



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியவசியக் கற்றல் துறையை ஈடுசெய்வதற்கான
பாடத் திட்டத்தினை செயற்படுத்தல்

தரம் 8

2021.10.25 தொடக்கம் 2022.03.31 வரை

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மகரகம
இலங்கை
nie.lk

அத்தியவசியக் கற்றல் துறையினை ஈடுசெய்வதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட பாடத்திட்டத்தினை செயற்படுத்தல்

அறிமுகம்.

Covid தொற்று நிலைமை காரணமாக பாடசாலை மாணவர்களுக்கு கல்விச் செயற்பாடுகளை தொடர முடியாமல் ஏற்பட்ட, இழப்பினை ஈடு செய்வது தொடர்பாக கல்வி அமைச்சின் ED/ 01/ 12/ 06 / 15 / 01 எனும் இலக்க சுற்றுநிருபத்துக்கமைவாக தரம் 6 தொடக்கம் 11 வரையான மாணவர்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட பாடவேளைகளைக் கருத்திற் கொண்டு சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தினை பின்வரும் முறைக்கமைய செயற்படுத்துவதற்கு திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

பாடசாலை மாணவர்களுக்கு 2020 ஆம் ஆண்டு மற்றும் 2021 ஆண்டுகளில் தொடர முடியாமல் இழந்த கல்விநடவடிக்கைகளை ஈடு செய்யும் நோக்காகக் கொண்டு, 2021ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் 25 ஆம் திகதி தொடக்கம் 2022 மார்ச் மாதம் 31 ஆம் திகதி வரையான 100 நாட்களுக்கான விசேட கல்வித் திட்டமாக இது தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்திற்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு பாடவேளைகள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. அதற்கமைய, தரம் 6 தொடக்கம் 9 வரையான தரங்களுக்கு 40 பாடவேளை வீதமும், தரம் 10 தொடக்கம் 11 வரையான தரங்களுக்கு 60 பாடவேளை வீதமுமாக கல்வி நடவடிக்கைச் செயற்பாடுக்காக இக்காலப் பகுதியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

6ஆம் தரத்திற்காக உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள 40 பாடவேளைகளும் அந்த தரத்திற்குரிய பாடத்திட்டத்திற்கமைய செயற்படுத்தப்படும். ஆனால் ஏனைய தரங்களுக்காக உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளில் 50 வீதம் அதே தரங்களுக்கான பாடத்திட்டத்திற்காகவும், அடுத்த 50 வீதம் அதற்கு முன்னுள்ள தரங்களின் பாடத்திட்டத்தை பூர்த்தி செய்வதற்குமான அடிப்படையில் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன.

இதன் மூலம் Covid தொற்று நிலைமை காரணமாக, கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை தொடர முடியாமல் தடைப்பட்ட, சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தின் நோக்கங்களை அடைந்து கொள்வதுடன், மாணவர்களின் தேர்ச்சி மட்டத்தை மேம்படுத்த இது உங்களுக்கு வழி காட்டும். இதற்கமைய இப் பாடத்திட்டத்தை மாணவர்களுக்கு செயற்படுத்துவதன் மூலம் மிகச் சிறந்த அடைவு மட்டத்தை அடைந்து கொள்வார்கள். இதற்காக முயற்சி செய்வது உங்களின் கடமையாகும்.

பகுதித் தலைவர்

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

மகரகம்

Covid 19 தொற்று நோய் நிலைமை காரணமாக தரம் 8

இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் -

தரம் - 7 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டம்			தரம் - 8 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டம்		
தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட வேளைகள்	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்
5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.	01	1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டி யெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார். 3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வைமேற் கொள்ளவேன சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக் காட்டுவார். 4.0 விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	1.1 பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	02
	5.2 பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.	01		3.1 சரியாகத் திரும்பும் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	01
	5.3 எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.	01		4.2 மேற்கைப் பணித்தல், மேற்கை ஒழுங்கு படுத்தல் என்பவற்றைப் பிரயோகித்து வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	01

