சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டம்

தரம் - 07

முதலாம் தவணை

2022.09.07 வரை

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசியக் கல்வி நிறுவகம்
இலங்கை
www.nie.lk

அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டத்தினை நடைமுறைப்படுத்தல்.

அறிமுகம்

தற்போது இலங்கையில் நிலவுகின்ற நெருக்கடியான நிலைமைகள் காரணமாக பாடசாலை மாணவர்கள் இழந்த பாடசாலைக் கல்வி நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக கல்வி அமைச்சின் ED/09/12/06/05/01-2022 (SUB 1) எனும் இலக்கத்தையுடைய சுற்று நிருபத்திற்கேற்ப சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தினைச் செயற்படுத்துவதற்காக பின்வரும் வகையில் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

மேற்குறித்த சுற்று நிருபத்திற்க்கமைவாக முதலாம் தவணை 2022.01.07 வரை செயற்படுத்தப்படும் 7ம் தரத்துக்குறிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்திற் குறிய பாட வேளைகள் 18 ஆக உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பாடவேளைக்கேற்ப 2022.07.02 வரை செயற்படுத்தப்பட்ட பாடசாலைகளில் 75% ஆன பாடத்திட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளதாக தரவுகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது

அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டத்தில் 60% ஆனவை (பாடவேளை 11) முதலாம் தவணைக்குரிய அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சி அங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. முதலாம் தவணைக்காக பாடசாலையினுள் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளானது மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டமானது பாடசாலை நாட்களினுள் செயற்படுத்த முடியாமல் போகும் பட்சத்தில் பாடத்திட்டத்தின் உள்ளடக்கத்தினை வீட்டில் இருந்து கற்பதற்குரிய (Home based learning) வழிகாட்டுதல்களை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

அதற்காக வேலைத்திட்டம், ஒப்படைகள், மதிப்பீடு, நியதிகள் போன்றவற்றை விடய உள்ளடக்கத்திற்கு பொருத்தமான முறையில் முன்வைக்கப்படல் வேண்டும் இதன்மூலம் பாடசாலை நடைபெறாத காலப்பகுதியினுள் கற்றல் கற்பித்தல் நடைபெறாத காரணத்தினால் தடைப்பட்ட சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தின் நோக்கத்தினை அடைந்து கொள்வதோடு பாட தேர்ச்சியினை கட்டியெழுப்புவதற்கு இது வழிகாட்டும் தற்போது காணப்படும் நிலைமைகளுக்கேற்ப மாணவர்கள் உடல், உள, சமூக திறன்களை, மேம்படுத்தி கொள்வதற்காக கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் திட்டமிடுதல் வேண்டும். அத்துடன் மாணவர்களிடத்தில் உளத்திருப்தி உற்சாகம் என்பன ஏற்படும் வகையில் மகிழ்ச்சியான கற்றலுக்கு வழிகாட்டுதல் வேண்டும்.

இதற்கேற்ப செயற்படுவதன் மூலம் மாணவர்களின் பாடத்திட்டத்தின் நோக்கத்தை மிகவும் வெற்றிகரமாக அடைந்து கொள்வதோடு அதற்கு வழிகாட்டுவது உங்களின் தார்மீக கடமையாகும்.

2022ம் ஆண்டு இழக்கப்பட்ட காலப்பகுதிக்கான பரிகார வேலைதிட்டம்

(Recovery Plan for Learning Loss -2022)

தரம் - 7

தரம் 7 முதலாம் தவணைக்காக 11 பாடவேளைகளுக்காக கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை செயற்படுத்துவதுவதற்காக இத் திட்டம் தயாரிக்கபட்டுள்ளது.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
தரம் 07 - முதலாம் தவணையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல்பேறுகள்						
1 ஆரோக்கிமான சமூக மொன்றைக் கட்டியெழுப்பு வதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு நல்குவார்.	• குடும்ப சுகாதார எண்ணக்கருவை விளக்குவார். • ஆரோக்கிய சூழலின் தன்மைகளை அட்டவணைப்படுத்து வார். • ஆரோக்கியமான பௌதிக, உள, சமூக, ஆன்மீகச் சூழலின் இயல்பு களை வரிசைப்படுத்துவார்.	• சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு • குடும்ப சுகாதார எண்ணக்கரு • ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழல் • பௌதிகச் சூழல் • உளநிலைச் சூழல் • சமூகச் சூழல் • பௌதீகச் சூழல் • சுத்தமான வளி கிடைத்தல் • ஒலி மாசடைவதிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல் • சுத்தமான குடிநீர் வசதி • விபத்துக்களிலிருந்து தவிர்ந் திருத்தல் • சுத்தமான சுற்றுப்புறம் • சுகாதார வசதிகள் இருத்தல்	1.1	1. சுகாதார பங்களிப்பு • குடும்ப சுகாதார பங்களிப்பு	03

