசனைக் கையேடொன்றை உருவாக்குவார்.
- தரவுகளினூடாகச் சரியான முடிவுகளையெடுப்பார்.
- பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாகத் தீர்ப்பார்.

பின்னிணைப்பு 13.1.1

தகவற் பத்திரம்.**1. உணவு****பதப்படுத்திய உணவுகள்- (Processed Food)**

பலவித தொழில்நுட்ப ரீதியிலான மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகியதும் உடனடியாக உண்பதற்கும், சமைப்பதற்கும் ஏற்றவகையில் தயார் செய்யப்பட்டதுமான உணவுகள் பதப்படுத்திய உணவுகள் எனப்படும். பதப்படுத்திய உணவு வகைகளில் நார்ப்பொருட்கள் மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. மேலும் அவற்றில் சீனி, உப்பு என்பன அதிகமாகவும் காணப்படுகின்றன. செயற்கைச் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் என்பன இவற்றிற் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

தற்போது இவ்வாறான பதப்படுத்திய உணவுகள் பரவலாக உபயோகிக்கப்படுவதால் எதிர்காலத்தில் பலவித குறைபாட்டு நோய்களும் வேறும் பிரச்சினைகளும் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. நார்ப் பொருட்கள் குறைவாக உள்ளதால், மலச்சிக்கல் போன்ற சமீபாட்டுத் தொகுதியோடு தொடர்புள்ள அசௌகரிய நிலைகள் ஏற்படலாம். மேலும் உணவைப் பதப்படுத்தவும், நீண்டகாலம் வைத்திருக்கவும், அவற்றின் தோற்றத்தை மேம்படுத்தவும் விதவிதமான இரசாயனப் பொருட்கள், இரசாயன நிறமூட்டிகள், சுவையூட்டிகள் என்பன பயன்படுத்துவதன் காரணமாக உணவுப் பாதையின் சீரான பணி பாதிப்புறுவதுடன், புற்றுநோய் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்பையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. ஊட்டம் குறைந்த உணவுகள் ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்கெதிராகச் செயற்படுகின்றன.

பயனற்ற உணவுகளும்(Junk Food)/உடனடி உணவுகளும் (Fast Food, Instant Food)

சீனி, உப்பு, கொழுப்பு என்வற்றை அதிகமாகக் கொண்டதும், அதிக சக்தியை வழங்கக் கூடியதுமான தயாரிக்கப்பட்ட அல்லது பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகள் பயனற்ற உணவுகள் அல்லது உடனடி உணவுகள் எனப்படுகின்றன. இவை பெரும்பாலும் மா வகைகள் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்றன. சீனியை அதிகமாகக் கொண்ட இவ்வகை உணவுகளைத் தொடர்ந்து உட்கொள்வதால், உடற்பருமன், நீரிழிவு போன்ற நோய் நிலைமைகள் ஏற்படுகின்றன. மேலும் இவ்வகை உணவுகளில் கொழுப்பு நிறைந்து காணப்படுவதால், பிரதான உணவு வேளைகளை உட்கொள்வதில் தடையேற்படுகிறது. உயர்குருதியழுக்கம், உடற்பருமன், உடலில் கொல்திரோல் மட்டம் அதிகரித்தல் போன்ற அசௌகரிய நிலைகளை இவ்வுணவுகள் ஏற்படுத்துகின்றன. இவ்வுணவுகளின் சுவை பெரும்பாலான பாடசாலை மாணவர்களை ஈர்க்கின்றன. டொபி, சொக்கலேட்டு, இனிப்பு பானங்கள், பொரியல் (சிப்ஸ்) வகைகள், கட்லட், பெட்டிஸ், சமூஸா என்பனவும் இவ்வகையைச் சார்ந்தவைகளாகும். இவ்வாறான உணவுகளுக்கு அடிமையாதல் எதிர்கால சமூகச் சவால்களில் ஒன்றாக அமைந்துள்ளது.

2. நோய்கள்.

எமக்கு எப்போதும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது கடினமே. நாம் இடைக்கிடை நோய் வாய்ப்படுவதுண்டு. ஆரோக்கியத்திற்கு ஒவ்வாத சூழல் காரணமாகவும் எமக்கு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. எமது கண்களுக்குத் தென்படும் உயிரினங்கள் தென்படாத உயிரினங்கள் மாத்திரமன்றி எமது தவறான வாழ்க்கைக் கோலங்களும் இதற்கு காரணமாக அமைகின்றன. நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துவரும் சனப்பெருக்கம், தொழில்நுட்பக் காரணிகளால் சூழலில் சேறும் இரசாயன மாசுக்கள் மற்றும் ஆபத்தான கதிர்கள் என்பனவும் நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளாக அமைகின்றன.

கண்களால் காணக் கூடிய எலி, இளையான், நுளம்பு, நாய்கள், பூனைகள், பாம்புகள் போன்ற விலங்குகளாலும் நச்சுத்தன்மை கொண்ட இலை வகை, கிழங்குகள் போன்றவற்றாலும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உணவு, நீர், வளி, காயமடைந்த தோல் என்பவற்றினூடாக நுண்ணுயிர்கள் உடலினுள் புகுவதனாலும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. மேலும் வேலைப்பழு நவீன உபகரணங்களின் பயன்பாடு என்பன காரணமாக உடலை வருத்தி வேலை செய்யும் விருப்பம் பழக்கம் என்பன மனிதரில் குறைந்து விட்டன. அதேபோல் விதவிதமான உணவுப் பழக்கங்கள், மதுவருந்துதல், புகைபிடித்தல் போதைப் பொருட், பாவனை என்பனவும் நோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன. தற்கால சமூகத்தில் பாலியற் துர்நடத்தைகள், துன்புறுத்தல்கள் மலிந்து காணப்படுகின்றன. இவ்வாறான பாலியல் துர்நடத்தைகளால் உடல் நோய்களைப் போன்றே உள நோய்களும் ஏற்படுகின்றன.

மனிதன் சமூகப் பிராணியாவான். நாம் பலருடனும் நெருங்கிப் பழகுகின்றோம். குடும்பத்தில், பாடசாலையில், சமூகத்திலெனப் பலருடன் உறவாடுகின்றோம். இவ்வாறான தொடர்புகளை நல்ல விதமாகப் பேண வேண்டியுள்ளது. தவறின் உள, சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். சிக்கலான குழப்பநிலைகள் உளநோய்களை ஏற்படுத்தும்.

• நோய்களைப் பிரதான இரண்டு பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தலாம்.

- பரவும் (தொற்றும) நோய்கள்.
- பரவாத (தொற்றாத) நோய்கள்.

பரவும் நோய்கள்.

தொற்றடைந்த நபரிலிருந்து வெளிவரும் நோய்க் காரணிகள் சுதேகியான ஒருவரின் உடலினுள் பிரவேசிப்பதன் காரணமாக அவருக்கும் அந்நோய் ஏற்படுமாயின் அந்நோய் பரவும் நோய் (தொற்று நோய்) எனப்படும்.

வளி, உணவு, நீர், விலங்குகள், தொடுகை, பாலியல் தொடர்புகள் என்பன மூலம் பரவும் நோய்கள், 'ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவுகின்றது.

டெங்கு, மலேரியா, சயரோகம், யானைக்கால் நோய், வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்களும், HIV எயிட்ஸ், சிபிலிசு, கொனோரியா, பாலியல் ஹர்பீஸ், பாலுறுப்புண்ணிகள் போன்ற பாலியல் நோய்களும் பரவும் நோய்களுக்கு உதாரணங்களாகும்.

இவ்வாறான பரவும் நோய்களில் எதிர்கால சமூக அச்சுறுத்தலாக அமைவது HIV எயிட்ஸ் ஆகும் இது மிகவும் அபாயகரமான நோயாக இருப்பதுடன், இதனைப் பூரணமாக சுகப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சை முறைகள் எவையும் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இந்நோய் ஏற்பட்டுள்ள ஆரம்ப கட்டத்தை வெளிப்படையாக இனங்காண முடியாததெனினும் குருதிப் பரிசோதனை மூலம் கண்டறியலாம். வைரஸ் தொற்றடைந்த ஒருவர் தனது

நோயெதிர்ப்புச் சக்தியின் 80%த்தை இழந்த பின்னரே நோயறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவார். இதன் மிக அபாயகரமான நிலை யாதெனில் தொற்றடைந்த ஒருவர் தான் தொற்றடைந்துள்ள நிலையை அறியாது பிறரைத் தொற்றடையச் செய்வதாகும்.

பொதுவாக பாலியற் தொடர்புகள் காரணமாகப் பரவும் இந்நோய் தொற்றடைந்த குருதி மூலமும், தொற்றடைந்து தாயின் மூலம் சிசுவுக்கும் பரவுகின்றது. தொற்றுள்ள ஒருவர் அதனைச் சமூகத்திற்கு வெளிப்படுத்தத் தயங்குவதால் நோய் பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்துவது சிரமமாகக் காணப்படுகின்றது. தற்கால சமூகத்தில் காணப்படும் பொறுப்பற்ற பாலியல் நடவடிக்கைகள் காரணமாக இந்நோய் பரவும் அபாயநிலை மேலும் அதிகரித்துள்ளது.

பரவாத நோய்கள்.

ஒருவரிடமிருந்து வேறொருவருக்குப் பரவாத நோய்கள், பரவாத நோய்கள் எனப்படும். இவற்றிற்கு உதாரணமாக நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம், தாழ் குருதியழுக்கம், இதய நோய்கள், உளநோய்கள், நரம்பு நோய்கள் என்பவற்றைக் கொள்ளலாம்.

மனிதனின் பிழையான வாழ்க்கை முறைகள், இந்நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணமாகும். புகைப்பிடித்தல், மருவருந்துதல், போதைப்பொருள் பாவனை, தவறான உணவுப் பழக்கம், உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாமை என்பன உதாரணங்களாகும். அதேபோல் சமூகச் சூழலில் காணப்படும் பல்வகைமை, முரண்பாடுகள் என்பன உளநோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகலாம்.