<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கவிழுமியங்கள் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவர்.</p>	<p>6.1 விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விதிகளுக்கு இசைவாக நடப்பதனை வெளிக்காட்டுவார்.</p>	01		<p>4.3 பிடித்தல், எறிதல் திறன்களைச் சரியான முறையில் செய்தவாறுவலைப் பந்தாடுவார்.</p>	01
<p>7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.</p>	<p>7.1 போசணையான உணவுகளை நுகர்ந்து ஆரோக்கியநிலையைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.</p>	02		<p>4.4 பந்து உதைக்கும் திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு காற்பந்து விளையாடுவார்.</p>	01
<p>8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைப் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்</p>	<p>8.1 தொகுதிகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடன் வாழ்வார்.</p>	02	<p>5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<p>5.1 ஓட்டத்தை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.</p>	01
<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைப் பேண நடவடிக்கை எடுப்பார்.</p>	<p>9.1 உடற்றகைமைக் காரணிகளை ஆய்ந்தறிவர்.</p> <p>9.2 இயற்கைச் செயற்பாடுகளினூடாக தகைமையை விருத்தி செய்வார்.</p>	01		<p>5.2 ஓட்டத்தின் போது சரியான புறப்பாட்டு முறைகளை உபயோகிப்பார்.</p> <p>5.4 எறிதலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.</p>	01
		02	<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள்,</p>		

10.0 அன்றாடவாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	9.3 உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்து அவற்றினை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார்	03	ஒழுக்கவிழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டுப் பான்மைப் பண்புகளைவெளிக் காட்டியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.	01
	9.4 மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணிவாறு குடும்பத்தில் ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்வார்.	02	7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 குடும்ப ஊட்ட நிலைக்காக பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.	02
	10.1 நல்வாழ்வுக்காக இனப் பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவார்.	02	8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைப் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	8.1 இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாகப் பேணியவாறு மகிழ்வுடன் வாழ்வார்.	01
	10.2 நல்வாழ்வை நோக்காகக்கொண்டு பரவாத (தொற்றாத) நோய்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை மேற்கொள்வார்.	02	9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக	8.2 இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளைத் தவிர்த்தவாறு செயற்றிறனுடனான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	02

			<p>உடற்றகைமைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பார்.</p> <p>10.0 அன்றாடவாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>9.1 ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளை விருத்திசெய்ய நடவடிக்கை எடுப்பார்</p> <p>9.2 உளசமூகத் திறன்களை விருத்தியாக்கியவாறு ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்</p> <p>10.1 அன்றாட வாழ்வின் சுற்றாடற் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.</p>	<p>02</p> <p>01</p> <p>02</p>
Total		20			20

Covid 19 தொற்று நோய் நிலைமை காரணமாக இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் - தரம் 7 இற்கான பகுதிகளை உள்ளடக்கியது

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
<p>5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<p>5.1 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ஓட்டப்பயிற்சிக்காக பயன்படுத்தக் கூடிய அப்பியாசங்கள். <ul style="list-style-type: none"> - நடக்கும் அப்பியாசங்கள். - ஸ்கிப் செய்யும் அப்பியாசங்கள். - ஓட்ட அப்பியாசங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> • ஓட்ட ஆற்றல் விருத்திக்காக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • ஓட்ட ஆற்றலை வாழ்க்கைச் சந்தர்ப்பங்களில் தொடர்பு படுத்துவார். 	01
	<p>5.2 பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • பாயும் முறைகளைப் பயிலுவதற்கான அப்பியாசங்கள். <ul style="list-style-type: none"> • தனி பாதத்தினால் • இரு பாதங்களாலும் • தனிப்பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து இரு பாதங்களாலும் நிலத்தொடுதல். • உபகரணங்களின் மூலம் பாய்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • பாயும் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • பாயும் ஆற்றலை அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை உபயோகிப்பார். 	01

	<p>5.3 எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • எறியும் முறைகளைப் பயிலுவதற்கான அப்பியாசங்கள். <ul style="list-style-type: none"> - வெவ்வேறு திசைகளுக்கு எறிதல். - ஓட்டத்துடன் எறிதலை மேற்கொள்ளல் - உபகரணங்களை இலக்கிற்கு எறிதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • எறியும் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • எறியும் ஆற்றல்களை அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • விளையாட்டின் போது விதிகளைப் பாவிப்பதன் அவசியத்தை வெளிப்படுத்தவர். 	01
<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு மதிப்பளித்து சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.</p>	<p>6.1 விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விதிகளுக்கு இசைவாக நடப்பதனை வெளிக்காட்டுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சமூகத் தொடர்புகள். • விதிமுறைகள் ஒழுக்கவியல் என்பவற்றைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம். <ul style="list-style-type: none"> - தனக்கு - குடும்பத்துக்கு - சமூகத்துக்கு - பாடசாலைக்கு • விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்கவியல் தொடர்பில் தனது சமூகப் பங்களிப்பும் பொறுப்புகளும் <ul style="list-style-type: none"> - மத்தியஸ்தத்திற்கு மதிப்பளித்தல் - விதிமுறைகளுக்கு கட்டுப்படுத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகளின் அவசியத்தை எடுத்துக் காட்டுவார். • விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும் என்பதை ஏற்று தயார் கருத்துத் தெரிவிப்பர். 	01

