



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் தரம் 7 ஆசிரியர் வழிகாட்டி 2016

(2016 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளது)



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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

தரம் 7

(2016 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளது)

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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் 7
ஆசிரியர் வழிகாட்டி
முதலாம் பதிப்பு 2016

© தேசிய கல்வி நிறுவகம், மஹரகம்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞானத்துறை
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

ஸ்ரீ லங்கா

இணையத்தளம்: www.nie.lk

மின்னஞ்சல்: info@nie.lk

அச்சுப்பதிப்பு: தேசிய கல்வி நிறுவகம்

பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி

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

தேர்ச்சி மையக் கலைத்திட்டத்தின் இரண்டாம் கட்ட மறுசீரமைப்பானது 2016ஆம் ஆண்டிலிருந்து தரம் 7, 11 ஆகிய வகுப்புக்களுக்கு அமுல்படுத்தப்படவுள்ளது. இந் நோக்கத்தை அடையும் பொருட்டுத் தேசிய கல்வி நிறுவகம் ஆய்வை அடிப்படையாகக் கொண்ட பேறுகளையும் ஆர்வலர்களுடைய பல்வேறு ஆலோசனைகளையும் பலதரப்பட்டவர்களிடமிருந்தும் பெற்றுக்கொண்டது. அவற்றின் அடிப்படையில் நியாயப்படுத்தப்பட்டதொரு செயன்முறையை அறிமுகப்படுத்தியதுடன் அதற்கமைவான பாடத்திட்டங்களையும் மேற்படி தரங்களுக்காக விருத்தி செய்துள்ளது.

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

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

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

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

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

பணிப்பாளர் நாயகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி

கடந்த காலந்தொட்டு கல்வியானது தொடர்ந்து மாற்றங்களுக்குட்பட்டு வருகின்றது. அண்மிய யுகத்தில் இம்மாற்றங்களானவை மிக வேகமாக ஏற்பட்டன. கற்றல் முறைகளைப் போன்று தொழில்நுட்பக் கருவிகளின் பாவனை மற்றும் அறிவுத் தோற்றங்கள் தொடர்பாகவும் கடந்த இரு தசாப்தங்களில் கூடியளவு மறுமலர்ச்சி ஏற்பட்டு வருவதனைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இதற்கமைய, தேசிய கல்வி நிறுவகமும் 2016 ஆம் ஆண்டுக்குரிய கல்வி மறுசீரமைப்பிற்காக எண்ணிலடங்காத பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றது. பூகோளமய ரீதியாக ஏற்படும் மாற்றங்கள் தொடர்பாகச் சிறந்த முறையில் அறிந்து உள்நாட்டுத் தேவைக்கமைய இசைவுபடுத்தி மாணவர் மையக் கற்றல் - கற்பித்தல் முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு புதிய பாடதிட்டம் திட்டமிடப்பட்டு பாடசாலை முறைமையின் முகவர்களாகச் சேவையாற்றும் ஆசிரியர்களாகிய உங்களிடம் இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியை ஒப்படைப்பதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

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

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

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

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

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

எம். எப். எஸ். பி. ஜயவர்தன

பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
விஞ்ஞான தொழில்நுட்பப் பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

கலைத்திட்டக் குழு

- வழிகாட்டலும் அனுமதியும்:** கல்விசார் அலுவல்கள் சபை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- ஆலோசனை:** திரு. எம். எப். எஸ். பி. ஜயவர்தன
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- விடயத் தலைமை:** திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
பிரிவுத் தலைவர்
சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- வளவாளர்கள்:** வைத்தியர் அயிஷா லொக்குபாலசூரிய,
சி.சி.பி. குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை, சுகாதார அமைச்சு.
செல்வி ரேணுகா பீரிஸ்,
பணிப்பாளர், சுகாதார ஊட்டத்துக்கான பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.
திரு. ரோஹன கருணாரத்ன,
பணிப்பாளர் (ஓய்வு), விளையாட்டு உடற்கல்விப் பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.
திரு. கே. யூ. டி. தனவர்தன,
உபபீடாதிபதி (ஓய்வு), பஸ்துன்ரட்ட கல்விக் கல்லூரி.
திரு. எம். எச். எம். மிலான்,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு)
திரு. பீ. எல். எஸ். சம்சன்,
ஆசிரிய ஆலோசகர் (ஓய்வு)
திரு. ஏ. ஜீ. எவ். ஜயரட்ன,
விரிவுரையாளர், நில்வள தேசிய கல்விக் கல்லூரி.
திரு. கே. மஹேஷ் சந்தன வீரக்கோன்,
ஆசிரிய ஆலோசகர், கோட்டக் கல்விக் காரியாலயம், கொழும்பு தெற்கு.
திரு. எஸ். என். விஜேசிங்க,
ஆசிரிய ஆலோசகர், கோட்டக் கல்விக் காரியாலயம், தெஹிவல.
திரு. எம். எம். ஏ. எம். கே. முனசிங்க,
ஆசிரியர், சாரானாத் ம.வி, குளியாப்பிட்டிய.
திருமதி. பத்மினி கமால் திலாநாயக்க,
மேலதிக கல்விப் பணிப்பாளர், கல்வி அமைச்சு.
திரு. ஜே. என். இந்திக்க பிரபாத்,
உதவி ஆசிரியர், மஹிந்த ராஜபக்ஷ ம.வி, ஹோமாகம.
திருமதி. வஜிரா பத்மினி வீரக்கொடி,
ஆசிரியர், தர்மாசோக வி. அம்பலாங்கொட.
திரு. உபுல் கல்தேரா,
ஆசிரியர், ஓலபொடுவ ம.வி. ஓலபொடுவ.
- தொகுப்பு:** திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு,
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
திருமதி. நதீ அமா ஜயசேகர.
கல்வியியலாளர், தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- தமிழாக்கம்:** திரு. எம். எச். எம். மிலான்,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு)
- கணினி வடிவமைப்பு:** செல்வி. கமலவேணி கந்தையா,
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டியை உபயோகிப்பது தொடர்பான ஆலோசனைகள்

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

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

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

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

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

உள்ளடக்கம்

	பக்கம்
பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி	ii
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி	iii
கலைத்திட்டக் குழு	iv
ஆசிரியர் வழிகாட்டியை உபயோகிப்பது தொடர்பான ஆலோசனைகள்	v
தேசிய இலக்குகள்	vii
அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள்	viii - ix
பாடவிதானம்	x - xxx
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்	1
முதலாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	2
முதலாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	4 - 35
இரண்டாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	36
இரண்டாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	37 - 64
மூன்றாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	65
மூன்றாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	66 - 94

கல்விக் குறிக்கோள்களும் தேர்ச்சிகளும்

தேசியக் குறிக்கோள்கள்

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

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

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

தேசிய கல்வி ஆணைக்குழுவின் அறிக்கை (2003)

அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள்

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

1. தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகள்

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

- எழுத்தறிவு: கவனமாகச் செவிமடுத்தல், தெளிவாகப் பேசுதல், கருத்தறிய வாசித்தல், சரியாகவும் செம்மையாகவும் எழுதுதல், பயன்தருவகையான கருத்துப் பரிமாற்றம்.
- எண்ணறிவு: பொருள், இடம், காலம் என்பவற்றுக்கு எண்களைப் பயன்படுத்தல், எண்ணுதல், கணித்தல் ஒழுங்குமுறையாக அளத்தல்.
- சித்திர அறிவு: கோடு, உருவம் என்பவற்றின் கருத்தை அறிதல், விபரங்கள், அறிவுறுத்தல்கள், எண்ணங்கள் ஆகிய வற்றை கோடு, உருவம், வர்ணம் என்பவற்றால் வெளிப்படுத்தலும் பதிவு செய்தலும்
- தகவல் தொழினுட்பத் தகைமை: கணினி அறிவு, கற்றலில், தொழில் சுற்றாடலில், சொந்த வாழ்வில் தகவல் தொடர்பாடல் தொழினுட்பங்களைப் (ICT) பயன்படுத்தல்.

2. ஆளுமை விருத்தி தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

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

3. சூழல் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

இத்தேர்ச்சிகள் சூழலோடு தொடர்புபுகின்றன. சமூகம், உயிரியல், பௌதிகம்

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

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

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

4. வேலை உலகத்திற்கு தயார் செய்தல் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

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

5. சமயமும் ஒழுக்கலாறும் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

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

6. ஓய்வு நேரத்தைப் பயன்படுத்தல், விளையாட்டு பற்றிய தேர்ச்சிகள்

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

7. “கற்றலுக்குக் கற்றல்” தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோள்கள்

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

இங்கு மாணவர் ஈடுபடுத்தப்படும் அடிப்படைத் துறைகளாவன:

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

பாடத்திட்டம்

7 ஆந் தர சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டம்

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு நல்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு குடும்ப சுகாதார எண்ணக்கரு ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழல் <ul style="list-style-type: none"> பௌதிகச் சூழல் உளநிலைச் சூழல் சமூகச் சூழல் பௌதீகச் சூழல் <ul style="list-style-type: none"> சுத்தமான வளி கிடைத்தல் ஓலி மாசடைவதிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல் சுத்தமான குடிநீர் வசதி விபத்துக்களிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல் சுத்தமான சுற்றுப்புறம் சுகாதார வசதிகள் இருத்தல் போதியளவு இடவசதி இருத்தல் சுகாதார ரீதியிலான உணவைப் பெறக்கூடிய வசதியிருத்தல். உளநிலைச் சூழல் <ul style="list-style-type: none"> வதைகளிலிருந்து விடுபடுதல் உள நெருக்கிய கிடை யிலிருந்து விடுபடுதல் ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிடுதலுக்கான சந்தர்ப்பம் அன்பு பாதுகாப்பும் அரவணைப்பும் இருத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> குடும்ப சுகாதார எண்ணக்கருவை விளக்குவார். ஆரோக்கிய சூழலின் தன்மைகளை அட்டவணைப்படுத்துவார். ஆரோக்கியமான பௌதிக, உள, சமூக, ஆன்மீகச் சூழலின் இயல்புகளை வரிசைப்படுத்துவார். 	04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> • சமூகச் சூழல் • குழுவாகச் செயலாற்றுதல் • ஆளிடைத் தொடர்புகள் • கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் • ஆத்மீகச் சூழல் • ஆரோக்கிய குடும்ப சூழலொன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்வதில் குடும்ப அங்கத்தினன்/ மாணவன் என்ற வகையில் தனது பங்களிப்பு • சரியான வாழ்க்கைக் கோலத்தினைப் பின்பற்றுதல் (உகப்பான சூழல் ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்) • வழிகாட்டுபவராக மாறுதல் • சுகாதாரம் தொடர்பான தகவல்களைக் குடும்பத்துக்கு எடுத்துச் செல்லுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • சூழலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது தொடர்பில் தனது பங்களிப்பினை விளக்குவார். • ஆரோக்கியமான சூழலொன்றைப் பேணுவதற்கான தயார்நிலையை வெளிப்படுத்துவார். 	

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 அன்பு, பாதுகாப்பு தொடர்பான தேவைகளைப் பெற்றவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மானுடத் தேவைகளில் அன்பு, பாதுகாப்பு தொடர்பான எண்ணக்கரு • அன்பு மற்றும் பாதுகாப்போடு தொடர்புடையோர் • குடும்ப அங்கத்தினர் <ul style="list-style-type: none"> • பெற்றோர் • சகோதரர்கள்/ சகோதரிகள் • ஏனைய குடும்ப அங்கத்தினர் • வெளி அங்கத்தினர் <ul style="list-style-type: none"> • அயலவர்கள் • உறவினர்கள் • வெவ்வேறு நிறுவனங்கள்/ நபர்கள் • ஒவ்வொருவருக்கிடையே உள்ள வேறுபாடுகள், எண்ணங்கள் விருப்புக்கள் என்பவற்றிற்கேற்ப ஒழுங்குபடுத்துதல் • அன்பு மற்றும் பாதுகாப்புத் தொடர்பான தேவைகளைப் பெறுவோர் களிதனும், தனதும் கடமைகள், பொறுப்புக்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பு பற்றி விளக்கமளிப்பார் • அன்பு மற்றும் பாதுகாப்போடு தொடர்புடைய நபர்களைப் பட்டியலிடுவார். • அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பைப் பேணுவதில் தனது கடமைகள், பொறுப்புக்களை விளக்குவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளுவதற்கான சரியான கொண்கண்கலை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 அமருதலின் சரியான கொண்கண்கலை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • அமரும் வெவ்வேறு கொண்கண்கலைகள் <ul style="list-style-type: none"> • கதிரையில் அமருதல் • பாதங்கலை நீட்டி அமருதல் • குந்தி அமருதல் • முழங்கால்களில் அமருதல் • குதிக்கால்களில் அமருதல் • ஆசன அமர்வு • அமரும் வெவ்வேறு கொண்கண்கலைகள் வாழ்வோடு தொடர்புறுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு விதமான முறைகளில் அமருதலை பயன்படுத்துவார். • சரியான விதத்தில் அமர்வதில் உள்ள அனுசூலங்கலை வரிசைப்படுத்துவார் • பிழையான முறைகளில் அமர்வதில் உள்ள பிரதிகூலங்கலை வரிசைப்படுத்துவார் • பிழையான முறைகளில் அமர்வதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகலை விளக்குவார் • வெவ்வேறு விதமான அமரும் விதங்கலை அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்துவார். 	02
	3.2 நடத்தலின் சரியான கொண்கண்கலை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • நடையின் சரியான கொண்கண்கலை மேலும் விருத்தி செய்வதற்கான வழிமுறைகள் • வெவ்வேறு விதமாக நடக்கும் முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> • முழங்கால்களினால் நடத்தல் • கவடுகலை அண்மையாக வைத்து நடத்தல் • கவடுகலை தூரமாக வைத்து நடத்தல் • பக்கத்திற்கு நடத்தல் • பின்னோக்கி நடத்தல் • நடக்கும் வெவ்வேறு கொண்கண்கலைகள் வாழ்வோடு சம்பந்தமுறுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு விதமான நடத்தற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • நடக்கும் வெவ்வேறு கொண்கண்கலை அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்துவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	3.3 படுக்கும் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டிய வாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> படுக்கும் கொண்ணிலைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்கான வழிமுறைகள் படுக்கும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகள் <ul style="list-style-type: none"> மல்லாந்து படுத்தல் குப்புறப்படுத்தல் இடப்புறமாக, வலப்புறமாக சாய்ந்து படுத்தல் குந்திப்படுத்திருத்தல் படுக்கும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகள் வாழ்வோடு சம்பந்தமுறுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> படுக்கும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளை விளக்குவார். வெவ்வேறு படுக்கும் கொண்ணிலைகளை அன்றாட வாழ்வில் கைக் கொள்வார். 	02
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	<ul style="list-style-type: none"> கிராமிய விளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> உபகரணங்களின்றியும் உபகரணங்களுடனும் சோடி/ குழு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> கிராமிய விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார். 	02
	4.2 வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், பெறுதல் என்பவற்றைச் சரியாகச் செய்து மகிழ்வடைவார்.	<ul style="list-style-type: none"> வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> கீழ்க்கையால் பணித்தல் கீழ்க்கையால் பெறுதல் பயிற்சிகள் 	<ul style="list-style-type: none"> வொலிபோல் விளையாட்டின் பணித்தல், பெறுதல் தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	4.3 வலைபந்தாட்டத்தில் பாத அசைவுகளைச் சரியாகக் கையாண்டு மகிழ்வடைவார்.	<ul style="list-style-type: none"> வலைப்பந்தாட்டத்திறன்கள் பாதப்பரிச்சயம் பயிற்சிகள் 	<ul style="list-style-type: none"> வலைபந்து விளையாட்டின் பாதப்பரிச்சயம் தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். 	03
	4.4 காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தை உதைத்தலையும் பந்து கட்டுப்படுத்தலையும் சரியாகச் செய்தவாறு மகிழ்வடைவார்.	<ul style="list-style-type: none"> காற்பந்தாட்டத்திறன்கள் பந்தை உதைத்தல் <ul style="list-style-type: none"> உட்பாதத்தால் உதைத்தல் முற்பாதத்தால் உதைத்தல் பந்துக் கட்டுப்பாடு <ul style="list-style-type: none"> உட்பாதத்தால் நிறுத்துதல் முற்பாதத்தால் நிறுத்துதல் அடிப்பாதத்தால் நிறுத்துதல் 	<ul style="list-style-type: none"> காற்பந்தாட்டத்தின் பந்து உதைத்தல், பந்துக் கட்டுப்பாடு தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல் களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 ஓட்டத்தின் அடிப் படை ஆற்றல் களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஓட்டப்பயிற்சிக்காகப் பயன்படுத்தக் கூடிய அப்பியாசங்கள் • நடக்கும் அப்பியாசங்கள் • ஸ்கிப் செய்யும் அப்பியாசங்கள் • ஓட்ட அப்பியாசங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • ஓட்ட ஆற்றல் விருத்திக் காக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • ஓட்ட ஆற்றலை வாழ்க்கைச் சந்தர்ப்பங்களில் தொடர்புபடுத்துவார். 	02
	5.2 பாய்தலின் அடிப் படை ஆற்றல் களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • பாயும் முறைகளைப் பயிலுவதற்கான அப்பியாசங்கள் • இரு பாதங்களாலும் • தனிப்பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து இரு பாதங்களாலும் நிலந்தொடுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • பாயும் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • பாயும் ஆற்றலை அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார். 	02
	5.3 எறிதலின் அடிப் படை ஆற்றல் களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • எறியும் முறைகளைப் பயிலுவதற்கான அப்பியாசங்கள் • வெவ்வேறு திசைகளுக்கு எறிதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • எறியும் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • எறியும் ஆற்றல்களை அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் உபயோகிப்பார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விதிகளுக்கு இசைவாக நடப்பதனை வெளிக் காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகளும் பழக்க வழக்கங்களும் மற்றும் சமூகத் தொடர்புகளும் • விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம் <ul style="list-style-type: none"> • தனக்கு • குடும்பத்துக்கு • பாடசாலைக்கு • சமூகத்துக்கு • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் தொடர்பில் தனது சமூகப் பங்களிப்பும், பொறுப்புக்களும் • மத்தியஸ்தத்துக்கு மதிப்பளித்தல் • விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்படுத்தல் • விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்பட ஏனையோரைத் தூண்டுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகளின் தேவையை எடுத்துக் காட்டுவார். • விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும் என்பதனை ஏற்றுக் கருத்தும் தெரிவிப்பார். • விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்படும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். • உணவு வேளையொன்றில் அடங்க 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 ஊட்டமிகு உணவுகளை நுகர்ந்து ஆரோக்கிய நிலையைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு வேளையொன்றில் அடங்க வேண்டிய ஊட்டப்பதார்த்தங்கள் • பிரதான ஊட்டங்கள் (மா ஊட்டங்கள்) <ul style="list-style-type: none"> • காபோவைதரேற்று • கொழுப்பு • புரதம் • நுண்ணூட்டங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • விட்டமின்கள் • கனிப்பொருட்கள் • உணவுக் கூம்பகம் (பிரமிட்) • ஆரோக்கிய உணவுவேளையொன்றைத் தயாரித்தல் • ஆரோக்கியத்தில் இடையூறு ஏற்படுத்தும் உணவுகளை இனங்காணுதல் • உணவின் பாரம்பரியப் பெறுமானம் • ஊட்டமிகு உணவு தொடர்பில் தனது பங்களிப்பு • வீட்டுத் தோட்டமும் பாடசாலைத் தோட்டமும் 	<p>வேண்டிய ஊட்டப்பதார்த்தங்களைப் பட்டியலிடுவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டங்களை மாவூட்டம் நுண்ணூட்டங்கள் என வகைப்படுத்துவார். • பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு மதிப்பளிப்பார். • ஊட்டமிகு உணவைப் பெறுவதில் தனது பங்களிப்பை விபரிப்பார். • ஊட்டமிகு உணவு உட்கொள்ளும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். • உணவு, சுவாச, சுற்றோட்ட, 	05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
8.0 உடலின் மகோன் னதத்தைச் சிறப் பாகப் பேணிய வாறு வினைத்திற னுடைய வாழ் வுக்கு இசைவாக்க மடைவார்.	8.1 தொகுதிகளின் ஆரோக்கியத் தைச் சிறப்பாகப் பேணிய வாறு வினைத்திறனு டன் வாழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • தொகுதிகளின் மகோன்னதம் • உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி • சுவாசத் தொகுதி • குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதி • கழிவகற்றல் தொகுதி • தொகுதிகளின் அமைப்பும் தொழில்களும் • தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் • தொகுதிகளின் மகோன்னதத்துக்கு ஏற்படும் தீங்குகள் • தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்காக ஆற்றவேண்டியவை 	<p>கழிவகற்றற் தொகுதிகளின் தொழில் களை விளக்குவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • தொகுதிகளின் மகோன்னதத்திற்கு ஏற்படும் இடையூறுகளை விளக்குவார். • தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்காக ஆற்ற வேண்டிய காரியங்களை அட்டவணப் படுத்துவார். 	06
9.0 ஆரோக்கிய வாழ் வுக்காக உடற் றகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப் பார்.	9.1 உடற்றகைமைக் காரணிகளை நுணுகியாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • தகைமைக் காரணிகள் • தாங்கும் திறன் • நெகிழ்வு • சக்தி • வேகம் • ஒத்திசைவு 	<ul style="list-style-type: none"> • தகைமைக் காரணிகளை விளக்கு வார். 	01
	9.2 இயற்கைச்செயற் பாடுகளினூடாக தகைமையை விருத்தி செய் வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • இயற்கைச் செயற்பாடுகள் • ஓடுதல் • பாய்தல் • எறிதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • தகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். 	04
			<ul style="list-style-type: none"> • தகைமைப் பரீட்சைகளில் பங்கு 	

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	9.3 உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்து அவற்றினை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> உடற்றகைமைப் பரீட்சைகள் தாங்கும் திறன் நெகிழ்வு சக்தி/ பலம் வேகம் ஒத்திசைவு 	கொள்வார்.	05
	9.4 மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணிவாறு குடும்பத்தில் ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> குடும்பத்தில் மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணுதல் தேவைகள் நிறைவேறுதல் அடிப்படைத் தேவைகள் சுயாபிமானம் உகப்பான ஆளிடைத்தொடர்புகள் ஒத்துழைப்பு பேதமின்மை மன அழுத்தக்கட்டுப்பாடு வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல் உடல், உள நிம்மதி நியாயபூர்வம் குடும்பத்தில் மனவெழுச்சி முகாமைத்துவத்தின் முக்கியத்துவம் சரியான முடிவுகளை எடுத்தல் மற்றையவர்களின் கருத்துக்களையும் உணர்வுகளையும் புரிந்து கொள்ளுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணுவதன் அவசியத்தை விளக்குவார். மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணுவதற்குத் தேவையான திறன் களை வரிசைப்படுத்துவார். மனவெழுச்சி முகாமைத்துவத்தின் பெறுபேறுகளை எடுத்து விளக்குவார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 நல்வாழ்வுக்காக இனப் பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • சிறப்பான மனவெழுச்சி முகாமைத்துவத்தின் பெறுபேறுகள் • மற்றையவர்களை மதித்தல் • சமாதானம் • மகிழ்ச்சி • பண்பாடு <ul style="list-style-type: none"> • இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பும் தொழிற்பாடுகளும் • கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பிரதான மாற்றங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • உடல் மாற்றங்கள் • உள மாற்றங்கள் • சமூக மாற்றங்கள் • இம்மாற்றங்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளுதல் • வாழ்வின் யதார்த்தம் தொடர்பான விளக்கம் • இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் சுகாதாரமும் நன்நிலையும் • இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார நடத்தைகள் • ஓமோன்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களை அட்டவணைப்படுத்துவார். • மாற்றங்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதன் தேவையை விபரிப்பார். • இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	<p>10.2 நல்வாழ்வை நோக்காகக் கொண்டு பரவாத (தொற்றாத) நோய்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை மேற்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • பரவும் , பரவாத (தொற்றும் , தொற்றாத) நோய்கள் அறிமுகம் • பிரதான பரவாத நோய்கள் <ul style="list-style-type: none"> • நீரிழிவு • உயர்குருதியழுக்கம் • புற்றுநோய் • இதய நோய்கள் • பாரிசுவாதம் (தாக்கு) • மனநோய்கள் • வேறு பரவாத நோய்கள் <ul style="list-style-type: none"> • தலிசீமியா • சிறுநீரக நோய்கள் • பரவாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் • தவிர்க்கக்கூடிய காரணி <ul style="list-style-type: none"> • வாழ்க்கைக் கோலம் • தவிர்க்க முடியாத காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • பரம்பரையலகு • வயது • பரவாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதன் முக்கியத்துவம் • சமூக, பொருளாதாரத் தாக்கங்கள் • பரவாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதில் தனது பங்களிப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • பரவாத நோய்கள் தொடர்பான அடிப்படை விளக்கத்தினைப் பெறுவார். • பரவும், பரவாத நோய்களுக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுவார். • பரவும், பரவாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு நடவடிக்கையெடுப்பார். 	<p>03</p>

பாடசாலைக் கொள்கைகளும் வேலைத்திட்டங்களும்

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

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் I

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

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் II

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

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் III

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

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் I

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

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் II

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

• **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் III**

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

• **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் IV**

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

• **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் V**

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

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

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

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

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

கற்றல் - கற்பித்தல் முறை

அறிமுகம்

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• மாணவரை மைதானத்துக்கு அழைத்து வருதல்

வகுப்பறையிலிருந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் வரும் முறையினைப் பின்பற்றுவது மிகப் பொருத்தமாகும்.

• வகுப்பு வியூகத்தில் மாணவரை நிலைகொள்ளச் செய்தல்

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

- **மாணவரைச் சுகாதாரப் பரீட்சைக்கு உட்படுத்துதல்**

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

- **உடல் உஷ்ணமுட்டும் செயற்பாடுகள்**

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

- **இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள்**

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

- **உடற்றகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகள்**

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

- **மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டுக்கள்**

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

- **உடலைத் தளர்த்துதல்**

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

- **அடுத்த பாடத்துக்கான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்**

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

- **வகுப்புக் களைதல்**

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

- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது மாணவர் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும்.

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

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

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

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

- கணனிகள் / பல்லாடகம்
- மேலெறிவகைக் கருவி - Overhead Projector
- ஒளிபுகும் தாள்கள் - Transparency sheets
- இசை வழங்குவதற்கான கசட் உபகரணம்
- 8 வேக (8 beats) தாளம் கொண்ட இசைச் சுருள்கள் (Cassettes)
- மெத்தைகள் (Matress)
- உயரம் பாய்தல் கம்பங்கள்
- உயரம் பாய்தற் குறுக்குச் சட்டம்
- நிலந்தொடு மெத்தைகள்
- நீளம் பாயும் மிதிபலகை
- குண்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- தட்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ஈட்டிகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ஈட்டி அளவுள்ள தடிகள்
- வலைப்பந்துக் கம்பங்கள்
- வலைப்பந்துகள்
- வொலிபோல் கம்பங்கள்
- வொலிபோல் வலைகள்
- காற்பந்துகள்
- காற்பந்துக் கம்பங்கள்
- தடைகள் / சட்டவேலிகள் (Hurdles)
- அஞ்சல் குறுங்கோல்கள்
- நிறுத்தற் கடிகாரங்கள்
- சுண்ணாம்பு, மணல், மரத்தாள், உமி
- மருத்துவப் பந்துகள்
- தட்டச்சுக் கடதாசி
- பிரிஸ்டல் அட்டைகள்
- தாண்டல் கயிறுகள் (Skipping ropes)

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

- படங்கள் அல்லது உருக்கள் / CD தட்டுகள், மாதிரிகள்
 - உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி
 - சுவாசத் தொகுதி
 - கழிவுறுப்புத் தொகுதி
 - குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதி
 - உணவுக் கூம்பகம் / பிரமிட்
 - உணவுத் தட்டு

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான பொது ஆலோசனைகள்

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

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

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

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு நல்குவார்.	04
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மாணுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 அன்பு, பாதுகாப்பு தொடர்பான தேவைகளைப் பெற்றவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	02
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	02
	4.2 வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், பெறுதல் என்பவற்றைச் சரியாகச் செய்து மகிழ்வடைவார்.	03
	4.3 வலைபந்தாட்டத்தில் பாத அசைவுகளைச் சரியாகக் கையாண்டு மகிழ்வடைவார்.	03
	4.4 காற்பந்து விளையாட்டில் பந்து உதைத்தலையும் பந்து கட்டுப் படுத்துதலையும் சரியாகச் செய்தவாறு மகிழ்வடைவார்.	03

**கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத்
திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்**

தேர்ச்சி 1.0 : ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 1.1 : குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு நல்குவார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- குடும்ப சுகாதார எண்ணக்கருவை விளக்குவார்.
- ஆரோக்கியமான சூழலொன்றின் அம்சங்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- ஆரோக்கியமான பௌதீக, உளச்சமூக சூழலின் அங்கங்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- சூழலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதில் தனது பங்களிப்பினை விளக்குவார்.
- ஆரோக்கியமான சூழலொன்றைப் பேணுவதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கருவை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
 - “சுகாதார மேம்பாடென்பது தனது ஆரோக்கிய நிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் சமூக, பொருளாதார, சுற்றாடற் காரணிகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்ப தோடு அவற்றினை மேலும் விருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடியவராக வலுவூட்டுவதாகும்.” (ஒட்டாவா சபை)
 - குடும்பமென்பது யாதெனத் தெளிவுபடுத்திக் குடும்பத்துக்கும், வதிவிடத்துக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டினை இனங் காண்பதற்கு வழிகாட்டுங்கள்.

வீடு	வதிவிடம்
<ul style="list-style-type: none"> • பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் ஒன்றாக வசிக்குமிடம். • முடிவுகளைடுக்கும் சுதந்திரம் இருத்தல். • விரும்பியவாறு செயற்படலாம். 	<ul style="list-style-type: none"> • தற்காலிக வசிப்பிடமாகும். • உதாரணம்:-விடுதிகள், சிறுவர் இல்லம், முதியோர் இல்லம். • முடிவெடுக்கும் சுதந்திரம் கிடையாது. • விடுக்கப்படும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

- குடும்ப சுகாதாரம் / ஆரோக்கியம் அவசியமாவதற்கான பின்வரும் காரணிகளைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - கூடிய நேரத்தைச் செலவிடும் இடமாகும்.
 - உணவுக் கோலங்கள் கட்டியெழுப்பும் இடமாகும்.
 - சுகாதாரப் பழக்கங்களை மேற்கொள்ளும் இடமாகும்.
 - ஓய்வை உபயோகமான முறையிற் கழிக்கும் இடமாகும்.