பரவும் பரவாத நோய்கள் எமக்குப் பலவித சிரமங்களை ஏற்படுத்துகின்றன உடல் செயலிழத்தல், அசௌகரியம் என்பன இவற்றில் பிரதானமானவையாகும். நரம்பு, தசை, எலும்பு, சுவாச., குருதிச் சுற்றோட்டம் செயற்றிறனிழப்பதும், உடல் வேதனை ஏற்படுவதும், நடத்தல், அமருதல், நிற்றல், போன்ற செயற்பாடுகளில் சிரமம் ஏற்படல் என்பன சில நோய் விளைவுகளாகும். மேலும் உள, உடற் செயற்பாடுகளின் செயலாற்றல் குறைவதால் அன்றாட காரியங்களைச் செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படுவதுடன், கல்வி கற்பதில் சிரமம், வேலை செய்யுமிடங்களில் சிக்கல், வீட்டில் குழப்பநிலை, பொருளாதாரப் பிரச்சினை போன்ற பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

3. காலநிலை மாற்றமும் இடர்களும்.

காலநிலை மாற்றம், இடர் அனர்த்தங்கள் பற்றிய செய்திகளை நாம் தற்போது அதிகம் அதிகம் கேள்வியுறுகின்றோம். சூழலில் ஏற்படும் இவ்வாறான மாற்றங்களால் தற்காலத்தை விடவும் எதிர்காலத்தில் எமது உயிர், உடமைகளுக்குப் பெரும் சேதங்கள் விளையக் கூடிய அபாயநிலை உள்ளது. காலநிலை மாற்றம் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய தீயவிளைவுகளாவன:-

- பூமியதிர்ச்சி
- சுனாமி
- வெள்ளப்பெருக்கு
- மண்சரிவு
- குறாவளி
- மின்னல்.

பூமி அதிர்ச்சி

தடித்த தகடுகளினால் ஆக்கப்பட்டுள்ள . புவி உள்ளோடு பல பிரிவுகளைக் கொண்டது. இதன் கீழ்ப்பகுதிகளில் ஏற்படும் அகவிசைத் தாக்கங்களினால் தோன்றும் அலைகள் புவியோட்டின் ஒரு பகுதியை நடுக்கத்திற்கு உள்ளாக்குகின்றன. இதன் காரணமாக புவியோட்டுத் தகடுகள் ஒன்றோடொன்று மோதுதல், ஒன்றைவிட்டு ஒன்று விலகுதல் காரணமாகப் புவியதிர்ச்சி ஏற்படுகின்றது.

சுனாமி

சுனாமி என்பது பெருந்திரளான நீரினால் உருவாகும் அலைகளின் வரிசைகளாகும். பெரும் நீர்த்திரள் செங்குத்தாக மேல்நோக்கிச் செயற்படுவதால் சுனாமி உருவாகும் கடலினடியில் ஏற்படும் புவியதிர்ச்சி, எரிமலைகள் வெடித்தல், வேறு பிரமாண்டமான வெடித்தல்கள் (அணுகுண்டுப் பரிசோதனை) எரிநட்சத்திரங்கள் கடலில் விழுதல் போன்ற காரணங்களாலும் சுனாமி ஏற்படலாம்.

வெள்ளப்பெருக்கு

இயற்கைப் பிரதேசங்களை ஆபத்தான முறையில் மூழ்கடித்தவாறு பெருமளவு நீர் செல்வது வெள்ளப்பெருக்கு எனப்படும். ஓடைகள், வாய்க்கால்களின் இயற்கை அமைப்பு கடும் மழை காரணமாக நீர் செல்லும் பாதை பெருக்கமெடுத்தல், மண்சரிவு போன்ற காரணங்களால் நீரின் இயற்கைப் பாதையில் தடை ஏற்படல், கட்டுமானப் பணிகள் காரணமாக நீரின் இயற்கை நிலையம் அல்லது அதன் பாதையில் மாற்றங்கள் ஏற்படல், சடுதியாகக் குளக்கட்டுக்கள் உடைதல் போன்ற காரணங்களால் வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்படுகின்றது.

மண்சரிவு

மேட்டுப் பிரதேசத்திலுள்ள மண், கல் என்பன பெருமளவில் அங்குள்ள மரம், செடிகளையும் இழுத்தவாறு கீழ் பிரதேசத்தை நோக்கிச் சரிவது பொதுவாக மண்சரிவு எனச் சுருக்கமாகக் கூறுப்படும். மண்சரிவு ஏற்படுவதற்கான காரணிகளைப் பொதுவாக இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம். அவை இயற்கைக் காரணிகள், மானுடச் செயற்பாடுகள் என்பனவாகும்.

ஒழுங்கற்ற மழை வீழ்ச்சி, நீர்ப்பாதைகளின் ஒழுங்கீனம், உறுதியற்ற மண் அடுக்குகள், மலைச் சரிவுகள் ஆக்கப்பட்டுள்ள மூலப்பொருட்கள், மலைசரிவுகள் அமைந்துள்ள கோணம் போன்ற இயற்கைக் காரணிகளும், முறையற்றவாறு நிலத்தை உபயோகித்தல், காடழித்தல் போன்ற மனிதச் செயற்பாடுகள் காரணமாகவும் மண்சரிவுகள் ஏற்படுகின்றன.

சூறாவளி.

மிக வேகமாக வீசப்படும் காற்றே சூறாவளி எனப்படுகின்றது. வளி மண்டலத்தில் ஏற்படும் சடுதியான மாற்றம் காரணமாக சூறாவளி தோன்றுகின்றது. இதன் காரணமாக பெருமளவு உயிரிழப்புக்கள், உடமைகளுக்கு அளப்பரிய சேதங்கள் என்பன ஏற்படலாம்.. சூறாவளி காரணமாகக் கடல் பெருகி அழிவுகளை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புக்களும் அதிகம் உண்டு.

மின்னல்.

வெப்பமும் ஈரலிப்புமான வளி மண்டலத்தில் இடி மின்னல் தோன்றுகின்றன. மழை பொழியும் நேரங்களில் மாத்திரமன்றி மழை பொழியாத நேரங்களிலும் இடி மின்னல் தோன்றக் கூடிய வாய்ப்புள்ளது. மின்னல் தாக்குவதன் காரணமாக உயிர்ச்சேதங்கள், உடைமைச் சேதங்கள் ஏற்படுகின்றன.

இவ்வாறான காலநிலை மாற்றங்கள் மற்றும் இடர்கள், அனர்த்தங்கள் காரணமாக மனிதன் பெரும சாவல்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. உயிரிழப்புக்கள், காயங்கள், முறிவுகள், உடைமைகளை இழத்தல், இருப்பிடங்களை இழத்தல், அகதிகளாகப்படல், பிறர் தயவில் வாழ நேரிடல், பொருளாதாரச் சீரழிவுக்கு ஆளாகுதல், அடிப்படை வசதிகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான செலவீனங்கள் ஏற்படல் போன்றவை ஒரு சில உதாரணங்களாகும்.

கலாச்சார ரீதியிலான தடைகள்.

இலங்கை பல்லின மக்கள் வாழும் நாடாகும். சிங்களவர், தமிழர், முஸ்லிம்கள், பறங்கியர், மலாயர் எனப் பல பிரிவினர் இங்கு உள்ளனர். பௌத்தம், இந்து, கிருஸ்தவம், இஸ்லாம் என இவர்கள் வெவ்வேறு சமயங்களைப் பின்பற்றுகின்றனர். உலகின் பெரும்பாலான நாடுகள் இவ்வாறே காணப்படுகின்றன. வெவ்வேறு இனங்களின் மொழிகள் மாத்திரமன்றி, ஆடை அணிகள், நம்பிக்கைகள், வணக்க முறைகள், சம்பிரதாயங்கள், பண்பாடுகள், வைபவங்கள் என்பவை ஒன்றுக்கொன்று வேறுபடுகின்றன. ஒவ்வொரு இனங்களுக்குமான கலாச்சாரமும் உண்டு.

இவ்வாறு பல்லினங்கள் ஒரே நாட்டில் ஒரே சமூகமாக ஒன்றாக வாழும் போது பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது. நாளுக்கு நாள் மாறிவரும் சமூகப் பொருளாதார, அரசியல் மாற்றங்களுக்கேற்ப பிரச்சினைகளும் படிப்படியாக வளர்வது தவிர்க்க முடியாதவையாகும். எனவே, எதிர்காலத்தில் எல்லா இனங்களும் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டிய சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. மொழி காரணமாக ஒரு சாரார், சமூகத்துள் ஓரங்கட்டப்படல், தேவைகள் நிறைவேறுவதில் மொழி தடையாக அமைதல், சமய வழிபாடுகளின் போது ஒரு சில சமூகக் குழுவில் முரண்பாடுகள் தோன்றுதல், ஒரு சில பாடசாலைகளில் சிறார்களைச் சேர்ப்பதில் மொழி, சமயம் என்பன தடையாகவிருத்தல், தொழில் வழங்குவதில் இன விகிதாசார அடிப்படை பின்பற்றல் போன்ற சவால்களை எதிர் காலத்தில் எதிர்கொள்ள நேரிடலாம்.

நவீன தொழில்நுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புகள்.

தொழில்நுட்ப விருத்தி காரணமாக உலகம் மிக வேகமாக முன்னேறி வருகின்றது. மனிதனின் அன்றாட செயற்பாடுகளை நவீன தொழில் நுட்பம் இலகுவாகின்றதெனினும் அதனால் ஏற்படுத்தப்படும் பிரச்சினைகளும் ஏராளம். எதிர்காலத்தில் நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்களில் தொழில்நுட்ப விருத்தி காரணமாக உருவாகக் கூடிய விருப்பத்துக்குரியதல்லாத நிகழ்வுகள் பிரதான இடத்தை வகிக்கும். குறிப்பாகக் கணனிகளும் இணையதளமும் எமது சிறார்கள் மத்தியில் பெரும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

தொலைக்காட்சி போன்ற தொடர்பு சாதனங்கள் சிறுவர்களை மாத்திரமன்றி வளர்ந்தோரையும் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாக்குகின்றன. சிறார்களில் தவறான எண்ணங்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய பல நிகழ்ச்சிகள் இன்று தொலைக்காட்சிகளில் காட்டப்படுகின்றன. செய்தித்தாள்கள், வானொலி என்பனவும் தற்போது சிக்கல் நிலைமைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. நவீன தொழில்நுட்பம் தயாரிக்கப்படும் நவீன ஆயுதங்கள், இரசாயன ஆயுதங்கள், அணுகுண்டு போன்றவற்றின் விளைவாக ஏற்படக் கூடிய பிரதிகூலங்களையும் எமது சந்ததியினர் எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

முரண்பாடுகள் / பிரச்சினைகள்.