			<ul style="list-style-type: none"> • விதிமுறைகளுக்குக் கு கட்டுப்படும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 போசணை உள்ள உணவுகளை உட்கொண்டு ஆரோக்கியமான நிலையைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு வேளை ஒன்றில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய போசணைப் பதார்த்தங்கள் <ul style="list-style-type: none"> ○ பிரதான ஊட்டங்கள் (மாஊட்டங்கள்) <ul style="list-style-type: none"> - காபோவைதரேற்று - கொழுப்பு - புரதம் - நுண்ணூட்டங்கள் - விட்டமின்கள் - கனியுப்புகள் - நீர் • உணவுக் கூம்பகம் (பிரமிட்) • ஆரோக்கிய உணவு வேளையொன்றைத் தயாரித்தல் • ஆரோக்கியத்திற்கு இடையூறு ஏற்படுத்தும் காரணிகளை இனங்காணுதல் • உணவின் பாரம்பரியப் பெறுமானம் • போசணைமிக்க உணவு தொடர்பில் தனது பங்களிப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு வேளையொன்றில் அடங்கவேண்டிய போசணைப் பதார்த்தங்களை பட்டியலிடுவார். • மாபோசணை, நுண் போசணை என இரு வகைப்படுத்துவார். • பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு மதிப்பளிப்பார். • போசணைமிக்க உணவை பெறுவதில் தனது பங்களிப்பை விபரிப்பார். • போசணைமிக்க உணவைகளை உட்கொள்ளும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	02
		<ul style="list-style-type: none"> • தொகுதிகளின் மகோன்னதம் 	<ul style="list-style-type: none"> • தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் 	02

<p>8.0 உடலின் மகோன்னத்தைப் சிறப்பாக பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்</p>	<p>8.1 உடலின் மகோன்ன தத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வைமேற் கொள்வார்</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ சமிபாட்டுத் தொகுதி ○ சுவாசத் தொகுதி ○ குருதிச் சுற்றோட்ட தொகுதி ○ சிறு நீரகத் தொகுதி ○ தொகுதிகளின் செயற்பாடுகள் ● தொகுதிகளின் அமைப்பும் அதன் தொழிற்பாடும் ● தொகுதிகளின் மகோன்னத்தைப் பேணுவதன் அவசியம் ● தொகுதிகளின் மகோன்னத்தைப் பேணுவதிலுல்ல தடைகள் ● தொகுதிகளின் மகோன்னத்தைப் பேணுவதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கை 	<p>பேணுவதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை பட்டியற்படுத்துவார்</p>	
<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைகளைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.</p>	<p>9.1 உடற்றகைமைக் காரணிகளை ஆய்ந்தறிந்து செயற்படுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● தகைமைக் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> - தாங்கு திறன் - நெகிழும் தன்மை 	<ul style="list-style-type: none"> ● தகைமைக் காரணிகளை விளக்குவார் 	<p>01</p>