- படி 02:-**
- ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் விசேட கவனஞ் செலுத்த வேண்டியதன் அவசியம் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - குடும்பச் சூழலான பௌதிகச் சூழல், உளச் சூழல், சமூகச் சூழல் ஆகிய மூன்று பிரிவுகளிலும் கவனஞ் செலுத்த வேண்டுமென்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
 - **பௌதிகச் சூழல்** - நோய் உபாதைகள், விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறக்கூடியதும், சுத்தமான வளி, நீர் மற்றும் சுகாதார நிலைகளுக்கான வசதிகள் காணக்கூடிய சூழலாகவிருத்தல்.

- **உளச் சூழல்** - தனது ஆற்றல்களை இனங்கண்டவாறு அன்றாட சவால்களைப் பயனுள்ள விதத்தில் வெற்றி கொள்ளக்கூடியதும், மகிழ்ச்சி, விருப்புடன் வாழக்கூடியதுமான சூழலாகவிருத்தல்.
- **சமூகச் சூழல்** - வாழ்க்கை தொடர்பான விளக்கத்தினைப் பெற்றவாறு கூட்டாகச் செயலாற்றியும், தனது கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதாயின் ஆலோசனைகள் பெறக்கூடியதாகவும் ஒன்றாகவிருக்கக்கூடிய தனிமை தோன்றாததுமான சூழலாகும்.

- படி 03:-**
- சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான ஐந்து துறைகளையும் சுருக்கமாக மாணவருக்கு விளக்குங்கள்.
 - வகுப்பு மாணவரை ஐந்து குழுக்களாக்குங்கள்.
 - குடும்ப சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான பின்வரும் ஐந்து துறைகளையும் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
 - குடும்ப சுகாதாரக் கொள்கைகள்
 - குடும்ப சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு மற்றும் தேர்ச்சி விருத்தி
 - ஆரோக்கியமான சூழலொன்றை ஏற்படுத்துதல்.
 - சமூகத்தின் பங்களிப்பினைப் பெறுதல்.
 - சுகாதார சேவைகளைப் பெறுதல்.
 - உரிய தலைப்புக்களின் கீழ் தமது குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
 - முன்வைப்பதற்காக ஆக்கபூர்வமான முறைகளைக் கைக்கொள்ள ஆலோசனை வழங்குங்கள். (நடிப்பு / கவிதை)
 - மாணவர் முன்வைத்தவைகள் மற்றும் பின்னிணைப்பு 1.1.1 மற்றும் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியிலுள்ள தகவல்களின் பிரகாரம் சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பில் காரியமாற்ற வேண்டிய முறைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- படி 04:-**
- மாணவரை மூன்று குழுக்களாக்குங்கள்.
 - ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழல் தொடர்பான துறைகள் முன்றினையும் (பௌதிக, உள, சமூக) குழுக்களிடம் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
 - ஒவ்வொரு துறையின் ஆரோக்கியத்திலும் அடங்கவேண்டிய அம்சங்கள், மேலும் விருத்தி செய்வதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள், அவற்றின் அனுகூலங்கள்/பிரதிகூலங்கள் என்பனவற்றை வரிசைப்படுத்த அறிவுறுத்துங்கள்.
 - மாணவர் முன்வைத்தவைகள் மற்றும் பின்னிணைப்பு 1.2, ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியிலுள்ள தகவல்களைக் கொண்டு கலந்துரையாடுங்கள்.

- படி 05:-**
- சுகாதார மேம்பாடோடு தொடர்புடைய பின்வரும் தலைப்புகள் ஐந்தினையும் ஐந்து குழுக்களிடம் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
 - குடும்ப அங்கத்தினர் என்ற வகையில் மாணவர் பங்களிப்பு
 - சரியான உணவுக்கோலத்தினைப் பின்பற்றுதல்
 - வளவாளனாக ஆகுதல்
 - பயனுள்ளவாறு ஓய்வைக் கழித்தல்
 - சுகாதாரச் செய்திகளைக் குடும்பத்துக்கு எடுத்துச் செல்லுதல்.
 - உரிய தலைப்புகளுக்கிணங்க செயலாற்ற வேண்டிய முறைகள் பற்றிய தகவல் சேகரிக்க அறிவுறுத்துங்கள்.
 - மாணவர் முன்வைத்த தகவல்களோடு பின்னிணைப்பு 1.1.3 லுள்ள தகவல்களையும் கொண்டு கலந்துரையாடுங்கள்.

- படி 06:-**
- பின்வரும் விடயங்களை உறுதிப்படுத்தியவாறு தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டினூடாக மிகச் சிறந்த ஆரோக்கிய நிலை யொன்றைக் கட்டியெழுப்பலாம்.
 - இதன் நிமித்தம் பௌதிக, உள, சமூகச் சூழலின் நன்நிலை பேண வேண்டும்.
 - சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகப் பங்களிப்பு வழங்க வேண்டியது மாணவர் பொறுப்பாகும்.
 - சுகாதார மேம்பாட்டில் வளவாளராகச் செயலாற்ற வேண்டும்.
 - இங்கு சுகாதாரம் தொடர்பான செய்திகளைக் குடும்பத்துக்குக் கொண்டு செல்வது முக்கியமாகும்.
 - செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
 - கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டில் பாடப்புத்தகத்தின் முதலாவது அத்தியாயத்தையும் உபயோகியுங்கள்.
 - தகவல்களை உறுப்படுத்துவதில் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- குடும்ப சுகாதார மேம்பாடு
- பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பிரிஸ்டல் அட்டைகள்
- பிளாட்டினம் பேனைகள்
- காகிதாதிகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- குடும்ப சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய துறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- ஆரோக்கிய குடும்பச் சூழலின் பிரதான துறைகளை விசாரியுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலைப் பேணுவதில் மாணவர் பங்களிப்பு பற்றி வினவுங்கள்.
- பௌதிக, உள, சமூகச் சூழலில் அடங்கவேண்டிய அம்சங்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.

இணைப்பு 1.1.1:

ஆசிரியருக்கானது:- சுகாதார மேம்பாட்டுக்குரிய துறைகள்

துறை	உறுதிப்படுத்த வேண்டிய விடயங்கள்
குடும்ப சுகாதாரக் கொள்கைகள் (குடும்ப அங்கத்தினர் அனைவரினதும் ஒத்துழைப்புடன் செய்ய வேண்டிவை.	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்ப சுகாதாரக் கொள்கைகளைக் குடும்ப அங்கத்தினர் அறிந்திருப்பதும், அவற்றினை ஏற்று ஒத்துழைத்தலும். • கொள்கைகளைச் செயற்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான சூழலைக் குடும்பத்தில் கட்டியெழுப்புதல். • கழிவுப்பொருள் முகாமைத்துவத்தில் 3R (Reduce / Recycle / Reuse) போன்ற கொள்கைகள் காணப்படுதலும், அவற்றுக்குப் பொருத்தமான சூழலை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதலும். • பொலித்தீன் பாவனையைக் குறைப்பதற்கான முறைகளைப் பின்பற்ற ஒத்துழைப்பு வழங்குதல். • சீனி, உப்பு என்பவற்றைத் தேவையான அளவில் உட்கொள்வதற்குச் சம்மதித்தல். <p>உதாரணம்:- 4 பேர் கொண்ட குடும்பம் 400 கிராம் உப்புப் பைக்கெற்றை 20 நாட்களுக்கு உபயோகித்தல்.</p>

துறை	உறுதிப்படுத்த வேண்டிய விடயங்கள்
<p>குடும்ப சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு மற்றும் தேர்ச்சி விருத்தி. (தமது குடும்பத்தின் ஆரோக்கிய நிலையை விருத்தி செய்வதற்குத் தேவையான அறிவும் திறனும்)</p> <p>ஆரோக்கியமான சூழலொன்றை ஏற்படுத்துதல். (தனது குடும்பம் வாழும் சூழலின் ஆரோக்கியம் பேணுதல்)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • விருந்தினரை உபசரிக்க காபனிக்குப் பானங்களுக்குப் பதிலாக இயற்கைப் பழப்பாகுப் பானங்கள், தேனீர், கோப்பி போன்றவற்றை உபயோகித்தல். • நீர், மின்பாவனைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகத் தேவைகளை ஒரே தடவையில் செய்யக்கூடிய முறைகளைக் கைக்கொள்ளுதல். <p>உதாரணம்:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • இரண்டு தினங்களுக்கான துணிகளை ஒரே தடவையில் துவைத்தல். • அன்றாடம் அனைவருக்கும் அவசியமான உடைகளை ஒரே தடவையில் ஸ்திரி செய்தல். <ul style="list-style-type: none"> • பாடசாலையில் / நிறுவனத்தில் பெறும் சுகாதாரம் தொடர்பான புதிய செய்திகள், தகவல்களைக் குடும்பத்துக்குக் கொண்டு செல்வதும், அது தொடர்பில் கலந்துரையாடுவதும். • சுகாதாரம் தொடர்பான நிகழ்ச்சிகளைச் செவிமடுப்பதற்கும், பார்ப்பதற்கும், காலத்தை ஒதுக்குதல். • குடும்ப அங்கத்தினரின் ஊட்டநிலை, ஆரோக்கிய நிலை சம்பந்தமான தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ளுதல். • ஆரோக்கியத்துக்குகந்த / உதவாத உணவுக் கோலங்கள் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதும், அது தொடர்பாகக் குடும்பத்தில் கலந்துரையாடுதலும். • தமது பகுதிக்குரிய பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் (PHI) பொது சுகாதார மாதா (PHM) போன்றோருடன் கிட்டிய தொடர்பினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதலும், தகவல் பெறுதலும். • கூட்டாக ஒற்றுமையுடன் செயலாற்றுதல். <ul style="list-style-type: none"> • தேவையற்ற உபகரணங்கள், பொருட்களை அப்புறப்படுத்துதல். • அசுத்த நீரை வெளியேற்றப் பொருத்தமான முறையினைக் கையாளுதல். • குடிப்பதற்குப் பொருத்தமான நீரை பெறுதல். (கொதித்தாறிய, வடித்தெடுத்த, பில்டர்) • மலகூடங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல். • பற்றைகள் அற்ற / விலங்குகள் விருத்தியாகாத இடமாக ஆக்கிக் கொள்ளுதல். • காய்கறி, பழங்களை உற்பத்தி செய்தல். • அழகான வீட்டுத் தோட்டத்தை உருவாக்குதல். • கூரை போன்றவற்றைப் பாதுகாப்பாக ஆக்கிக் கொள்ளுதல். (புதுப்பித்தல்)

துறை	உறுதிப்படுத்த வேண்டிய விடயங்கள்
<p>சமூகத்தின் பங்களிப்பைப் பெறுதல். (தனது குடும்பம் வாழும் சூழலின் ஆரோக்கியம் பேணுதலும் அதற்காக வெளிநிறுவனங்களின் ஒத்துழைப்பைப் பெறுவதும் ஒத்துழைப்பு வழங்குவதும்)</p> <p>சுகாதார சேவைகளை மீண்டும் உறுதிப்படுத்துதல். (தனது குடும்ப ஆரோக்கியம் பேண சுகாதார சேவைகளைப் பெறுதல்)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • சமூகத்தின் பங்களிப்பைப் பெறுதலும், வழங்குதலும். • தமது வீட்டுச் சூழலிலுள்ள வணக்கஸ்தலங்கள், கிராம அதிகாரி காரியாலயம், வைத்தியசாலை, சமூக சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயம், தபாற்கந்தோர், பாடசாலை போன்ற இடங்களுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல். • பிரதேச பொதுக் காரியங்களில் பங்குகொள்வதும், ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுவதும். • அயலவர்களை அறிந்திருத்தலும் நெருங்கிய உறவை மேற்கொள்வதோடு அவசர நிலைகளில் உதவுதலும். • மகிழ்ச்சி, துன்பங்களை அயலவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளுதல். • உறவினர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதோடு வைபவங்கள் மற்றும் விசேட சந்தர்ப்பங்களில் பங்குகொள்ளுதலும், ஒத்துழைப்பு வழங்குதலும். • குடும்பத்தில் எவருக்காயினும் பரவும் நோய்கள் ஏற்படின் PHI / PHM க்கு அறிவித்தல். • குழந்தை கிடைக்கவுள்ள சந்தர்ப்பங்களில் தவறாது PHM இன் உதவியை நாடுதல். • பிரதேச சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் நடவடிக்கைகளில் பங்குகொள்ளுதல். உதாரணம்:- டெங்கு நோயற்ற கிராமம் புகைத்தலின்றிய கிராமம் • சுகாதாரம் தொடர்பான விஞ்ஞானச் செய்திகள், தகவல்களின் உண்மை / தவறு பற்றி பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுதல். • உரிய நேரத்தில் நிர்ப்பீடனம் பெறுவதோடு தமது குடும்பத்தினருக்கும் பெற்றுக் கொடுத்தல். உதாரணம்:- போலியோ • யானைக்கால் நோயை இனங்காண்பது, ஒழித்தல் போன்ற வேலைத்திட்டங்களில் ஒத்துழைத்தல். உதாரணம்:- யானைக்கால் நோயற்ற கிராமம் • டெங்கு ஒழிப்பு வேலைத்திட்டத்தில் பங்காற்றுதல். உதாரணம்:- சுத்தமான குடிநீருள்ள கிராமம்

இணைப்பு 1.1.2:

**ஆசிரியருக்கானது:- ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலின் அம்சங்கள்
பௌதிகச் சூழல்:**

அம்சங்கள்	செயற்பாடுகள்	அனுசூலம் / பிரதிகூலங்கள்
<ul style="list-style-type: none"> • சுத்தமான வளி கிடைத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • ஒழுங்காக வளி கிடைக்கும் விதத்தில் வீட்டுத் தோட்டத்தைக் கொண்டு நடாத்துதல். • செடி, கொடிகள் நாட்டுதல். • பொலித்தீன் எரிப்பதைத் தவிர்த்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • சுத்தமான வளி கிடைப்பதால் சுவாச இடையூறுகள் ஏற்படா திருத்தல். • மனங் கவரும் காட்சிகள் கிடைத்தல். • ஓசோன் படை அழிவதைத் தடுப்ப தற்கு ஒத்துழைத்தல்.
<ul style="list-style-type: none"> • ஒலி மாசடைவதைத் தவிர்த்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தொலைக்காட்சி வானொலி போன்றவற்றை வீட்டிலுள் ளோர்/ தான் மட்டும் கேட்கக்கூடிய விதத்தில் உபயோகித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • உளநலம் ஏற்படுத்தல். • குடும்ப அங்கத்தினர், அயலவர் களுக்கு ஏற்படும் இடைஞ்சல் குறைவடைதல். • விருப்பமின்மை குறைவடைதல்.
<ul style="list-style-type: none"> • சுத்தமான குடிநீர் வசதியிருத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • குடிநீரைக் கொதித்தாற வைத்து அல்லது வடித் துக் குடித்தல். • குழாய்க் கிணறுகளை முறையாகப் பராமரித்தல். • RO plant பாவித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • நீர் சார்ந்த நோய்கள் குறை வடைதல். • நீர்க் கட்டணத்தைக் குறைக்கக் கூடியதாகவிருத்தல். • நீரின் தரம் அதிகரித்தல். • pH மட்டம் (6.6 - 7.0) பொருத்த மாகுதல். (இதற்காக PHI அல்லது நீர் வழங்கு சபையின் உதவியைப் பெறுதல்)
<ul style="list-style-type: none"> • சுத்தமான சுற்றாடல். 	<ul style="list-style-type: none"> • வாரமொரு முறையாயி னும் தோட்டத்தைச் சுத்த மாக்குதல், தேவையற்ற மரக்கிளைகளை வெட்டி அகற்றுதல், வீட்டுக் கூரையைப் பழுதுபார்த்தல். • வீட்டில், சுற்றுப்புறத்தில் காணப்படும் தேவையற்ற பொருட்களை அப்புறப் படுத்துதல். • பொருட்கள், உபகரணங் களை முறையாக வைத் திருத்தல். • அலங்கரிப்பதற்காக தள பாடங்கள், அலங்கார உபகரணங்களைப் பயன் படுத்துதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • விலங்குகள் பெருகுவது குறை வடைதல். (எலி, பாம்பு) • டெங்கு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்தல். • காயங்கள் ஏற்படுவது குறைதல். • மனநிம்மதி கிடைத்தல். • விருப்புக்குரிய சுற்றாடல் கிடைத்தல். • இரசனையும், ஓய்வும் கிடைத்தல். • மேலதிக வருமானம் கிடைத்தல். • நுளம்புப் பெருக்கம் குறை வடைதல். • கிருமிகளற்ற சுற்றாடல் கிடைத்தல். • கழிவகற்றற் தொகுதிகளின் தொற்றல், புழு நோய்கள் என்பன குறைவடைதல். • விருப்புக்குரிய இடமாக மாறுதல்.

அம்சங்கள்	செயற்பாடுகள்	அனுசூலம் / பிரதிகூலங்கள்
<ul style="list-style-type: none"> சுகாதார வசதிகள் போதியளவு இடவசதி இருத்தல். ஊட்டமுள்ள ஆரோக்கிய உணவைப் பெறுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> மலகூடங்களை முறையாகப் பராமரித்தல். தினமும் சுத்தஞ் செய்தல், தொற்றுநீக்கி உபயோகித்தல். கழிவகற்றலில் சரியான முறைகளைக் கைக் கொள்ளுதல், கழிவுநீர்க் குழாய்களை முறையாகப் பராமரித்தல். தேவையற்ற பொருட்கள் சேருவதைத் தவிர்த்தல். மூன்று மாதங்களுக்கொரு முறையாயினும் தேவையற்ற பொருட்களை அப்புறப்படுத்துதல். பயனற்ற உணவுகளைக் குடும்ப உணவு வேளைகளில் சேர்க்காதிருத்தல். அதிக எண்ணெய், அதிக உப்பு, அதிக சீனி கொண்ட உணவுத் தயாரிப்பைக் குறைத்தல். இலைக்கறிகள், காய்கறிகள், பழங்களைத் தினமும் உட்கொள்ளுதல். குடும்பத்தினரின் ஊட்டத் தேவைகளுக்கேற்றவாறு உணவு தயாரித்தல். <p>உதாரணம்:- குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக் கான புரதம், கனிப்பொருட்கள் என்பவற்றைச் சேர்த்தல்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> விபத்துக்கள் குறைவடைதல். மனநிம்மதி ஏற்படுதல். ஊட்டப் பிரச்சினைகள் குறைவடைதல். (குறளாதல், இரும்புக் குறைபாடு போன்ற) செயற்பாட்டுத்திறன் அதிகரித்தல். ஆளுமை விருத்தியாகுதல், விருப்புடன் உணவு உட்கொள்ளுதல்.
உளச் சூழல்:		
அம்சங்கள்	செயற்பாடுகள்	அனுசூலம் / பிரதிகூலங்கள்
<ul style="list-style-type: none"> வதைகள் இன்றி இருத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> குடும்ப அங்கத்தினர்களுக்கிடையிலான கலந்துரையாடலுக்கு அரைமணி நேரத்தை ஒதுக்குதல், இரவுணவை ஒன்றாக உட்கொள்ளுதல், பாடசாலை, நிறுவனங்களில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களைப் பகிருதல், விடயங்கள் விசாரித்தலும் புரிந்து கொள்ளுதலும். 	<ul style="list-style-type: none"> குடும்ப ஒற்றுமை ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ளுதல். நிம்மதி, சந்தோஷம்

அம்சங்கள்	செயற்பாடுகள்	அனுசூலம் / பிரதிகூலங்கள்
<ul style="list-style-type: none"> ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுதல். அன்பு பாதுகாப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> புத்தகம், சஞ்சிகைகள் வாசித்தல், வீட்டில் சிறிய வாசிகசாலையொன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல், ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், வழிகாட்டுதல், கூட்டாக செயலாற்றுதல், தெரிவு செய்த நிகழ்ச்சிகளைத் தொலைக்காட்சி/வானொலியில் பார்த்தல்/கேட்டல். வீட்டைச் சுத்தமாக்குவதற்கும் ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும் நேரத்தை ஒதுக்குதல், வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல். குடும்ப அங்கத்தினரிடையே அன்பாக உரையாடுதல், தேவைகளை விசாரித்தல், குடும்ப பிரச்சினைகளைத் தனது பிரச்சினையாகக் கொள்ளுதல். வீட்டை விட்டுச் செல்லும், திரும்பும் நேரங்களை அறிதல், வீட்டுக் கதவு, ஜன்னல் உறுதியாகவிருத்தல், பிரச்சினைகளில் கைகொடுத்தல். (பிரச்சினைகளின்போது சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்றவாறு செயற்படுதல்.) 	<ul style="list-style-type: none"> அறிவு, விளக்கம் அதிகரித்தல், தேர்ச்சி விருத்தி, ஆக்கத்திறன் விருத்தியாகுதல், இணக்கப்பாடு அதிகரித்தல். மகிழ்ச்சி பெருகுதல். பாதுகாப்பு உறுதியாகுதல். செவிமடுக்க ஒருவர் இருக்கும் உணர்வு ஏற்படுதல்.
சமூகச் சூழல்:		
அம்சங்கள்	செயற்பாடுகள்	அனுசூலம் / பிரதிகூலங்கள்
<ul style="list-style-type: none"> இடைத்தொடர்பு காணப்படுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> குடும்ப அங்கத்தினரிடையே சமூகமான கலந்துரையாடல்கள் ஏற்படுதல், பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுதலும், கருத்துக்களை முன்வைக்க அனைவருக்கும் வாய்ப்புக் கொடுத்தல், முடிவுகள் பற்றி அறிவித்தல், சுற்றுலாக் 	<ul style="list-style-type: none"> தனிமை அகலுதல், இன்ப துன்பங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல், மகிழ்வுடனிருத்தல், பிறர் ஆலோசனை, கருத்துக்கள் கிடைத்தல், ஒற்றுமை ஏற்படுதல், அனுபவம் பெருகுதல்.

அம்சங்கள்	செயற்பாடுகள்	அனுசூலம் / பிரதிகூலங்கள்
<ul style="list-style-type: none"> • கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் • ஆத்மீகச் சூழல் காணப்படுதல். • கூட்டாகச் செயலாற்றுதல். 	<p>களில் ஈடுபடுதல், நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வாய்ப்பளித்தலும், அவர்கள் பற்றித் தேடி அறிதலும், அயலவர் / உறவினர் தேவைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குதல், பிறர் தேவை, உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுவதன் மூலம் ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தியாக்குதல்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • குடும்ப அங்கத்தினரிடையே பொறுப்புக்களைப் பகிருதல், காரியங்களை நிறைவேற்ற பிறரையும் இணைத்துக் கொள்ளுதல், இன்ப, துன்பங்களில் கலந்து கொள்ளுதல், மூத்தோருக்கு மதிப்பளித்தல், பொது வேலைகளில் கைகொடுத்தல். • தினமும் சமயக் கிரியைகளில் ஈடுபடுதல், சமயஸ்தானங்களுக்குச் செல்லுதல், தியானம் செய்தல், யோகாசனம் செய்தல். • விலங்குகள், ஏழைகளுக்குக் கருணை காட்டுதல். • உணவளித்தல், உதவுதல். • சிரமதானம் செய்தல், சுத்தமாக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், பழுது பார்க்கும் புதுப்பிக்கும் காரியங்களில் பங்கு கொள்ளுதல், குடும்பத்தின் இன்ப துன்பங்கள், நன்மை தீமைகளை விசாரித்தல், அவற்றில் பங்கேற்றல். 	<ul style="list-style-type: none"> • அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல், இன்பம் / துன்பம் / பிரச்சினை என்பன அனைவருக்கும் பொதுவானவையென்பதை புரிந்து, உதவி, ஒத்தாசை வழங்குதல், தனிமை அகலுதல், ஓய்வு உபயோகமான முறையிற் செலவாகுதல். • மனநிம்மதி ஏற்படுவதோடு, உளநெருக்கிடை குறைவடைதல், மகிழ்ச்சி பெருகுதல். • தனிமை அகலுதல். • செலவு குறைவடைதல். • சிரமத்தின் பெறுமதி தோன்றுதல்.

இணைப்பு 1.1.3:

குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டில் உறுதிப்படுத்த வேண்டிய விடயங்கள்:

துறை	உறுதிப்படுத்த வேண்டிய விடயங்கள்
<p>குடும்ப அங்கத்தினர் என்ற வகையில் மாணவர் பொறுப்பு.</p> <p>சரியான உணவுக் கோலத் திணைப் பின்பற்றுதல்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்ப காரியங்களில் கைகொடுத்து உதவுதல். உதாரணம்:- முற்றம் கூட்டுதல், தனது அறையைச் சுத்தமாக்குதல். • வைபவங்களின்போது செயற்றிறனுடன் ஒத்துழைத்தல். • கல்விக் காரியங்களிற் போன்றே வீட்டுக் காரியங்களிலும் ஈடுபடுதல். • பெற்றோர், சகோதர சகோதரிகள், உற்றார் உறவினர் களிடையே நற்தொடர்புகளையேற்படுத்தத் தனது பங்களிப்பும் பங்காற்றுகின்றது என்பது. • சுயநலத்துக்குப் பதிலாகப் பொதுநலத்தை விருத்தி யாக்கச் செயற்படுதல். • சமூகத்திலுள்ள நபரொருவர் தனிநபராக நோக்கப் படாது குடும்பத்திலொருவராகவே நோக்கப்படுவார். • எவ்வாறான தவறுகள் ஏற்படினும் உண்மையான தகவல்களையே பெற்றோருக்குச் சொல்ல வேண்டும். • பரவாத நோய்களைக் குறைப்பதற்காக அதிக எண்ணெய், சீனி, உப்பு அடங்கிய உணவு வகை களைத் தவிர்த்தல். • காலை உணவைத் தவறாது உட்கொள்ளுதல். • வியாபார நிலையங்களிலிருந்து பெறும் உணவுகளுக்குப் பதிலாக வீட்டில் தயாரித்த உணவுகளை உட்கொள்ளப் பழக்கப்படுத்தலும், உணவு சமைப்பதில் ஒத்துழைப்பு வழங்குதலும். • உடல் வளர்ச்சியடையும் பருவத்தில் உள்ளோராகையால் அதற்குப் பொருத்தமாக உணவை (புரதம், கனிப் பொருட்கள்) உட்கொள்வதில் கவனங் கொள்ளுதல். • காய்கறி, இலைக்கறிவகை, பழங்கள் உட்கொள்வதை அதிகரித்தல். (தினமும் ஐந்து வகை) • ஞாபக சக்தி விருத்திக்காக இரும்பின் அவசியம் தொடர்பில் கவனங் கொள்ளுதல்.
<p>வளவாளராக ஆகுதல்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • பாடசாலையில் கற்கும் புது விடயங்கள் / தகவல்களை வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்லுதல் / பகிர்ந்து கொள்ளுதல். • புதிய உணவு வகைகளை வீட்டில் தயாரித்துப் பழகுதல்; தயாரித்தல். • குடும்ப சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பாக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை வீட்டில் அறிமுகப்படுத்து தலும், நடவடிக்கையெடுக்க வேண்டிய தேவை பற்றி விளக்கமளித்தலும், அவற்றினை மேற்கொள்ள ஒத்துழைப்பு வழங்குதலும். • தகவல்கள் தொடர்பில் பிரச்சினைகள் / விளக்கமின்மை ஏற்படுமிடத்து, சரியான தகவல்களைப் பாடசாலையில் பெற்று வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்லுதல்.

துறை	உறுதிப்படுத்த வேண்டிய விடயங்கள்
<p>ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு கழித்தல்.</p> <p>சுகாதாரம் தொடர்பான செய்திகளை வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்லுதல்.</p> <p>புகைத்தல், போதைப் பொருட் பாவனை, மது வருந்துதல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ஆக்கபூர்வ செயற்பாடுகளுக்குப் பழக்கப்படுதல். • கைவேலைகள், வீட்டு உபகரணங்களை ஆக்குதல். • கவிதை, சிறுகதை எழுதுதல். • இரசனை / மகிழ்வூட்டும் காரியங்களில் ஈடுபடுதல். • இலக்கியம் / பாடுதல் / இசைத்தல். • பாட்டுக்கள் கேட்டல். • இவற்றினூடாக உளநெருக்கிடை குறைவதோடு, மகிழ்ச்சி பெருகுவதை உறுதிப்படுத்துதல். • வீட்டு வருமானத்தை அதிகரிப்பதற்கும், செலவினங்களைக் குறைப்பதற்குமான காரியங்களைச் செய்தல். • வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல், உணவுச் செலவைக் குறைத்தல். • நிற்ப் பூச்சுக்கு உதவுதல். • பழுதுபார்க்கும், புதுப்பிக்கும் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்ளுதல். • அலங்கரிப்பதில் பங்களிப்புச் செய்தல். • குடும்பக் காரியங்களில் பங்களிப்பு வழங்குதல். <p>உதாரணம்:- பொருட்கள், பண்டங்கள் வாங்கி வருதல்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • இவற்றினூடாக அனுபவங்கள் பெறுவதையும் தொழில்களில் ஈடுபடும்போது சாதகமான பெறுபேறுகள் பெறுவதையும் உறுதிப்படுத்துதல். • புதிய தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல். • தவறான கருத்துக்களை திருத்திக் கொள்ளுதல். • புதிய தகவல்களை வழங்கும் பத்திரிகை, சஞ்சிகைகளை குடும்ப அங்கத்தினரோடு பகிர்ந்து கொள்ளுதல். • போதைப்பொருட்கள், மதுப்பாவனையின் தீய விளைவுகளை அறிதல். • பரவாத நோய்களுக்கு ஆளாகுதல். <p>உதாரணம்:- இதய நோய்கள், உயர் குருதியழுக்கம், புற்றுநோய், பாரிசுவாதம்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • பாலியற் பலவீனம், தோல் சுருங்குதல், பார்வைக் குறைவு, வயதிலும் கூடிய தோற்றம், பற்கள் பாதிக்கப்படுதல். • மனநிலை பாதிப்படைதல், அவமானப்பட நேரிடுதல். • குடும்ப ஒற்றுமை சிதைவுறுதல், பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல், பொருளாதார ரீதியில் தாழ்வடைதல்.

தேர்ச்சி 2.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 2.1 : அன்பு, பாதுகாப்பு தொடர்பான தேவைகளைப் பெற்றவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பினை விளக்குவார்.
- அன்பு மற்றும் பாதுகாப்புடன் தொடர்புடையோரை வரிசைப்படுத்துவார்.
- அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பினைப் பேணுவதில் தனது கடமைகள், பொறுப்புக்களை விளக்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து இதுவரையில் அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பு என்பன மானுடத் தேவையாக அமைந்த விதத்தினை மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.