			• போதியளவு இடவசதி இருத்தல் • சுகாதார ரீதியிலான உணவைப் பெறக்கூடிய வசதியிருத்தல். • உளநிலைச் சூழல் • வதைகளிலிருந்து விடுபடுதல் • உள நெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடுதல் • ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிடுதலுக்கான சந்தர்ப்பம் • அன்பு • பாதுகாப்பும் அரவணைப்பும் இருத்தல். • சமூகச் சூழல் • குழுவாகச் செயலாற்றுதல் • ஆளிடைத் தொடர்புகள் • கடமைகளும் பொறுப்புக்களும்			
2ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக்	2.1 அன்பு, பாதுகாப்பு தொடர்பான தேவைகளைப்	• அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பு பற்றி விளக்கமளிப்பார் • அன்பு மற்றும் பாதுகாப்போடு தொடர்	• மானுடத் தேவைகளில் அன்பு, பாதுகாப்பு தொடர்பான எண்ணக்கரு	2.1	2. ஆன்பைப் பெறுவோம். பாதுகாப்பாக இருப்போம்.	01

கொள்வார்.	பெற்றவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	புடைய நபர்களைப் பட்டியலிடுவார். • அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பைப் பேணு வதில் தனது கடமைகள், பொறுப்புக்களை விளக்குவார்.	• அன்பு மற்றும் பாதுகாப்போடு தொடர்புடையோர் • குடும்ப அங்கத்தவர் • பெற்றோர் • சகோதரர்கள்/ சகோதரிகள் • ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர் • வெளி அங்கத்தவர்கள் • அயலவர்கள் • உறவினர்கள் • வெவ்வேறு நிறுவனங்கள்/ நபர்கள் • ஒவ்வொருவருக்கிடையே உள்ள வேறுபாடுகள், எண்ணங்கள் விருப்புக்கள் என்பவற்றிற்கேற்ப ஒழுங்குபடுத்துதல் • அன்பு மற்றும் பாதுகாப்புத் தொடர்பான தேவைகளைப் பெறுவோர்களினதும், தனதும் கடமைகள்,பொறுப்புக்கள்			
4. விளையாட்டுக் கள், வெளிக் களச் செயற்பாடு களிற் பங்கு கொண்டு ஓய் வைப் பயனுள் ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 கிராமிய விளை யாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ் வடைவார்.	• கிராமிய விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில்	• கிராமிய விளையாட்டுக்கள் • உபகரணங்களின்றியும் உபகரணங்களுடனும் • சோடி/ குழு • விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுதல்	4.1 4.2	3. கிராமிய விளையாட்டுக ளில் ஈடுபடுதல்	01

	4.2 வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், பெறுதல் என்பவற்றைச் சரியாகச் செய்து மகிழ்வடைவார்.	ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார். • வொலிபோல் விளையாட்டின் பணித்தல், பெறுதல் தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார்.	• வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் • கீழ்க்கையால் பணித்தல் • கீழ்க்கையால் பெறுதல் • பயிற்சிகள்		4. கரப்பந்து விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்	02
	4.3 வலை பந்தாட்டத்தில் பாத அசைவுகளைச் சரியாகக் கையாண்டு மகிழ்வடைவார்.	• வலைபந்து விளையாட்டின் பாதப் பரிச்சயம் தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.	• வலைப்பந்தாட்டத்திறன்கள் • பாதப்பரிச்சயம் • பயிற்சிகள்	4.3	5. நெட்போல் விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்	02
	4.4 காற்பந்து விளை		• காற்பந்தாட்டத்திறன்கள் • பந்தை உதைத்தல்	4.4	6. உதைப்பந்தாட்ட	02

	யாட்டில் பந்தை உதைத்தலையும் பந்து கட்டுப்படுத்தலையும் சரியாகச் செய்தவாறு மகிழ்வடைவார்.	• காற்பந்தாட்டத்தின் பந்து உதைத்தல், பந்துக் கட்டுப்பாடு தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	• உட்பாதத்தால் உதைத்தல் • முற்பாதத்தால் உதைத்தல் • பந்துக் கட்டுப்பாடு • உட்பாதத்தால் நிறுத்துதல் • முற்பாதத்தால் நிறுத்துதல் • அடிப்பாதத்தால் நிறுத்துதல்		விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்.	
					மொத்தம்	11