	<p>9.2 இயற்கைச் செயற்பாடுகளினுடாக தகைமைகளை விருத்தி செய்வார்.</p> <p>9.3 உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்து அவற்றினை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார்.</p> <p>9.4 மனவெழுச்சி சமநிலை பேணியவாறு குடும்பத்தில் ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - சக்தி - வேகம் - ஒத்திசைவு <ul style="list-style-type: none"> • இயற்கைச் செயற்பாடுகள் <ul style="list-style-type: none"> - ஓடுதல் - பாய்தல் - எறிதல் • உடற்றகைமைப் பரீட்சைகள் <ul style="list-style-type: none"> - தாங்கும் திறன் - நெகிழ்வு - சக்தி /பலம் - வேகம் - ஒத்திசைவு • குடும்பத்தில் மனவெழுச்சி சமநிலை பேணுதல் <ul style="list-style-type: none"> - தேவைகள் நிறைவேற்றுதல் - அடிப்படைத் தேவைகள் - சுயாபிமானம் - உகப்பான ஆளிடைத்தொடர்புகள் - ஒத்துழைப்பு - பேதமின்மை 	<ul style="list-style-type: none"> • தகைமை விருத்தி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார் • தகைமைப் பரீட்சைகளில் பங்கு கொள்வார். • மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் அவசியத்தை விளக்குவார். • மனம் சமநிலை பெறுவதற்கு தேவையான திறன்களை வரிசைப்படுத்துவார். 	<p>02</p> <p>03</p> <p>02</p>
--	---	---	--	-------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> - மன அழுத்தக் கட்டுப்பாடு - வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல் - உடல் உள நிம்மதி - நியாயபூர்வம் • குடும்பத்தில் மனவெழுச்சி முகாமைத்துவத்தின் முக்கியத்துவம். <ul style="list-style-type: none"> - சரியான முடிவுகள் எடுத்தல் - மற்றவர்களின் கருத்துக்களையும் உணர்வுகளையும் புரிந்து கொள்ளுதல் • சிறந்த முகாமைத்துவத்தின் பிரதிபலன்கள் <ul style="list-style-type: none"> ○ சமாதானம் - மகிழ்ச்சி - நியாயம் 	<ul style="list-style-type: none"> • மனவெழுச்சி முகாமைத்துவத்தின் பெறுபேறுகளை எடுத்து விளக்குவார். 	
10.0 அன்றாட வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுத்து	10.1 நல்வாழ்வுக்காக இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பும் தொழிற்பாடும் • கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பிரதான மாற்றங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் 	02

<p>மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்</p>	<p>10.2 நல்வாழ்வை நோக்காகக் கொண்டு பரவாத (தொற்றாத) நோய்களைத் தவிர்க்கநடவடிக்கை மேற்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - உடல் மாற்றங்கள் - உள மாற்றங்கள் - சமூக மாற்றங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • இம்மாற்றங்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளல். • வாழ்வின் யதார்த்தம் தொடர்பான விளக்கம் • இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் • ஆரோக்கியமும் நன்னிலையும் <ul style="list-style-type: none"> • இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> - சுகாதார நடத்தைகள் - ஓமோன்கள் <ul style="list-style-type: none"> • தொற்றும் தொற்றாத நோய்கள் அறிமுகம் • தொற்று நோய்கள் ஏற்படுதவற்கான காரணங்கள் • தொற்றாத நோய்கள் <ul style="list-style-type: none"> - இதய நோய்கள் - நீரிழிவு - பாரிசுவாதம் (பக்கவாதம்) - உயர் குருதியழுக்கம் - புற்று நோய் - தலசீமியா 	<p>மாற்றங்களை வரிசைப்படுத்துவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • மாற்றங்களை எதிர்கொள்வதன் தேவையை விபரிப்பார். • இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தை ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார். <ul style="list-style-type: none"> • தொற்றாத நோய்கள் தொடர்பான அடிப்படை விளக்கத்தினை பெறுவார் • தொற்றும், தொற்றாத நோய்களுக்கு 	<p>02</p>
---	--	--	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> - சிறுநீரக நோய் - உள நோய்கள் (மன நோய்கள்) • தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுதவற்கான காரணங்கள் • தவிர்க்கக் கூடிய காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> - வாழ்க்கைக் முறை • தவிர்க்க முடியாத காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> - பரம்பரையலகு - வயது - ஆண் / பெண் வேறுபாடு • தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதன் முக்கியத்துவம் • சமூக பொருளாதாரத் தாக்கங்கள் • தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதில் தனது பங்களிப்பு. 	<p>வரைவிலக்கணம் கூறுவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • தொற்றும், தொற்றாத நோய்களைத் தடுப்பதற்கு நடவடிக்கைகளை எடுப்பார். 	
				20

Covid 19 தொற்று நோய் நிலைமை காரணமாக இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் - தரம் 8 இற்கான பகுதிகளை உள்ளடக்கியது