- அன்பு என்பது நல்லதை விரும்பி ஈடுபாட்டுடன் பாதுகாப்பை வழங்கும் குணாம்சமாகும் என்பதையும், பாதுகாப்பு என்பது தீங்குகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதாகும் என்பதையும் மாணவருக்குத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- அன்பு மற்றும் பாதுகாப்போடு தொடர்புடைய மிக நெருங்கிய குழுவாகப் பின்வருவோரைக் கலந்துரையாடல் மூலம் அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்.
 - பெற்றோர்
 - குடும்ப அங்கத்தினர்
 - அயலவர்
 - சமவயதுக் குழுவினர்
 - ஆசிரியர்களும் பாடசாலைச் சமூகமும்
 - வெவ்வேறு நபர்கள்

படி 02:- • மாணவரை ஆறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.

- அன்பு மற்றும் பாதுகாப்புடன் தொடர்புடைய மேற்படி குழுவினரை குழுக்களிடம் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
- தமது குழுவுக்குக் கிடைத்த தலைப்பின் கீழுள்ளோரினால் தமக்குக் கிடைக்க வேண்டிய அன்பு, பாதுகாப்பு மற்றும் அவர்களுக்கான தமது கடமைகள், பொறுப்புக்கள் என்பவற்றையும் வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- அக்குழுக்களுக்குத் தன்னால் வழங்கப்பட வேண்டிய அன்பு, பாதுகாப்பு மற்றும் கடமைகள், பொறுப்புக்களை வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- மாணவர் ஆக்கங்களை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - மேற்படி குழுக்களின் விருப்புக்கள், எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தைகளில் வேறுபாடுண்டு.
 - அவர்களோடு கொண்டுள்ள தொடர்புகளுக்கேற்ப அன்பு, பாதுகாப்பு கிடைப்பதும், வழங்குவதும் வேறுபடும்.
 - மேற்படி குழுக்களின் வயதுக்கேற்ப அன்பு, பாதுகாப்பு வழங்குவதிலும், கடமை பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றுவதிலும் வேறுபாடு காணப்படும்.
 - அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பு கிடைப்பதன் மூலம் உளத்திருப்தி ஏற்படுகின்றது.
 - அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பினைப் பிறருக்கும் வழங்க வேண்டும்.

- கடமைகள், பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றுவதன் மூலம் உகப்பான தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்பலாம்.
- தேவைகளை அடைவதில் அனைவரும் தமது கடமைகள், பொறுப்புக்களில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.
- கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்காகப் பாடப்புத்தகத்தின் இரண்டாம் அத்தியாயத்தினையும் பயன்படுத்துங்கள்.
- கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- மானுடத் தேவைகள்
- அன்பும் பாதுகாப்பும்

தரவிருத்தி உள்வீடுகள்:

- தகவல்களைக் கொண்ட தாள்பிரட்டி (Flip Chart)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- எமக்கு அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பினை வழங்கும் குழுவினர் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பாகக் கொண்டுள்ள விளக்கத்தினை விசாரியுங்கள்.
- அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பினைப் பேணுவதில் தனது கடமைகள் பொறுப்புக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- வெவ்வேறு குழுக்களுக்கான கடமைகள், பொறுப்புக்கள் என்பன முறையாக நிறைவேற்றப்படாததால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் தொடர்பாகச் சுவர்ப்பத்திரிகைக்கான கடித மொன்றை எழுதச் செய்யுங்கள்.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 4.1 : கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- கிராமிய விளையாட்டுக்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- கிராமிய விளையாட்டுக்களின் தேவையை விளக்குவார்.
- கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- பின்னிணைப்பு 4.1.1 உள்ள பாட்டினை மாணவரோடு சேர்ந்து பாடுங்கள்.
 - ஊஞ்சலாடும்போது பாட்டுக்கள் பாடப்படுகின்றன.
 - ஆண், பெண் இருபாலாரும் ஊஞ்சலாடுகின்றனராயினும் பெண்களே இதில் அதிகம் ஈடுபடுகின்றனர்.
 - புதுவருட நாட்களில் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் ஏராளம் உள்ளன என்பதை எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - கோலம் போடுதல், நெருஞ்சி இழுத்தல், பல்லாங்குழி, ஆடுபுலியாட்டம், சோகி விளையாட்டு, கிட்டியடித்தல், குண்டுமணி, றபான் அடித்தல் போன்ற விளையாட்டுக்களைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது.
 - சமூக, பொருளாதார, சமய பண்பாட்டு ரீதியிலான காரணிகளின் அடிப்படையில் மனிதனின் மகிழ்வுக்காக உருவாக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் கிராமிய விளையாட்டுக்களாகும் என்பதனை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
 - இவற்றில் பெரும்பாலானவை ஆடல் பாடலோடு கலந்து காணப்படுவதையும் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - கிராமிய விளையாட்டுக்களின் தேவைகளை விளக்குங்கள்.

- படி 02:-**
- பின்னிணைப்பு 4.1.2 லுள்ள கிராமிய விளையாட்டுக்களிலிருந்து தெரிவு செய்யப்பட்ட விளையாட்டுக்களை அறிமுகப்படுத்தி, அவற்றை விளையாடச் செய்யுங்கள்.
 - அவற்றிற்குத் தேவையான உபகரணங்களை எடுத்துவர நேரகாலத்தோடு அறிவுறுத்தல் கொடுங்கள்.

- படி 03:-**
- விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்ட பின்னர் பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - கிராமிய விளையாட்டுக்களை உபகரணங்களுடனும், உபகரணங்களின்றியும், ஆண், பெண் வேறுபாடின்றியும் விளையாடலாம்.
 - கிராமிய விளையாட்டுக்களை வெளிக்கள கிராமிய விளையாட்டுக்கள், உள்ளக விளையாட்டுக்கள், சமயரீதியான விளையாட்டுக்கள், சாகச விளையாட்டுக்கள் என வகைப்படுத்தலாம்.
 - கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் இரசனை, மகிழ்வு, ஒற்றுமைஉணர்வு போன்றவை ஏற்படுகின்றன.
 - இவை வயதுக்கட்டுப்பாடு, ஆண், பெண் பேதமின்றி விளையாடக்கூடியவை.
 - இவற்றின் விதிமுறைகள் மிக இலகுவானவை.
 - சில கிராமிய விளையாட்டுக்கள் ஆடல், பாடல்களுடனும் இணைந்தவையாகும்.
 - கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்காகப் பாடப்புத்தகத்தின் நான்காம் அத்தியாயத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.
 - தேவைக்கேற்றவாறு பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- கிராமிய விளையாட்டுக்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்குமான உபகரணங்கள்
- பின்னிணைப்பு 4.1.1 லுள்ள பாடல்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- கிராமிய விளையாட்டுக்கள் சிலவற்றின் பெயர்களைக் கேளுங்கள்.
- கிராமிய விளையாட்டென்பதால் கருதப்படுவது யாதெனக் கேளுங்கள்.
- கிராமிய விளையாட்டுக்களின் தேவை பற்றிக் கேளுங்கள்.
- கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது குழுவாகச் செயற்படுதல், தலைமைத்துவம், பின்பற்றுதல், தொடர்பாடல்கள் போன்றவற்றை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- தமது பிரதேசங்களுக்குரிய கிராமிய விளையாட்டுக்கள் பற்றி வளர்ந்தோரிடம் விசாரித்துப் பத்திரிகையொன்றுக்கான கடிதமொன்றை வரையச் சொல்லுங்கள்.

இணைப்பு 4.1.1:

பொங்கல் பாட்டு

பொங்கல் இன்று பொங்கல்
புதுவருசப் பொங்கல்
மங்கலங்கள் பொங்கல்
பானையிலிடும் பொங்கல்

சிந்தனத்தைக் குழைத்துத்
தரையை மெழுகிடுவே
சிந்துரத்தாற் கோலம்
சேர அதில் அமைப்பே

வாசமிக வீசும்
மலர் எடுத்து வருவோம்
நேரமொரு துளி
நின்றுதொழுதிடுவோம்.

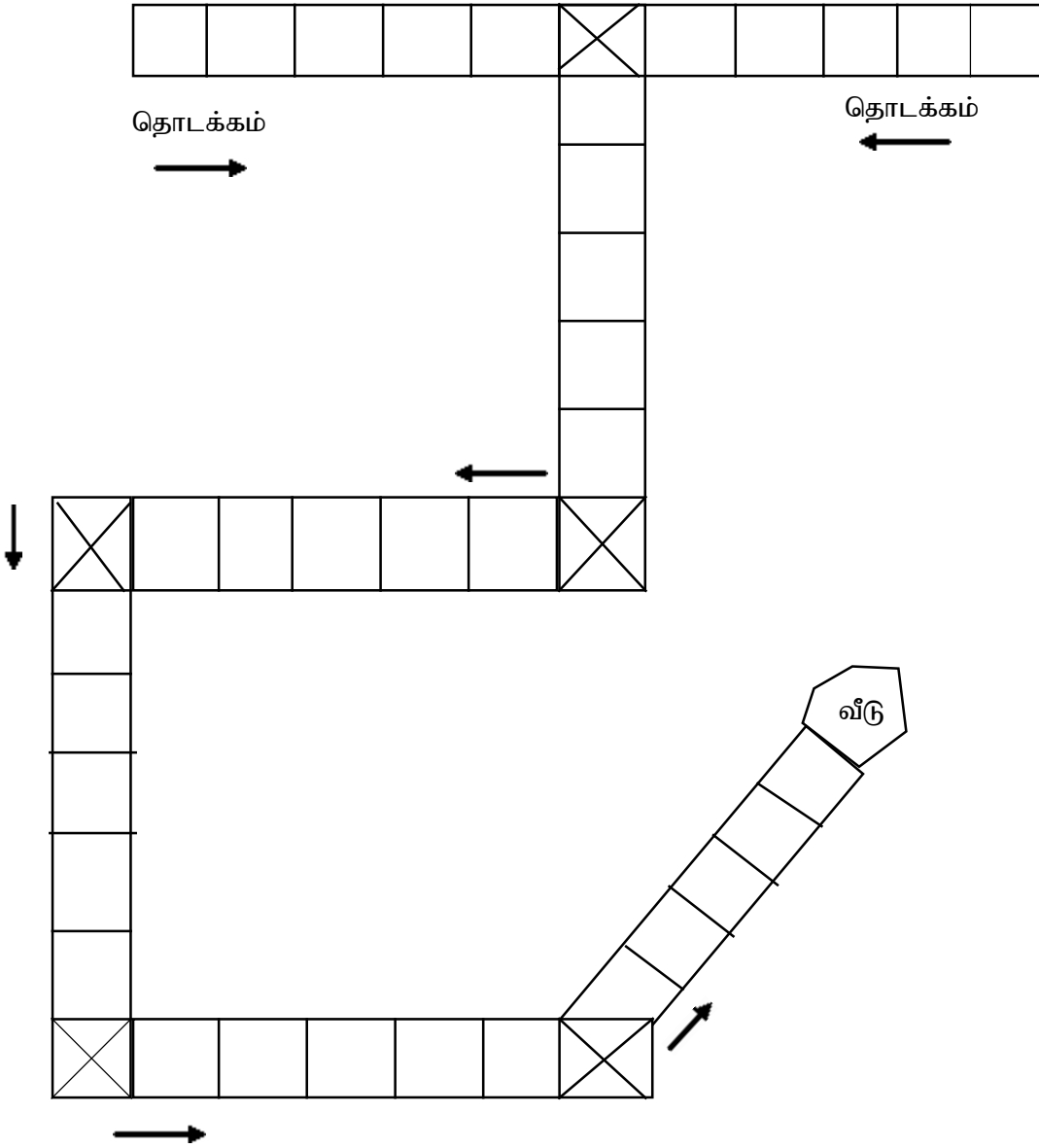
இலைகள் விரித்தாடும்
இளநீர்கள் வைப்போம்
குலைகுலையாய் கனிகள்
கொண்டு வந்து வைப்போம்.

பச்சை மஞ்சள் இஞ்சி
படைபடையாய் வைப்போம்
இச்சை தரு கரும்பும்
இடையிடையே நடுவோம்.

- கவிமணி -

இணைப்பு 4.1.2:

சோகி விளையாட்டு



பதப் பிரயோகம்

- ஒன்று - 1
- மல்லாந்த - சோகிகள் யாவும் மல்லாந்து இருத்தல்
- குப்புற - சோகிகள் யாவும் குப்புற விழுதல்
- லாவு - மல்லாந்து விழும் சோகிகள் தொகை
- காய் - அட்டையில் கணிக்கும் காய்
- தயார் - விளையாட்டு ஆரம்ப நிலை

விளையாட்டு முறை:

இவ்விளையாட்டுக்கு ஐந்து சோகிகள் தேவை. இரு நிறங்களில் (4 4) 8 காய்கள் தேவை. சம எண்ணிக்கையானோர் அமையுமாறு இரு தரப்பினரை அமைத்துக் கொள்ளலாம். விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை ஒற்றையாயின் தலைவருக்கு இரு தடவை ஆடலாம். தலைவர்களே கணக்கிட்டுக் காயை வைப்பர். சிரட்டையில் சோகிகளை இட்டுக் குலுக்கி

சிரட்டை கவிழ்த்து வைக்கப்படும். மல்லாந்து விழுந்த சோகிகளே எண்ணிக்கையாகக் கொள்ளப்படும். (சில பிரதேசங்களில் கவிழ்த்து வைத்த சிரட்டை மீது சோகிகள் இடப்பட்டு மல்லாந்து விழும் எண்ணிக்கை கணக்கிடப்படும்.) இரண்டு தரப்பிலும் ஒருவர் ஒருவர் வீதம் மாறி மாறி சோகிகளைப் போடுவர்.

தொடக்கத் தகைமை பெற்ற அணி மட்டுமே விளையாட ஆரம்பிக்கலாம். தொடக்கத் தகைமை பெறுவதோடு, ஒரு சோகி மட்டும் மல்லாந்து விழ வேண்டும். தொடங்கிய அணி தொடர்ந்து விளையாடும் தொடக்கத் தகைமை பெற்ற அணி தொடர்ந்தும் ஒரு சோகியை மல்லாந்து விழச் செய்ய முயற்சி செய்து கொண்டேயிருப்பர். விளையாட்டின் போது ஒரு சோகி மல்லாந்து விழும் சந்தர்ப்பத்தில் அவ்விளையாட்டு வீரருக்கு மேலும் ஒரு தடவை சோகியைப் போட்டு விளையாட வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

காய்களை வைத்தல்:

மல்லாந்து விழும் சோகிகளின் எண்ணிக்கையைக் கணக்கிட்டு அதற்கமைய உரிய சதுரத்தில் காய் வைக்கப்படும். ஒரு சதுரத்தில் ஒரு காயே வைக்கலாம். எதிர் அணியினர் காயின் மீது தமது அணியின் காய் அமையுமானால், எதிர் அணியின் காய் வெட்டி அப்புறப்படுத்தப்படும். எனினும் புள்ளடி அடையாளம் இடப்பட்டுள்ள சதுரங்களில் உள்ள காய்களை வெட்ட முடியாது. எண்ணிக்கை 35ஐ அடைந்தவுடன், ஒரு காய் வீட்டை அடையும். இவ்வாறு நான்கு காய்கள் வீட்டை அடைந்த அணி வெற்றி பெறும்.

வீசேட சந்தர்ப்பங்கள்:

- ஒரு சோகி அல்லது சோகிகள் யாவும் குப்புற விழுந்தால் அவருக்கு மீண்டும் ஒரு தடவை சோகிகளைப் போட அனுமதிக்கப்படும்.
- ஒன்று விழுந்து அதன் பின், சோகிகள் யாவும் குப்புற விழுந்தால், ஒரு காயை நகர்த்திச் செல்லலாம். அல்லது புதியதொரு காயை அட்டையில் வைக்கலாம்.
- சகல சோகிகளும் மல்லாந்து விழுதல். இதற்கு பெறுமானம் கிடையாது.
- தொடக்கத் தகைமை பெற்ற பின்னரே காய்களை அட்டையில் வைக்கலாம். அதுவரையில் விழும் எண்ணிக்கை கணக்கிலிடப்படமாட்டாது.
- வெட்டிய காய்கள் மீண்டும் ஆரம்ப இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்படும். மீண்டும் விளையாடத் தொடக்கத் தகைமை பெற்ற பின்னரே அக்காய்களை அட்டையில் வைக்கலாம்.

கைகளை ஒளித்தல்:

இவ்விளையாட்டுக்கு உபகரணங்கள் கிடையாது. இருவரும் தமது நான்கு கைகளையும் உள்ளங்கை நிலத்தில் படுமாறு வைத்து பாடலைப் பாடத் தொடங்குவர். பாடலின் ஒவ்வொரு செய்கையும் கூறும்போது கை மீது மெதுவாகத் தட்டப்படும். பாடுபவரின் தட்டும் கையும் தரையில் இருப்பதாகவே கருதப்படும். பாடலின் இறுதிச் சொல்லைக் கூறித் தட்டியவுடன் அக்கை அப்புறப்படுத்தப்படும். பின்னர் மூன்று கைகளே எஞ்சியிருக்கும். இவ்வாறாக தமது இரு கைகளையும் முதலில் அப்புறப்படுத்திக் கொள்பவர் வெற்றி பெறுவார்.

ஆடு - புலி ஆட்டம்

இவ்விளையாட்டில் ஒருவர் ஆடாகவும், மற்றொருவர் புலியாகவும் இருப்பர். ஏனையோர் யாவரும் கைகளைக் கோர்த்தவாறு வட்டமாக நிற்பர். ஆடு அவ்வட்டத்தின் மத்தியிலும் புலி வட்டத்திற்கு வெளியேயும் நிற்க வேண்டும். பாட்டுப் பாடியவாறு வட்டமாக கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டிருப்பவரின் கைகளைப் பிரித்து வட்டத்தின் உள்ளே சென்று ஆட்டைப் பிடிக்க புலி முயற்சி செய்யும். வட்டமாக நிற்போர் அதனைத் தவிர்க்க முயற்சிப்பர். உள்ளே வந்து ஆட்டைப் பிடித்தால் புலி வெற்றி பெறும். அப்போது அங்கு புலி மாறி விளையாடத் தொடங்கும். வேறு ஒருவர் ஆடாக இருப்பர். வெற்றி பெற்ற புலி வட்டத்தில் உள்ளோருடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

- வினா - தேங்காய்ப் பால் எங்கே?
- விடை - பூனை குடித்தது.
- வினா - பூனை எங்கே?
- விடை - கிணற்றில் விழுந்தது.
- வினா - கிணறு எங்கே?
- விடை - கிணற்றை நிரப்பி கீரை நட்டோம்.
- வினா - கீரை எங்கே?
- விடை - மாடு தின்றது.
- வினா - மாடு எங்கே?
- விடை - விற்பேன்.
- வினா - மாடு விற்பணம் எங்கே?
- விடை - சட்டி வாங்கினேன்.
- வினா - சட்டி எங்கே?
- விடை - சட்டி உடைந்தது.
- வினா - உடைந்த துண்டு எங்கே?
- விடை - பல் துலக்கினேன்.
- வினா - பல் எங்கே?
- விடை - ஈ... ஈ... என்று சிரித்தபடி தாத்தா அவர்களைப் பிடிப்பதற்காக துரத்திச் செல்வார். பிடிபட்டவர் தாத்தாவாக மாறுவார். விளையாட்டு தொடரும்.

மரமுந்திரிகைக் கொட்டை

தேவையான உபகரணங்கள்:- சிரட்டை - 1, தட்டையான வட்ட சிறிய கல்.

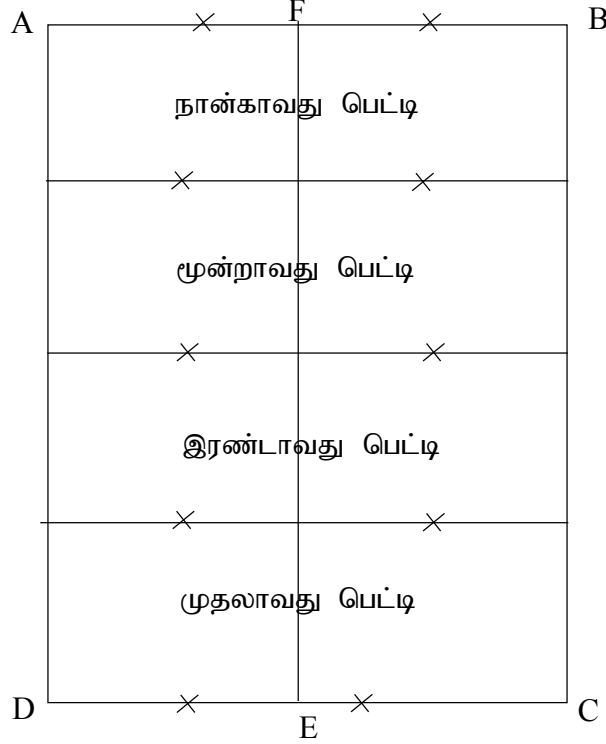
விளையாடும் முறை:

இதுவொரு கிராமப்புற விளையாட்டு. எத்தனை பேர் வேண்டுமானாலும் விளையாடலாம். விளையாட்டிடத்துக்குக் குறிப்பாக நீள அகலம் கிடையாது. முதலில் விளையாடுவோரின் எண்ணிக்கைக்குப் பொருத்தமானவாறு மரமுந்திரிகைக் கொட்டைகளைப் போடுவதற்குப் போதுமான அளவுடைய ஒரு குழியைத் தோண்டிக் கொள்ள வேண்டும். குழியின் விளிம்பு உடைவதைத் தவிர்ப்பதற்காக குழியினுள் சிரட்டை பொருத்தப்படும்.

விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்காக விளையாடும் ஒழுங்கு முறையை முதலில் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்காக குழியில் இருந்து 4-5 மீற்றர் தூரத்தில் இருந்து ஒவ்வொரு வரும் ஒரு முந்திரிக்கொட்டையை குழியை நோக்கி எறிவார். மரமுந்திரிக்கொட்டையைக் குழியினுள் போட்டவர் முதலில் விளையாடுவார். இல்லையெல் குழிக்கு மிக அருகில் மரமுந்திரிகைக்கொட்டையைப் போட்டவர் விளையாட ஆரம்பிப்பார். குழிக்கும் மரமுந்திரிகை கொட்டை விழுந்த இடத்திற்கும் இடையிலான தூரத்தைக் கொண்டே விளையாடும் ஒழுங்கு முறைகள் தீர்மானிக்கப்படும். பின்னர் விளையாட்டைத் தொடங்குவார். ஒவ்வொருவரிடமிருந்து ஒவ்வொரு மரமுந்திரிகைக்கொட்டையைப் பெற்று எல்லாவற்றையும் சேர்த்து 4-5 மீற்றர் தூரத்தில் இருந்து குழியை நோக்கி எறிவார். எறிந்த முந்திரிகைக்கொட்டைகள் எல்லாம் குழியில் விழுந்தால், அவை எல்லாம் எறிந்தவருக்கு உரித்தாகும். எல்லா முந்திரிக்கொட்டைகளும் குழியில் விழாதபோது விளையாடும் ஏனையோர் சுட்டிக் காட்டும் ஒரு மரமுந்திரிகைக் கொட்டைக்கு தம்மிடமுள்ள தட்டைக் கல்லினால் வீசி எறிதல் வேண்டும். தட்டைக்கல் சுட்டிக் காட்டப்பட்ட மரமுந்திரிகைக்கொட்டையில் பட்டபின்பு வேறு முந்திரிகைக்கொட்டைகளில் பட்டாலோ எதிலும் படாவிட்டாலோ அவர் தோல்வியடைந்தவராக கருதப்படுவார். சுட்டிக் காட்டப்பட்ட மரமுந்திரிகைக்கொட்டையில் பட்டால் அந்த முந்திரிகைக்கொட்டை அவருக்கு உரித்தாகும். அவ்வாறு பெறுவதுடன் அவரது மூன்றாம், நான்காம் ஆட்டக்காரர்கள் விளையாடுவர். ஒரு சுற்று முடிந்த பின்னர் அடுத்த சுற்று விளையாடலாம். இறுதியில் அதிக முந்திரிகைக்கொட்டைகளை உரித்தாக்கிக் கொண்டவரே வெற்றி பெற்றவர்களாகக் கொள்ளப்படுவார்.

தாய்ச்சி விளையாட்டு:

இவ்விளையாட்டுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் மைதானத்தின் அமைப்பு படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதற்கு குறித்த நீள அகலங்கள் கிடையாது. விளையாடுவோரின் எண்ணிக்கைப்படி மைதானத்தின் நீளம், அகலம் தீர்மானிக்கப்படும். ஏறத்தாழ 10 பேர் விளையாடுவதற்கு 20 மீற்றர் x 8 மீற்றர் (60 அடி x 24 அடி) அளவுடைய மைதானம் போதுமானது.



விளையாடும் முறை:

இது சிறுவர்கள் பெரிதும் விரும்பி விளையாடும் ஒரு விளையாட்டாகும். ஐந்து பேருக்கு மேல் இருந்தால் மட்டுமே இதனை விளையாடலாம். இரு அணிகளாகப் பிரிந்து ஓர் அணி பாயும் அணியாகவும் மற்ற அணி காக்கும் அணியாகவும் விளையாட வேண்டும். காக்கும் அணியில் ஒருவர் “தாய்ச்சி” யாகத் தெரிவு செய்யப்படுவர். அவருக்கு AB, CD, AD, BC, EF ஆகிய கோடுகளில் மட்டுமே செல்ல முடியும். ஏனையோர் காப்பதற்காகக் குறுக்குக் கோடுகளில் நிற்க வேண்டும். காக்கும் வீரர்கள் நிற்கும் இடங்கள் (X) இனால் இனங்காட்டப்பட்டுள்ளது. பாயும் அணியினர் DC கோட்டுக்கு வெளியே நிற்க வேண்டும். தாய்ச்சியாக இருப்பவர் “தாய்ச்சி” எனக் கூறியவாறு EF கோட்டின் வழியே ஓடி வருவார். அப்போது பாயும் அணியினர் முதலாவது கட்டத்தினுள் பாய்வர். அவ்வாறு பாயும் போது தாய்ச்சியிடம் பிடிபட்டால், முழு அணியும் தோல்வியடையும். பின்னர் காக்கும் அணியினர் பாயும் அணியாகவும், பாயும் அணியினர் காக்கும் அணியாகவும் மாறி தொடர்ந்து விளையாடுவர்.

விளையாடும் போது பாயும் அணியினர் ஒரு காலை முதலாம் கட்டக் கோட்டிலும் மற்றைய காலை இரண்டாம் கட்டத்திலும் வைத்து நிற்பாராயின், அவர்களை தாய்ச்சியினால் பிடிக்க முடியாது. குறுக்கு கோட்டில் காவல் காப்பவர் மாத்திரம் அவரைப் பிடிக்க முடியும். இவ்வாறு தாய்ச்சியிடமும் குறுக்குக்கோடு காப்போரிடமும் தப்பித்து ஒருவர் AB இற்கு வெளியே சென்று மீண்டும் தொடக்க இடத்திற்கு தப்பித்து வரவேண்டும். AB கோட்டுக்கு வெளியே சென்று மீண்டும் திரும்பி வரும் வீரர்களும் AB திசையில் செல்வோரும் ஒரு கட்டத்தில் சந்திப்பார்களாயின் ஆட்டமிழந்ததாகக் கருதப்படும். அது “உப்பும சீனியும்” எனப்படும். ஒருவர் இத்தடைகள் எல்லாம் தாண்டி, மீண்டும் தொடக்க இடத்துக்கு வருவாராயின் ஒரு புள்ளி கிடைக்கும். அவருக்கு மீண்டும் பாய வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 4.2 : வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், பெறுதல் என்பவற்றைச் சரியாகச் செய்து மகிழ்வடைவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- கீழ்க்கையால் பெறுதல், கீழ்க்கையால் பணித்தல் என்பவற்றை விளக்குவார்.
- பணித்தல், பெறுதல் தொடர்பான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- பணித்தல், பெறுதலைச் சரியான முறைகளில் மேற்கொள்வார்.
- விதிமுறை பேணிச் செயலாற்றுவார்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வைப் பெறுவார்.

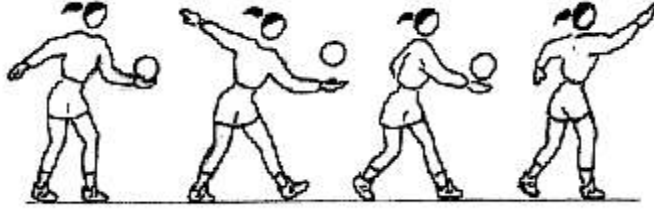
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- மாணவர் கண்டு களித்த வொலிபோல் போட்டிகள் பற்றிக் கேளுங்கள்.
 - அப்போட்டிகளில் கைக்கொள்ளப்பட்ட திறன்கள் பற்றிக் கேளுங்கள்.
 - **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - இவ்விளையாட்டு பல திறன்களைக் கொண்டுள்ளது. அவை:-
 - பந்து பணித்தல்
 - பந்து பெறுதல்
 - பந்து உயர்த்துதல்
 - பந்தை அறைதல்
 - பந்து தடுத்தல்
 - பந்தை மீள எடுத்துதல்
 - மேற்படி திறன்களைச் சிறப்பாகப் பயின்ற பின்னர் விளையாட்டில் திறன்களை வெளிப்படுத்தலாம்.
 - ஆண்கள், பெண்களுக்கென வெவ்வேறாக வொலிபோல் போட்டிகள் நடைபெறுகின்றன.
 - விரும்பிய எவரும் இவ் விளையாட்டில் ஈடுபடக்கூடியதாகவுள்ளது.
 - சமிக்ஞைக்குப் பணித்தல், மேலே அனுப்புதல், கோட்டை ஸ்பரிக்காது விடுதல் போன்ற விதிகளை அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்.