விதவிதமான விருப்பங்கள், எண்ணங்கள், ஆசைகள் கருத்துக்களைக் கொண்ட மனிதர்களோடு நாம் செயலாற்ற வேண்டியுள்ளது. பிறரின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களைப் போன்று அவற்றினை மறுக்க வேண்டிய நிலைகளும் எமக்கு ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாகக் குடும்பச் சூழலில் பெற்றோர், குழந்தைகளுக்கிடையே கணவன் மனைவிகளுக்கிடையே பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவருக்குமிடையே மற்றும் நண்பர்களுக்கிடையே வேலை செய்வோர், வேலை கொள்வோருக்கிடையே என தொடர்புகளை மேற்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இவ்வாறான சூழலில் கருத்து முரண்பாடுகள் காரணமாகப் பிரச்சினைகள் தோன்றக் கூடிய வாய்ப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

அதேபோல், சிக்கலான சமூகத்தில் வாழும் எமக்கு துன்புறுத்தல், துஷ்பிரயோக நிகழ்வுகளைப் போன்றே போதைப்பொருட் பாவனை தொடர்பான செய்திகளையும் கேட்க நேரிடுகின்றது. போதைப்பொருட்கள், மதுபானங்கள் என்பன மதியை மயக்கக் கூடியதாகையால் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. சமய ரீதியான, இன ரீதியான பிரச்சினைகளும் எதிர்காலச் சவால்களாக அமையும். இவ்வாறான பிரச்சினைகள் காரணமாக உயிர்ச்சேதம், உடமைச்சேதம், காயங்கள் ஏற்படல், அங்கவீனமடைதல், பொருளாதாரப் பாதிப்பு ஏற்படல், உளச் சோர்வு, உள அழுத்தம், கற்றல் பாதித்தல், தொழில் வாய்ப்பு இழப்பு போன்ற விருப்பத்தகாத நிகழ்வுகள் ஏற்படலாம்.

- தேர்ச்சி 13** : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 13.2** : இடர்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.
- செயற்பாடு 13.2** : எச்சரிக்கையுடன் நடந்து ஆபத்துக்களை வென்றிடுவோம்.
- நேரம்** : 80 நிமிடங்கள்
- தரஉள்ளீடுகள்** :
 - பின்னிணைப்பு 13.2.1 லுள்ள ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு.
 - பின்னிணைப்பு 13.2.2 லுள்ள தகவற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு.
 - கண்டாய்வுக்கான 13.2.3 அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் நான்கு
 - டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல்-கற்பித்தல் செயலொழுங்கு :

- படி 13.2.1** :
 - பின்னிணைப்பு 13.2.1 லுள்ள செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - மாணவர் அனுபவத்தைக் கேட்டறியுங்கள்.
 - பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக்

கலந்துரையாடுங்கள்.

- சமூகத்தில் நாம் வெவ்வேறு இடர்களைச் சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. என்பது.
- எதிர்பாராத விதத்தில் ஒருவனுக்கு அல்லது அவன் வாழும் குழலுக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய நிலைமைகள் தோன்றுவதை இடரெனச் சுருக்கமாகக் கூறலாம் என்பது.
- இயற்கையின் உடனடி மாற்றங்கள், நீண்டகால மாற்றங்கள் பொருத்தமற்ற மானுடச் செயற்பாடுகள் என்பன இடர்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன என்பது.
- வீடு, பெருந்தெருக்கள், பாடசாலை, தொழிற்சாலைகள் போன்ற எவ்வாறான இடங்களாயினும் அவை இடர்களில் சிக்கக் கூடிய இடங்களாகும் என்பது.
- இடர்களால் ஏற்படும் விளைவுகளைக் குறைப்பதற்கு நாம் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பது.
- இடர்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்குப் பின்வரும் விடயங்களிற் கவனஞ் செலுத்த வேண்டியது அத்தியாவசியம் என்பது.
 - முன்கூட்டி அறிதல்.
 - பாதுகாப்பு உபாயங்களைக் கைக்கொள்ளல்.
 - இடர்நிலைமைகளைத் தவிர்த்தல்.
 - அனைவரினதும் ஒத்துழைப்புடன் கூடிய பங்களிப்பு.
 - சிறந்த மனப்பாங்கு விருத்தி
 - அதற்கான தேர்ச்சி விருத்தி

(10 நிமிடங்கள்)

படி 13.2.2

குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

எச்சரிக்கையுடன் நடந்து ஆபத்துக்களை வென்றிடுவோம்.

வாழ்வின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வெவ்வேறு இடர்களை நாம் சந்திக்க நேரிடுகின்றது. இவ்விடர்களைப் பற்றியும், அவற்றினால் ஏற்படக் கூடிய விளைவுகள் பற்றியும் நாம் அறிந்திருக்க வேண்டியதுடன், அவ்வாறான நிலைமைகளில் செயற்பட வேண்டிய முறைகள் பற்றிய தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்க வேண்டியதும் மிக முக்கியமானதாகும்.

- இடர்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்காக நாம் தேடியறிய வேண்டியதும், அறிவூட்டம் பெற வேண்டியதுமான சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று கீழே காணப்படுகின்றன.
- இடர் நிலைமைகளில் பூரண பாதுகாப்பைப் பெறுவதும், ஏற்படக் கூடிய தீங்குகளைக் குறைத்தலும், அதற்கான முன் தயார் நிலையும்.
- இடர் நிலைமைகளை எதிர்கொள்ளலும் இடர் நிலைமைக்கான தயார் நிலையும்.
- மறுசீரமைத்தல் - இடர்நிலைமையின் பின் தயார் நிலை.
- மேற்படி தலைப்புக்களில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களின் கீழ் அது பற்றிக் கூட்டாகக் கலந்துரையாடித் தகவல் சேகரியுங்கள்.
 - மேற்படி தலைப்பினால் கருதப்படுவது யாது?
 - அவ்வாறான தலைப்புக்களில் சிறந்த பெறுபேற்றை அடையச் செய்ய வேண்டியவை.
 - அனைவரினதும் கூட்டு முயற்சியின் முக்கியத்துவம்.
 - சிறந்த மனப்பாங்கு, பழக்க வழக்கங்களின் முக்கியத்துவம்.
 - நீங்கள் சேகரித்த தகவல்களை மையப்படுத்தி புத்திஜீவிகள் கலந்துரையாடல் ஒன்றை ஒழுங்குபடுத்துங்கள்.
 - கலந்துரையாடலில் பங்குகொள்வோரை உங்களில் பொருத்தமானவர்களில் இருந்து தெரிவு செய்யுங்கள்.
 - புத்திஜீவிகளின் கலந்துரையாடலை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 13.2.3 -

ஆசிரியர் விரிவாக்கத்திற்கான வழிகாட்டி

• பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- இடர்களைப் பிரதான இரு வகைகளாக இனங்காணலாம்.
 - இயற்கை அனர்த்தங்கள்.
 - மனிதனால் ஏற்படுத்தப்படும் அனர்த்தங்கள்.
- இயற்கையின் நிலைப்பாட்டை உறுதிப்படுத்த இயற்கையால் விளைவிக்கப்படும் இடர்கள் இயற்கை அனர்த்தங்களாகும்.
- மானுடச் செயற்பாடுகளால் ஏற்படும் இடர்களைத் தவிர்க்கலாம் அல்லது கட்டுப்படுத்தலாம்.
- நாம் எதிர்கொள்ளும் இயற்கையின் விளைவுகள், இடர் முகாமைத்துவம் என்பன இணைப்பு 13.2.3இல் உள்ளபடியாகும்.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்குமான நியதிகள்.

- இடர்களின் காரணமாக பொதுமக்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய தீங்குகளை விளக்குவார்.
- இடர்களைத் துணிவுடன் எதிர்கொள்ளும் தயார்நிலையை வெளிக் காட்டுவார்.
- வெவ்வேறு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி இடர்விளைவுகளைக் குறைப்பதற்குச் செயற்பட வேண்டிய முறையை விளக்குவதற்கான புத்திஜீவிகளின் கலந்துரையாடலொன்றை ஒழுங்கமைத்து நடத்துவார்.
- ஒற்றுமையாகவும், ஒத்துழைப்புடனும் குழுவில் காரியமாற்றுவார்.
- அறிவூட்டுவதற்குகந்த பத்திரிகை ஒன்றைத் தயாரிப்பார்.

பின்னிணைப்பு 13.2.1

ஈடுபடுத்தும் செயற்பாடு

- வகுப்பு மாணவரை எழுந்து நிற்கச் சொல்லுங்கள்.
- சமீபமாக நிற்கும் மாணவரை ஒருவரை ஒருவர் நோக்கியபடி நிற்குமாறு கூறுங்கள்.
- நாம் முகங்கொடுக்க நேரும் இடர்கள் யாவை? அவற்றினை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளத் தம்மில் காணப்படும் ஆற்றல் பற்றி (முன்னைய அனுபவம் ஆற்றல் என்பவற்றினூடாக)
- முகம் நோக்கியிருக்கும் மாணவர் ஒருவருக்கொருவர் கருத்துப் பரிமாற சிறிது அவகாசம் வழங்குங்கள்.
- பின்னர் சமீபமாக நின்றுள்ள வேறு இருவருக்கும் தமது கருத்துக்களை முன்வைக்க அவகாசம் வழங்குங்கள்.
- மாணவரைக் கதிரைகளில் அமரச் சொல்லுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 13.2.2

தகவற் படிவம்

- நாம் எதிர்கொள்ளும் இடர்கள் சில.
 - வரட்சி - சூழல் வெப்பநிலை உயருதல்.
 - வெள்ளப்பெருக்கு
 - சுனாமி
 - மண்சரிவு
 - தீப்பற்றுதல்.
 - வீடு, பாடசாலை, வேலைத் தளங்கள், விளையாட்டு மைதானம், பெருந்தெருக்களில் எதிர்கொள்ளும் இடர்கள் சில.
 - வெட்டுப்படல்.
 - நீரில் மூழ்குதல்.
 - எரிதல்.
 - குண்டு வெடித்தல்.
 - விளையாட்டு உபகரணங்கள் (தவிர்க்க முடியும்) காரணமாக ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
 - இடர் நிலைமைகளால் மனித வாழ்வுக்கு ஏற்படும் தீங்குகள்.
 - அன்றாடச் செயற்பாடுகள் தடைப்படல்.
 - தொழில்களுக்குச் செல்ல முடியாதிருத்தல்.
 - பயிர்கள், கால்நடைகள் சேதமுறல்.
 - பொதுமக்கள் அகதிகளாக்கப்படல்.
 - சொத்துக்கள் - உறைவிடங்கள் அழிதல்.
- ஆயுதப் போராட்டம்.
- மாசடைந்த சூழல்.
- நுளம்புத் தொல்லை.
- விழுதல்.
- நஞ்சூட்டப்படல்.
- பாம்புக் கடி
- வாகனங்களில் மோதுதல்.