தேர்ச்சி	தேர்ச்சிமட்டம்	விடயஉள்ளடக்கம்	கற்றல் பேறு	பாடவேளை
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● சுகாதாரமேம்பாட்டு எண்ணக்கரு ● சுகாதாரம் மேம்பாட்டு உபாயமார்க்கங்கள் <ul style="list-style-type: none"> - சுகாதாரம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல். - சுகாதாரச் சூழலொன்றைக் கட்டியெழுப்புதல். - சமூகத்தின் பங்களிப்பினை பெற்றுக் கொள்ளுதல். - தனிநபர் தேர்ச்சி விருத்தி. - சுகாதாரசேவை மறு சீரமைப்பு ● சுகாதாரமேம்பாட்டு உபாயமார்க்கங்களை வெவ்வேறு துறைகளுக்கு ஒதுக்குதல் <ul style="list-style-type: none"> - அறிமுகம் ● பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு <ul style="list-style-type: none"> - பாடசாலை சுகாதாரக் கொள்கைகள் - அறிமுகம் - கொள்கைகளை உருவாக்குவதில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவைகள் - செயற்படுத்துதல் மேற்பார்வையும் மதிப்பீடுகளும் 	<ul style="list-style-type: none"> ● சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக் கருவை விளக்குவார். ● சுகாதார மேம்பாட்டு உபாயமார்க்கங்களை உதாரணங்களுடன் விளக்குவார். ● பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டினை விளக்குவார். 	02

		<ul style="list-style-type: none"> • சுகாதாரத்துக்கு அனுசூலமான பாடசாலை சூழல் ஒன்றைக் கட்டியெழுப்பதல். 		
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வதற்காக சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக் காட்டுவார்.	3.1 சரியாகத் திரும்பும் கொண்ணிலைகளை வெளிக் காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • திரும்பும் கொண்ணிலைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்கான முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> – இடம் திரும்புதல் – வலம் திரும்புதல் – பின் திரும்புதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • சரியாக இடம் திரும்பும் கொண்ணிலையை வெளிக்காட்டுவார் • சரியாகவலம் திரும்பும் கொண்ணிலையை வெளிக்காட்டுவார் • சரியாக பின் திரும்பும் கொண்ணிலையை வெளிக்காட்டுவார் • செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். 	01
4.0 விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.2 மேற்கைப் பணித்தல், மேற்கை ஒழுங்கு படுத்தல் என்பவற்றைப் பிரயோகித்து வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> – மேற்கைப்பணித்தல் – மேற்கை ஒழுங்குபடுத்தல் • பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • மேற்கைப்பணித்தல் மேற்கை ஒழுங்கு • படுத்துதல் என்பவற்றை முறையாகச் செய்தால் விதிமுறைகளுக்கு இணங்க செயற்படுவார் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மகிழ்வார். 	01

	<p>4.3 பிடித்தல், எறிதல் திறன்களைச் சரியானமுறையில் செய்தவாறு வலைப் பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவர்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • வலைப் பந்தாட்டத்தில் பந்துஅனுப்பும் முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> – இருகைகளாலும் அனுப்புதல் – மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest Pass) – தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over head pass) – பக்கமாகஅனுப்புதல் (Side Pass) – சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce Pass) – ஒருகையால் – தோளூக்க நேராகஅனுப்புதல்(shoulder Pass) – தோளூக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Highshoulder Pass) – சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce Pass) – கீழ்க்கையால் அனுப்புதல் (Underarm pass) 	<ul style="list-style-type: none"> • பந்து அனுப்புதல் பந்தைப் பெறுதல் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வர். • விதிமுறைகளுக்கு இணங்க செயற்படுவார் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வார். 	01
	<p>4.4 பந்தை உதைக்கும் திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • பயிற்சி அப்பியாசங்கள் • விதிமுறைகள் • காற்பந்துவிளையாட்டுத் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> – பந்தை தலையால் அடித்தல் • பயிற்சி செய்தல் • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • தலையால் அடிக்கும் செயற்பாடுகளை முறையாக செய்யும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார் • விதிமுறைகளுக்கு இணங்க செயற்படுவார் 	01