- படி 02:-**
- மாணவரை இரு அணிகளாகப் பிரித்து, விரும்பியவாறு வொலிபோல் விளையாடச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
 - ஆரம்பத்தில் அணிகளிரண்டும் உபயோகித்த திறன்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
 - பந்து பணித்தல், பந்து பெறுதல் தொடர்பான திறன்களே அவையென விளக்கம் கொடுங்கள்.
 - பந்து பணித்தலைக் கீழ்க்கை, மேற்கையென இரு முறைகளிற் செய்யலாம் என்பதனையும், கீழ்க்கைப் பணித்தலைப் பின்வரும் முறையில் செய்யலாம் என்பதையும் எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
 - **கீழ்க்கைப் பணித்தல்** (Under arm Service)
இந்நுட்ப முறையை நடைமுறைப்படுத்தும் விதத்தை மூன்று படிமுறைகளில் இனங்காணலாம் (உரு 4.2.1).
 - **பந்தைத் தொட முன்னைய நிலை**
 - வளமற்ற கையை நீட்டி உள்ளங்கையின் மீது பந்தை வையுங்கள்.
 - அப் பக்கக் காலையும் சற்று முன்னே வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

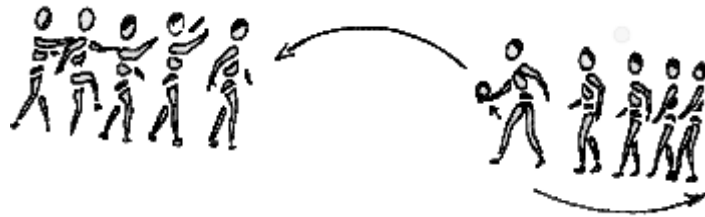
- பந்தை அடிக்கும் கையை உடலுக்குச் சற்று பின்னாகக் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- உடலின் நிறை பின்னங்காலில் தாங்குமாறு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உடல் சற்று முன்னால் வளையும் விதத்தில் எதிரே நோக்கியவாறு நில்லுங்கள்.
- **பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்**
 - பந்தை தமக்கு வசதியான அளவிற்கு சிறிது உயரே செலுத்துங்கள்.
 - பின்னே வைக்கப்பட்டுள்ள கையை உடலின் அருகால் வேகமாக கீழிருந்து மேலே கொண்டு வந்து பந்தின் அடிப்பகுதிக்கு அடியுங்கள்.
- **பந்தைத் தொட்ட பின்னர்**
 - அறைந்த கையை முன்னோக்கிச் செலுத்துங்கள்.
 - பின்னங்காலை முன்னே கொண்டு வந்து உடலைச் சமநிலைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பணித்தலின் முழுமையான நுட்பமுறை



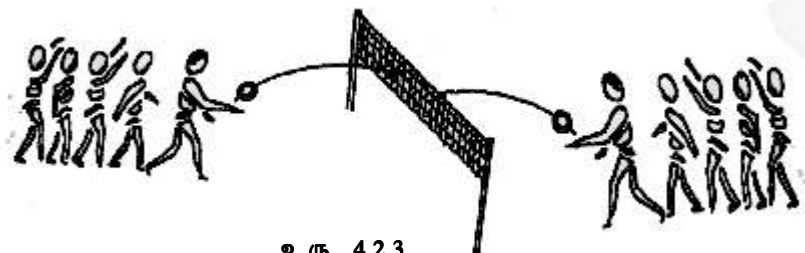
உரு 4.2.1

- **கீழ்க்கை முறைப் பந்து பணித்தலைப் பயிற்சி பெறுவதற்கான செயற்பாடுகள்:**
 - குறித்த நுட்ப முறைப்படி ஆயத்தமாக நின்று பந்து பணிக்கும் விதத்தை பந்து இல்லாமல் பல தடவைகள் பயிலுங்கள்.
 - இரு அணிகளாகப் பிரிந்து ஏறத்தாழ ஐந்து மீற்றர் தூரத்தே நின்று சரியான நுட்ப முறையில் எதிரணி வீரருக்குப் பந்தை பணியுங்கள் (உரு 4.2.2).
 - பந்து பணித்தவர் வரிசையின் பின்னால் போய் நிற்க வேண்டும்.



உரு 4.2.2

- வலையின் முன்னால் சுமார் 5 மீற்றர் தூரத்திலிருந்து உரிய நுட்ப முறையின் பிரகாரம், வலையில் படும் விதத்தில் பணியுங்கள்.



உரு 4.2.3

- பின்னர் அணிகளிரண்டும் சுமார் 5 மீற்றர் தூரம் வலையின் இருபக்கமும் நின்று வலைக்கு மேலால் செல்லக்கூடியவாறு முறையாகப் பணியுங்கள்.



உரு 4.2.4

- படிப்படியாகப் பணிக்கும் கோட்டை நெருங்கியவாறு வலைக்கு மேலால் செல்லக்கூடியவாறு பந்தைப் பணிக்கச் செய்யுங்கள்.
- இறுதியில், பணிக்கும் பிரதேசத்திலிருந்து முறையாகப் பணிக்கும்படி அறிவுறுத்தல்கள். (விரும்பியவாறு செயற்பாடுகளை நிர்மாணித்துக் கொள்ளுங்கள்).

படி 03:- • கீழ்க்கையால் பந்து பெறும் நுட்பமுறையைப் பின்வருமாறு விளக்கப் படுத்துங்கள்.

- எதிர் அணியிலிருந்து தமது அணியை நோக்கி வரும் பந்தை பெறுவதற்கு இம்முறை பின்பற்றப்படுகின்றது. தொடர்ந்தும் விளையாட்டை நடத்திச் செல்ல இத்திறன் இன்றியமையாதது.
- இந்நுட்ப முறையையும் எளிதாகக் கற்பதற்காக சில படிமுறைகளின் கீழ் விளக்கப்படுத்தலாம் என்பதைப் புரிய வைப்புகள்.



உரு 4.2.5

• பந்தைத் தொட முந்திய சந்தர்ப்பம்

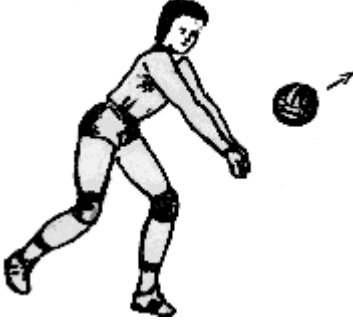
- கால்களை தோள் மட்டத்தில் அல்லது வசதியான விதத்தில் வைத்திருங்கள்.
- உடலின் நிறையை இரு கால்களிலும் சமமாகத் தாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- முழங்கால்களைச் சற்று மடித்து உடலைச் சற்று முன்புறமாக வளைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கைகள் உடலின் இருபுறத்திலும் அமைதல் வேண்டும். கண்கள் (பார்வை) பந்தின் செயற்பாட்டை நோக்கியிருத்தல் வேண்டும்.
- உடலைத் தளர்வாக வைத்திருங்கள் (உரு 4.2.5).

• பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்

- இடது உள்ளங்கையில் வலது கையை வைத்து கைகளிரண்டை ஒன்று சேர்தல். கைகளை முற்றாக நீட்டி வைத்திருத்தல் வேண்டும். (முழங்கையில் மடித்தலாகாது.)
- கீழ்ப் புயத்தின் தசைகள் நன்கு திரண்டு வெளித் தள்ளியிருத்தல் வேண்டும்.
- மேலே எழும் தறுவாயிலேயே பந்து கையில் படுதல் வேண்டும்.
- பந்து கையில் பட்டவுடன் மணிக்கட்டினால் முன்னோக்கி உதைப்பைப் பிரயோகியுங்கள் (உரு 4.2.6).



உரு 4.2.6

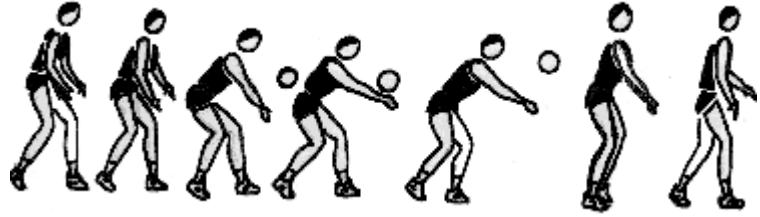


உரு 4.2.7

- கைகளை எதிரேயும் உயரவும் செலுத்துங்கள். (கைகள் தோள் மட்டத்தினை விடவும் உயரச் செல்லக் கூடாது.) (உரு 4.2.7).

• பந்தைத் தொட்ட பின்னர்

- பந்தை அடித்த பின்னர் கைகள் உடலின் இருபுறத்திற்கும் செல்லுதல் வேண்டும்.
- வளமான காலை முன்னே வைத்து உடலைச் சமனிலைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- அதேவேளை அடுத்த தொழிற்பாட்டுக்கு ஆயத்தமாகுங்கள்.



உரு 4.2.8

• கீழ்க்கை முறையில் பந்து பெறும் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள்:

- இருவர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். குறித்த நுட்ப முறைப்படி ஆயத்த நிலையில் நின்று பந்தை இரு கைகளாலும் பிடித்து எழுந்து இரு கைகளையும் நீட்டி எதிரேயுள்ள விளையாட்டு வீரருக்கு பந்தை எறியுங்கள்.
- அதேவேளை அடுத்த வீரர் எழுந்து கைகளை நீட்டிப் பந்தைப் பிடித்தவாறு கீழே செல்லப் பயிற்சி கொடுங்கள் (உரு 4.2.9).



உரு 4.2.9



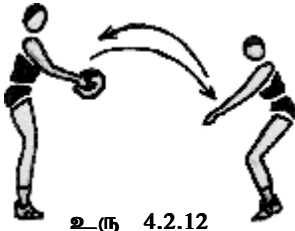
உரு 4.2.10

- இந்த நுட்பமுறையின்படி ஒரு வீரர் நிற்க மற்றவர் அவர் கைப்புயங்கள் மீது பந்தை வைத்து அமத்துதல். அடிப்பவர் பந்தை அடிப்பது போன்று எழும்புதல். இச் செயற்பாட்டை மீண்டும் மீண்டும் செய்தல் (உரு 4.2.10).



உரு 4.2.11

- மேற்படி நுட்பமுறைகளை அனுசரித்துத் தொடர்ந்தும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதோடு, எழும்பும்போது பந்தைப் பிடிப்பவர் பந்தைக் கைவிடும்போது பந்து மேலே செல்ல வேண்டும் (உரு 4.2.11).



உரு 4.2.12

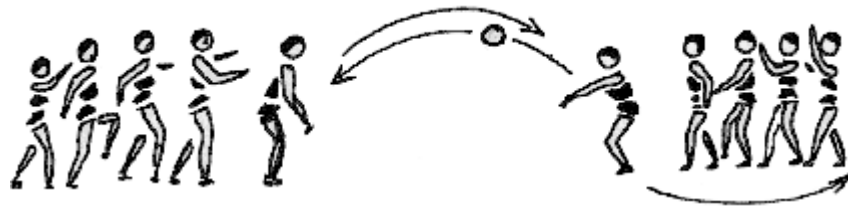
- குறித்த நுட்பமுறையின்படி ஒருவர் ஆயத்தமாக நின்றல். ஏறத்தாழ 5 மீற்றர் தூரத்தில் நிற்கும் மற்றைய வீரர் ஆயத்தமாக நிற்கும் வீரரின் கைகளின் மீது பந்தை இடுதல். அனுப்பியவருக்குக் கிடைக்க முடியாதவாறு அவர் பந்தை அடித்தல் வேண்டும் (உரு 4.2.12).



உரு 4.2.13

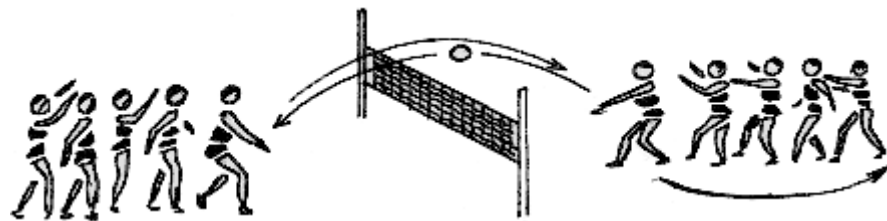
- இருவர் சரியாக ஆயத்தமாக நின்று சரியான நுட்ப முறையை அனுசரித்து கீழ்க்கை முறையில் பந்தை அடித்து ஆளுக்காள் அனுப்புதல் வேண்டும் (உரு 4.2.13).

- இரு அணியாகப் பிரித்து வரிசைகளில் எதிர் எதிரே நில்லுங்கள். வரிசையில் முதலில் நிற்பவர் அடுத்த வரிசையில் முதலில் இருப்பவருக்கு கீழ்க்கை முறையில் பந்தை அனுப்பிய பின் வரிசையின் இறுதியில் சென்று நின்றல். இவ்வாறு தொடர்ந்தும் வரிசையில் அனைவரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல் (உரு 4.2.14).



உரு 4.2.14

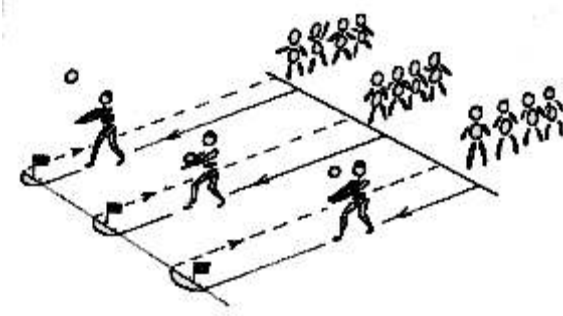
- திடலில் வலையைச் சற்று பதித்துக் கட்டி மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். (உரு 4.2.15).



உரு 4.2.15

படி 04:- • பின்வரும் வழிவிளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

- மாணவரை பொருத்தமானவாறு குழுக்களாக்குங்கள்.
- தொடக்கக் கோட்டை அடையாளமிட்டு குழுக்களை வரிசையில் நிறுத்துங்கள்.
- தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து 5 மீற்றர் தூரத்தில் மேலும் ஒரு கோடு வரையுங்கள்.



உரு 4.2.16

- ஆசிரியரின் சைகைக்கு அமைய வரிசையில் முதலில் இருக்கும் மாணவனுக்கு கீழ்க்கை முறையில் பந்தை அறைந்தவாறு எதிரேயுள்ள கோட்டுக்குச் சென்று மீண்டும் வந்து தமது குழுவில் அந்த மாணவனுக்கு பந்தைக் கொடுக்குமாறு அறிவுறுத்துங்கள் (உரு 4.2.16).
- சரியாகவும் விரைவாகவும் முடிக்கும் குழு வெற்றி பெறும்.

படி 05:- • பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பணித்தல், பெறுதல் என்பன முக்கியமான திறன்களாகும்.
- போட்டியைத் தொடங்குவதற்கு இத்திறன்கள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன.
- இத்திறன்களைச் சரியாகச் செய்ய பயிற்சி பெற வேண்டும்.
- விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மகிழ்வு, ஒற்றுமை போன்ற உடற்றகைமைகளும் விருத்தியாகின்றன.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- கீழ்க்கைப் பணித்தல்
கீழ்க்கையால் பெறுதல்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- வொலிபோல்கள்
- விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமான இடம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களைக் கேளுங்கள்.
- சரியான முறையிலான கீழ்க்கைப் பணித்தல், கீழ்க்கையால் பெறுதல் என்பவற்றை மேற்கொள்ளும் விதங்கள் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- மேற்படி திறன்களைச் செய்யும்போது மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- சரியான பணித்தலின் அனுகூலங்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- குழுவாகச் செயலாற்றும் திறன்களை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 4.3 : வலைபந்தாட்டத்தில் பாத அசைவுகளைச் சரியாகக் கையாண்டு மகிழ்வடைவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- வலைப் பந்தாட்டத் திறன்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- வலைப்பந்தாட்டப் பாதப்பரிச்சயம் தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- விளையாட்டில் சமனிலை பேண பாதப்பரிச்சயம் அவசியமென்பதையேற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • மாணவருக்கு வலைப்பந்துகள் சிலவற்றைக் கொடுத்து விரும்பியவாறு விளையாட விடுங்கள்.

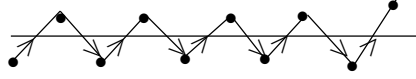
- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - வலைப்பந்தாட்டம் பெண்களிடையே பிரபல்யம் வாய்ந்து விளங்குகின்றது.
 - அவ்விளையாட்டின் மூலம் உடற்றகைமை போன்று மகிழ்வும் கிடைக்கின்றது.
 - இவ்விளையாட்டின் திறன்கள் பின்வருமாறு:
 - பந்துக் கட்டுப்பாடு
 - பாதப் பரிச்சயம்
 - தாக்குதல்
 - தடுத்தல்
 - எய்தல்

படி 02:- • வலைபந்தாட்டத்தில் பாதங்களைச் சரியான முறையில் கையாள்வதன் முக்கியத் துவத்தை விளக்குங்கள்.

- **பாதப் பரிச்சயத்துக்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளைக் கட்டளைக்கேற்ப மாணவரைக் கொண்டு செய்வியுங்கள்.**
 - மாணவரை வரிசையாக நிறுத்துங்கள்.
 - விரல் /பாதமேடுகளால் ஓரிடத்தில் வேகமாக ஓடுதல், கட்டளைக்கு நிறுத்துதல் என்பவற்றைச் செய்வியுங்கள்.
 - முழங்கால்களை உயர்த்தி ஸ்கிப் செய்தல், கட்டளைக்கு நிறுத்துதல்.
 - ஓரிடத்தில் மெதுவாக ஓடியவாறிருந்து கட்டளைக்கு ஒரேயடியாக மேலே துள்ளி நிலந்தொடுதல்.
 - வளமான பாதத்தால் ஓரிடத்தில் துள்ளுதல், கட்டளைக்கு நின்றல்.
 - ஒற்றைப் பாதத்தால் துள்ளியவாறு எதிரே ஓடிக் கட்டளைக்கு சடுதியாக நின்றல்.
 - முடிந்தளவு வேகத்தில் சிறிது தூரம் ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நின்றல், மீண்டும் ஓடுதல்.
 - வேகமாக ஓடுதல், அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டின் மேலாகப் பாய்ந்து தொடர்ந்து ஓடுதல்.
 - வேகமாக ஓடுதல், பல அடையாளங்களின் மேலாகப் பாய்ந்தவாறு ஓடுதல், நிறுத்துதல்.
 - வேகமாக ஓடுதல், அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டினை ஒரு கையால் தொட்ட பின்பு மீண்டும் ஓடுதல்.

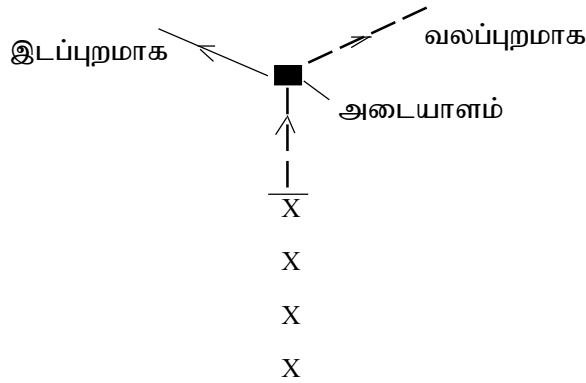
படி 03:- • வெவ்வேறு திசைகளுக்கு அசைவதில் பரிச்சயம் பெறுவதற்காக பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

- கட்டளைக்கமைய, முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் இடதுபுறமாகவும், வலது புறமாகவும் தொடர்ச்சியாக ஓடுதல்.
- முழங்கால்களைச் சற்று மடித்து, கால் மெத்தைகளால் வேகமாகப் பக்கங்களுக்குச் செல்லல். (இடது, வலம், முன், பின்)
- வேகமாக முன்னோக்கி ஓடுதல், கட்டளை கிடைத்தவுடன் இடதுபுறமாகவும், வலது புறமாகவும் ஓடுதல்.
- நேர்கோட்டின் மீது கோணல் முறையில் கெந்திச் செல்லுதல்.

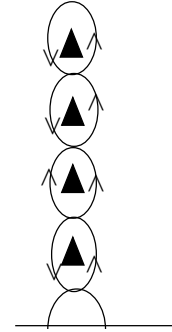


உரு 4.3.1

- முன்னோக்கி ஓடுதல், காலினால் அடையாளத்தைத் தொட்டுவிட்டு, இடது புறமாக ஓடுதல்.
- முன்னோக்கி ஓடுதல், காலினால் அடையாளத்தைத் தொட்டுவிட்டு வலது புறமாக ஓடுதல்.
- தடைகளை வைத்து தடைகளின் ஊடாக குறுக்கு நெடுக்காக ஓடுதல்.



உரு 4.3.2



உரு 4.3.3

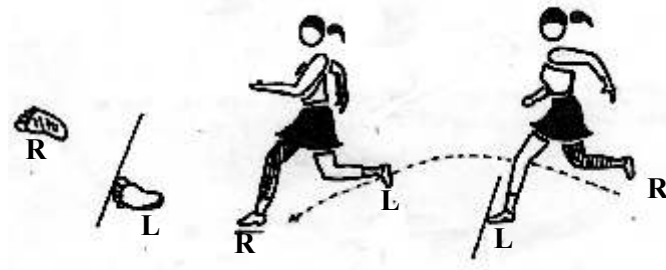
படி 04:- • நிலந் தொடுதலில் பரிச்சயம் பெறுவதற்குரிய பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

- அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டைத்தாண்டி, இரு கால்களிலும் நிலப்படுதல்.
 - ஓடுதல், அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டின் மீது ஒரு காலினால் புறப்பட்டு, முன்னோக்கிப் பாய்ந்து இரு கால்களினாலும் நிலப்படுதல்.



உரு 4.3.4

- முன்னோக்கி ஓடுதல், அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டின் மீது ஒரு பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து மற்றைய காலினால் நிலம் தொடுதல் / செய்வியுங்கள்.



உரு 4.3.5

- மேற்படி அப்பியாசத்தின்போது முதலில் வளமான காலினால் நிலம் தொடுவதில் பரிச்சயம் பெற்ற பின்னர், இடது காலில் மிதித்தெழுந்து, வலதுகாலில் நிலம்தொடுதல், வலது காலினால் மிதித்தெழுந்து இடது காலினால் நிலம்தொடுதல் ஆகியவற்றில் பயிற்சி கொடுங்கள்.



உரு 4.3.6

- மேற்படி எல்லாச் செயற்பாடுகளையும் முதலில் பந்து இல்லாது பயிற்று வியுங்கள். பின்னர் கீழேயுள்ள செயற்பாடுகளை பந்துடன் செய்வியுங்கள்.
 - இரு கால்களினால் நிலம்தொடுதல், ஒரு காலை முன்னே வைத்து பந்தை எறிதல்.
 - இரு கால்களினால் நிலம்தொடுதல், இரு கால்களினால் மேலே பாய்ந்து பந்தை எறிதல்.
 - ஒற்றைக் காலில் நிலம்தொடுதல் மறுகாலினால் ஒரு கவடு வைத்து பந்தை எறிதல்.

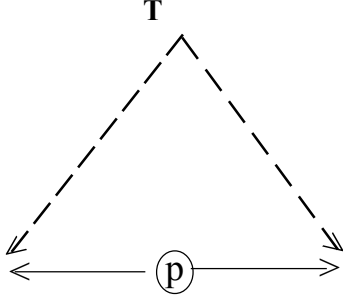


உரு 4.3.7

படி 05:- • வலைப்பந்தாட்டப் பாதப் பரிச்சயம் தொடர்பாக இருவரிருவராக, மூவராகச் செய்யக்கூடிய பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள். செயற்பாடுகள்

இருவரிருவராகச் செய்யத்தக்கவை — — — — —> பந்தின் பயணப் பாதை
—————> வீராங்கனையின் பயணப் பாதை

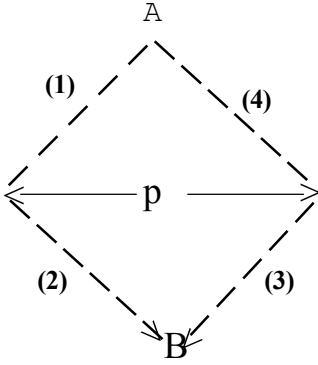
P வீரன் / வீராங்கனை T - அனுப்புவர்



வீராங்கனை இடதுபுறமாக ஓடுதல். அனுப்பும் பந்தைப் பிடித்து, முன்னோக்கித் திரும்பி, ஒரு கவடு வைத்து, பந்தை அனுப்பியவருக்கே திரும்பி அனுப்புதல்.

மீண்டும் வலதுபுறமாக ஓடுதல், முன்னர் போன்றே பந்தைப் பிடித்து திரும்பி அனுப்புதல். இடத்தை மாற்றியவாறு இதனை பல தடவைகள் செய்தல்.

மூவர் மூவராகச் செய்யத்தக்கவை:



இடதுபுறமாக ஓடும் P வீரனுக்கு A பந்தை அனுப்புதல். ஒற்றைக்காலில் நிலம்தொட்டு பந்தைப் பிடிப்பவர் நிலம் தொட்ட காலில், B யை நோக்கித் திரும்பி, மற்றைய காலை முன்வைத்து, B இற்கு பந்தை அனுப்புதல். வீராங்கனை P வலப்புறமாகி ஓடி, B அனுப்பும் பந்தைப் பிடித்தல், முன்னே போன்றே செயற்பட்டு A இற்கு பந்தை அனுப்புதல், வீராங்கனை இடத்தை மாற்றியவாறு இச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல்.

படி 06:- • செயற்பாடுகளின் பின்னர் பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பாதப் பரிச்சயம் வலைப்பந்தாட்டத்தின் அடிப்படைத் திறனொன்றாகும்.
- நிலந்தொடுதலிலும், பாதப் பயன்பாட்டிலும் சமனிலை பேணவேண்டும்.
- இது தொடர்பான செயற்பாடுகள் ஏராளம் உள்ளன.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- நிலந் தொடுதல்
- பாதப் பரிச்சயம்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- வலைப்பந்துகள்
- விளையாடப் பொருத்தமான இடம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- வலைப்பந்தாட்டத் திறன்களைக் கேளுங்கள்.
- பாதப்பரிச்சயம் தொடர்பான செயற்பாடுகளின்போது அவற்றின் பிழையற்ற தன்மையை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- குழுவாகச் செயற்படுவதனை மதிப்பிடுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்பச் செயற்படுவதை மதிப்பிடுங்கள்.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 4.4 : காற்பந்து விளையாட்டில் பந்து உதைத்தலையும் பந்து கட்டுப் படுத்துதலையும் சரியாகச் செய்தவாறு மகிழ்வடைவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- காற்பந்தாட்டத்தில் பந்து உதைக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டுமகிழ்வடைவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- மற்றைய வகுப்புக்களில் காற்பந்து தொடர்பாகக் கற்ற விடயங்களை ஞாபக மூட்டுங்கள்.
 - காற்பந்தோடு தொடர்புடைய பிரவேச விளையாட்டொன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - காற்பந்தாட்டத்தில் காணப்படும் பல்வேறு திறன்களில் பந்து உதைத்தல், பந்துக் கட்டுப்பாடு தொடர்பான விடயங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள். அவற்றில்,
 - உட்பாதத்தால் பந்து உதைத்தல்
 - முற்பாதத்தால் பந்து உதைத்தல்
 - உட்பாதத்தால் பந்து நிறுத்துதல்
 - அடிப்பாதத்தால் பந்து நிறுத்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் கவனஞ் செலுத்தச் செய்யுங்கள்.
 - மேற்படி செயற்பாடுகளைப் பயிற்சி செய்ய வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - அதற்காகப் பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி விளக்கமளியுங்கள்.

படி 02:- • பாதத்தின் உட்புறத்தால் பந்து உதைத்தல் (உரு 4.4.1).



உரு 4.4.1

- உதைக்கும் பாதத்தின் வளைவான பிரதேசத்தால் பந்தை உதைக்க வேண்டும்.
- சுயாதீன பாதத்தைப் பந்துக்கு சமாந்தரமாகச் சற்று அப்பால் வைக்க வேண்டும்.
- பார்வையைப் பந்தில் செலுத்த வேண்டும்.
- சுயாதீன பாதத்தில் உடல் நிறையைச் செலுத்தி உதைக்கும் பாதத்தைப் பந்தை நோக்கிக் கொண்டு வர வேண்டும்.
- உதைத்த பின்னர் உதைத்த பாதத்தைப் பந்தோடு முன்னால் செலுத்தி உடன் தொடர்நிலைக் கொண்ணிலையை வெளிக்காட்ட வேண்டும்.
- பந்தைச் சிறிது தூரம் அனுப்புவதற்கு வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தியும், கூடிய தூரம் அனுப்புவதற்கு வேகமாகவும் உதைக்க வேண்டும்.

படி 03:- • பாத முற்புறத்தால் பந்து உதைத்தல் (உரு 4.4.2).



உரு 4.4.2

- உதைக்கும் பாதத்தின் முற்புறத்தால் உதைக்க வேண்டும்.
- சுயாதீன பாதத்தைப் பந்துக்கு சமாந்தரமாக சற்று அப்பால் வைக்க வேண்டும்.
- பார்வையைப் பந்தில் செலுத்த வேண்டும்.
- சுயாதீன பாதத்தில் நிறையைச் செலுத்தி பந்தை உதைக்க வேண்டும்.

- உதைக்கும்போது கைகளைச் சுதந்திரமாக வைக்க வேண்டும்.
- உதைத்த பின்பு, உதைத்த பாதத்தைப் பந்தோடு முன்னால் செலுத்தி, உடன்தொடர்நிலைக் கொண்ணிலை பேண வேண்டும்.
- எதிரே வரும் பந்தினை அல்லது நிறுத்தப்பட்ட பந்தினை வேகமாக உதைப் பதற்கு இம்முறையிலான உதை பயன்படுத்தப்படும்.

படி 04:- • பாத உட்புறத்தால் பந்து நிறுத்துதல் (உரு 4.4.3).



உரு 4.4.3

- பந்தை நிறுத்தும் பாதத்தின் உட்புறவளைவுப் பகுதியால் பந்தை நிறுத்த வேண்டும்.
- பந்து பாதத்தைத் தொடுவதோடு அப்பாதத்தைச் சற்று பின்னால் எடுக்க வேண்டும்.
- சுயாதீன பாதத்தைப் பந்துக்கருகே வைக்க வேண்டும்.
- தலை, முழங்கால், பாதம் என்பன பெரும்பாலும் நேர்கோட்டி லிருக்க வேண்டும்.
- கைகளைச் சுதந்திரமாக வைத்திருக்க வேண்டும்

படி 05:- • பாத முற்புறத்தால் பந்து நிறுத்துதல் (உரு 4.4.4).



உரு 4.4.4

- உயரத்திலிருந்து வரும் பந்தினை நிறுத்துவதற்காகப் பாதத்தின் முற்புறத்தை உபயோகிப்பார்.
- உயரத்திலிருந்து வரும் பந்து பாதத்தின் முற்புறத்தைத் தொடுவதோடு பந்தின் வேகத்தைக் குறைப்பதற்காக அதனைச் சற்று பின்னால் எடுக்க வேண்டும்.
- பார்வை பந்தை நோக்கியிருக்க வேண்டும்.
- உடல் நிறையைச் சுயாதீன பாதத்துக்கு செலுத்த வேண்டும்.
- கைகளைச் சுதந்திரமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- முண்டத்தை சற்று பின்னால் எடுக்க வேண்டும்.

படி 06:- • பாத அடிப்புறத்தால் பந்து நிறுத்துதல் (உரு 4.4.5).