- உயிர்ச் சேதம் ஏற்படல்.
 - பூரணமாக அல்லது பாதியளவு செயலிழத்தல்.
 - நோய்களுக்கு ஆளாகுதல்.
 - அடிப்படை மானிடத் தேவைகளைப் பெற முடியாத நிலையேற்படல்.
 - இலங்கை மக்கள் இடர்களில் சிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் ஏராளம் உள்ளதால், இடர் முகாமைத்துவத்தில் கூடிய கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.
- விளையக் கூடிய ஆபத்துக்களைக் குறைத்தல், முன் தயார் நிலையினூடாக இடர்விளைவுகளைக் குறைத்தல், உடனடியாகத் துலங்குவதன் மூலம் சீக்கிரமாகவே தேவையானோருக்கு உதவி வழங்குதல், மறுசீரமைப்பு, மறுவாழ்வளித்தலின் ஊடாக பாதிக்கப்பட்டோரையும் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களையும் இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவர வழிவகுத்தல். என்பன இடர் முகாமைத்துவம் எனப்படும்.
- இடர் முகாமைத்துவம் மூன்று பிரதான கட்டங்களைக் கொண்டது.
 - முன் இடர் முகாமைத்துவக் கட்டம்.
 - இடர் நிலைமைகளில் துலங்குதல்.
 - பின் இடர் முகாமைத்துவக் கட்டம்.
 - இடரின் பின்னர் சுமுக நிலையை ஏற்படுத்தி, மறுசீரமைத்தலும், மறுவாழ்வு அளித்தலும்.
- முன் இடர் முகாமைத்துவக் கட்டத்தில் பின்வரும் விடயங்கள் முக்கியமானவையாகும்.
 - இடரை இனங்காணல்.
 - விளையக் கூடிய தீங்குகளை இனங்காணல்.
 - இடர் நிலையைக் கட்டுப்படுத்தவும், ஏற்படக் கூடிய தீங்கான விளைவுகளை குறைப்பதற்குமான வழிவகைகளைக் கண்டறிதல்.
 - இடர் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் கிடைக்கும் தகவல்களை ஆராய்ந்து, இடர்நிலையை முன்கூட்டியே அறியக் கூடிய திறனை உருவாக்கல்.
 - இடர் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் அறிந்த விடயங்களை அனைவருக்கும் தெரிவிப்பதும், உரிய தேர்ச்சியை விருத்தியாக்குவதன் மூலம் முற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலும்.
 - இடர் நிலைமையின் போது எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளிற் (துலங்கல்) பின்வருபவை பிரதானமானவையாகும்.
 - ஏற்படக் கூடிய தீங்குகளைக் குறைப்பதற்கு உடனடி நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்.
 - இடர்நிலையைத் துணிவுடன் எதிர்கொள்ளல்.
 - இடரில் சிக்கியுள்ளோரைக் காப்பாற்றுதல்.
 - முதலுதவி வழங்கல்.
 - கூட்டாக ஒத்துழைத்தல்.

- பின் .இடர் முகாமைத்துவக் கட்டத்தில் பின்வரும் விடயங்களிற் கவனம் கொள்ள வேண்டும்.
- இடர் நிலையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்.
- நோயுள்ளோருக்குப் பரிகாரம் வழங்குதல்.
- சிறந்த மனப்பாங்குடன் செயலாற்றுதல்.
- பரிவுணர்வு - இடர் தனக்கு ஏற்பட்டதாக எண்ணிச் செயற்படல்.
- உணர்வுடன் செயலாற்றல் இடர் நிலைமைகளில் கருணையுடன் செயலாற்றல்.
- பாதிக்கப்பட்டோருக்கு மறுவாழ்வு அளித்தல்.
- பாதிக்கப்பட்டோரின் வாழ்க்கை நிலை, உடைமைகள், சுற்றாடல் என்பவற்றை இடருக்கு முன்னிலிருந்து நிலைக்குக் கொண்டுவரப் பணியாற்றுதல்.
- அனைவரும் கூட்டாகச் செயற்படுவதன் மூலம் இக்காரியங்களை நிறைவேற்றல்.
- மேற்கூறிய மூன்று சந்தர்ப்பங்களையும் அனைவரும் அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும்.
- அவ்வாறு ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் செயலாற்றுவதற்கான தேர்ச்சியை அடைந்திருத்தல் அவசியமாகும்..

பின்னிணைப்பு 13.2.3

ஆசிரியர் வழிகாட்டல்.

இயற்கையின் உடனடி மாற்றம், நீண்டகால மாற்றம் மற்றும் மனிதர்களால் நிகழ்த்தப்படும் குழுவுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் செயற்பாடுகள் என்பவை காரணமாக, மனித வாழ்வுக்கும், குழுவுக்கும் ஏற்படும் ஆபத்து நிலை அல்லது நிலைகள் இடர் அல்லது அனர்த்தம் எனப்படும் அவற்றிற் சில பின்வருமாறு:-

- | | |
|-------------------|------------------------|
| • வரட்சி | • தீப் பிடித்தல். |
| • வெள்ளப்பெருக்கு | • ஆயுதப் போராட்டம் |
| • குறாவளி | • நுளம்புத் தொல்லைகள். |
| • சுனாமி | • மாசடைந்த குழல் |
| • மணசரிவு | • சுழல் காற்று |

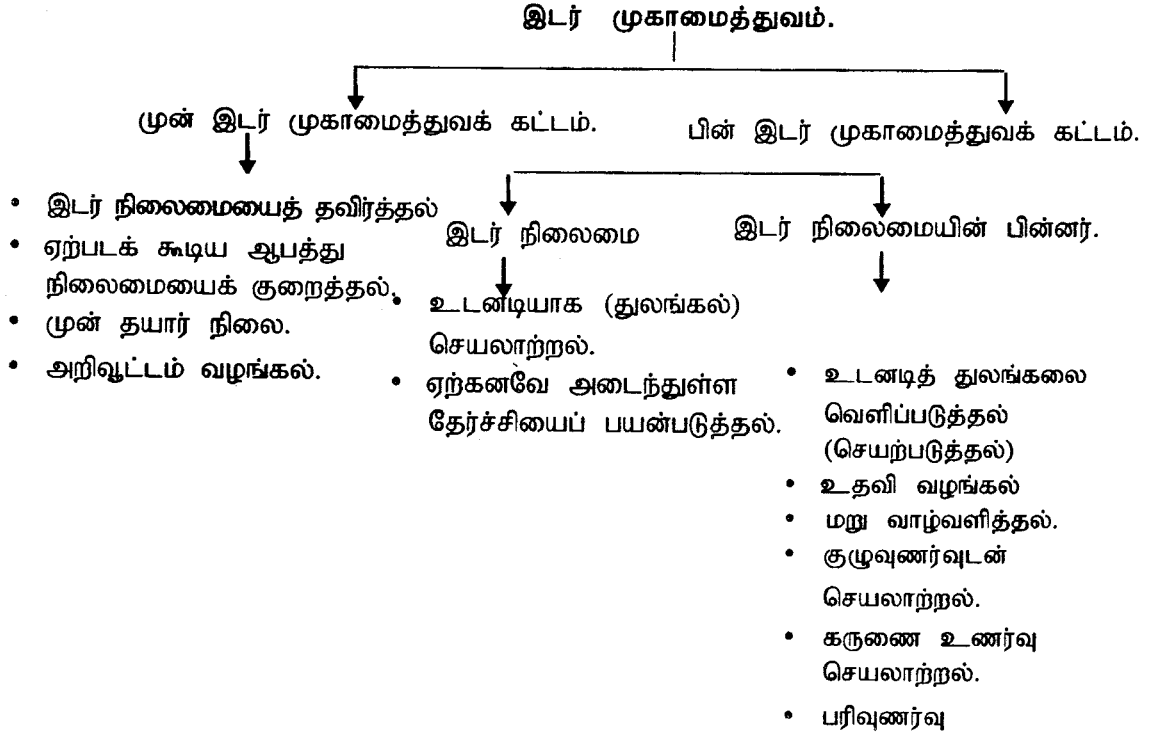
இடர்களினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்.

- மக்களின் அன்றாட செயற்பாடுகள் தடைப்படல்.
- தொழில்களுக்கு செல்ல முடியாதிருத்தல்.
- பயிர்கள், கால்நடைகள் சேதமுறல்.
- பொதுமக்கள் அகதிகளாக்கப்படல்.
- சொத்துக்கள், உறைவிடங்கள் அழிதல்.
- உயிர்ச் சேதங்கள் ஏற்படல்.
- காயங்கள், நோய்கள் ஏற்படல்.
- பூரணமாக அல்லது பாதியளவு செயலிழத்தல்.
- அடிப்படை மானுடத் தேவைகளைப் பெற முடியாதநிலை ஏற்படல்.