<p>5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்தவிசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<p>5.1 ஓட்டத்தை வாழ்க்கைக் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p> <p>5.2 ஓட்டத்தின் போதுசரியான புறப்பாட்டு முறைகளை உபயோகிப்பார்.</p> <p>5.4 எறிதலை வாழ்க்கைக் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ஓட்டம் <ul style="list-style-type: none"> - ஓட்டஅப்பியாசங்கள் - A - B - C - • ஓட்டப் புறப்பாட்டுமுறைகள் <ul style="list-style-type: none"> - நின்றநிலைப் புறப்பாடு - பதுங்கிய புறப்பாடு - மத்தியபுறப்பாடு <ul style="list-style-type: none"> • பயிற்சி அப்பியாசங்கள் • விதிமுறைகள் • எறியும் நிகழ்ச்சிகள் • உபகரணப் பரிச்சயம் <ul style="list-style-type: none"> - குண்டு - தட்டு - ஈட்டி • குண்டு <ul style="list-style-type: none"> - பற்றுதலும்,வைத்திருத்தலும் - கைகள்,கால்கள் முண்டத்தினை வளைத்து நிமிர்த்தி குண்டை முன்னால் போடுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • சரியானஓட்டக் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார். • ஓட்டபுறப்பாடு முறைகளை வகைப்படுத்துவார். • ஓட்டபுறப்பாடு முறைகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார். • மத்திய புறப்பாட்டை சரியாக செய்வார் • எறியும் நிகழ்ச்சிகளை வரிசைபடுத்துவார். • குண்டு,தட்டு,ஈட்டி என்பவற்றை முறையாக பற்றுவார். • குண்டு ஈட்டி என்பவற்றை ஓரிடத்தில் நின்று எறிவார். • விதிமுறைகளுக்கு இணங்கிச் செயலாற்றுவார். 	<p>01</p> <p>01</p> <p>01</p>
---	--	---	---	-------------------------------

<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு மதிப்பளித்து சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.</p>	<p>6.1 விளையாட்டுப் பண்புகளை வெளிக்காட்டியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● விளையாட்டு விதிமுறைகளின் பரிணாமம், பரவல், தற்போதைய நிலை ● விளையாட்டுப் பான்மையுடன் இணைந்த தேர்ச்சிகள் <ul style="list-style-type: none"> – தலைமத்துவம் – பின்பற்றுதல். – குழு உணர்வு – ஆளிடைத் தொடர்பு ○ வெற்றி தோல்விகளை யதார்த்தமாக ஏற்றுக் கொள்ளல் ○ நியாயபூர்வமான போட்டிகள் ● விளையாட்டு ஒழுக்கவியல் பண்பாடுகளுக்கு இசைவாகுதல். <ul style="list-style-type: none"> ○ விதிமுறைகளுக்குக் மதிப்பளித்தல் ○ மத்தியஸ்தத்திற்கு கட்டுப்படுதல். ○ பயிற்சியாளருக்கு மதிப்பளித்தல் ○ குழு அங்கத்தவர்களுக்கு மதிப்பளித்தல் ○ எதிரணியினருக்கு மதிப்பளித்தல் ○ பார்வையாளர் களுக்கு மதிப்பளித்தல் ○ ஊடகவியலாளர் களுக்கு மதிப்பளித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> ● விளையாட்டு விதி முறைகளின் பரிணாமத்தை விளங்குவார் ● விளையாட்டு பான்மையுடன் இணைந்துள்ள தேர்ச்சிகளைப் பயன் டுத்துவாரர். ● விளையாட்டு பான்மையுடன் இணைந்த தேர்ச்சிக்காக உழைப்பார் ● விளையாட்டு ஒழுக்கவியல் பண்பாடுகளில் தேவைபற்றி விளக்குவார் ● விளையாட்டு மூலம் பண்பாடுகளை விருத்திசெய்ய நடவடிக்கை எடுப்பார் 	<p>01</p>
---	--	--	--	-----------