உரு 4.4.5

- எதிரில் வரும் பந்தின் மேல் அடிப்பாதத்தை வைத்து நிறுத்துவது இங்கு நிகழும்.
- சுயாதீன பாதத்தை முழங்காலில் மடித்து பந்தின் பின்னால் வைக்க வேண்டும்.
- பந்து பாதத்தினைத் தொடுவதோடு அதில் ஓரளவு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.
- பார்வை பந்தை நோக்கியிருக்க வேண்டும்.
- சமனிலை பேணும் விதத்தில் கைகள் அமைய வேண்டும்.
- வீரனின் எதிரே பந்தை நிறுத்த வேண்டும்.

• **மேற்படி செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.**

- மாணவரை இரண்டு அல்லது நான்கு அணிகளாகப் பிரியுங்கள்.
- படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு அணிகளை முகம்நோக்கி நிற்கச் செய்யுங்கள்.
- அணியொன்றுக்கு ஒரு பந்து வீதம் கொடுங்கள்.

• **பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.**

- (1) உட்பாதத்தால் உதைத்தலும் உட்பாதத்தால் நிறுத்துதலும்.
- (2) முற்பாதத்தால் உதைத்தலும் முற்பாதத்தால் நிறுத்துதலும்.
- (3) உட்பாதத்தால் உதைத்தலும் அடிப்பாதத்தால் நிறுத்துதலும்.

- தன்னை நோக்கி வரும் பந்தினை ஆரம்பத்தில் நிறுத்தவும், பின்னர் அதற்கு உதைக்கவும் அறிவுறுத்துங்கள்.

- பந்தை உதைத்த மாணவன், தனது அணியின் பின்னால் செல்லவும் அறிவுறுத்தல்கள்.
- பயிற்சியின் பின்னர் மாணவர் இரு குழுக்களாகப் பிரிந்து 10 x 10 மீற்றர் கொண்ட பிரதேசமொன்றில் பாத உட்புறம், பாத வெளிப்புறங்களை உபயோகித்து உதைக்கவும், ஏற்கனவே பயின்ற மூன்று முறைகளில் பந்தை நிறுத்தவும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- எல்லைகளை விட்டுப் பந்து வெளியேறினால் வெளியேறிய இடத்திலிருந்து போட்டியை ஆரம்பியுங்கள்.
- **செயற்பாடுகளின் முடிவில் பின்வரும் விடயங்களை எடுத்துரையுங்கள்.**
 - பந்துக்கு உதைத்தல், நிறுத்துதல் என்பன இரண்டு பிரதான திறன்களாகும்.
 - செயற்பாடுகளின்போது உடலை முறையாகக் கையாள வேண்டும்.
 - பயிற்சியின் பொருட்டு பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
 - செயற்பாடுகளின்போது மகிழ்ச்சி, திருப்தி என்பன கிடைக்கின்றன.
 - செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- விளையாட்டுத்திறன்கள்
- நுட்ப முறைகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாடப் பொருத்தமான இடம்
- காற்பந்துகள்
- கூம்புகள்
- சுண்ணாம்பு அல்லது பொருத்தமான பொருள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பந்து உதைக்கும் திறன்களை மாணவர் செய்யும்போது மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- பந்து நிறுத்தும் மாணவர் திறன்களை மதிப்பீடுங்கள்.

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

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 அமருதலின் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	01
	3.2 நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	01
	3.3 படுக்கும் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	01
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.	02
	5.2 பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.	02
	5.3 எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.	02
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 ஊட்டமிகு உணவுகளை நுகர்ந்து ஆரோக்கிய நிலையைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்	05
8.0 உடலின் மகோன்ன தத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்க மடைவார்.	8.1 தொகுதிகளின் ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடன் வாழ்வார்.	06
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	9.4 மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணியவாறு குடும்பத்தில் ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்வார்.	03

தேர்ச்சி 3.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.1 : அமருதலின் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.

பாடவேளைகள் : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- அமரும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- கதிரையில் சரியாக அமரும் முறையை விளக்குவார்.
- வேறும் அமரும் முறைகளை வெளிக்காட்டுவார்.
- சரியாக அமரும் கொண்ணிலைகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு விதமாக அமரும் முறைகள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
 - **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு விதங்களில் அமருகின்றோம்.
 - இவ்வாறு அமரும் முறைகள் இருக்கும் இடங்கள், செய்யும் காரியங்கள், கிடைக்கும் வசதிகள் என்பவற்றுக்கேற்ப வேறுபடும்.
 - ஓய்வாக இருக்கும்போது
 - சமயச் சடங்குகளின்போது
 - கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின்போது
 - வெவ்வேறு விளையாட்டுக்கள், அப்பியாசங்களின் போது
 - உற்சவங்களின்போது
 - அமரும் கொண்ணிலைகள் பின்வருமாறு வேறுபடும்.
 - கதிரையில் அமருதல்
 - கால்களை நீட்டி அமருதல்
 - குந்தி அமருதல்
 - குதிக்காலில் அமருதல்
 - முழங்கால்களில் அமருதல்
 - ஆசன அமர்வு
 - இவ்வாறான அமரும் நிலைகளில் உடலவயங்களின் அமைவு ஒன்றுக்கொன்று மாறுபடும்.
 - ஒவ்வொரு முறைகளுக்கும் உரிய விசேட உடலமைப்புத் தொடர்பான விளக்கத்தினைப் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.

படி 02:- • பின்வரும் அமரும் கொண்ணிலைகளைச் செய்துகாட்டி மாணவரை அவற்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.



உரு 3.1.1

- **நாற்காலியில் அமர்தல்**
 - தலை, தோள்கள், இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளை நிலைக்குத்துக் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
 - முண்டத்தின் பின்பகுதியை, நாற்காலியின் அணை மீது நேராக வைத்திருத்தல்.
 - கைகளைத் தொடைகளின் மீது வைத்திருத்தல்.
 - முழங்கால்களை வசதியாக மடித்து வைத்திருத்தல்.
 - உள்ளங்கால்களை தட்டையாக தரையில் வைத்திருத்தல்.
 - உடலின் நிறையை பிட்டங்களின் மீது தங்கியிருத்தல்.



உரு 3.1.2

- **கால்களை நீட்டி அமர்ந்திருத்தல்.**
 - கால்களை நீட்டி சற்று விரித்து வைத்து அமர்தல்.
 - தலை, முண்டம், இடுப்பு ஆகியவற்றை நிலைக்குத்துக் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
 - கைகளைத் தொடைகளின் மீது வைத்திருத்தல்.



உரு 3.1.3

- **குந்தி அமர்தல்.**
 - நிலத்தில் அமர்ந்து முழங்கால்களை மடித்து சற்று விரித்து வைத்தல்.
 - உள்ளங் கால்களைத் தரையில் நன்கு தொடுமாறு வைத்திருத்தல்.
 - குதிக்கால்களை அருகருகே வைத்திருத்தல்.
 - கைகளை முழங்கால்கள் மீது வைத்திருத்தல் அல்லது கைகளால் முழங்கால்களைப் பற்றியிருத்தல்.



உரு 3.1.4

- **முழங்கால்களின் மீது அமர்தல்.**
 - முழங்கால்களைச் சற்று விரித்து தரையில் ஊன்றியிருத்தல்.
 - புறங்கால்களை தரையில் படுமாறு பாதங்களை அருகருகே வைத்து முழங்கால்களில் நின்றல்.
 - தலை, முண்டம், மடி ஆகியவற்றை ஒரு நிலைக்குத்துக் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
 - கைகளை உடலின் இருபுறத்திலும் வைத்திருத்தல்.



உரு 3.1.5

- **குதிக்கால்களில் அமர்தல்.**
 - முழங்கால்களைச் சற்று விரித்து தரையில் வைத்திருத்தல்.
 - புறங்கால்களைத் தரையில் படுமாறு உள்ளங் கைகளை அருகருகே பின்புறம் நீட்டி வைத்திருத்தல்.
 - பிட்டங்கள். குதிகால்கள் மீது அமையுமாறு அமர்தல்.
 - தலையையும், முண்டத்தையும் நேராக வைத்திருத்தல்.



உரு 3.1.6

- **ஆசன அமர்வு**
 - முழங்கால்களை மடித்து கால்களைக் குறுக்காக வைத்து தரையில் அமர்தல்.
 - முழங்கால்களை இருபுறமாக விரித்து நிலத்தில் வைத்தல், உள்ளங்கால் களையும், கால்விரல்களையும் வெளிப்புறமாக நீட்டி வைத்தல்.
 - தலை, தோள்கள், முண்டம் ஆகியவற்றை நிலைக்குத்துக் கோட்டில் வைத்தல்.
 - உள்ளங் கைகளையும், விரல்களையும் முழங்கால்கள் மீது சுயாதீனமாக வைத்திருத்தல்.

- படி 03:-**
- சரியான கொண்ணிலைகள் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் பிழையான கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகள் என்பன பற்றிக் கருத்துக்களை முன்வைப்பதற்கு மாணவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - **பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.**
 - சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் பின்வரும் அனுகூலமான நிலைகள் உருவாகும்.
 - உடல், உள செளகரியம்
 - களைப்பும், தசை இழுவையும் குறையும்
 - கவனத்தை ஈர்த்து வைப்பது இலகுவாகுதல்
 - சமனிலை பேணுதல்
 - சுயமதிப்பு உயருதல்
 - உள்ளூறுப்புக்களின் செளகரியம்
 - பிழையான கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்வதால் பின்வரும் அசௌகரியங்கள் ஏற்படுகின்றன.
 - நோவு ஏற்படுதல்
 - தசை தொடர்பான இடையூறுகள் ஏற்படுதல்
 - முள்ளந்தண்டில் விகாரம் ஏற்படுதல்
 - **பின்வரும் காரணங்களால் அமரும் கொண்ணிலைகள் பாதிப்படைகின்றன.**
 - கவனயீனம்
 - பொருத்தமற்ற ஆடையணிகள்
 - மனவெழுச்சிச் சமனின்மை
 - பொருத்தமற்ற உபகரணப் பயன்பாடு
 - பொருத்தமற்ற சூழல்
 - களைப்பு
 - செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- ஆசன அமர்வு, குந்தி அமருதல்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- சரியான கொண்ணிலை பேணியவாறு வெவ்வேறு அமரும் முறைகளின் படங்கள் அமருவதற்குகந்த இடம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- அமரும் வெவ்வேறு முறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- கதிரையில் அமரும்போது பின்பற்றவேண்டிய சரியான படிமுறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- அமரும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளைச் செய்து காட்டும்போது அவற்றின் பிழையற்ற தன்மைகளை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- சரியாக அமருவதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள், பிழையாக அமருவதால் ஏற்படக்கூடிய பிரதிகூலங்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.

தேர்ச்சி 3.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.2 : நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.

பாடவேளைகள் : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- நடையின் சரியான கொண்ணிலைகளை விளக்குவார்.
- நடையின் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.
- வெவ்வேறு விதமாக நடக்கும் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.
- சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணி நடப்பதன் அவசியத்தை விளக்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

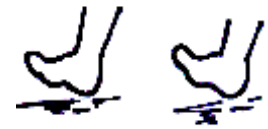
- படி 01:-**
- அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்றவாறு நடக்கும் கொண்ணிலைகள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
 - எழுமாறாகச் சில மாணவரை வகுப்பின் முன்னே அழைத்து அங்குமிங்கும் நடந்து செல்ல அறிவுறுத்துங்கள்.
 - அவர்களது நடக்கும் கொண்ணிலைகளை அவதானிக்குமாறு ஏனையோரை அறிவுறுத்துங்கள்.
 - வகுப்பின் ஏனைய மாணவரையும் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - நடத்தல் இயல்பான உடலசைவாகும்.
 - அன்றாட வாழ்வில் செய்யும் வேலை, இடம் ஆகியவற்றுக்கமைய நடந்து செல்லும் முறை வேறுபடும்.
 - நடத்தல் ஒரு மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சியாகவும் நடத்தப்படுகின்றது.
 - சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்வதால் எடுப்பான தோற்றத்தினைப் பெறலாம்.

படி 02:- • பின்வரும் நடந்து செல்லும் முறைகளைச் செய்துகாட்டி மாணவரைக் கொண்டும் அவற்றினைச் செய்வியுங்கள்.



உரு 3.2.1

- பாதவிரல் மெத்தைகளால் நடத்தல் (பாதமேடு)
- குதிகளை உயர்த்திப் பாத விரல்களால் எதிரே நடத்தல்.
- குதிகளால் நடந்து செல்லுதல்.
- விரல்கள் நிலத்தைத் தொடாதவாறு பாதங்களின் குதிகள் மாத்திரம் நிலத்தை ஸ்பரிசிக்கும் விதத்தில் நடத்தல்.

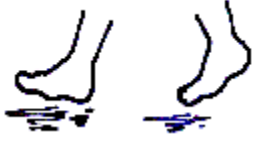


உரு 3.2.2



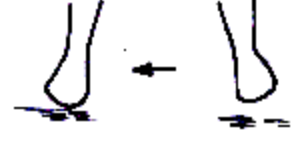
உரு 3.2.3

- நெருக்கமான சுவடுகள் வைத்து நடந்து செல்லுதல்
- குறுகிய சுவடுகள் வைத்து எதிரே செல்லுதல்.

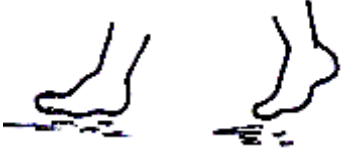


உரு 3.2.4

- நீண்ட சுவடுகள் வைத்து நடந்து செல்லுதல்.
- நீளமான சுவடுகள் வைத்து எதிரே செல்லுதல்.
- பக்கத்துக்கு நடந்து செல்லுதல்.
- பாதங்களைப் பக்கமாக வைத்து வலப்புறமும், இடப்புறமும் நடந்து செல்லுதல்.

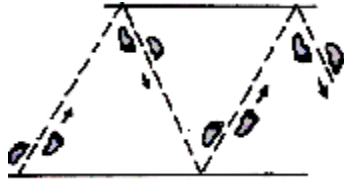


உரு 3.2.5



உரு 3.2.6

- பின்னோக்கி நடந்து செல்லுதல்
- முண்டத்தை நேராக வைத்தும் பின்புறமாக அடி வைத்தும் பின்னோக்கி நடந்து செல்லுதல்.



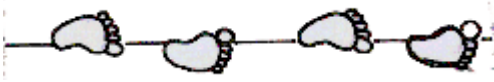
உரு 3.2.7

- ZIG - ZAG ஆக நடத்தல்



உரு 3.2.8

- நேர்கோட்டின் இருபுறமும் பாதங்களை வைத்து நடந்து செல்லுதல்.



உரு 3.2.9

- நேர்கோட்டின் மேல் பாதங்களை வைத்து நடந்து செல்லுதல்.



உரு 3.2.10

- சமமான சுவட்டு இடைவெளிகளை வைத்து நடந்து செல்லுதல்.

- சரியான நடை தொடர்பான பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்லும்போது உடற்பகுதிகள் பின்வருமாறு அமைய வேண்டும்.

- உடலின் நிமிர்ந்த நிலை இயல்பாக நிற்கும் கொண்ணிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- சுவடுகள் வைக்கும்போது நடந்து செல்லும் திசையில் விரல்கள் செல்லக் கூடியவாறு பாதங்களை வைத்தல்.
- சுவடுகளுக்கிடையிலான தூரம் பொதுவாகச் சமமாகவிருத்தல்.
- நடந்து செல்லும்போது உடல்நிறையானது குதிகளிலிருந்து கிரமமாக விரல்களுக்கு மாறுதல்.
- பாதங்களிரண்டும் இடுப்பிலிருந்து முன்னாலும் பின்னாலும் சந்தத்துடன் அசைதல்.

- கைகள் முழங்கைகளில் சற்று மடிந்து தளர்வான நிலையில் சந்தத்துடன் தோள்களிலிருந்து முன்னாலும் பின்னாலும் அசைதல்.
- மேற்படி விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்தியவாறு, சுவட்டு இடைவெளிகளைச் சமமாக வைத்து நடந்து செல்லும் செயற்பாட்டில் மீண்டும் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

- படி 03:-**
- சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்வதனால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள் தொடர்பான கருத்துக்களை முன்வைக்க மாணவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள். பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்டு கலந்துரையாடுங்கள்.
 - சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்வதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள் பின்வருமாறு:
 - களைப்பு குறைவடைதல், சக்தி வீண்விரயம் தவிர்க்கப்படுதல்.
 - உடல் அசௌகரியம் குறைவடைதல்.
 - என்புகள், தசைகள் மீது தேவையற்ற விதத்தில் அழுக்கம் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படுதல்.
 - எடுப்பான உடற்தோற்றம் கிடைத்தல்.
 - உள்ளங்கால்களைத் தரையில் பதிக்கும்போது ஏற்படும் குறைபாடுகள் நீங்கும்.
 - கால்களிலும், உடலின் ஏனைய உறுப்புகளிலும் ஏற்படக்கூடிய விகாரங்கள் குறையும்.
 - என்புகள், தசைகளைச் சமனிலையாகப் பேண முடிதல்.
 - வினைத்திறன் கிடைத்தல்.
 - விபத்துக்கள் குறைவடைதல்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலைகள்
- இயல்பான அசைவுகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான தரை.
- நடக்கும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளைக் காட்டும் படங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- நடந்து செல்லும் வெவ்வேறு முறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- சரியான நடையின் இயல்புகளை விசாரியுங்கள்.
- நடக்கும் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்ட சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- சரியான நடையினால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலங்கள் தொடர்பாகக் கருத்துக்களை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.

தேர்ச்சி 3.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.3 : படுக்கும் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.

பாடவேளைகள் : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- படுக்கும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- படுக்கும் சரியான கொண்ணிலைகளை விபரிப்பார்.
- படுக்கும் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.
- சரியான கொண்ணிலைகளில் படுப்பதன் அனுகூலங்களை விளக்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • அன்றாட வாழ்வில் சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்றவாறு படுக்கும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.

- ஒரு சில மாணவரைக் கொண்டு அவற்றினைச் செய்வியுங்கள்.
- வகுப்பின் ஏனைய மாணவரைக் கொண்டு அவற்றினை அவதானிக்கச் செய்வியுங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - படுத்தல் இயற்கையிலமைந்த நிலையான கொண்ணிலையாகும்.
 - அன்றாட வாழ்வில் சந்தர்ப்பம், இடம் வசதி என்பவற்றிற்கேற்ப படுத்திருக்கும் நிலைகள் மாறுபடும்.
 - **பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் படுக்கின்றோம்.**
 - நித்திரை செய்யும்போது
 - நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது
 - விபத்துக்குள்ளாகி இருக்கும்போது
 - ஓய்வாக இருக்கும்போது
 - சரியான கொண்ணிலையை அனுசரித்துப் படுத்திருப்பதால் உடல், உள சௌகரியம் ஏற்படும்.
 - **படுக்கும் கொண்ணிலை பின்வருமாறு வேறுபடும்.**
 - மல்லாந்து படுத்திருத்தல்
 - குப்புறப்படுத்திருத்தல்
 - இடப்புறம், வலப்புறம் சாய்ந்து படுத்திருத்தல்
 - குந்திப்படுத்திருத்தல்

படி 02:- • படுக்கும் கொண்ணிலைகளைப் பின்வருமாறு செய்துகாட்டிய பின்னர், மாணவரையும் அவ்வாறு செய்ய வழிப்படுத்துங்கள்.



உரு 3.3.1

- **மல்லாந்து படுத்திருத்தல்**
 - தலை முதல் உள்ளங்கால்கள் வரையில் ஒரே நேர்கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
 - இடுப்பையும், முதுகையும் தரையுடன் சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்.
 - இரு கைகளையும் சுயாதீனமாக இருபுறமாகவும் நீட்டி வைத்திருத்தல்.



உரு 3.3.2

• **குப்புறப்படுத்திருத்தல்**

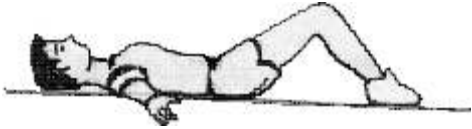
- தலை முதல் உள்ளங்கால்கள் வரையில் முண்டத்தை ஒரே நேர்கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
- நெஞ்சு, வயிறு, முழங்கால்கள் என்பவற்றை நிலத்தைத் தொட்டவாறு இருக்குமாறு சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்.
- தலையை இடதுபுறமாக அல்லது வலது புறமாகத் திருப்பித் தரையில் வைத்திருத்தல். (ஆளின் செளகரியம், வேலை என்பவற்றைப் பொறுத்து)



உரு 3.3.3

• **இடது புறமாக, வலது புறமாக சாய்ந்து படுத்திருத்தல்.**

- தலை முதல் உள்ளங்கால்கள் வரை முண்டத்தை நேராக வைத்திருத்தல்.
- வலது, இடது முழங்கையில் மடித்து உள்ளங்கையை கன்னத்தின் கீழ் வைத்திருத்தல். (படுத்திருக்கும் பக்கத்தின்படி)



உரு 3.3.4

• **குந்திப்படுத்திருத்தல்.**

- உள்ளங்கால்கள் தரையைத் தொடுமாறு கால்களை முழங்காலில் மடித்து வைத்துப் படுத்தல்.
- கால்களை ஏறத்தாழ 25 சென்றி மீற்றர் இடைவெளி விட்டு வைத்திருத்தல்.
- கைகளைச் சுயாதீனமாக இருபுறமாகவும் நீட்டி வைத்திருத்தல்.

படி 03:- • **செயற்பாடுகளின்போதும் இறுதியிலும் சரியாகப் படுத்திருக்கும் நிலை தொடர்பான பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**

- தலை, தோள், இடுப்பு என்பன சரியான முறையில் இருத்தல்.
- படுப்பதற்கு உபயோகிக்கும் தளம் மட்டமாகவும், உறுதியானதாகவும் இருத்தல்.
- சுற்றோட்டம் மற்றும் உள்ளூறுப்புக்களின் செயற்பாடுகளுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படாதவாறு இருத்தல்.
- உடற்பகுதிகளுக்கு நோ ஏற்படாத விதத்தில் இலகுவான நிலையில் கிடத்தல்.
- முள்ளந்தண்டின் இயல்பான வளைவுகளுக்கு சேதம் விளையாத கொண்ணிலையிலிருத்தல்.
- சுவாசப்பாதைக்கு தடங்கல் ஏற்படுத்தாத கொண்ணிலையில் கிடத்தல்.
- இதயம் அமைந்துள்ள மார்பின் இடப்புறத்தே அழுத்தம் ஏற்படாதவாறு இருத்தல்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- **சரியான கொண்ணிலை பேணிப் படுப்பதால் பின்வரும் அனுகூலங்கள் ஏற்படுகின்றன.**
 - களைப்புக் குறைவடைதல், தேவையின்றி சக்தி விரயமாகாது தவிர்க்கப்படல்.
 - எண்புகள், தசைகள், சுவாசத் தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி ஆகியவற்றின் மீது தேவையற்றவாறு அழுக்கம் பிரயோகிக்கப்படுவது தவிர்க்கப்படல்.
 - முள்ளந்தண்டு, கால்கள் உட்பட ஏனைய கோளாறுகள் ஏற்படுதல் இழிவாகுதல்.
 - செளகரியமான நித்திரை காரணமாக உடலும், உள்ளமும் தெம்படைதல்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- படுத்திருக்கும் சரியான கொண்ணிலை, மல்லாந்து படுத்தல், குப்புறப்படுத்தல், சரிந்து படுத்திருத்தல், குந்திப்படுத்திருத்தல்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- படுத்திருத்தல் தொடர்பான செயன்முறைச் செயற்பாடுகளுக்கான தளம், படுத்திருக்கும் வெவ்வேறு சரியான கொண்ணிலைகளின் படங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- படுத்திருக்கும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- படுக்கும் கொண்ணிலைகளில் பின்பற்றவேண்டிய முறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- படுத்திருக்கும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளைச் செய்து காட்டும்போது அவற்றின் பிழையற்ற தன்மைகளை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- சரியான படுக்கும் கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் அனுகூலங்களை விசாரியுங்கள்.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.1 : ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- ஓட்டத்தின்போது பாதங்கள் அசையும் விதத்தினை விளக்குவார்.
- சரியான நுட்பமுறைகளின் பிரகாரம் ஓடுவார்.
- முறையாகவும் வேகமாகவும் ஓடுவதற்காக ஏற்ற முறைகளை விருத்தியாக்க வேண்டிய தன் அவசியத்தை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஒரு சில தடவைகள் ஈடுபடுத்துங்கள்.

- மெதுவாக ஓடுதல்
- மத்திய வேகத்தில் ஓடுதல்
- உச்ச வேகத்தில் ஓடுதல்

• பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

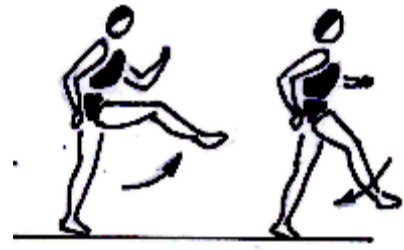
- அன்றாட வாழ்வினிற் போன்றே பெரும்பாலான விளையாட்டுக்களிலும் வெவ்வேறு வேகங்களில் ஓடவேண்டியுள்ளது.
- ஓடும் வேகத்துக்கேற்ப பாதங்கள் மடியும், நீளும், உயரும் அளவுகளில் வேறுபாடு ஏற்படும்.
- முறையான ஓட்டத்தின் போது பாதங்களின் செயற்பாட்டில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களைச் செய்துகாட்டி மாணவருக்கு விளக்கமளியுங்கள்.
 - பாதத்தை பின்னால் மடித்தல் (உரு 5.1.1)
 - தரைக்கு சமாந்தரமாகத் தொடைகளை உயர்த்துதல் (5.1.2)
 - தொடைகளை மேலே உயர்த்திப் பாதத்தின் அடிப்பகுதியை எதிரே நீட்டிப் பாதத்தைப் பின்னால் எடுத்து நிலந்தொடச் செய்தல். (உரு 5.1.3)



உரு 5.1.1



உரு 5.1.2



உரு 5.1.3

- மேற்படி மூன்று சந்தர்ப்பங்களையும் உபயோகித்துப் பின்வரும் நடக்கும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- இடைக்கிடை பாதமொன்றைப் பின்னால் மடித்தவாறு நடத்தல்.
- முன்னாலுள்ள பாதம் நிலமட்டத்துக்கு சமாந்தரமாக வரும் வரையில் இடைக்கிடை தொடையை உயர்த்தியவாறு முன்னால் நடத்தல்.
- நடக்கும்போது முன்னாலுள்ள பாதத்தின் அடிப்பகுதியை எதிரே நீட்டிப் பின்னால் எடுத்து நிலந் தொடச் செய்தல்.
- ஸ்கிப் மற்றும் ஓடியவாறு, மேலுள்ள விதத்தில் செயற்பட மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பொருத்தமான வழி விளையாட்டுக்களில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது முன்னூட்டல், பின்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- ஓட்ட வேகம்
- வேக ஓட்ட நுட்ப முறை
- ஸ்கிப் செய்தல்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- ஓடும், நுட்பமுறைகளைக் கொண்ட வீடியோ தட்டு
- படங்கள்
- செயன்முறைச் செயற்பாட்டுக்குப் பொருத்தமான திடல்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- ஓட்ட நுட்பமுறைகளின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களை விசாரியுங்கள்.
- ஓட்டப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் பிழையற்ற தன்மையை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது உடலவயங்களின் ஒத்திசைவை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.2 : பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- பாய்தல், நிலந்தொடுதல் தொடர்பான வெவ்வேறு முறைகளைப் பெயரிடுவார்.
- சரியான நுட்பமுறைகளைப் பிரயோகித்துப் பாயும், நிலந்தொடும் செயற்பாடுகளைச் செய்து காட்டுவார்.
- சரியான நுட்பமுறைகளைப் பிரயோகித்துப் பாய்வதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • பாய்தலோடு தொடர்புடைய பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

உதாரணமாக:- தனிப்பாதத்தால் பாய்ந்து ஏனையோரைப் பிடித்தல்.

படி 02:- • அன்றாட வாழ்விலும், விளையாட்டுக்களிலும் பிரயோகிக்கும் வெவ்வேறு விதமாகப் பாய்தல், நிலந்தொடுதல் தொடர்பில் மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.

படி 03:- • பின்வரும் பாய்தல் தொடர்பான அப்பியாசங்களைச் செய்துகாட்டி விளக்கமளியுங்கள்.

- பாய்தல், நிலந்தொடுதல் என்பவற்றைத் தனிப்பாதத்தாலும், இருபாதங்களாலும் செய்ய முடியும்.
- தனிப்பாதத்தால் நிலந்தொடுவதை விடவும் இருபாதங்களினால் நிலந்தொடுவதில் அதிகளவு பாதுகாப்பு உள்ளது.
- மிதித்தெழுதல் (Take Off), பறத்தல் (Flight) மற்றும் நிலந்தொடுதல் (Landing) எனப் பாய்தலில் மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன.
- நிலந்தொடும்போது ஆரம்பத்தில் பாதமேட்டால் (Balls) நிலந்தொட்டுப் பின்னர் முறையாகக் குதிகளை நிலந்தொடச் செய்தல். முழங்கால்களை சற்று மடித்து கீழே பதிவதன் மூலம் விபத்துக்களைக் குறைப்பதோடு, உடற் சமனிலையையும் பேணலாம்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- பொருத்தமான வழிவிளையாட்டொன்றில் ஈடுபடுங்கள்.

படி 04:- • பின்னிணைப்பு 5.2.1 தகவற்பத்திரத்திலுள்ள செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

படி 05:- • பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் பாய்தல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- கூடிய தூரம் அல்லது கூடிய உயரம் பாய்வதற்கு அணுகலோட்டத்தில் ஈடுபட வேண்டும்.
- வெற்றிகரமான பாய்ச்சலுக்கு வெற்றிகரமான மிதித்தெழுதல் அவசியமாகும்.
- நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலில் உயரமும், கிடையான பாய்ச்சலில் தூரமும் அளவிடப்படும்.
- தனிப்பாதத்தால் மிதித்தெழுவது மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகளின் விதியொன்றாகும்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- நிலந் தொடுதல்
- உடற் சமனிலை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான இடம்
- வெவ்வேறு உயரங்கொண்ட பெட்டிகள், சட்டவேலிகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பாயும், நிலந்தொடும் வெவ்வேறு முறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- பாயும் அப்பியாசங்களில் பங்குகொள்ளும் ஆர்வத்தினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- பாயும் நிலந்தொடும் போது கைக்கொள்ளும் நுட்ப முறைகளின் பிழையற்ற தன்மையை மதிப்பிடுங்கள்.