விளையக் கூடிய ஆபத்துக்களைக் குறைத்தல், முன் தயார் நிலை காரணமாக இடர் விளைவுகளைக் குறைத்தல், உடனடியாகச் செயற்படுவதன் மூலம் தேவைப்படுவோருக்குச் சீக்கிரமாகவே உதவிகளை வழங்குதல், மறுசீரமைப்பு, மறு வாழ்வளித்தலினூடாகப் பாதிக்கப்பட்டோரையும் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களையும் இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வர வழிவகுத்தல் என்பனப இடர்முகாமைத்துவம் மூலம் நிறைவேற்றப்படல் வேண்டும்.

இடர் முகாமைத்துவம் மூன்று கட்டங்களைக் கொண்டது.

- முன் இடர் முகாமைத்துவக் கட்டம்
- இடர் நிலைமைகளிற் துலங்குதல்.
- பின் இடர் முகாமைத்துவக் கட்டம்.



- இயற்கை அனர்த்தங்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. இயற்கை அமைப்பின் அடிப்படையில் பெருமளவு அனர்த்தங்கள் ஏற்படுகின்றன.
- இடர்கள், அனர்த்தங்களை நன்றாக இனங்கண்டு அவற்றினைத் தவிர்க்கவும் ஏற்படக் கூடிய தீங்குகளை குறைக்கவும் அவசிய நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடல்.

இடர் முகாமைத்துவம் தொடர்பான முக்கிய விடயங்கள் சில.

- இடர்களைத் தவிர்ப்பதற்கும், ஏற்படக் கூடிய விளைவுகளைக் குறைப்பதற்கும் முன்னரே அறிந்து கொள்வது ஏனையோருக்குத் தெரியப்படுத்துவதும் அவசியமாகும்.
- இடர்களினால் ஏற்படும் தீங்குகளைக் குறைக்க பயிற்சியுடன் கூடிய தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்க வேண்டும்.
- பொதுமக்களுக்கு அறிவூட்டுதல்.
- முன் ஒழுங்கமைப்புக்களைத் திட்டமிடல்.
- உரிய பின்னணியினையும், சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளையும் உருவாக்கல்.
- சுகோதர மனோபாவத்துடன் செயலாற்றத் தூண்டுதல்.
- இடர்களின் போது கருணை, பரிவுணர்வுடன் காரியமாற்றுவதற்கான தேர்ச்சிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- அனைவரும் செயற்றிறனுடன் பணியாற்றுவதன் பெறுமதியை விளக்கச் செய்தல்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்.

அறிமுகம்

எதிர்கால அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளத்தக்க பிரச்சனைகளை நாட்டுக்கு அளிப்பதே புதிய சகத்திர ஆண்டில் களமிறங்கும் நிலைமாற்ற ஆசிரியர் வகிபாகத்தின் (Transformation role) தாற்பரியமாகும். இந்த ஆசிரியர் வகிபாகத்தை சீராக நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக உங்களுக்கு மாணவர்களுக்கான (Student centred) தேர்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட (Competency based), செயற்பாடுகளின்பால் திசைமுகப்படுத்தப் பட்ட (Activity oriented) அணுகுமுறையைக்கொண்ட ஒரு கலைத்திட்டமே முன்வைக்கப் பட்டுள்ளது.

ஏற்கனவே அபிவிருத்தி செய்யப்பட்ட மாதிரிச் செயற்பாடுகள் தொடரகமொன்றின் வழியே நடைமுறைப்படுத்தப்படும் இக்கலைத்திட்டத்தினூடாக கற்றல் - கற்பித்தலை கணிப்பீடு - மதிப்பீட்டுடன் ஒன்றிணைப்பதற்கான முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. அந்தந்தச் செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படிமுறையில் மாணவர்கள் குழுத்தேடலில் (Exploration) ஈடுபடுகையில் கணிப்பீட்டையும் செயற்பாட்டின் முன்றாம் படிமுறையின்போது மாணவர்கள் விளக்கல் (Explanation), விரிவுபடுத்தல் (Elaboration) ஆகியவற்றில் ஈடுபடுகையில் மதிப்பீட்டையும் நடத்த ஆசிரியருக்கு வாய்ப்புக்கிடைக்கும். தேடலில் ஈடுபட்டிருக்கும் மாணவரிடையே சஞ்சரித்து, அவர்கள் செய்யும் வேலைகளை கூர்ந்து அவதானித்து, அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளை வகுப்பறையிலேயே தீர்த்துக் கொள்வதற்கான வசதிகளை வழங்குவதும், வகுப்பில் ஒவ்வொரு மாணவனையும் மாணவியையும் பாண்டித்திய மட்டத்தை அண்மித்த நிலைக்கேனும் இட்டுச் செல்வதுமே கணிப்பீட்டினூடாக ஆசிரியரிடம் எதிர்பார்க்கப்படுவதாகும். மேலும் தேடலினூடாக மாணவர் அடைந்த பாண்டித்திய மட்டத்தைத் தீர்மானித்து, அவற்றை வெளிமதிப்பீட்டின்போது இடம்பெற செய்யவேண்டியதொன்றாகும்.

கணிப்பீட்டில் ஈடுபட்டுள்ள ஆசிரியர்கள் தமது மாணவர் தொடர்பாக வழங்கத்தக்க வழிகாட்டல்கள் இருவகைப்படும். பின்னூட்டல் (Feedback), முனமுகவூட்டல் (Feed forward) என்பனவே அவையாகும். மாணவர்களின் நலவுகளையும் இயலாமைகளையும் கண்டறிந்தவுடன் அவர்களது கற்றல் பிரச்சனைகளை தீர்த்துக்கொள்வதற்காக பின்னூட்டலும், மாணவரது ஆற்றல்களையும் இயலாமைகளையும் இனங்கண்டவுடன் அத் திறன்களை மேலும் விருந்தி செய்துகொள்வதற்காக முன்முகவூட்டலும் வழங்குவது ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும். அத்தோடு மாணவர்களின் கற்றலை இடையறாது முன்னேற்றச் செய்வதற்காக பாடத் திட்டத்தில் அடங்கியுள்ள தேர்ச்சி மட்டங்கள் எந்த அளவுக்கு அடையப்பெற்றுள்ளன என்பதை இனங்கண்டு மாணவர்களுக்கு அறிவிப்பதும் அதே அளவுக்கு முக்கியமாகும். மதிப்பீட்டு வேலைத்திட்டத்தினூடாக மாணவர்கள் அடைந்த பாண்டித்திய மட்டங்களைத் தீர்மானிப்பதும் ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும். மேலும் மாணவரது முன்னேற்றத்தை மாணவர்க்கும் அவர்களது பெற்றோருக்கும் உரிய ஏனைய தரப்பினருக்கும் தொடர்பாடுவதிலும் ஆசிரியர்கள் கவனஞ்செலுத்துதல் வேண்டும்.

மதிப்பீட்டையும் கணிப்பீட்டையும் இலகுபடுத்திக்கொள்வதற்கான ஐந்து பொது நியதிகள் பிரேரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் முதல் மூன்று நியதிகளும் அந்தந்த தேர்ச்சி மட்டத்துக்குரிய விடய உள்ளடக்கத்துடன் தொடர்புடையவையாகும். அவை கடினத்தன்மை அதிகரித்துச் செல்லும் வகையில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட மூன்று பாட ஆற்றல்களாக வரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறையினூடாக விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய இறுதியான இரண்டு நியதிகளும் எந்தவொரு பாடத்தையும் கற்கும்போது முக்கியமானவையாக அமையும் பொதுவான இரண்டு திறன்களாகும். இந்த நியதிகளுடன் தொடர்புடைய நடத்தை மாற்றங்கள் ஐந்தையும் மாணவர்கள் வகுப்பறையில் செயற்படும்போது இனங்காண ஆசிரியர் முயற்சி செய்தல் வேண்டும். அந்நடத்தைகள் கட்டியெழுப்பப்படுவதை கணிப்பீட்டின் ஊடாக உறுதிப்படுத்தவதிலும் கட்டியெழுப்பப்பட்ட நடத்தைகளின் மட்டத்தை மதிப்பீட்டின் ஊடாகத் தீர்மானித்து அது தொடர்பாக மாணவர்க்கு அறிவிப்பதிலும் ஆசிரியர் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும்.

பாடசாலை மட்ட கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டு வேலைத்திட்டத்தை மேலும் முன்னெடுத்துச் செல்வதற்காக கற்றல் - கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுச் செயற்பாடுகள் தயாரிக்கப்பட்டு இப்பகுதியில் அடக்கப்பட்டுள்ளன. செயற்பாட்டுத் தொடரகத்தில் அடங்கிய செயற்பாடுகளைப் பொருளுள்ள வகையில் தொகுதிகளாக்கிக்கொள்வதே முதலில் செய்ய வேண்டிய வேலையாகும். மாணவரது கற்றலை விருத்தி செய்யத்தக்க சில கற்றல் - கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுப் பேதங்கள், அந்தந்தச் செயற்பாட்டுத் தொகுதிகளுடனானிணைந்த விடய உள்ளடக்கத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டு தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. அப்பேதங்களி னூடாக மாணவரின் கற்றலையும் ஆசிரியரின் கற்பித்தலையும் நேரகூசிக்கு அப்பால் இட்டுச் செல்வதற்கும், தவணையுடன் தேடியறிதலின் ஊடாக மாணவர்களின் கற்றலை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் ஆசிரியர் முன்வருதல் வேண்டும். அந்தந்தச் செயற்பாட்டுத் தொகுதியின் முதலாவது செயற்பாட்டைத் தொடங்க முன்னர் இக்கருவிகளை ஆசிரியர் தமது மாணவர்களுக்கு அறிமுகஞ் செய்தல் வேண்டும். மேலும் அச்செயற்பாட்டுத் தொகுதியில் அடங்கியுள்ள சகல செயற்பாடுகளையும் நேரகூசியில் நடைமுறைப்படுத்தப் படும் முழுக் காலத்தினுள்ளும் தவணை ரீதியில் கணிப்பீடு செய்வதும் ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும். செயற்பாட்டுத் தொகுதியில் அடங்கியுள்ள சகல செயற்பாடுகளும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு முடிந்த பின்னர், ஏற்கனவே தீர்மானிக்கப்பட்ட திகதியில் தேடலின்போது கண்டறியப்பட்டவற்றை முன்வைப்பதற்கும் அவற்றை விரிவுபடுத்துவதற்கும் மாணவர்களுக்கு வாய்ப்பு வழங்குதல் வேண்டும். அந்தந்தச் செயற்பாடில் நடத்தியது போன்றே இந்த விரிவாக்கலும் சில கட்டங்களினூடாக நடத்தப்படல் வேண்டும். முதலில் விரிவுபடுத்தும் வாய்ப்பு முன்வைத்த அதே குழுவிற்கும், இரண்டாவதாக விரிவுபடுத்தும் வாய்ப்பு ஏனைய குழுக்களுக்கும் இறுதியாக விரிவுபடுத்தும் வாய்ப்பு ஆசிரியருக்கும் கிடைத்தல் வேண்டும்.