<p>7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.</p>	<p>7.1 குடும்பத்தின் போசணைத் தேவைக்காக பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்பத்தின் போசணைத் தேவை <ul style="list-style-type: none"> – உணவு தயாரிப்பின் போது கவனிக்க வேண்டியவை – உணவு பரிமாறுதல் – தனது பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்ப போசணை நிலையை உயர்த்துவதற்கு பின்பற்றக் கூடிய செயற்பாடுகள். • உணவொன்றைத் தேர்வுசெய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் <ul style="list-style-type: none"> – சுவை – நிறம் – மணம் – வாடை – தன்மை – வெளித்தோற்றம் – பொதிசெய்யப்பட்ட தன்மை – உற்பத்திசெய்யப்பட்ட தினம் – காலாவதியாகும் தினம் – தேசிய தரச் சான்றிதழைக் கொண்டிருத்தல் – உள்ளடக்கம் 	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்பத்தின் தேவைகளை வரிசைப்படுத்துவார் • முறையாக உணவு தயாரிப்பார் உணவுப் பரிமாறலின் போது கைக் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை விபரிப்பார் • சிறப்பான போசணை நிலைக்கு இடையூறு அல்லது பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களை வரிசைப்படுத்துவார் • உணவு தெரிவின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை தெரிவிப்பார் • சரியாக உணவு தெரிவு செய்யும் தயார் நிலை வெளிக் காட்டுவார் 	<p>02</p>
--	---	---	---	-----------

<p>8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைப் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்க மடைவார்.</p>	<p>8.1 இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாகப் பேணியவாறு மகிழ்வுடன் வாழ்வார்.</p> <p>8.2 இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளைத் தவிர்த்தவாறு செயற்றிறனுடனான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம் • இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணவேண்டியதன் முக்கியத்துவம் <ul style="list-style-type: none"> - உயிரினங்களின் நிலைப்பாடு - மாதவிடாய் வட்டம் கருத்தரித்தல் • இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள். <ul style="list-style-type: none"> - துஷ்பிரயோகங்களும் துன்புறுத்தல்களும் - கட்டிளம் பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல் - பாலியல் நோய்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தை விளக்குவார் • இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார். 	<p>01</p> <p>02</p>
<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பார்.</p>	<p>9.1 ஆரோக்கியம் சார்ந்ததகைமைகளை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கை எடுப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உடல் தகைமைக் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> - சார்ந்ததகைமை ஆரோக்கியம் சார்ந்ததகைமை - திறன் சார்ந்த தகைமை • ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • உடற்றகைமை வகைப்படுத்துவார். • ஆரோக்கியம் சார்ந்ததகைமை காரணிகளை வகைப்படுத்துவார். • ஆரோக்கியம் சார்ந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். 	<p>02</p>

	9.2 உளசமுகத் திறன்களை விருத்தியாக்கிய வாறு ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்பு வார்.	<ul style="list-style-type: none"> - இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார்ந்ததிறன் - தசைகளின் தாங்கும் திறன் - நெகிழ்வு - உடற் கொள்ளளவு - சக்தி <ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியம் சார்ந்ததகைமைகளை விருத்தி செய்வதற்கான செற்பாடுகள். <ul style="list-style-type: none"> • உளசமுகத் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> - ஒத்திசைவு/செவிமடுத்தல். - மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் - பரிவுணர்வு - குழுஉணர்வு • விளையாட்டு மைதானத்திலும் பாடசாலைச் சமுகத்திலும் மனவெழுச்சி கட்டுப்படுத்த வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> • சமுகத்திலும் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுவார் • போட்டிகளின் போது வெற்றி தோல்விகளை சமமாக ஏற்பர். • அணியிலும் சமுகத்திலும் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு செயலாற்றுவர் • ஒருவர் சிரமப்படும்போது பரிவுணர்வுடன் செயற்படுவார் 	01
10.0 அன்றாடவாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு	10.1 அன்றாட வாழ்வின் சுற்றாடற் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வர்.	<ul style="list-style-type: none"> • சுற்றாடல் சவால்கள் <ul style="list-style-type: none"> - விபத்துக்கள் - அனர்த்தங்கள் - ஊடகங்கள், போதைப் பொருட்கள், புகைத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • சுற்றாடல் சவால்கள் வரிசைப் படுத்துவார். • சுற்றாடற் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் தயார் 	02

<p>மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - நோய் உபாதைகள் • மேற்படி சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்வதற்கு தேவையானவை. <ul style="list-style-type: none"> - இனங்காணுதல் - தவிர்த்தல் - நிலைமைகளை கட்டுப்படுத்தல் - தீங்குகளை - குறைத்தல் - மாற்றியமைத்தல் - பாதுகாப்பு 	<p>நிலையை வெளிகாட்டுவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார். • சமூகமாற்றங்களை இனங்கண்டவாறு செயற்படுவார். 	
--	--	---	---	--