இணைப்பு 5.2.1:

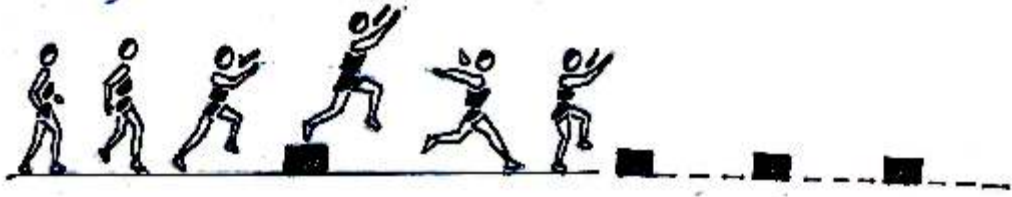
தகவற்பத்திரம்

செயற்பாடு I

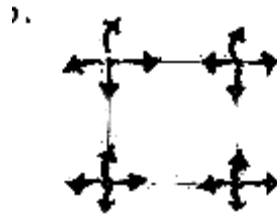
- வளமான காலைப் பயன்படுத்தி முன்னோக்கி மூன்று தடவை கெந்திப் பாய்தலும், இரு கால்களில் நிலம்படுதலும்.



- சில கவடுகள் முன்னோக்கி நடந்து தடைக்கு மேலாக ஒற்றைக் காலினால் பாய்தலும், நிலம்படுதலும். இவ்வாறாக அடுத்த தடைகள் வரை நடந்து சென்று இவ்வாறு நான்கு தடைகளின் மேலாகப் பாய்தல்.



- ஓரிடத்தில் நின்று முன்னோக்கியும், பின்னோக்கியும் இடதுபுறமாகவும் வலது புறமாகவும் இரு கால்களால் பாய்ந்து நிலம்படுதல். மூன்று பக்க நீளமுடைய ஒரு சதுரத்தின் மூலைகளில் நின்று இவ்வாறு பாய்தல்.



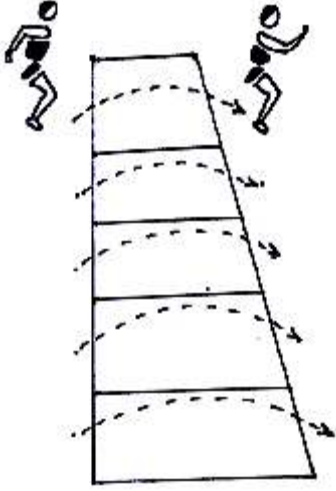
- வெவ்வேறு உயரமுடைய தடவைகளின் மேலாக முன்னோக்கிப் பாய்தலும் நிலம்படுதலும் (தடையின் உச்ச உயரம் 50 சென்ரிமீற்றராக இருப்பது போதுமானது.)



இணைப்பு 5.2.1:

செயற்பாடு II

களிப்பூட்டும் விளையாட்டு (உயரே பாய்ந்து தூரம் செல்வோம்.)



- வகுப்பு மாணவரின் அடைவு மட்டத்திற்கு பொருத்தமானவாறு விளையாட்டுத் திடலை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் மாணவிக்கும் ஒழுங்காக குறைந்த தூரம் தொடக்கம் இயலுமானளவு தூரம் வரை பாய இட மளியுங்கள்.
- அணிகளாகப் பிரித்து அணியின் ஒவ்வொரு வரும் பாயும் உச்ச தூரத்தைப் பதிவு செய்து, அணி பெற்ற மொத்தப்புள்ளி அடிப்படையில் வெற்றி பெற்ற அணியை தெரிவு செய்யுங்கள்.
- இவ்வாறாக இரண்டு வேலை நிலையங்களைப் பயன்படுத்தி ஏக காலத்தில் இரண்டு அணிகளை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள். மற்றைய இரு குழுக்களையும் அவதானிப்பாளராகச் செயற்பட அறிவுறுத்துங்கள்.
- ஏனையோரை மதிப்பீடு செய்யச் செய்யுங்கள்.

களிப்பூட்டும் விளையாட்டு (மேலே மேலே பாய்ந்து மேலே செல்வோம்.)

- மாணவர் ஆற்றலுக்கேற்ப பெட்டிகளின் உயரத்தை அமையுங்கள்.
- கிடையான பாய்ச்சலை மேற்கொண்ட விதத்தில் குழுக்களின் எல்லா மாணவர்களையும் படிப்படியாகக் குறைந்த உயரத்திலிருந்து முடிந்தளவு கூடிய உயரம் வரை பாயச் செய்யுங்கள்.
- இறுதியில் பெறப்படும் புள்ளிகளின் அடிப்படையில் வெற்றி பெற்ற குழுவைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.



1 புள்ளி

2 புள்ளிகள்

3 புள்ளிகள்

4 புள்ளிகள்

5 புள்ளிகள்

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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.3 : எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- அன்றாட வாழ்விலும், விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் எறிதலை மேற்கொள்ளும் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களைப் பெயரிடுவார்.
- எறியும் சரியான நுட்பமுறைகளைச் செய்துகாட்டுவார்.
- எறியும்போது விபத்துக்கள் ஏற்படாதவாறு செயற்படுவார்.
- எறிதலின் மூலம் எதிர்பார்க்கும் பெறுபேற்றினை அடைவதற்குச் சரியான நுட்பமுறை அவசியம் என்பது தொடர்பாகக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • எறிதலோடு தொடர்புடைய பிரவேசச் செயற்பாடொன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

படி 02:- • எறிதலோடு தொடர்புடைய பின்வரும் விடயங்களைச் செய்துகாட்டி விளக்குங்கள்.

- அன்றாட வாழ்விலும், விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் மேற்கொள்ளும் வெவ்வேறு எறியும் முறைகள் பற்றி மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.
- யாதாயினும் ஒரு திசைக்கு - தொலைக்கு, இலக்குக்கு என்றவாறு எறிவதன் நோக்கம் வேறுபடும்.
- உபகரணங்களின் தன்மைக்கேற்பவும் நோக்கத்திற்கேற்பவும் எறியும் உடற் கொண்ணிலையில் மாற்றம் ஏற்படும்.

படி 03:- • பின்னிணைப்பு 5.3.1க்கான தகவல் பத்திரத்திலுள்ள செயற்பாடுகளிலும் அவ்வாறு நிர்மாணித்துக் கொண்ட செயற்பாடுகளிலும் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

• செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படி 04:- • பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- எறியும் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வதன் மூலம் எறிவதற்கான அடிப்படைத்திறன்கள் விருத்தியாகின்றன.
- எறியும் விசேட செயற்பாடுகளில் சிறப்பாக ஈடுபடுவதற்கு இவ்வடிப்படைத் திறன்கள் முக்கியமாகும்.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டின் வெவ்வேறு நிகழ்ச்சிகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- ஈட்டி எறிதல் நிகழ்ச்சியில் ஓடிச் சென்று உபகரணத்தை எறியும் வாய்ப்புண்டு.
- ஏனைய மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு எறியும் நிகழ்ச்சிகளில் வட்டமொன்றி லிருந்து அடிப்படைத்திறன்களை உபயோகித்து எறியவேண்டும்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- தொலைக்கு எறிதல், வெவ்வேறு திசைகளில் எறிதல், இலக்குக்கு எறிதல்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- இறப்பர் பந்துகள், வலைப்பந்து, வொலிபோல், வெவ்வேறு அளவுகளில் வளையங்கள், வெவ்வேறு நிறங் கொண்ட தடிகள்
- இலக்குகளாகப் பயன்படுத்துவதற்குகந்த அட்டைப் பெட்டிகள்
- டயர்கள்
- மைதானத்தை அடையாளமிட உபகரணம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

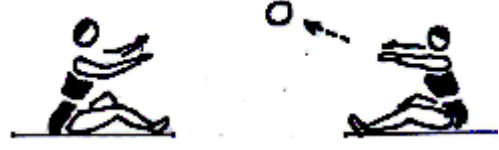
- எறியும் செயற்பாடுகளில் ஆர்வத்துடனும், திறமையாகவும் ஈடுபடுவதனை மதிப்பிடுங்கள்.
- உபகரணங்களைச் சரியான விதத்தில் கையாளும் ஆற்றலை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- எறியும் திறன்களின் தவற்றை தன்மையை மதிப்பிடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது தனதும், ஏனையோரினதும் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்துவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 5.3.1:

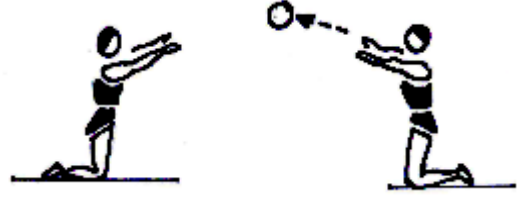
தகவற்பத்திரம்

செயற்பாடு 1

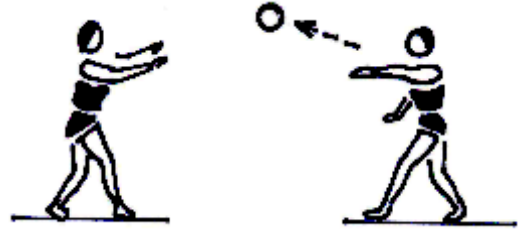
5.3.1(a) நிலத்தில் அமர்ந்திருந்து முன்னாலுள்ள வீரனுக்குப் பந்தை அனுப்புதல்.



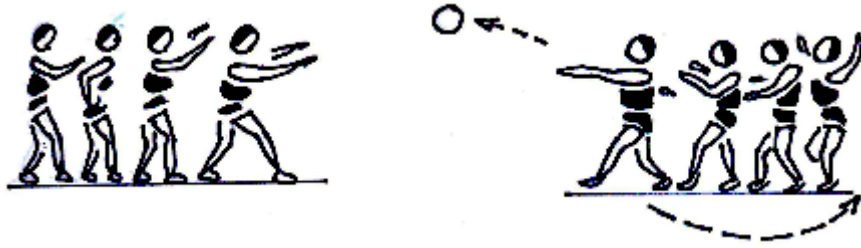
5.3.1(b) நிலத்தில் முழங்கால்களை வைத்தவாறிருந்து, முன்னாலுள்ள வீரனுக்குப் பந்தை அனுப்புதல்.



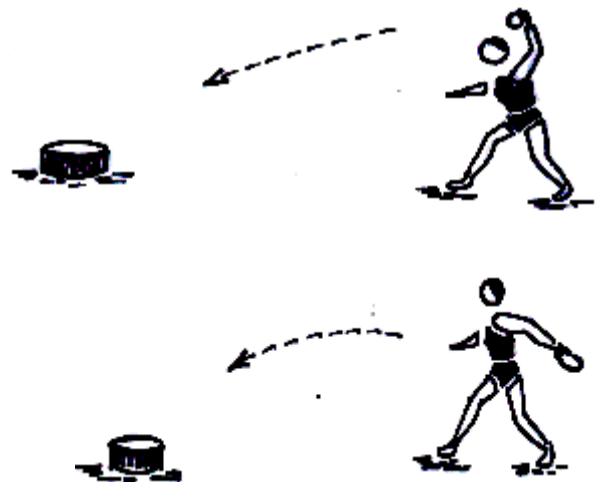
5.3.2 முன்னாலுள்ளவருக்குத் தனிக்கையால் பந்து அனுப்புதல்.



5.3.3 தன்னை நோக்கியிருக்கும் வரிசையின் முதலாம் வீரனுக்குப் பந்தை அனுப்பிய பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்லுதல்.



5.3.4 சிறிய பந்தினைத் தலைக்கு மேலாகவும், வளையத்தை உடலின் பக்கமாகவும், நிலத்திலுள்ள இலக்குக்கு எறிதல்.



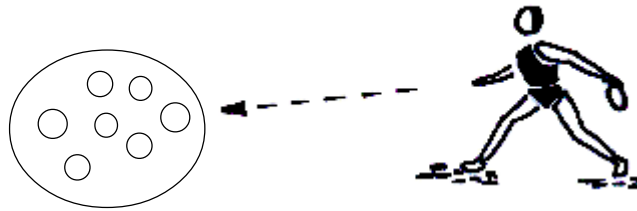
5.3.5 எதிரே உயரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள இலக்குக்கு உடலின் பக்கமாக வளையத்தை எறிதல்.



5.3.6 எதிரே நடப்பட்டுள்ள கம்பத்தில் விழும் விதத்தில் வளையம் எறிதல்.



5.3.7 எதிரே நிலத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட எல்லைக்குள் வளையத்தை எறிதல். படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு வளையம் நிலந்தொடும் எல்லைகளுக்கேற்ற புள்ளி வழங்குதல்.



தேர்ச்சி 7.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.1 : ஊட்டமிகு உணவுகளை நுகர்ந்து ஆரோக்கிய நிலையைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்

பாடவேளைகள் : 05

கற்றல் பேறுகள்:

- உணவு வேளையொன்றில் அடங்கவேண்டிய ஊட்டக்கூறுகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- ஊட்டப் பதார்த்தங்களை மாவூட்டம், நுண்ணூட்டம் என வகைப்படுத்துவார்.
- பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு மதிப்பளிப்பார்.
- ஊட்டமுள்ள உணவைப் பெறுவதில் தனது பங்களிப்பினை விளக்குவார்.
- ஊட்டமுள்ள உணவு பெறுவதன் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- தெரிவு செய்த தினமொன்றில் சமனிலை உணவு வேளையொன்றை வகுப்பு மாணவருக்கு வழங்குங்கள்.
உதாரணமாக - சோறு, நெத்தலிச் சொதி, வல்லாரைக்கீரை (இயலுமாயின் யோகட் அல்லது மாணவர் கொண்டு வரும் உணவுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.)
 - கரும்பலகை அல்லது தாள்பிரட்டியொன்றிலுள்ள பின்வரும் சட்டகத்தில் தாம் உட்கொண்ட உணவுவேளையில் அடங்கியுள்ள ஊட்டக்கூறுகளை உள்ளடக்கச் செய்யுங்கள்.

ஊட்டக்கூறுகள்		அடங்கியுள்ள உணவுகள்
பிரதான ஊட்டம் (மாவூட்டங்கள்)	காபோவைதரேற்று	
	கொழுப்பு	
	புரதம்	
நுண் ஊட்டங்கள்	விட்டமின்கள்	
	கனிப்பொருட்கள்	
நீர்		

- அடங்கியுள்ள ஊட்டக்கூறுகளின் அடிப்படையில் மாணவர் உட்கொண்ட உணவு வேளையின் சமனிலை பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- ஊட்டக்கூறுகளைப் போதியளவு உட்கொள்ளாமையினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளைக் கலந்துரையாடுங்கள். (இணைப்பு 7.1.1 ஐ உபயோகிக்கவும்.)
- உணவு வகைகளைப் பெற்றுக் கொடுத்து ஊட்டக்கூறுகளை இனங்காணப் பரிட்சயப்படுத்துங்கள்.

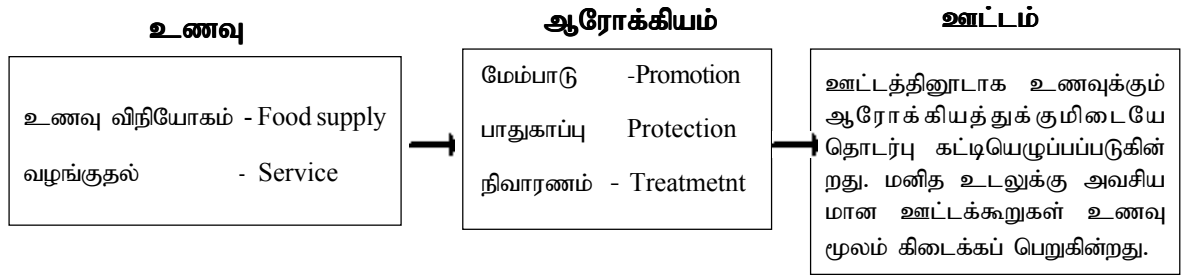
- படி 02:-**
- உணவுக் கூறுகள் என்ற வகையில் நார்ப்பொருட்கள் மற்றும் நீரின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குங்கள். பின்வரும் விடயங்களை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
 - நார்ப்பொருட்களைக் கொண்ட உணவுகள் உட்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.
 - நார்களின் தன்மையில் வேறுபாடுகள் உண்டு.
- உதாரணம்:-** பழத்துண்டுகளில் பழப்பாகு (பானம்)களை விடவும் நார்ப்பொருட்கள் அதிகம் உண்டு.

- நார்ப்பொருட்களைக் கொண்ட உணவின் பயன்பாடு

உதாரணம்:- சமிபாடு இலகுவாகும்.

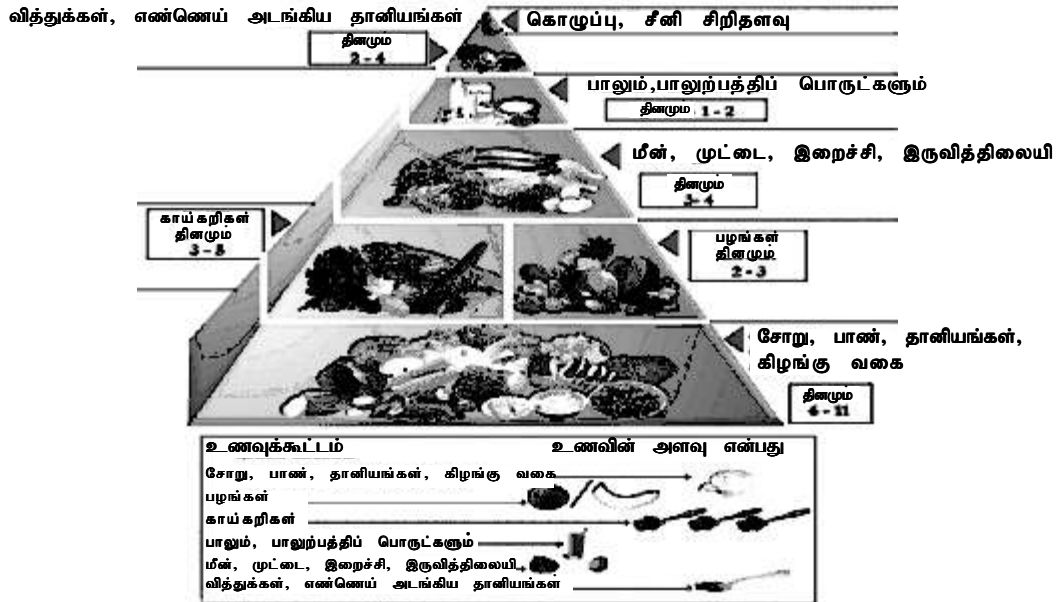
- அன்றாட நீரின் தேவையை அளவிடுதல் (நிறை / 30)
- அதன் பிரகாரம் நீர் பருக வேண்டும்.

- படி 03:-**
- பின்வரும் அட்டவணையைக் காட்சிப்படுத்தி உணவு, ஆரோக்கியம், ஊட்டம் என்பனவற்றுக்கிடையேயுள்ள தொடர்பினை உறுதி செய்யுங்கள்.



- படி 04:-**
- உணவுக் கூம்பகத்தை அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்.

உணவுக் கூம்பகம்



- அன்றாட உணவுத் தேவையை நிறைவேற்றுவதில் உணவுக் கூம்பகத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உணவுக் கூம்பகம் தொடர்பான பின்வரும் விடயங்களைத் தெளிவாக்குங்கள்.
 - கரண்டி/மில்லிகிராம்/மில்லி லீற்றர் என உட்கொள்ள வேண்டிய அளவுகளை அறிவதற்கு வழிகாட்டுங்கள்.
 - வகுப்பை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்துப் படங்கள் / உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி உணவுக் கூம்பகமொன்றை நிர்மாணிக்கச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள். அவற்றினைக் காட்சிப்படுத்தி மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.



உரு 7.1.2

- ஒரு தினத்துக்கான உணவு வேளைகளைக் காலை, மதியம், இரவு எனப் பிரதான மூன்று வேளைகளாகவும், காலை 10 மணிக் கும், மாலை 3 மணிக்குமிடையே இரு இடைநேர உணவு வேளை களையும் ஆக்கிக் கொள்ளலாமென்பதை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- இப்பிரதான உணவு வேளைகளைப் பீங்கான் தட்டொன்றில் காட்சிப் படுத்த வழிப்படுத்துங்கள்.
- உணவுக் கூம்பகத்தில் உள்ளடங்கியவை பீங்கான் தட்டில் காணப் படும் விதம் (உரு 7.1.2)

- படி 05:-**
- பின்னிணைப்பு 7.1.2 இனை மாணவர் மத்தியில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
 - அதனுடாகப் பின்வரும் விடயங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் உணவுகளை எடுத்துக் காட்டுதல்
 - பாரம்பரிய உணவுகளின் பெறுமதி
 - ஊட்டம் நிறைந்த உணவு தொடர்பில் தனது பங்களிப்பு
 - வீட்டுத்தோட்டமும் பாடசாலைத் தோட்டமும்
 - நுண்ணூட்டங்களும், மாவூட்டங்களும்
 - உணவுக் கூம்பகம் / பிரமிட்
 - கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்காகப் பாடப்புத்தகத்தின் 7ம் அத்தியாயத் தினைப் பயன்படுத்துங்கள்.
 - தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் தாருங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- ஊட்டங்கள், மாவூட்டங்கள், நுண்ணூட்டங்கள், உணவுக் கூம்பகம்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- உணவுக் கூம்பகத்தின் படம்
- ஊட்டங்கள் வகைப்படுத்தல் அட்டவணை

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- ஊட்டக்கூறுகள் தொடர்பான விளக்கத்தினை விசாரியுங்கள்.
- உணவுக் கூம்பகத்தைச் சரியாக நிர்மாணிப்பதை மதிப்பிடுங்கள்.
- அன்றாட தேவைகளுக்கேற்ப உணவு உட்கொள்வது தொடர்பான விளக்கத்தினை விசாரியுங்கள்.
- ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் தொடர்பான விளக்கத்தினை விசாரியுங்கள்.
- பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு மதிப்பளிப்பதை விசாரியுங்கள்.
- குழுவாகச் செயற்படுவதனை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 7.1.1:

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - தரம் 7

ஊட்டப் பதார்த்தம்	ஊட்டக்கூறு	அடங்கியுள்ள உணவுகள்	முக்கியத்துவம்
மாவுட்டம்	<p>காபோவைதரேற்று</p> <p>புரதம்</p> <p>கொழுப்பு</p>	<ul style="list-style-type: none"> சோறு, பலா, கிழங்கு வகை, பயறு போன்ற மாப்பொருள் கொண்ட உணவுகளும் சீனி, கரும்பு, இனிப்பான பலகாரங்கள். சோயா, பருப்பு, பயறு போன்ற தானியங்களும் முட்டை, கருவாடு, பாலுணவுகள், ஈரல், இறைச்சி, மீன் போன்ற விலங்குணவுகள் தேங்காய், நிலக்கடலை, எள்ளு, விலங்கு (மாமிச) உணவுகள், மாஜரீன், பட்டர் போன்றவை. 	<ul style="list-style-type: none"> உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குதல். மாப்பொருட்களும் சீனியும் காபோவைதரேற்றில் அடங்குகின்றன. சக்தித் தேவையின் 55%-60% இவை மூலம் பெறப்படுகின்றன. உடலை வளர்ச்சியடையச் செய்வதோடு, சிதைந்த இழையங்களைப் புதுப்பிக்கவும் செய்கின்றது. சக்தித் தேவையின் 10%-15% இதன் மூலம் பெறப்படுகின்றது. போதியளவு புரதம் கிடைக்கப் பெறாமையால் வளர்ச்சி குன்றவதோடு, பலவித நோய்களுக்கும் ஆளாக நேரிடும். முழுமையான சக்தித் தேவையின் 25%-30% இதன் மூலம் பெறப்படுகின்றது. உடலில் கொழுப்பு சேமிக்கப்பட்டு, தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. தேவைக்கேற்ற கொழுப்பு கிடைக்கப் பெறாவிடில் கொழுப்பில் கரையும் A, D, E, K போன்ற ஊட்டப் பதார்த்தங்களின் அகத்துறிஞ்சலில் பாதிப்பு விளையும். அளவுக்கதிகமாகக் கொழுப்பு உட்கொள்வதனால் குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் தடைகள் ஏற்பட்டு, அது தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படலாம்.

ஊட்டப் பதார்த்தம்	ஊட்டக் கூறு	அடங்கியுள்ள உணவுகள்	முக்கியத்துவம்
நுண்ணூட்டம்	விட்டமின்கள்	<ul style="list-style-type: none"> • வட்டக்காய், பப்பாசி போன்ற விசேடமாக மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகள், பழங்கள், கடும் பச்சை நிறங் கொண்ட கீரை வகைகள் மற்றும் காய்கறிகள், முட்டை மஞ்சட்கரு, பாலுணவுகள், ஈரல் போன்ற விலங்குணவுகள். • தானியங்கள், முட்டை, கருவாடு, பாலுற்பத்திப் பொருட்கள், இறைச்சி வகை. • நெத்தலி, தோடை உட்பட புளிப்பான பழங்கள், இலைவகை மற்றும் காய்கறிகள். • மீன், மீன் ஈரல் எண்ணெய், பால், முட்டை, இறைச்சி (காலையில் சூரிய ஒளி உடலில் படுவதன் மூலம் இயற்கையாகவே விட்டமின் A உற்பத்தி யாகின்றது.) • விலங்கு ஈரல், இலைக்கறி வகை, மரக்கறி எண்ணெய். 	<ul style="list-style-type: none"> • கண்பார்வை, நோயெதிர்ப்புச் சக்தி, குருதி உற்பத்தி, எலும்பு வளர்ச்சி மற்றும் தோல் சம்பந்தமான நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் இது அவசியமாகும். • வாயவிதல், பெலகரா, குருதிச்சோகை என்பவற்றைத் தடுக்கும். • இழைய வளர்ச்சி மற்றும் நோயெதிர்ப்புச்சக்தியை உருவாக்க அவசியமாகும். அத்தோடு விட்டமின் C காணப்படும்போது இருப்பு அகத்துறிஞ்சல் சிறப்பாக நடைபெறும். இது குறைவதால் விரைவில் களைப்படைதல், முரசிலிருந்து குருதி வடிதல், காயங்கள் விரைவில் குணமடையாதிருத்தல் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படும். • பற்கள் மற்றும் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு அவசியம். இது குறைவதால் எலும்பு விகாரமடையும். அதிகமாவதால் தாகம், உணவில் விரும்பமின்மை, சிறுநீரகங்கள் மற்றும் ஏனைய உறுப்புக்களில் கல்சியம் படிதல் என்பன ஏற்படலாம். • குருதி உறைவதற்கு உதவும். குறைவடைவதால் குருதிப்பெருக்கு ஏற்படலாம்.

இணைப்பு 7.1.1:

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - தரம் 7

ஊட்டப் பதார்த்தம்	ஊட்டக்கூறு	அடங்கியுள்ள உணவுகள்	முக்கியத்துவம்
மாவுட்டம்	காபோவைதரேற்று புரதம் கொழுப்பு	<ul style="list-style-type: none"> சோறு, பலா, கிழங்கு வகை, பயறு போன்ற மாப்பொருள் கொண்ட உணவுகளும் சீனி, கரும்பு, இனிப்பான பலகாரங்கள். சோயா, பருப்பு, பயறு போன்ற தானியங்களும் முட்டை, கருவாடு, பாலுணவுகள், ஈரல், இறைச்சி, மீன் போன்ற விலங்குணவுகள் தேங்காய், நிலக்கடலை, எள்ளு, விலங்கு (மாமிச) உணவுகள், மாஜரீன், பட்டர் போன்றவை. 	<ul style="list-style-type: none"> உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குதல். மாப்பொருட்களும் சீனியும் காபோவைதரேற்றில் அடங்குகின்றன. சக்தித் தேவையின் 55%-60% இவை மூலம் பெறப்படுகின்றன. உடலை வளர்ச்சியடையச் செய்வதோடு, சிதைந்த இழையங்களைப் புதுப்பிக்கவும் செய்கின்றது. சக்தித் தேவையின் 10%-15% இதன் மூலம் பெறப்படுகின்றது. போதியளவு புரதம் கிடைக்கப் பெறாமையால் வளர்ச்சி குன்றவதோடு, பலவித நோய்களுக்கும் ஆளாக நேரிடும். முழுமையான சக்தித் தேவையின் 25%-30% இதன் மூலம் பெறப்படுகின்றது. உடலில் கொழுப்பு சேமிக்கப்பட்டு, தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. தேவைக்கேற்ற கொழுப்பு கிடைக்கப் பெறாவிடில் கொழுப்பில் கரையும் A, D, E, K போன்ற ஊட்டப் பதார்த்தங்களின் அகத்துறிஞ்சலில் பாதிப்பு விளையும். அளவுக்கதிகமாகக் கொழுப்பு உட்கொள்வதனால் குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் தடைகள் ஏற்பட்டு, அது தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படலாம்.

ஊட்டப் பதார்த்தம்	ஊட்டக் கூறு	அடங்கியுள்ள உணவுகள்	முக்கியத்துவம்
நுண்ணூட்டம்	விட்டமின்கள்	<ul style="list-style-type: none"> • வட்டக்காய், பப்பாசி போன்ற விசேடமாக மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகள், பழங்கள், கரும் பச்சை நிறங் கொண்ட கீரை வகைகள் மற்றும் காய்கறிகள், முட்டை மஞ்சட்கரு, பாலுணவுகள், ஈரல் போன்ற விலங்குணவுகள். • தானியங்கள், முட்டை, கருவாடு, பாலுற்பத்திப் பொருட்கள், இறைச்சி வகை. • நெத்தலி, தோடை உட்பட புளிப்பான பழங்கள், இலைவகை மற்றும் காய்கறிகள். • மீன், மீன் ஈரல் எண்ணெய், பால், முட்டை, இறைச்சி (காலையில் சூரிய ஒளி உடலில் படுவதன் மூலம் இயற்கையாகவே விட்டமின் A உற்பத்தி யாகின்றது.) • விலங்கு ஈரல், இலைக்கறி வகை, மரக்கறி எண்ணெய். 	<ul style="list-style-type: none"> • கண்பார்வை, நோயெதிர்ப்புச் சக்தி, குருதி உற்பத்தி, எலும்பு வளர்ச்சி மற்றும் தோல் சம்பந்தமான நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் இது அவசியமாகும். • வாயவிதல், பெலகரா, குருதிச்சோகை என்பவற்றைத் தடுக்கும். • இழைய வளர்ச்சி மற்றும் நோயெதிர்ப்புச்சக்தியை உருவாக்க அவசியமாகும். அத்தோடு விட்டமின் C காணப்படும்போது இருப்பு அகத்துறிஞ்சல் சிறப்பாக நடைபெறும். இது குறைவதால் விரைவில் களைப்படைதல், முரசிலிருந்து குருதி வடிதல், காயங்கள் விரைவில் குணமடையாதிருத்தல் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படும். • பற்கள் மற்றும் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு அவசியம். இது குறைவதால் எலும்பு விகாரமடையும். அதிகமாவதால் தாகம், உணவில் விரும்பமின்மை, சிறுநீரகங்கள் மற்றும் ஏனைய உறுப்புக்களில் கல்சியம் படிதல் என்பன ஏற்படலாம். • குருதி உறைவதற்கு உதவும். குறைவடைவதால் குருதிப்பெருக்கு ஏற்படலாம்.