விளக்கல், விரிவுபடுத்தல் கட்டங்களின்போதும் தாம் இனங்கண்ட தெளிவற்ற இடங்களைத் தெளிவுபடுத்தியவாறும், தவறானவற்றைத் திருத்தியவாறும், அரைகுறையாக முன்வைக்கப்பட்ட விடயங்களை நிறைவுசெய்து முன்வைத்தவாறும் கற்றல் பேறுகளுக்கான அடித்தளத்தை அமைக்கும் பாட விடயங்களை வெளிக்கொணர்ந்தவாறும், மதிப்பீட்டுப் பெறுபேறுகளை வெளியிட்டவாறும் ஆசிரியர் தமது இறுதி மீட்டாய்வை முன்வைத்தல் வேண்டும். ஆசிரியர் நடத்த வேண்டிய மாணவர் மதிப்பீடு எவ்வகையிலும் இறுதிவரை பின்தள்ளி வைக்கப்படவில்லை என்பதை இதனூடாக விளக்கிக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் மாணவர்கள் விளக்குவதிலும் விரிவுபடுத்துவதிலும் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களையே இதற்காகத் தெரிவுசெய்துகொள்ள வேண்டும் என்பதையும் நினைவில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். கற்றல் - கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுக் கருவிகளை அறிமுகஞ் செய்யும் முதலாவது சந்தர்ப்பத்தில் கொடுக்கல் வாங்கல் வகிபாகம் (Transaction role) முதன்மை பெறும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் - மதிப்பீட்டுச் செயன்முறையின் இறுதியில் கடத்தல் வகிபாகத்தினூடாக (Transmission role) ஆசிரியர் இறுதி விரிவுபடுத்தலைச் செய்யலாம். ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் மூன்றாம் பகுதி, செயற்பாட்டு தொடரகத்தினுள் பூர்த்தி செய்யவேண்டிய மதிப்பீட்டு சந்தர்ப்பங்களின் எண்ணிக்கை, அவ்வொவ்வொரு மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பத்தையும் வெற்றிகரமானதாகக்கிக் கொள்வதற்காகத் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ள கற்றல் - கற்பித்தல் - மதிப்பீட்டு உபகரணங்கள் முறைமையான மதிப்பீட்டு முறையொன்றின் கீழ் தவணைப் பரீட்சைகளிலும், இறுதிப்பரீட்சைகளிலும் முன்வைக்கப்படக்கூடிய வினாக்களின் தன்மை ஆகியவற்றை அறிமுகஞ் செய்வதற்காக திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. புகுத்தப்பட்டுள்ள இப்புத்தம்சங்கள் யாவும் நிஜ வாழ்க்கைச் சந்தர்ப்பங்களை அடிப்படையாகக்கொண்ட பரீட்சை வினாக்கள் ஊடாக உத்தேச கற்றல் - கற்பித்தல் - மதிப்பீட்டுச் செயன்முறைக்குப் புத்துயிருட்டி அந்தந்தச்செயற்பாடுகளிலும், செயற்பாட்டுத் தொகுதிகளிலும் குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் கணிப்பீட்டையும் மதிப்பீட்டையும் நடத்தி கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறையை மென்மேலும் போசிப்பதற்கு ஆசிரியருக்கும், மகிழ்ச்சியுடன் கற்றலில் ஈடுபடுவதற்கு மாணவருக்கும் வழிகோலும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கற்றல் கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுக் கருவிகள்.

01. மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பம் : முதலாம் தவணை கருவி - 01
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள். : 1.1, 1.2, 3.1, 3.2, 4.1
- 03 விடய உள்ளடக்கம் : • தாம் வாழும் பிரதேசத்தின் பிரதான சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்.
• சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை உருவாக்குவோர்.
• சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் தமது பங்களிப்பு.
• சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பிரவேசங்கள்
• போதைப் பொருட்கள், புகைவர்த்திப் பாவனை என்பவற்றைத் தவிப்பதற்கான வேலைத் திட்டங்கள்.
• ஏழு வகைப் பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளை இணைத்தல்.
• உடலப்பியாசங்களிற் சரியான கொண்ணிலைப் பிரயோகம்.
04. கருவியின் தன்மை : • இரு பரிமாண கற்புல சாதனங்கள் (போஸ்டர், சித்திரம், கைப்பத்திரிகை)
• கண்காட்சியும், இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப இணைக்கும் அப்பியாசத் தொடர்புகளும்.
05. கருவியின் நோக்கம் : • தாம் வாழும் பிரதேசத்தின் பிரதான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளையும், அவைகளை உருவாக்குவோரையும் இனங்கண்டு அவற்றினைக் குறைப்பதற்கான வேலைத் திட்டங்களை ஒழுங்கமைத்தல்.
• விளையாட்டு ஏரோபிக்கில் ஏழு வகைப் பாத அசைவுகளுடன் புதிய கையசைவுகளை இணைத்து இசையின் சந்தத்திற்குச் செய்யக் கூடிய அப்பியாசத் தொடரொன்றை நிர்மானித்தல்.
06. கருவியைச் செயற்பாடுத்துவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள். :
ஆசிரியர்களுக்கானது.
கருவி 1: • மதிப்பீட்டிற்கு உள்ளாகும் விடய உள்ளடக்கங்களைத் தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
• இம்மதிப்பீட்டுக்குரிய செயற்பாடுகளில் தனித்தனியாக ஈடுபட்டு இறுதியில் கண்காட்சியொன்று வகுப்பறையில் நடத்தப்படும் என்பதை மாணவருக்கு அறிவிக்கவும்.
• விடய உள்ளடக்கத்திற்கு ஏற்றவாறு தாம் விரும்பிய யாதாயினும் கற்புல சாதனமொன்றை (சித்திரம், போஸ்டர், கைப்பத்திரிகை) முன்வைப்பது போதுமென மாணவருக்கு தெரிவியுங்கள்.
• மாணவர் முன்னேற்றம், பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்கும் அவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்குமாகப் பாடவேளையொன்றை ஒதுக்குங்கள்.
• தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டலை வழங்குங்கள்.
• உரிய தினத்தில் ஆக்கங்களைக் காட்சிப்படுத்தி விரிவாக்கம் செய்யுங்கள்.

கருவி II :

- வகுப்பு மாணவரை எழுமாறாக ஏழு பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒவ்வொரு பாத அசைவை வழங்குங்கள்.
- தமக்குக் கிடைத்த பாத அசைவுக்குப் பொருத்தமான கையசைவொன்றை உருவாக்கச் சொல்லுங்கள்.
- உங்களிடம் தயாராகவுள்ள இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப அசைவுகளைப் பயில சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப பல திசைகளில் அசைந்தவாறு அசைவுகளை இணைக்கச் சொல்லுங்கள்.
- உரிய தினத்தில் அச்செயற்பாடுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்வதோடு, ஏனையோரையும் செய்வியுங்கள்.
- இறுதியில் தரப்பட்டுள்ள நியதிகளினூடாக மதிப்பிடுங்கள்.

மாணவருக்கானது.

கருவி I :

- மதிப்பீட்டிற்கு உள்ளாகவுள்ள விடய உள்ளடக்கங்கள் பற்றிய விளக்கத்தைத் தவணை ஆரம்பத்திலேயே பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- இரு பரிமாண கட்டில் சாதனங்களில் நீங்கள் விரும்பித்தொன்றைத் (போஸ்டர், கைப்பத்திரிகை, சித்திரம்) தெரிவு செய்யுங்கள்.
- உங்கள் பிரதேச சுகாதாரப் பிரச்சினையொன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அதனை அறிவூட்டுவதற்கான, காட்சிப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான ஆக்கமொன்றை உருவாக்குங்கள்.
- ஒதுக்கப்பட்ட பாடவேளையில் ஆசிரியரை ஆசிரியையைச் சந்தித்து தேவையான ஆலோசனைகளைப் பெறுங்கள்.
- கண்காட்சி நடைபெறவுள்ள தினத்திற்கு முன்னர் உங்கள் ஆக்கங்களை ஆசிரியரிடம் ஒப்படைப்பீர்கள்.

கருவி II :

- பிரயோகச் செயற்பாடுகளுக்கு முன்னர் உடல் வெப்பமூட்டும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்களுக்கான பாத அசைவுக்கேற்ற கையசைவுகளை உருவாக்குங்கள்.
- இசையின் சந்தத்திற்கு அதனைச் செய்யுங்கள்.
- உரிய தினத்தில் உங்கள் ஆக்கத்தை முன்வைப்பீர்கள்.
- ஏனைய குழுக்கள் நிர்மாணித்த செயற்பாடுகளில் நீங்களும் ஈடுபடுங்கள்.
- எல்லாக் குழுக்களின் ஆக்கங்களையும் கொண்ட கண்காட்சியொன்றை ஒழுங்கமைப்பீர்கள்.

07. மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள். :
- ஆக்கத்திற்கான கருப்பொருளின் பொருத்தப்பாடு.
 - ஆக்கபூர்வத் தன்மையும், நோக்க வெளிப்பாடும்.
 - சரியான நுட்பமுறைப் பயன்பாடு.
 - முடிவும் முன்வைத்தலும்.
 - குழுவாகச் செயலாற்றல்.

08. புள்ளியிடல்.
- | | | |
|-------------------------------|------|---|
| • மிக நன்று | - 04 | A |
| • நன்று | - 03 | B |
| • சாதாரணம் | - 02 | C |
| • விருத்தியடைய வேண்டியுள்ளது. | - 01 | D |

கற்றல் கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுக் கருவிகள்.

01. மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பம் : முதலாம் தவணை கருவி - 02
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள். : 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 6.1, 6.2
- 03 விடய உள்ளடக்கம் :
 - ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்.
 - வொலிபோல் - Volley ball
 - வலைப்பந்து - Net ball
 - காற்பந்து - Foot ball
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்.
 - அஞ்சலோட்டம்.
 - பாய்தல்.
04. கருவியின் தன்மை :
 - பிரயோகச் செயற்பாடுகள்.
05. கருவியின் நோக்கம் :
 - ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் நுட்ப முறைகளைப் பழக்கப்படுத்துதல்.
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நுட்பமுறைப் பயன்பாட்டைப் பழக்கப்படுத்துதல்.
 - விளையாட்டுப் பான்மைப் பண்பு விருத்தி.
06. கருவியைச் செயற்பாடுத்துவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள். :
 ஆசிரியர்களுக்கானது.
 கருவி 1 :
 - மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளாகவுள்ள விடய உள்ளங்களையும் மதிப்பீட்டு முறைகளையும் தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 - தாம் தெரியும் பரீட்சைத் தொகுதிக்குரிய நுட்பமுறைகளைச் செய்து காட்ட வேண்டுமென அறிவுறுத்துங்கள்.
 - பிரயோகச் செயற்பாட்டுத் தினத்திற்கு முன்னைய தினமொன்றில் மாணவர் பிரச்சினைகளை கேட்டறிந்து உரிய ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
 - உள்ள வளங்களுக்கேற்றவாறு பரீட்சையை ஒழுங்கு செய்யுங்கள்.
 - இறுதியிலுள்ள நியதிகளுக்கேற்ப மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- மாணவருக்கானது :
 - மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளாகவுள்ள விடய உள்ளடக்கங்களையும் மதிப்பீட்டு முறைகள் பற்றிய விளக்கத்தையும் தவணை ஆரம்பத்திலேயே பெறுங்கள்.
 - கீழேயுள்ள பரீட்சைத் தொகுதிகள் இரண்டிலிருந்தும் எழுமாறாக உங்களுக்குக் கிடைக்கும் தொகுதியிலுள்ள நுட்பத் திறன்களைச் சோடிகளாகச் செய்து காட்டவேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைப்புகள்.
 - தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் ஆசிரியர் ஆலோசனைகளைப் பெறுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளில் ஈடுபடு முன்னர் உடல் வெப்பமூட்டும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுங்கள்.

பரீட்சைத் தொகுதி 01

- 1 வொலிபோல் மைதானத்தைப் பயன்படுத்தி, கீழ்க்கை முறையிலான பந்து பணித்தலை செய்து காட்டவும்.
- 2 தோளுக்கு நேராகப் பந்து பரிமாறவும்.
- 3 சுமார் 10 மீற்றர் தூரத்திற்குக் காற்பந்தைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு முன்னால் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- 4 கீழ்க் கையால் வெளிப்புறமாகக் குறுங்கோல் மாற்றிக் காட்டுங்கள்.
- 5 நீளம் பாய்தலின் மிதக்கும் முறையைச் செய்து காட்டுங்கள்.

பரீட்சைத் தொகுதி 02

- 1 வொலிபோல் மைதானத்தைப் பயன்படுத்தி, மேற்கை முறையிலான பந்து பணித்தலைச் செய்து காட்டவும்.
 - 2 மார்க்குக்கு நேராகப் பந்து பரிமாறவும்.
 - 3 சுமார் 10 மீற்றர் தூரத்திற்குக் காற்பந்தைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு முன்னால் கொண்டு செல்லுங்கள்.
 - 4 மேற் கையால் உட்புறமாகக் குறுங்கோல் மாற்றிக் காட்டுங்கள்.
 - 5 நீளம் பாய்தலின் மிதக்கும் முறையைச் செய்து காட்டுங்கள்.
- ஆசிரியர்/ ஆசிரியையுடன் கலந்துரையாடித் தேவையான ஆலோசனைகளையும் பெறுங்கள்.
 - உரிய தினத்தில் உரிய நேரத்தில் பிரயோகச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு நுட்பமுறைகளைச் சரியாக செய்து காட்டுங்கள்.

07. மதிப்பீட்டுக்கான
நியதிகள்

- விளையாட்டுப்பான்மையை வெளிக்காட்டல்.
- பரீட்சைச் செயற்பாடுகள் ஒழுங்கமைப்பில் வழங்கும் பங்களிப்பு
- பிரதான விளையாட்டு நுட்பமுறைகளைச் சரியாகச் செய்தல்.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நுட்பமுறைகளைச் சரியாகச் செய்தல்.
- உபகரணப் பயன்பாடு, பாதுகாப்பு நடவடிக்கை என்வற்றிலு காட்டும் அக்கறை.

08. புள்ளியிடல்.

- | | | |
|-------------------------------|------|---|
| • மிக நன்று | - 04 | A |
| • நன்று | - 03 | B |
| • சாதாரணம் | - 02 | C |
| • விருத்தியடைய வேண்டியுள்ளது. | - 01 | D |

கற்றல் கற்பித்தல் மதிப்பீட்டுக் கருவிகள்.

01. மதிப்பீட்டுச் சந்தர்ப்பம்: முதலாம் தவணை கருவி - 03
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள். : 5.5, 5.6, 5.7, 10.2 13.2
- 03 விடய உள்ளடக்கம் :
 - வெளிக்களத்தில் பாசறை அமைத்தல், உணவு சமைத்தல், தீக்குவியல் அமைத்தல், திக்குவியற் கண்காட்சி, ஆடலும், பாடலும்
 - சிந்திக்கும் ஆற்றல், பிரச்சினை தீர்த்தல், பொறுப்புள்ள தீர்மானங்களையெடுத்தல். உளநெருக்கிடைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல் இரசனை ஆற்றல்.
 - செயற்பாட்டுடன் கூடிய பங்களிப்பு சிறந்த மனப்பாங்குகள், பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
04. கருவியின் தன்மை :
 - வெளிக்களத்தில் பாசறையமைத்தல், உணவு சமைத்தல், தீக்குவியற் கண்காட்சி நடாத்துதல்.
05. கருவியின் நோக்கம் :
 - வெளிக்களத்தில் பாசறையமைத்தல், கூடாரம் அமைத்தல், அங்கு கட்டுக்களை முடிச்சுக்களைப் பழக்கப்படுத்தல்.
 - வெவ்வேறு அடுப்புக்களைப் பயன்படுத்தி வெளிக்களத்தில் உணவு சமைத்தல்.
 - தீக்குவியல் கண்காட்சியின் மூலம் மாணவர் ஆக்கங்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
 - இரசனை ஆற்றலை விருத்தியாக்குவதுடன், சிறந்த மனப்பாங்குகள் பழக்கங்களை ஏற்படுத்தல்.
 - திட்டமிட்டுச் செயலாற்றும் ஆற்றலை உருவாக்கல்.
06. கருவியைச் செயற்பாடுத்துவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள். :
 ஆசிரியர்களுக்கானது.
 கருவி 1 :
 - மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளாகவுள்ள விடய உள்ளங்களையும் மதிப்பீட்டு முறைகளையும் தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 - வகுப்பு மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - வகுப்பிலுள்ள அனைவரினதும் பங்களிப்பின் மூலமே கூடாரம் அமைக்கப்படல் வேண்டும் என்றும், அப்பிரதேசத்திலுள்ள வளங்கள் இதற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும் எனவும் கூறுங்கள்.
 - உள்ள வளங்களுக்கேற்றவாறு பரீட்சையை ஒழுங்கு செய்யுங்கள்.
 - இறுதியிலுள்ள நியதிகளுக்கேற்ப மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

- ஒவ்வொரு குழுவும்.
 - வெளிக்களத்தில் உணவு வேளையொன்று தயாரித்தல்
 - தீக்குவியற் கண்காட்சிக்கு அவசியமான மூலப்பொருட்களைத் தயார் செய்தல்.
 - தீக்குவியற் கண்காட்சியின் போது பாடல் அல்லது சிறு நாடகமொன்று முன்வைக்கப்படல் வேண்டும் என்பதை அறியத்தாருங்கள். .
 - பாசறை அமைப்பதற்குப் பொருத்தமான தினம், நேரம், இடம் என்பவற்றைத் தீர்மானித்து அதிபரின் அங்கீகாரத்தையும் பெறுங்கள்.
 - மாணவர் படை, சாரணர், இளைஞர் படை போன்றவற்றின் ஒத்துழைப்பைப் பெறமுடியுமாயின் பெறுங்கள்.
 - மாணவர் முன்னேற்றம், பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்கெனப் பாடவேளையொன்றை ஒதுக்குங்கள்.
 - உரிய தினத்தில் பாசறை அமைத்து இறுதியில் தரப்பட்டுள்ள நியதிகளினூடாக மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

மாணவருக்கானது

- : • பாசறை அமைப்பதற்கான இடத்தைத் தயார் செய்தல், கூடாரம் அமைப்பதற்குத் தேவையான மூலப் பொருட்கள், இடம், குழுக்களின் செயற்பாடுகள் போன்ற விடயங்களை ஆசிரியர், ஆசிரியையோடு கலந்துரையாடித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- கூடாரம், அமைக்கும் போதும் ஏனைய பாசறைச் செயற்பாடுகளின் போதும் குழல் சுற்றாடலுக்குத் தீங்குகள் விளையாதவாறு நடந்து கொள்ளுங்கள்.
- வெளிக்களத்தில் தமது குழுவுக்கான உணவு சமைப்பதற்கும், தீக்குவியற் கண்காட்சியின் போது இசைப்பதற்கான குழுப் பாடலொன்றுடன் சிறு நாடகமொன்றையும் பயிலுங்கள்.
- சாரணர்,மாணவர் படையிலுள்ள உங்கள் நண்பர்கள் ஆசிரியர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெறுங்கள்.
- அனைவரினதும் பாதுகாப்பில் எப்போதும் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.
- பாசறை அமைத்து ,அனைத்து நிகழ்வுகளும் முடிந்த பின்னர் அப்பிரதேசத்தைச் சுததப்படுத்துங்கள்.

07. மதிப்பீட்டுக்கான நிதிகள்

- : • அப்பகுதியிலுள்ள வளங்களைப் பயன்படுத்திக் கூடாரம் அமைத்தல்.
- பாசறைச் செயற்பாடுகளின் போது கட்டு, முடிச்சுக்களைச் சரியாக இடல்.
- பாசறைக்கு ஏற்ற உணவு வேளையொன்று தயாரித்தல்.
- கண்காட்சியில் கருத்துக்கள் நிகழ்ச்சிகளை முன்வைத்தல்.
- குழு உணர்வுடன் செயலாற்றல்.

08. புள்ளியிடல்.

- : • மிக நன்று - 04 A
- நன்று - 03 B
- சாதாரணம் - 02 C
- விருத்தியடைய வேண்டியுள்ளது. - 01 D

9ஆம் தர தவணைப் பரீட்சைக்கான மாதிரி வினாக்கள்.

கட்டாய வினா

1.0 ஸாகிராக் கல்லூரி மாணவர்களால் திட்டமிடப்பட்ட வார இறுதி விளையாட்டுப் பயிற்சி முகாம் அனைவரின் ஒத்துழைப்புடனும் நிகழ்ந்து முடிந்ததுடன் மாணவர்களால் அசுத்தமாகிய சுற்றாடலும் சுத்தமாக்கப்பட்டது. விளையாட்டுப் பயிற்சி முகாமில் முப்பாய்ச்சல், உயரம் பாய்தல், தட்டெறிதல், உட்பட ஏனைய எறிதல் நிகழ்ச்சிகளுடன் குறுங்கோல் மாற்றமும் பிரயோகச் செயற்பாடுகளாகப் பயிற்சியாளர்களால் பயிற்றுவிக்கப்பட்டன. விளையாட்டு வீரருக்கான விசேட ஊட்டத்தேவை, சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் என்பனவும் விளக்கப்படுத்தப்பட்டன. பயிற்சிகளின் முடிவில் இடம்பெற்ற தீக்குவியல் கண்காட்சியில் பங்குகொண்ட அனைவரும், பாடியும் நடித்தும் மகிழ்ந்தனர்.

1 ஸாகிராக் கல்லூரியின் சுற்றாடல் மாசடைதலைத் தடுக்க நீர் முன்வைக்கும் கொள்கைகள் இரண்டு தருக.

(02 புள்ளிகள்)

2 ஸாகிராக் கல்லூரியை சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு சுத்தமான சூழலை உருவாக்குவது தவிர்ந்த எம்மால் கவனஞ் செலுத்தப்பட வேண்டிய வேறு விடயங்கள் (பிரவேச மார்க்கங்கள்) இரண்டு தருக.

(02 புள்ளிகள்)

3 விளையாட்டுப் பயிற்சி முகாமில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட நிலைக்குத்து, கிடையான பாய்ச்சல்களுக்கு இச்சமவத்தில் காணப்படாத வேறு உதாரணங்கள் ஒவ்வொன்று வீதம் தருக.

(02 புள்ளிகள்)

4 பயிற்சியாளரினால் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட குறுங்கோல் மாற்ற முறைகளிலிருந்து உங்கள் பாடசாலை 100 X 4 அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு மிகப் பொறுத்தமானதென நீர் ஆலோசனை வழங்கும் குறுங்கோல் மாற்றமுறை யாது?

(02 புள்ளிகள்)

5 விசேட ஊட்டத் தேவை அவசியமான பிரிவினருள் மேலே சம்பவத்திலுள்ள பிரிவினர் தவிர்ந்த வேறு இரு பிரிவினரைப் பெயரிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

6 பயிற்றுவிப்பாளர் கூறிய, விளையாட்டு வீரரொருவர் தனது வெற்றிகாகப் பின்பற்ற வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்கள் இரண்டு தருக.

(02 புள்ளிகள்)

7௮ ஸாகிராக் கல்லூரி மாணவரிடையே உட்கப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாக்கியுள்ளதென்பதை எடுத்துக் காட்டக் கூடிய நிகழ்வொன்றை இச்சம்பவத்தில் இருந்து எடுத்துக் காட்டுக.

(02 புள்ளிகள்)

8 இப்பயிற்சி முகாமில் மாணவர் பயின்ற எறிதல் நிகழ்ச்சி வகைகளில் இச்சம்பவத்தில் குறிப்பிடாத வேறு நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு தருக.

(02 புள்ளிகள்)

9 பாடசாலை தீக்குவியல் கண்காட்சி நிகழ்வுகள் இரண்டு தருக

(02 புள்ளிகள்)

- 10 பயிற்சி முடிவில் நடைபெற்ற தீக்குவியற் கண்காட்சியில் பங்குகொண்ட மாணவர் அடைந்தனர் என நீர் கருதும் பிரயோசனங்கள் இரண்டு தருக.

(02 புள்ளிகள்)

(மொத்தம் 20 புள்ளிகள்)

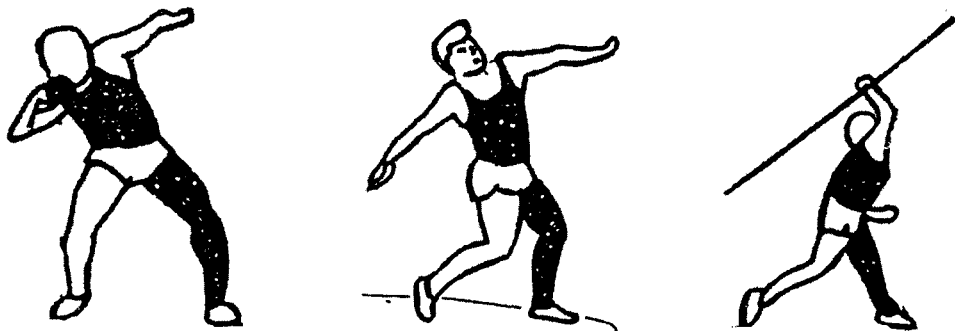
பல்தேர்வு வினா

மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.

2. உங்கள் பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான வொலிபோல் போட்டியின் போது மல்லிகை, முல்லை இல்லங்களுக்கிடையிலான போட்டி ஆரம்பத்தில், போட்டிக்காக இல்லங்கள் அழைக்கப்பட்ட போது மல்லிகை அணியின் சார்பில் எட்டு வீரர்களும், முல்லை அணியின் சார்பில் ஐந்து வீரர்களும் மைதானத்தில் பிரவேசித்தனர். இப்போட்டியின் நடுவராக நீர் பணியாற்றினால் இச்சந்தர்ப்பத்தில் உமது முடிவானது, (i) மேலும் ஒரு வீரரைத் தேடிக் கொள்ளுமாறு முல்லை இல்லத்திற்கு அறிவித்தல். (ii) நாணயச் சுழற்சி செய்து போட்டியை ஆரம்பித்தல். (iii) அப்போட்டியை சற்றுத் தாமதப்படுத்தி வேறு போட்டியொன்றை ஆரம்பித்தல். (iv) முல்லை இல்லத்தை முழுமையற்றதாகக் கொண்டு மல்லிகை இல்லத்திற்கு வெற்றியை வழங்கல்.
3. மகேந்திரன் தனது மதிய உணவாக இரு பேஸ்ரிகளையும், பொரித்த கிழங்குத் துண்டுகள் சிலதையும், சைனீஸ் ரோல் ஒன்றையும் உட்கொண்ட பின்னர் கோலா பானமொன்றைப் பருகினான். மேலதிக உணவாக ஐஸ்க்ரீம் ஒன்றையும் சாப்பிட்டான். மகேந்திரனின் உணவு வேளை தொடர்பில் உமது கருத்து யாது? (i) விலை அதிகமாயினும் உணவில் விருப்பை ஏற்படுத்தும் ஊட்டமுள்ள உணவு வேளையாகும். (ii) இவ்வுணவைத் தயாரிப்பதில் பயன்படுத்தப்பட்ட சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் என்பன சமீபாட்டை இலகுவாக்கும். (iii) உப்பு, கொழுப்பு, சீனி என்பன மிகையாவுள்ளதால் இவ்வகை உணவுகள் உட்கொள்வது குறைக்கப்படல் வேண்டும். (iv) பதப்படுத்திய இவ்வகை உணவுகளை இலகுவாக விலைகொடுத்து வாங்க முடியுமாயினால் இவற்றினை வழக்கமாக உட்கொள்ளல் பொருத்தமாகும்.

கட்டமைப்பு வினா

- 4 உமது பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது நடைபெற்ற மூன்று நிகழ்ச்சிகள் கீழே காணப்படுகின்றன.



1. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் வகைப்படுத்தலின் கீழ் மேற்படி நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்ட பிரிவு யாது?
(02 புள்ளிகள்)
 2. இந்நிகழ்ச்சிகள் மூன்றையும் வரிசையாகப் பெயரிடுக. (03 புள்ளிகள்)
 3. இந்நிகழ்ச்சியில் பங்குகொள்ளும் வீரனென்ற முறையில் உம்மில் காணப்பட வேண்டிய விளையாட்டுப் பண்புகள் யாவை? (05 புள்ளிகள்)
5. மதிய நேரங்களில் காணப்படும் ஒரு வகை விசேட நுளம்புகள் கடிப்பதால் ஏற்படும் இந்நோயின் காரணமாக மரணம்கூட சம்பவிக்கலாம். தற்போது இலங்கையில் அதிவேகமாகப் பரவிவரும் இந்நோயின் ஆரம்பகட்ட நோயறிகுறிகளாகக் காய்ச்சல், கடும் தலைவலி என்பவற்றைக் கொள்ளலாம்.
1. மேற்படி விளக்கம் மூலம் கூறப்படும் நோய் யாது?
(02 புள்ளிகள்)
 2. இந்நோய்த் தொற்றுக்குள்ளான நோயாளியொருவரை இனங்காணக் கூடிய மூன்று அறிகுறிகளைத் தருக. (03 புள்ளிகள்)
 3. இந்நோய் பரவுவதைத் தடுக்க பாடசாலை மாணவன் என்ற வகையில் நீர் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள் ஐந்து தருக. (05 புள்ளிகள்)