இணைப்பு 7.1.2:

ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் உணவுகள்	உணவின் பாரம்பரியப் பெறுமானம்	ஊட்டமிக்க உணவு தொடர்பில் தனது பங்களிப்பு	வீட்டுத்தோட்டமும் பாடசாலைத் தோட்டமும்
<ul style="list-style-type: none"> • அதிக எண்ணெய், அதிக சீனி, அதிக உப்பு கொண்ட உணவுகள். • செயற்கைச் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டி கொண்ட உணவுகள். • உற்பத்தியில் இரசாயனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தியுள்ள உணவுகள். • S.L.S இலட்சணை அற்ற உணவுகள். • உணவில் பயன்படுத்தப்படும் விருப்புக் குரியதல்லாத பொருட்கள். • சுத்தமில்லாமல் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • இயற்கைச் சுவையூட்டிகளை பயன்படுத்தக்கூடிய உணவுகள். உதா:- வறுத்த அரிசிக்கஞ்சி, உப்புக்கஞ்சி, இலைக்கஞ்சி, • இவை பயன்படுத்தப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களும் அதற்கான காரணங்களும். • உணவு வீண்விரயமாவதைத் தடுப்பதற்காகக் கைக்கொள்ளப்பட்ட முறைகள். உதா:- ஜாடி போடுதல், அச்சாறு, ஊறுகாய், பாக்கு இலையில் சுற்றுதல் • ஊட்டப் பெறுமானத்தை அதிகரிக்க மேற்கொள்ளப்பட்ட முறைகள். உதா:- ஏழுகறிகள், கலப்பு இலைக்கறி, சாம்பார், கூழ். • தயிர்சாதம், தளப்பை போன்ற உருசியும், குணமும் நிறைந்த உணவுகள். 	<ul style="list-style-type: none"> • விளம்பரங்களுக்கு ஏமாறாது நன்றாக ஆராய்ந்து அறிதல். • உரிய நேரத்துக்கு ஊட்டமுள்ள உணவை உட்கொள்ளுதல். • சிற்றுண்டிகளுக்குப் பதிலாக ஊட்டமுள்ள தேசிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல். • உணவுப் பொதிகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள போசணைத்தரம், சேர்க்கப்பட்டுள்ள சுவையூட்டிகள் போன்றவற்றை வாசித்து விளங்கிக் கொள்ளுதலும், பொருத்தமானவற்றை மாத்திரம் உட்கொள்ளுதலும். • வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளையே நிதமும் உட்கொள்ளுதல். • ஊட்ட நிலையைக் கண்டறிதலும், அது தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கு நடவடிக்கையெடுத்தலும். 	<ul style="list-style-type: none"> • கூட்டுப்பசளை உபயோகித்தல். • காற்கறி, பழவகை உற்பத்தி செய்தல். • இடவசதி ஏற்படுத்தும் முறைகளைக் கண்டறிதல். • கிருமிகளால் ஏற்படும் தீமைகளைக் குறைப்பதற்கு இயற்கை முறைகளைப் கைக்கொள்ளுதல். • தோட்டத்தை விருப்புக்குரியதாக ஆக்கிக் கொள்ளுதலும், கொண்டு நடாத்துதலும். • வீணாகும் நீரை முடிந்தளவு உணவு உற்பத்திக்குப் பயன்படுத்துதல்.

தேர்ச்சி 8.0 : உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.1 : தொகுதிகளின் ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடன் வாழ்வார்.

பாடவேளைகள் : 06

கற்றல் பேறுகள்:

- சமிபாட்டு, சுவாச, சுற்றோட்ட மற்றும் கழிவகற்றற் தொகுதிகளின் அமைப்பு மற்றும் தொழிற்பாடுகளை (காரியங்களை) விளக்குவார்.
- தொகுதிகளின் மனோன்னதத்துக்கு ஏற்படக்கூடிய இடையூறுகளை விளக்குவார்.
- தொகுதிகளின் மகோன்னதம் பேணச் செய்ய வேண்டிய காரியங்களை அட்டவணைப் படுத்துவார்.
- தொகுதிகளின் மகோன்னதம் பேணும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல், கைதட்டுதல், பாய்தல், தரித்து நிற்பல், மூச்சை உள்ளெடுத்தல், மூச்சை வெளிவிடுதல் போன்ற ஏராளமான உடலசைவுகளை மனிதன் செய்கிறான் என்பதனை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.

• இவ்வாறான உடலசைவுகளை நிகழ்த்துவதற்கேற்றவாறு சிறப்பான உடலமைப்புக்கள் உள்ளன.

• வெவ்வேறு காரியங்களைச் செய்வதற்கென அமைந்துள்ள தொகுதிகள் இவ்வசைவுகளை மேற்கொள்ள உதவுகின்றன.

• உறுப்புக்கள் பல சேர்ந்து தொகுதியொன்றை ஆக்குகின்றன என்பதை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.

• தொகுதியொன்றிலுள்ள வெவ்வேறு உறுப்புக்கள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு தொழில்களைச் செய்கின்றன.

• தொகுதியொன்றில் காணப்படும் உறுப்புக்கள் வெவ்வேறு தொழில்களைச் செய்தபோதும், தொகுதியால் ஆற்றப்படும் காரியம் ஒன்றே என்பதனைத் தெளிவாக்குங்கள்.

உதாரணமாக:- உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி → உணவு சமிபாடு

சுவாசத் தொகுதி → சுவாசம்

• வெவ்வேறு தொழில்களைச் செய்யும் பல தொகுதிகள் எமது உடலில் உள்ளதை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.

• உடற்றொகுதிகள் ஒன்றோடொன்றிணைந்து செயலாற்றுகின்றன என்பதனைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.

உதாரணமாக:- சுவாசத்தொகுதியும் சுற்றோட்டத்தொகுதியும்

தசைத்தொகுதியும் நரம்புத்தொகுதியும்

• உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி, கழிவகற்றற் தொகுதி என்பன உடலில் காணப்படும் தொகுதிகளில் ஒரு சில தொகுதிகளெனக் கூறுங்கள்.

• இத்தொகுதிகளில் விசேட வியத்தகு செயற்பாடுகள் ஏராளம் உள்ளன என்பதனையும், அவற்றினை அறிந்து கொள்ள வேண்டுமென்பதனையும் எடுத்துக் காட்டுங்கள்.

• தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தில் பங்கம் விளைவிக்கக்கூடிய காரணங்கள் ஏராளம் உள்ளனவென்பதையும் அவற்றினை இனங்கண்டு தொகுதிகளின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த செயலாற்ற வேண்டுமென்பதனையும் தெளிவுபடுத்துங்கள்.

• இவ்வொவ்வொரு தொகுதியினையும் பாதுகாக்கச் செய்ய வேண்டிய காரியங்களை எடுத்து விளக்கி அவற்றினைப் பின்பற்ற உணர்த்துங்கள்.

- உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி தொடர்பில் கலந்துரையாடப் பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி

• வாய்

வாயினுள் நான்கு வகையான பற்கள் உள்ளன. அவை உணவை உடைத்தல், கிழித்தல், அரைத்தல் போன்றவற்றுக்கு உதவுகின்றன. உமிழ்நீர் உற்பத்தி செய்வதற்கு உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் உதவும். நாக்கு உணவைக் கலக்குதல், விழுங்குதல் போன்றவற்றுக்கு அது உதவும்.

• களம்

வாயினுள் எடுக்கப்பட்ட உணவை இரைப்பைக்கு அனுப்புவது இதன் தொழிலாகும்.

• ஈரல்

குருதியில் காணப்படும் குளுக்கோசு, அமினோ அமிலங்களின் அளவினைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.

• இரைப்பை

ஒரு பை போன்று இருக்கும். உள்ளே உள்ள உணவை சமிபாடடையச் செய்யும் அதற்கு சமிபாட்டுச் சாறுகள் உதவி புரியும்.

• பித்தப்பை

ஈரலினால் உற்பத்தி செய்யப்படும் பித்தச்சாற்றைச் சேகரித்து வைப்பது இதன் தொழிலாகும்.

• சதைமம்

உணவு சமிபாட்டுக்குத் தேவையான சாறுகளை உற்பத்தி செய்வது இதன் தொழிலாகும்.

• சிறுகுடல்

சமிபாடடையுள்ள உணவில் உள்ள போசணைக் கூறுகளை உறிஞ்சுவது இதன் தொழிலாகும். பெருங்குடலை விடவும் நீளமானது.

• பெருங்குடல்

சமிபாடடையுள்ள உணவில் உள்ள நீரை உறிஞ்சுவது இதன் வேலை. இதன் அகலம் சிறுகுடலை விடவும் அதிகமானது.

• குடல்வளர்

• குதம்

மலத்தை வெளியேற்றுவது இதன் தொழிலாகும்.

• நேர்குடல்

சமிபாட்டு விளைவுகள் உறிஞ்சப்பட்ட பின், எஞ்சுபவற்றை வெளியேற்றப்படும் வரை வைத்திருப்பது இதன் தொழிலாகும்.

- உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பின்வருமாறு எடுத்துக் காட்டலாம்.

- திண்ம நிலையில் உட்கொள்ளப்படும் உணவு சிறு துண்டுகளாக உடைக்கப்படுவதோடு சமிபாடடையதல், போசணைக் கூறுகள் உறிஞ்சப்படல், இறுதியில் குறைகடன நிலையை அடைதல்.
- கடினமான உணவுப் பொருட்களைக் கூட, சிறு துண்டுகளாக உடைத்து நசித்து அரைக்கும் ஆற்றல் பற்களுக்கு உண்டு.
- உணவைக் கலக்குவதற்கும், விழுங்குவதற்கும் நாக்கு உதவுதல்.

- சுவையரும்புகள் அமைந்துள்ளமையினால் வெவ்வேறு சுவைகளை இனங்காணும் ஆற்றல் நாக்குக்கு உண்டு.
 - தலையினால் நிற்கும்போது கூட, சுற்றுச்சூடுங்கல் அசைவு காரணமாக, புவியீர்ப்புக்கு எதிராக உணவு வழமையான பாதையில் செல்லத்தக்கதாக இருத்தல்.
 - உணவு உள்ளே செல்லும்போது படிப்படியாகப் பருக்கும் தன்மையுடைய உறை போன்ற தசை, செறிந்த அமைப்பான இரைப்பையை அடையும்.
 - கதவு போன்று செயற்படும் மூக்குக் குழாய் வாய் மூடி அமைந்துள்ளமையால், வாதனாளியினுள் உணவு புகுவது தடுக்கப்படுதல்.
 - உணவு சமிபாட்டுச் செயன்முறைக்காக உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் இரைப்பைச் சுவர், ஈரல், சதையம் போன்ற உறுப்புக்களால் சமிபாட்டுச் சாறுகள் சுரக்கப்படுதல்.
 - உணவில் அடங்கியுள்ள புரதம் இரைப்பையினுள் சமிபாடடைந்த போதிலும், புரதங்களைக் கொண்ட இரைப்பைச் சுவர் சமிபாடடையாமை.
 - இரைப்பையினுள் உணவு சென்ற பின்னர் சமிபாட்டுச் செயன்முறை நடைபெறும் வேளையில் அவ்வுணவு பின்னோக்கியோ, முன்னோக்கியோ செல்வதைத் தவிர்ப்பதற்காக வால்வுகள் அமைந்துள்ளமை.
 - மெல்லிய நீண்ட அமைப்பாகிய சிறுகுடலினுள் அமைந்துள்ள சடைமுளைகள் சமிபாடடைந்த உணவில் அடங்குகின்ற போசணைக்கூறுகளை உறிஞ்ச உதவுகின்றமை.
 - சமிபாட்டு விளைவுகள் அகத்துறிஞ்சப்பட்ட பின்னர் எஞ்சும் பொருட்கள் நேர்குடலை அடைந்த பின் அதிலிருந்து நீர் அகத்துறிஞ்சப்படுதல்.
 - மலம் கழிக்க வேண்டிய தேவையேற்படினும் கூட, தேவையான போது அதனைச் சற்று கட்டுப்படுத்தக்கூடிய தன்மை இருத்தல்.
 - உணவினால் உற்பத்தி செய்யப்படும் சக்தியை விளையாடுவதற்கும், அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளுக்கும் பயன்படுத்தத்தக்கதாக இருத்தல்.
- **உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவதற்காகச் செய்யத்தக்கவை:**
- உரிய வேளையில் உணவு உட்கொள்ளல்.
 - உரிய போசாக்குக் கொண்டு உணவை உரிய அளவில் உட்கொள்ளல்.
 - சுத்தமான உணவை உட்கொள்ளல்.
 - இயற்கையான உணவுகளையும், பானங்களையும் உட்கொள்ளல்.
 - பழங்கள், காய்கறிகளை கணிசமான அளவில் உட்கொள்ளல்.
 - நார்த்தன்மையுடைய பொருட்களை அதிகளவில் உட்கொள்ளல்.
 - எண்ணெய், மிளகாய், உப்பு பாவனையை தேவைக்கேற்ப இழிவாக்கல்.
 - பலதரப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
 - சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்ட உணவு பானங்கள் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
 - அதிக சூடான அல்லது அதிக குளிரான உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்தல்.
 - உரிய அளவிற்கு நீர் பருகுதல்.
 - அடைக்கப்பட்ட பான வகைகள் பருகுவதை இழிவாக்குதல்.
 - கிருமியழிக்கப்பட்ட நீரையே பருகுதல்.
 - கொளுக்கிப் புழு நோய் போன்ற புழுத் தொற்றுகளைத் தவிர்ப்பதற்காக பாதணிகள் அணிந்து கொள்ளல்.
 - குறைந்தபட்சம் பிரதான வேளையுணவுகளின் பின்னர் பல்துலக்குதல்.
 - பொருத்தமான பற்பசை, பற்பொடி வகையொன்றினைப் பயன்படுத்துதல்.
 - பொருத்தமான பற்றூரிகை பயன்படுத்துதல்.
 - ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையேனும் பல் வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறல்.
 - உணவை நன்கு மெல்லுதல்.
 - மலம் கழிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டவுடன் மலம் கழித்தல்.
 - ஒழுங்கான ஒரு கோலத்திற்கு அமைய மலம் கழிக்கப் பழகிக் கொள்ளல்.
 - மலசல கூடங்களைச் சுகநலத்திற்கு ஏற்றதாகப் பேணல்.
 - வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி புழு மருந்து உட்கொள்ளல்.

சுவாசத் தொகுதி

• மூக்கு
வளிமண்டலத்திலிருந்து வளியை உடலினுள் எடுப்பது இதன் தொழிலாகும்.

• வலது சுவாசப்பை
வாயுப் பரிமாற்றம் நிகழ்வதற்கு உதவுவது இதன் தொழிலாகும்.

• சிற்றறை
குருதிக்கு ஓட்சிசனை வழங்குவதற்கும், குருதியிலுள்ள காபனீரொட்சைட்டை வெளியேற்றுவதற்கும் உதவுகின்றன.

• பீர்மென்தகடு
சுவாசச் செயன்முறையில் நுரையீரல்கள் விரிவதற்கும் சுருங்குவதற்கும் உதவுவதே இதன் தொழிலாகும்.

• இடது சுவாசப்பை
வலது சுவாசப்பை போன்றே வளி பரிமாற்றம் நிகழ்வதற்கு உதவும்.

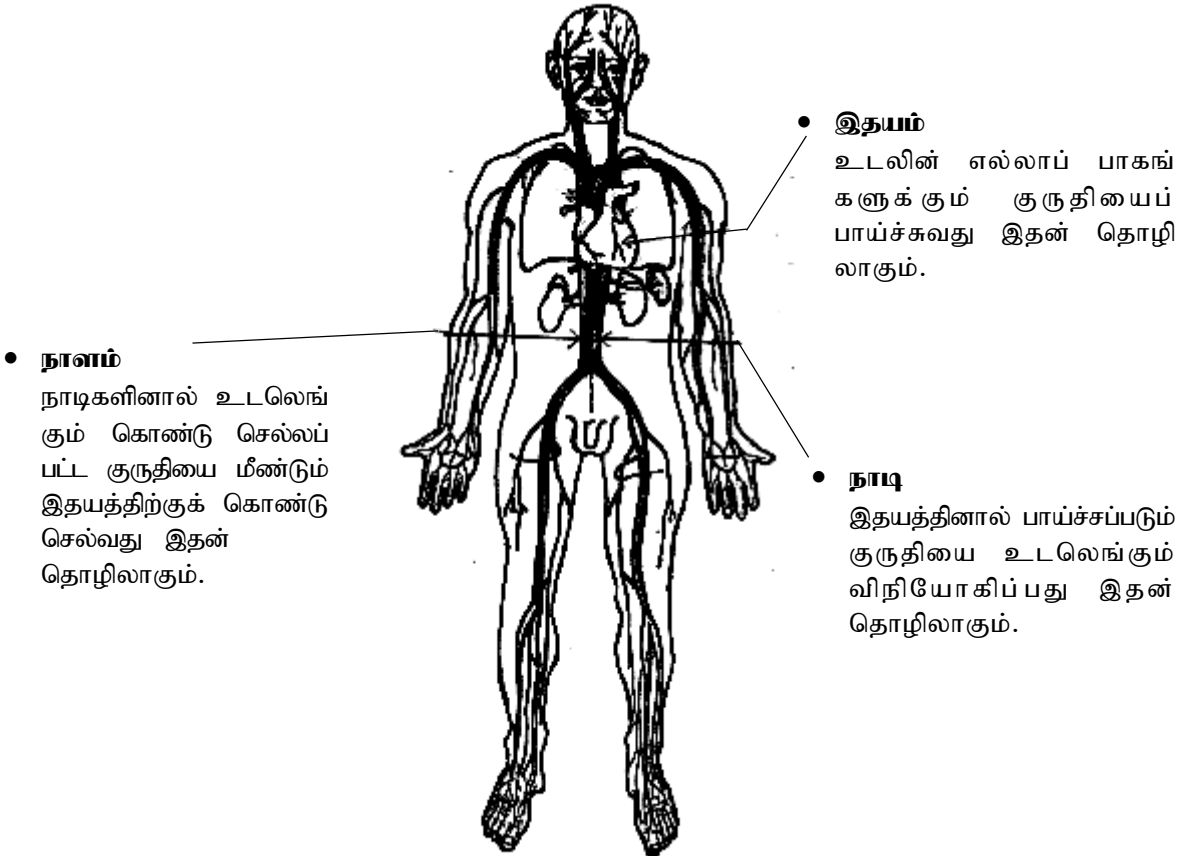
• வாதனாவி
இதன் அமைப்பு குழாய் போன்றது. இதற்கு ஊடாகவே வளி சுவாசப்பைகளுக்குள் செல்லும்.

• மூச்சுப்பாதை
இதனூடாக வளி செல்லும்போது தூசுத் துணிக்கைகளை வடிகட்டி அப்புறப்படுத்துவதும், அவ்வளிக்கு வெதுவெதுப்பு ஊட்டுவதும் இதன் தொழிலாகும்.

- **சுவாசத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பின்வருமாறு எடுத்துக் காட்டலாம்.**
 - மூக்கு முகத்தில் அமைந்திருப்பதால் தூசு போன்றவை மூக்கினூடாக உள்ளே செல்வது தவிர்க்கப்படுதல்.
 - மூக்குத் துவாரங்கள் மேல்நோக்கியின்றி கீழ் நோக்கி அமைந்திருத்தல்.
 - உள்ளேடுக்கப்படும் வளியை தூய்மைப்படுத்துவதற்காக பிசிரகளும், சீதப்படையும் அமைந்திருத்தல்.
 - வளிமண்டலத்தில் அடங்கியுள்ள சகல வாயுக்களும் சுவாசப் பையினுள் சென்ற போதிலும், வளியில் அடங்கியுள்ள ஓட்சிசன் வாயுவை மாத்திரம் தேர்ந்தெடுக்கப்படல்.
 - உறிஞ்சும் தன்மையை அது கொண்டிருத்தல்.
 - உடலில் உற்பத்தியாகும் காபனீரொட்சைட்டு வாயுவை வெளியேற்றும் ஆற்றலைக் கொண்டிருத்தல்.
 - வாதனாவி கசியிழைய வளையங்களாலான குழாய் போன்று அமைந்திருத்தல்.
 - வாதனாவினுள் புகும் பிறபொருள்கள் இருமலினால் வெளியேற்றப்படும்.
 - வாயுப் பரிமாற்றத்திற்கு உதவும் பெருந்தொகையான சிற்றறைகள் அமைந்திருத்தல்.
 - வாயுப் பரிமாற்றத்தை எளிவுபடுத்துவதற்காக சிற்றறைச் சுவர்களும், மயிர்த்துளைக் குழாய்ச் சுவரும் மிக மெல்லியதாக அமைந்திருத்தல்.
 - சுவாசச் செயன்முறைக்கு பளுவிடைத் தசைகள் பிரிமென்தகடு ஆகியவற்றின் தொழிற்பாடு உதவுதல்.
 - உடற்பயிற்சி செய்யும்போதும் கடினமான வேலைகளைச் செய்யும் போதும் சுவாச வீதம் அதிகரிக்கும்.
 - அச்சம், அதிர்ச்சி போன்றவை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் சுவாச வீதம் அதிகரிக்கும்.

- சுவாசத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவதற்காகச் செய்யத் தக்கவை:
 - உடற்பயிற்சி செய்தல்.
 - மாசடைந்த சூழல் நிலைகளில் இருந்து விலகியிருத்தல்.
 - அயல் சூழலையும், வீட்டையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
 - தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வாய்ச்சுவாசம், மூக்குச் சுவாசம் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துதல்.
 - புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தலும், அறிவூட்டம் பெறலும்.
 - சூழல் மாசடைவதை இழிவாக்குவதற்காகப் பங்களிப்புச் செய்தல்.
 - மூக்கினுள் பொருட்கள் எதனையும் இடுவதைத் தவிர்த்தல்.
 - வாயினால் சுவாசிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
 - பரவும் சுவாச நோயிலிருந்து தவிர்ப்பதற்காக அவ்வாறான நோயாளிகளிடம் இருந்து விலகியிருத்தல்.
 - காச நோய் போன்ற சுவாச நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்காக பீ.சி.ஐ. தடுப்பு மருந்தை உரிய வேளையில் பெறல்.
 - பீனிசம், ஒவ்வாமை போன்றவற்றிற்கு ஆளாகும் தன்மையுடையோர் அவ்வாறான நிலைமைகளை ஏற்படுத்தத்தக்க காரணிகளில் இருந்து விலகியிருத்தல்.

குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி



• **நாளம்**
நாடிகளினால் உடலெங்கும் கொண்டு செல்லப்பட்ட குருதியை மீண்டும் இதயத்திற்குக் கொண்டு செல்வது இதன் தொழிலாகும்.

• **இதயம்**
உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் குருதியைப் பாய்ச்சுவது இதன் தொழிலாகும்.

• **நாடி**
இதயத்தினால் பாய்ச்சப்படும் குருதியை உடலெங்கும் விநியோகிப்பது இதன் தொழிலாகும்.

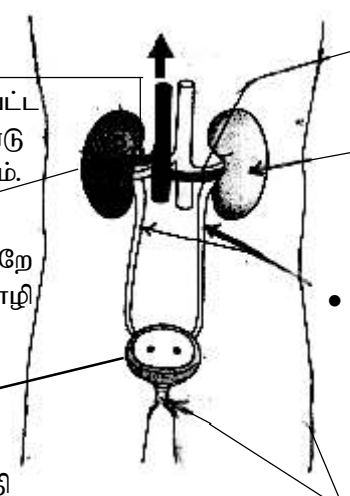
• **குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மைகள்:**

- இதயம் பம்பி போன்று செயற்பட்டு உடலின் ஒவ்வொரு உயிர்க் கலத்துக்கும் குருதியைச் செலுத்தத்தக்க வகையில் விசையைப் பிரயோகிக்கும் தன்மையைக் கொண்டிருத்தல்.
- இதயத்தை ஆக்கியுள்ள இதயத் தசைகள் ஒருபோதும் களைப்படையாதிருத்தல்.
- இதயத்தில் நான்கு அறைகள் அமைந்திருத்தல், இதயவறை பிரிசுவர் அமைந்திருத்தல் ஆகியன காரணமாக ஓட்சிசன் செறிந்த குருதியும், ஓட்சிசன் நீக்கப்பட்ட குருதியும் ஒன்றுடன் ஒன்று கலப்பது தவிர்க்கப்படுதல்.
- இதயச் சுருக்கத்திற்குத் தேவையான நரம்புக் கணத்தாக்குகள் இதயத்திலேயே ஏற்படுத்தப்படுதல்.
- ஓட்சிசன் ஓமோன்கள், மருந்து வகைகள், கழிவுப் பொருட்கள் போன்றவற்றையும் கொண்டு செல்லும் ஆற்றலை குருதி கொண்டிருத்தல்.
- குருதிப் பெருக்கத்தைத் தவிர்க்கத்தக்கதாக குருதியுறையும் தன்மை காணப்படுதல்.
- உடலினுள் புகும் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மையை குருதியில் அடங்கியுள்ள வெண்சிறு துணிக்கைகள் கொண்டிருத்தல்.
- பல கிலோ மீற்றர் நீளமாக குருதிக்கலங்கள் உடலின் சகல கலங்களுக்கும் செல்வதால் உயிர்க் கலங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் குருதி விநியோகிக்கப்படுதல்.
- இதயத்தில் இருந்து வெளியே குருதியைக் கொண்டு செல்வதற்கு நாடிகளும், இதயத்தை நோக்கிக் கொண்டு வருவதற்கு நாளங்களும் அமைந்திருத்தல்.
- புவியீர்ப்பிற்கு எதிர்த்திசையில் குருதியைக் கொண்டு செல்லும் ஆற்றலை நாளங்கள் கொண்டிருத்தல்.
- உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக்குவதில் குருதிச் சுற்றோட்டம் உதவும்.
- உடற் பயிற்சிகள், கடினமான வேலைகளைச் செய்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களிலும் அச்சம், அதிர்ச்சி, வெட்கம் போன்றவை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் இதயம் தொழிற்படும் வீதம் அதிகரிக்கும்.
(தேவையான மேலதிக ஓட்சிசனைப் பெறுவதற்காக)

• **குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவதற்காகச் செய்யத்தக்கவை:**

- உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- வயதுக்குப் பொருத்தமானவாறு உரிய நிறையுணவு உட்கொள்ளல்.
- இரும்பு அதிகளவு அடங்கியுள்ள உணவை உட்கொள்ளல்.
- புகை பிடித்தலைத் தவிர்த்தலும், அது பற்றி அறிவூட்டம் பெறலும்.
- பழங்கள், காய்கறிகளை கணிசமான அளவில் உட்கொள்ளல்.
- மனவழுத்தங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
- உடல் நிலையைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- எண்ணெய், உப்பு உட்கொள்வதை இழிவாக்கல்.
- கொளுக்கிப்புழு போன்ற நோய்களில் இருந்து தவிர்த்தல், போதுமானளவு நீர் உட்கொள்ளல்.
- குருதி இழப்பு ஏற்படத்தக்க விபத்துக்கள் நிகழ்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
- கொளுக்கிப்புழு போன்ற நோய்களில் இருந்து தவிர்த்தல், போதுமானளவு நீர் உட்கொள்ளல்.

கழிவுகற்றல் தொகுதி

- 
- **சிறுநீரக நாளம்**
கழிவுப் பொருட்கள் நீக்கப்பட்ட குருதியை அப்பால் கொண்டு செல்வது இதன் தொழிலாகும்.
 - **வலது சிறுநீரகம்**
இடது சிறுநீரகத்தைப் போன்றே சிறுநீரை வடிப்பது இதன் தொழிலாகும்.
 - **சிறுநீர்ப்பை**
சிறுநீரகங்களால் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு, சிறுநீர்க் கான்களால் கொண்டு வரப்படும் சிறுநீரைச் சேகரித்து வைப்பது இதன் தொழிலாகும்.
 - **சிறுநீரக நாடி**
கழிவுகள் அடங்கிய குருதியை சிறுநீரகத்திற்குக் கொண்டு செல்வது இதன் தொழிலாகும்.
 - **இடது சிறுநீரகம்**
சிறுநீரை வடிப்பது இதன் தொழிலாகும். இதன் வடிவம் அவரை வித்து போன்றது.
 - **சிறுநீரகக் கான்கள்.**
சிறுநீரகங்களில் இருந்து சிறுநீர்ப்பைக்கு சிறுநீரைக் கொண்டு செல்வது இதன் தொழிலாகும்.
 - **சிறுநீர் வழி**
சிறுநீர்ப்பையில் தேங்கும் சிறுநீரை அது நிரம்பிய பின் வெளியேற்றுவது இதன் தொழிலாகும்.

• கழிவுகற்றல் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மைகள்:

- ஒவ்வொரு சிறுநீரகத்திலும் சிறுநீரை வடிகட்ட உதவும் சிறுநீரகத்திகள் ஏறத்தாழ ஒரு மில்லியன் அளவு அமைந்திருத்தல்.
- உற்பத்தியாக்கப்படும் சிறுநீரைச் சேகரித்து வைக்க இழுபடும் தன்மை கொண்ட சுவரினாலான சிறுநீர்ப்பைகள் அமைந்திருத்தல்.
- உடலின் நீரடக்கம் குறையும்போது சிறுநீர் வடிக்கப்படுவது குறைவடையும்.
- உடலின் நீரடக்கம் உயரும்போது சிறுநீர் வடிக்கப்படுவது அதிகரிக்கும்.

• கழிவுகற்றல் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவதற்காகச் செய்யத் தக்கவை:

- போதுமான அளவு நீர் பருக்தல்.
- கிருமியழிக்கப்பட்ட நீரைப் பருக்தல்.
- அடைக்கப்பட்ட பான வகைகளைப் பருகுவதை இயன்றளவு தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
- மதுபானப் பயன்பாட்டைத் தவிர்த்தலும், மதுபானப் பாவனையால் ஏற்படும் துர்விளைவுகள் பற்றி அறிவூட்டம் பெறுதலும்.
- சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய தேவையேற்படின் சிறுநீர் கழித்தல்.
- பாலுறுப்புக்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- சுத்தமான உள்ளாடைகள் அணிதலும், தினமும் அவற்றைக் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்தலும்.
- நைலோன் போன்ற செயற்கை துணி வகைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட உள்ளாடைகளைத் தவிர்த்தலும், பருத்தித் துணியால் தயாரிக்கப்பட்ட உள்ளாடைகளை அணிதலும்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- தொகுதிகள், உறுப்புக்கள், உணவுச் சமிபாட்டுத்தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதி, கழிவுகற்றல் தொகுதி.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- மேற்படி தொகுதிகளின் விசாலமான படங்கள்
- மேற்படி தொகுதிகள் பற்றிய விளக்கங்கள் கொண்ட புத்தகங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- ஒவ்வொரு தொகுதிகளிலுமுள்ள உறுப்புக்களைப் பெயரிடச் செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு தொகுதியினதும் மகோன்னத செயற்பாடுகளை வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- தொகுதிகளின் பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்துவதற்காக எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு தொகுதிகளின் படங்கள், விபரங்கள் கொண்ட புத்தகங்களை நிர்மாணிக்க வழிப்படுத்துங்கள்.

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.4 : மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணியவாறு குடும்பத்தில் ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி ஆக்குவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- மனவெழுச்சிகளை பெயரிடுவார்.
- மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணுவதன் அவசியத்தை விளக்குவார்.
- மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணுவது தொடர்பான தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • மனவெழுச்சிகள் தொடர்பாக மாணவரோடு பின்வருமாறு கலந்துரையாடுங்கள்.

- உள்ளத்தில் தோன்றும் எண்ணங்கள் யாவும் மனவெழுச்சிகளல்ல.
- மனவெழுச்சி என்பது அழுத்தமாக ஏற்படும் எண்ணங்களாகும்.
- மனவெழுச்சிகளால் பிரதிகூலமான விளைவுகள் ஏற்பட இடமுண்டு.

உதாரணம்:- நல்ல செய்தியொன்றைக் கேட்பதன் மூலம் ஏற்படும் அளவுக் கதிகமான மகிழ்ச்சியினால் இதயம் தாக்கப்படுதல், கடுங் கோபத்தால் சண்டை சச்சரவுகளில் ஈடுபடுதல்.

- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய தன்மை ஆளுமைப் பண்பொன்றாகும்.
- மாணவரோடு கலந்துரையாடியவாறு கரும்பலகையில் மனவெழுச்சிகளை வரிசைப்படுத்துங்கள்.
உதாரணம்:- மகிழ்ச்சி, விருப்பு, கோபம், பொறாமை, உணர்ச்சிவசப்படுதல்
- மனவெழுச்சிகள் சிலவற்றை மாணவரிடையே பகிர்ந்து அவை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள், காட்டப்படும் உணர்வுகள் பற்றிக் கலந்துரையாட வாய்ப்பளியுங்கள்.
- தகவல்களை முன்வைக்க சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.

• **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**

- அன்றாட வாழ்வில் எமக்கு மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுவது சாதாரண விடயமாகும்.
- மனவெழுச்சிகளுக்குத் துலங்கல்களைக் காட்டுவது ஆளுக்காள் வேறுபடும்.
 - உடனடியாகத் துலங்குதல்
 - துலங்கல்கள் ஏற்படுவதில்லை
 - துலங்கல்களை வெளிக்காட்டாது மறைத்துப் பின்னர் வெளிக் காட்டுதல்.

• மனவெழுச்சித் துலங்கல்களை வெளிப்படுத்தும் பின்வரும் நடத்தைப் பண்புகளை வெளிக்காட்டுதல்.

உதாரணம்:- கூச்சலிடுதல், அழுதல், பொருட்களை உடைத்தல், ஏசுதல், சண்டை சச்சரவுகளை ஏற்படுத்துதல், ஆரவாரஞ் செய்தல், சிரித்தல்.

- மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுவதில் பின்வரும் அகக்காரணிகள் இரண்டும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.
 - விருப்புக்குரிய சந்தர்ப்பங்கள்
 - வெறுப்புக்குரிய சந்தர்ப்பங்கள்

- மனவெழுச்சிகளுக்கான துலங்கல்களை வெளிக்காட்டுவது வயது மட்டங்களுக்கேற்ப வேறுபடும்.
- **உதாரணம்:-**
 - சிசுப் பருவத்தில் சிரித்தலும் அழுதலும்
 - குழந்தைப் பருவத்தில் அழுதல், விருப்பமின்மையை தெரியப்படுத்துதல், சிரித்தல், கைதட்டுதல்
 - கட்டிளமைப் பருவத்தில் இடத்தை விட்டு வெளியேறுதல், ஏசுதல், விருப்பமின்மையைத் தெரியப்படுத்துதல், வாழ்த்துக் கூறுதல், மகிழ்ச்சி ஆரவாரம் செய்தல்.
- வெவ்வேறு மனவெழுச்சிகளுக்கு முகங்கொடுப்போர் பிற்காலத்தில் அவற்றினைத் தாங்கிக் கொள்வதற்கும், கட்டுப்படுத்துவதற்குமான ஆற்றலைப் பெறுகின்றனர்.
- மனவெழுச்சிகளேற்படும்போது பொறுமையாக இருப்பதும், அவற்றிற்கு இடங்கொடாதிருப்பதும் அறிவாளிகளின் பண்பொன்றாகும்.

- படி 02:-**
- **பின்வரும் Fruit Salad விளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.**
 - வகுப்பு மாணவரை வட்டமாக அமரச் செய்யுங்கள்.
 - எல்லா மாணவரையும் 1 இலிருந்து 5 வரை எண்ணச் செய்யுங்கள்.
 - 1 - ஆப்பிள், 2 - மாங்காய், 3 - அன்னாசி, 4 - பப்பாசி, 5 - வாழைப்பழம் என அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்.
 - கட்டளையிடுவரால் கூறப்படும் பழங்கள் தமது இடங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமென்று கூறுங்கள்.
 - **உதாரணமாக - 'ஆப்பிள்'** எனக் கூறும்போது அவர்கள் இடம் மாற வேண்டும். அதேவேளை ஆப்பிள் - வாழைப்பழம் எனக் கூறும்போது அவ்விரு அணிகளும் இடம் மாற வேண்டும்.
 - இவ்வாறு சில தடவைகள் செய்த பின்னர் கதிரையொன்றை அகற்றுங்கள்.
 - ஸ்தானங்களை இழந்தோருக்குக் கட்டளையிடும் பணியை வழங்குங்கள்.
 - இன்னும் சில தடவைகள் செய்த பின்னர் 2 கதிரைகளை அகற்றுங்கள்.
 - **பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.**
 - தமது ஸ்தானத்தை இழந்து தனியாக வெளியேறிய மாணவனில் ஏற்பட்ட உணர்வுகளை விசாரியுங்கள்.
 - ஒரே தடவையில் ஸ்தானங்களை இழந்து வெளியேறிய இரு மாணவர்களில் ஏற்பட்ட உணர்வுகளை விசாரியுங்கள்.
 - தாம் விரும்பாத நிகழ்வொன்று இங்கு ஏற்பட்டதை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
 - யாதாயினும் சிக்கலான நிலையொன்றைத் தனிமையாக முகங் கொடுக்கும் சந்தர்ப்பத்திலும், அவ்வாறான நிலைமையை வேறொருவரோடு சேர்ந்து முகங்கொடுக்கும் சந்தர்ப்பத்திலும் ஏற்படும் உணர்வுகளின் வேறுபாட்டினை எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - குடும்பம் என்ற விதத்தில் சமூகத்தில் வாழும்போது ஒருவரின் மனவெழுச்சிச் சமனிலைக்காக குடும்ப அங்கத்தினரால் வழங்கப்படும் பங்களிப்பினைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அவ்வாறே குடும்ப வளங்களை முகாமைத்துவம் செய்தவாறும், இன்ப துன்பங்களைப் பகிர்ந்தவாறும், மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாட்டினைப் பேணியவாறும் செயலாற்றுவது குடும்ப அங்கத்தினரின் பொறுப்பென்பதை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- படி 03:-**
- பின்னிணைப்பு 9.4.1 லுள்ள கதையை மாணவருக்குக் கூறுங்கள். (இயலுமாயின் குழுவொன்றுக்கு ஒரு பிரதி வீதம் வழங்குங்கள்.)
 - கதையில் கூறப்படும் குடும்பத்தில் பின்வரும் தேவைகள் நிறைவேறியுள்ள சந்தர்ப்பங்களை வெளிப்படுத்த மாணவர் குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - அடிப்படைத் தேவைகள்
 - சுயபிமானம்
 - உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள்
 - கூட்டாகச் செயற்படுதல்

- ஒற்றுமை
- சம அந்தஸ்து
- மனவழுத்தக் கட்டுப்பாடு
- சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்துதல்
- உடல், உள நிவாரணம்
- சாதாரண நிலை
- தகவல்களை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- குடும்பமொன்றில் மேற்படி தேவைகள் நிறைவாக நிறைவேறுவது “தேவைகள் நிறைவேறுதல்” எனப்படுமென்பதை மாணவருக்கு எடுத்து விளக்குங்கள்.
- குடும்பத்தின் தேவைகள் நிறைவேறுவது தொடர்பில் அனைத்து அங்கத்தினரினதும் மனவெழுச்சிகளைப் பேணுவதிலுள்ள பின்வரும் பிரதான காரணிகளைக் கதையினூடாக மாணவருக்கு எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
 - சரியான முடிவுகளை எடுத்தல்.
 - அடுத்தவரின் அபிப்பிராயங்கள், உணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்ளுதல்.
 - ஏனையோரின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- மனவெழுச்சிச் சமனிலை யாதென மாணவருக்கு விளக்குங்கள்.
- சிறந்த முகாமைத்துவம் காரணமாகக் குடும்பத்தில் மனவெழுச்சிச் சமனிலை ஏற்படுகின்றதென்பதையும், மனவெழுச்சிச் சமனிலை காரணமாகச் சிறப்பான முகாமைத்துவம் இலகுவாகின்றதென்பதையும் விளக்குங்கள்.
- சிறந்த முகாமைத்துவமுள்ள குடும்பமொன்றில் சாந்தி, சமாதானம், மகிழ்ச்சி என்பன நிதமும் காணப்படுமென்பதை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- மனவெழுச்சிச் சமனிலை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பின்னிணைப்பு 9.4.1 லுள்ள கதையின் பிரதி

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- சாதாரண எண்ணங்கள், மனவெழுச்சிகளுக்கிடையே காணப்படும் வேறுபாட்டினை விசாரியுங்கள்.
- மனவெழுச்சிச் சமனிலை யாதென விசாரியுங்கள்.
- ஒருவரது தேவைகள் நிறைவேறுவதில் குடும்பத்திலுள்ள பின்வரும் அங்கத்தினரின் பொறுப்புக்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
 - தாய்
 - தந்தை
 - முதிர்ந்த அங்கத்தினர்
 - சகோதர சகோதரிகள்

இணைப்பு 9.4.1:

எனது கதை

சிறுவயதில் நாம் எமது தாய்வீட்டுத் திண்ணையில் சிறிய தேநீர்க்கடையொன்றைக் கொண்டு நடாத்துவதற்கு மிகச் சிரமப்பட்டோம். அப்பாவின் மாதச் சம்பளம் எம் அனைவரினதும் செலவுக்குப் போதாதல்லவா? ஆனால் விடுமுறை நாட்களில் அப்பாதான் கடையில் வேலை செய்வார். காலையிலேயே கடையைத் திறக்க வேண்டியிருந்ததனால், அதிகாலையிலேயே அம்மாவும் அக்காவும் எழுந்து சோற்றுடன் யாதாயினும் காய்கறி ஒன்றிரண்டினைச் சமைப்பார்கள். நானும் அதில் உதவி செய்வேன்.

இதற்கு முன்னர் அண்ணாவும் உதவி செய்தார். ஆனால் பிற்காலத்தில் அதனை கைவிட்டு விட்டார். அந்நாட்களில் நான் மிகக் கோபத்துடன் இருந்தேன். எனினும் அக்கால கட்டத்தில் அப்பா எனது தலையைத் தடவியவாறு அண்ணாவுக்குப் பரீட்சை இருப்பதால் படிப்பு வேலைகளில் சுதந்திரமாக ஈடுபட விடும்படியும் சச்சரவுகளில் ஈடுபடவேண்டாமெனவும் கூறுவார்.

பிற்காலத்தில் அண்ணா உத்தியோகத்துக்குச் சென்ற பின்னர் அம்மாவுக்கு அழகான கடையொன்றை அமைத்துக் கொடுத்தார். இம்முறை எனது பிறந்தநாளுக்குச் சைக்கிளொன்றை வாங்கித் தந்ததும் எனது அண்ணாதான். தம்பி சைக்கிளோட்டப் பழகியதும் அதில்தான். ஆனால் அவன் விழுந்து சைக்கிளில் பல கீறல்கள் ஏற்பட்டுவிட்டன. பரவாயில்லை. அவன் வேறு எங்குதான் சென்று சைக்கிளோட முடியும்?

எது எவ்வாறாயினும் நாம் ஒருபோதும் பசித்திருந்ததில்லை. வசதிவாய்ப்பில்லாதிருந்த போதிலும் அப்பா எமது படிப்பு விடயத்தில் ஊக்கப்படுத்தினார். அந்நாட்களில் புதுவருட நாட்களில் சிரமப்பட்டதும் அம்மாதான். எப்பாடுபட்டாவது எம் அனைவருக்கும் அவர் புத்தாடைகள் வாங்கித் தந்தார். இப்பொழுதென்றால் கடை வேலைகளை அதிகம் செய்வது அக்காதான். ஏனென்றால் அம்மாவுக்கு எப்போதும் கால்வலியாம். அக்கா அவ்வேலைகளைத் திறமையாகச் செய்வதால் என்றாவது ஒருநாள் கடையை அவருக்கே கொடுக்கப் போவதாக அப்பா கூறுவார்.

எனக்கென்றால் கணனிச் செயற்பாடுகளிலேயே அதிக விருப்பம். பாடசாலை வேலைகளை நன்றாகச் செய்வதால் அம்மாவும் அக்காவும் சேர்ந்து எனக்கொரு கணனி வாங்கித் தருவதாக வாக்குறுதியளித்துள்ளார்கள்.

இம்முறை புலமைப்பரீட்சையில் தம்பி மிகச் சிறப்பாகச் சித்தியடைந்தபோது “சின்னவனை எப்படித் தூர அனுப்புவது, இங்கேயுள்ள பாடசாலையிலே வைத்து நன்றாகப் படிப்பிப்போம்” என அப்பா சொன்னார்.

தம்பியை இதே பாடசாலையில் வைத்திருக்க முடியாது. உயர்தர வகுப்புகளுள்ள பாடசாலையொன்றில்தான் சேர்க்க வேண்டும் என்பதை அப்பாவுக்கு எடுத்து விளக்கியது அண்ணாவும் அக்காவும் தான். இச் சந்தர்ப்பத்தில் சரியாக முடிவெடுக்க வேண்டுமென்றும் சொன்னார்கள்.

அப்போது தான் அப்பா அதனை விளங்கிக் கொண்டார். பெரிய பாடசாலையொன்றுக்குச் செல்லும் எண்ணமே தம்பியின் மனதிலும் இருந்தது. அவனுக்குப் பொறியியலாளனாக வரவேண்டுமாம்.

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

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத் துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விதிகளைப் பின்பற்றியவாறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.	02
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	9.1 உடற்றகைமைக் காரணிகளை நுணுகியாய்வார்.	01
	9.2 இயற்கைச் செயற்பாடுகளினூடாக தகைமையை விருத்தி செய்வார்.	04
	9.3 உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்து அவற்றினை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார்.	05
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 நல்வாழ்வுக்காக இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவார்.	03
	10.2 நல்வாழ்வை நோக்காகக் கொண்டு பரவாத (தொற்றாத) நோய்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை மேற்கொள்வார்.	03

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

தேர்ச்சி மட்டம் 6.1 : விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- விளையாட்டுக்களில் விதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகள் என்பவற்றைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் காட்டுவார்.
- நடுவர்களின் தீர்ப்புக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டிய அவசியத்தை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.
- விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி செயலாற்றும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • விதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகள் என்பதால் கருதப்படுவது யாதென மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.

- விதிகள் என்பது விளையாட்டுக்களில் அனுமதிக்கப்பட்டவை, அனுமதிக்கப்படாதவைகள் தொடர்பான அறிவிப்புக்களாகும்.
- முறைகள் என்பது யாதாயினுமொன்றைச் செய்யும் விதத்தினை தெரிவிக்கும் அறிவிப்புகளாகும்.
- ஒழுக்கநெறிகள் என்பது சமூகத்தில் நிலவும் பண்பாட்டு விழுமியங்கள் தொடர்பான நடத்தைச் சம்பிரதாயங்களாகும்.

படி 02:- • விதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகள் என்பவற்றைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பில் பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் ஆய்வு செய்வதற்கு மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

தனக்கு	குடும்பத்துக்கு	பாடசாலைக்கு	சமூகத்துக்கு

- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- மாணவர் கண்டறிந்தவை மற்றும் பின்னிணைப்பு 6.1.1 லுள்ள தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

படி 03:- • எழுமாறாகத் தெரிவு செய்யப்படும் மாணவனொருவனை நடுவராக நியமித்து, வகுப்பு மாணவரை ஆசிரியர் அவதானிப்பின் கீழ் சங்கீதக் கதிரை விளையாட்டில் சுயாதீனமாக ஈடுபடச் செய்யுங்கள்.

- விளையாட்டு தொடர்பான ஆலோசனைகள், பிழைகள் போன்ற விடயங்களில் தமது கருத்துக்களை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- போட்டியொன்றின்போது நடுவரின் தீர்ப்புகளுக்குக் கட்டாயமாகக் கட்டுப்பட வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை மாணவரிடம் வலியுறுத்திப் பின்வரும் தலைப்பு களின் கீழ் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - தீர்ப்புகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்.
 - விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்படுதல்.
 - விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்பட ஏனையோரையும் தூண்டுதல்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- விதிமுறைகள்
- ஒழுக்கநெறிகள்
- தீர்ப்புகள்

தரவிருத்தி உள்வீடுகள்:

- தகவற் பத்திரங்களைக் கொண்ட தாள்பிரட்டி
- நிகள்படத்துண்டு (Vidio Clip)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகளைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றிய மாணவர் விளக்கத்தினைக் கேளுங்கள்.
- விதிமுறைகளைப் பின்பற்றும் வீரனொருவனின் பிரத்தியேக சமூகத் தொடர்பு விருத்தி யாகும் விதத்தினை விசாரியுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப செயலாற்றும் தயார்நிலையை மதிப்பிடுங்கள்.

இணைப்பு 6.1.1:

தகவற்பத்திரம்

- யாதாயினுமொரு விளையாட்டு வீரன், விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம் வீரனுக்கும், பாடசாலைக்கும், சமூகத்துக்கும் அவசியமாகும் விதம் பின்வருமாறு:

(1) தனக்கு (விளையாட்டு வீரனுக்கு / குடும்பத்துக்கு)

- விதிகளை மதிக்கும் பிரஜையாவதற்கான அனுபவங்களைப் பெறுதல்.
- முரண்பாடுகள், பிரச்சினைகளின்றிப் போட்டிகளில் ஈடுபட முடிதல்.
- பிரத்தியேக ஆளுமைப்பண்புகளை விருத்தியாக்கக்கூடிய வாய்ப்பு
- அனைவராலும் கௌரவப்படுத்தப்படுதல்
- தலைமைத்துவ / பின்பற்றுதல் பண்புகளை விருத்தியாக்க முடிதல்.
- ஒற்றுமை, நட்பு என்பன விருத்தியாகுதல்.
- வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய தன்மை
- பிறரின் உதாசீனத்துக்கும் / வசைக்கும் ஆளாகாதிருத்தல்
- தண்டனைகளுக்கு ஆளாகாதிருத்தல்
- கௌரவமான மகிழ்ச்சியையும், இரசனையுடனாக அடைதல்.
- தனக்கும் குடும்பத்துக்கும் கௌரவம், மதிப்பு ஏற்படுதல்.

(2) பாடசாலைக்கு

- பாடசாலையின் பிரபல்யம், மதிப்பு உயருதல்.
- முரண்பாடு, பிரச்சினைகளற்ற போட்டிகளை நடாத்தக்கூடியதாக அமைதல்.
- எல்லா மாணவர்களினதும் பிரத்தியேக ஆளுமைப்பண்புகள் விருத்தியாவதற்கான ஒற்றுமை, நட்பு என்பன விருத்தியாகுதல்.
- வெற்றி தோல்விகளைச் சாதாரணமாக ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதாகவிருத்தல்.
- பாடசாலையிலுள்ள அனைவரும் கௌரவமான மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படுதல்.

(3) சமூகத்துக்கு

- விதிகளுக்கு ஒழுகும் பிரஜைகள் உருவாவதற்கான அடிப்படை ஸ்தாபிக்கப்படுதல்.
- சமூக முரண்பாடுகள், பிரச்சினைகள் ஏற்படாதிருத்தல்.
- முழுச் சமூகத்தினதும் ஒற்றுமை, நட்பு என்பன விருத்தியாகுதல்.
- வெற்றி தோல்விகளைச் சாதாரணமாக ஏற்றுக் கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படுதல்.
- சமூக ஒற்றுமை விழுமியங்கள் பாதுகாக்கப்படுதல்.
- கௌரவமான மகிழ்ச்சியை அடையச் சமூகத்துக்குச் சந்தர்ப்பங்கள் அமைதல்.

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.1 : உடற்றகைமைக் காரணிகளை நுணுகியாய்வார்.

பாடவேளைகள் : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பெயரிடுவார்.
- உடற்றகைமைக் காரணிகள் உடற்செயற்பாடுகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் விதத்தை விபரிப்பார்.
- செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றுவதற்கு உடற்றகைமைக் காரணிகளை விருத்தியாக்க வேண்டுமென்பது தொடர்பில் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- உடற்றகைமையை அளவிடுவது தொடர்பாக 6 ஆந் தரத்தில் செய்த பரீட்சை களை மாணவருக்கு ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
 - அவ்வொவ்வொரு பரீட்சையும் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட உடற்றகைமையை அளவிடப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதையும் ஞாபகமுட்டுங்கள்.
 - மாணவர்களை யாதாயினுமொரு விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தி உடற்றகைமைக் காரணிகள் தொடர்பாகப் பின்வரும் உதாரணங்களினூடாக விளக்கப்படுத் துங்கள். உதாரணமாகத் தெரிவு செய்த விளையாட்டு காற்பந்தாயின்,
 - பந்துடன் அல்லது பந்தின்றி ஓரிடத்திலிருந்து வேறோரிடத்துக்கு விரைவாகச் செல்ல வேகம் அவசியமாகும்.
 - வெகுதூரத்துக்குச் செல்லும் விதத்தில் பந்தை உதைக்க சக்தி தேவைபடும்.
 - பேற்றுக் காவலனுக்கு சந்தர்ப்பத்துக்கேற்றவாறு உடலை வளைத்தும் நிமிர்த்தியும் பந்தைக் காக்க நெகிழ்வு அவசியமாகும்.
 - எதிரணி வீரர்களை ஏய்த்தவாறு பந்தை முன்னால் கொண்டு செல்ல ஒத்திசைவு அவசியமாகும்.
 - களைப்படையாது வெகுநேரம் விளையாடுவதற்குத் தாங்கும் திறன் அவசியமாகும்.
 - உங்கள் பாடசாலையிலுள்ள வளங்களுக்கேற்ற பொருத்தமான விளையாட்டொன் றைத் தெரிவு செய்து, செயன்முறைச் செயற்பாடுகளினூடாக உடற்றகைமைக் காரணிகள் பற்றிய விளக்கத்தினை மாணவருக்குப் பெற்றுக் கொடுங்கள்.
 - உடற்றகைமைக் காரணிகளின் விருத்தி காரணமாக உண்டாகும் நன்மைகள் பின்வருமாறு என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - நரம்புத் தசைநார் ஒத்திசைவு விருத்தியாகும்.
 - குறைந்த களைப்புடன் காரியமாற்றும் ஆற்றல் விருத்தியாகும்.
 - மூட்டுக்களின் செயற்பாடு அதிகரிக்கும்.
 - உடற்பருமன் குறையும்.
 - சிறந்த உடற்தோற்றம் ஏற்படும்.
 - விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு உடனடியாகச் செயற்படும் ஆற்றல் உண்டாகும்.

- உடற்றகைமைக் காரணிகளின் விருத்திக்கு அன்றாடம் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளை பின்வருமாறு விளக்கப்படுத்துங்கள்.
 - வேகமாக நடத்தல்
 - மெதுவாக ஓடுதல்
 - நீந்துதல்
 - சைக்கிளோட்டம்
 - ஸ்கிப்பிங் செய்தல்
 - குழுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல் (வலைபந்து, காற்பந்து, பட்மின்டன், வொலிபோல் போன்ற)
- உடற்றகைமை விருத்திக்காக தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவேண்டுமென்பதை எடுத்துக் கூறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- பொருத்தமான வழிவிளையாட்டுடொன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்காக முன்னர் உபயோகித்த ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி மற்றும் பாடப்புத்தகத்தின் 9ம் அத்தியாயத்தினை உபயோகியுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- உடற்றகைமைக் காரணிகள்
- வேகம், சக்தி, நெகிழ்வு, ஒத்திசைவு, தாங்கும் திறன்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பொருத்தமான திடலொன்று
- தேவைக்கேற்றவாறு பந்துகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உடற்றகைமைக் காரணிகளை வரிசைப்படுத்துவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கு மிகப் பிரதானமாகத் தேவைப்படும் உடற்றகைமைப் பண்புகளை விளக்குவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- உடற்றகைமைக் காரணிகளின் விருத்தியினால் உண்டாகும் நன்மைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- உடற்றகைமை விருத்திக்காகச் செய்யக்கூடிய காரியங்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.2 : இயற்கைச் செயற்பாடுகளினூடாக தகைமையை விருத்தி செய்வார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- உடற்றகைமையொன்றை விருத்தியாவதற்குச் செய்யவேண்டிய செயற்பாடுகளை எடுத்துக் கூறுவார்.
- உடற்றகைமைகளை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் பெறுமதியை விளக்குவார்.
- அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களைச் சிறப்பாகச் செய்வதற்காக உடற்றகைமைகளை விருத்தி செய்ய வேண்டுமென்பதை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • சில உடற்றகைமைகள் ஒரேயடியாக விருத்தியாகும் சிறு விளையாட்டொன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

உதாரணம்:- மீன் வலை

- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளினூடாக உடற்றகைமைகளை விருத்தியாக்கலாம் என்பது தொடர்பாக மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.
- ஒவ்வொரு உடற்றகைமைகளையும் விருத்தியாக்குவதற்காகச் செய்யக்கூடிய ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

உதாரணங்கள்:-

- மாணவர் மேசையொன்றின் கீழால் நுழைந்து எதிரே ஓடுதல். இவ்வாறு நுழைவதற்காக உடலை வளைக்க நெகிழுந்தன்மை அவசியமாகும்.
- சுமார் 60 செ.மீ. உயரமுடைய உபகரணமொன்றின் மேலிருந்து மேலே பாய்ந்து நட்சத்திரக் கொண்ணிலையை மேற்கொண்ட பின் நிலந்தொடுதல். இச்செயற்பாட்டுக்கு ஒத்திசைவுத்திறன் அவசியமாகும்.
- மான் - மாடு விளையாட்டு. இவ்விளையாட்டில் எதிரணி வீரனைப் பிடிக்க அல்லது அவரிடமிருந்து விலகித் தப்ப வேகம் அவசியமாகும்.
- மேலே பாய்ந்து உயரவுள்ள கஷ்டமான இலக்கைத் தொடுதல். இதற்குப் பாதங்களின் சக்தி (வலு) அவசியமாகும்.
- தொலைவிலுள்ள இலக்குக்குத் தலைக்கு மேலாகப் பந்து எறிதல். இதற்குக் கைகளின் சக்தி (வலு) அவசியமாகும்.
- மேற்படி உதாரணங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உடற்றகைமைகளை விருத்தி யாக்குவதற்கான செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- பொருத்தமான வழிவிளையாட்டொன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்காக முன்னர் உபயோகித்த ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி மற்றும் பாடப்புத்தகத்தின் 9ம் அத்தியாயத்தினை உபயோகியுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- உடற்றகைமைக் காரணிகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான இடம்
- நிறுத்தற் கடிக்காரம்
- பந்துகள்
- அட்டைப்பெட்டிகள், சட்டவேலிகள்
- வொலிபோல் அளவிலான பந்துகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- ஒவ்வொரு உடற்றகைமைகளையும் விருத்தியாக்குவதற்காகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளை விசாரியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் திறமையுடன் பங்குகொள்வதைப் பரீட்சியுங்கள்.
- யாதாயினுமொரு செயற்பாட்டில் பிரதானமாக விருத்தியாகும் உடற்றகைமை பற்றி விசாரியுங்கள்.
- ஆர்வத்துடன் செயற்படுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- தலைமையேற்றல் / பின்பற்றுதல் / கூட்டாகக் காரியமாற்றுதல் என்பவற்றை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.3 : உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரிசீலித்து அவற்றினை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார்.

பாடவேளைகள் : 05

கற்றல் பேறுகள்:

- உடற்றகைமைகளையும், அவற்றினைப் பரிசீலிப்பதற்கான பரீட்சை முறைகளையும் பெயரிடுவார்.
- உடற்றகைமைகளை விருத்தியாக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவம் பற்றிக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • 6ந் தரத்தில் செய்த உடற்றகைமைப் பரீட்சைகளை மாணவருக்கு ஞாபகமூட்டுங்கள்.

- தாங்கும் திறனுக்கான பரீட்சை - 600 மீ / 800 மீ ஓடுதல்.
- நெகிழுந் தன்மைக்கான பரீட்சை - கீழே வளைதல் (முன்னால்)
- ஒத்திசைவுக்கான பரீட்சை - செயற்பாடுகளை ஒருங்கிணைத்தல் / தொடர்பு படுத்துதல்.
- சக்தியை அளவிடுவதற்கான பரீட்சை - எறியும் திறன் / உயரப் பாயும் திறன்களை அளத்தல்.
- வேகத்தை அளவிடுவதற்கான பரீட்சை - 50 மீ ஓடுதல்.
- மீண்டும் அப்பரீட்சைகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பரீட்சைகளை ஒழுங்கு செய்வதற்கும், திறன்களை மதிப்பிடுவதற்கும் கல்வியமைச்சினால் வெளியிடப்பட்ட உடற்றகைமைப் பரீட்சைகள் என்ற கையேட்டினைப் பரிசீலனை செய்யுங்கள்.
- பரீட்சைகளை மேற்கொள்ளும்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- உடற்றகைமைப் பரீட்சைகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான இடம்
- உடற்றகைமைப் பரீட்சைகள் தொடர்பான கல்வியமைச்சின் கையேடு
- நிறுத்தற் கடிகாரம்
- சிறிய பந்தொன்று
- அளவுநாடா

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பரிசீலிப்பதற்கான தகைமைக் காரணிகளை விசாரியுங்கள்.
- பரீட்சைகளை முறையாகச் செய்வதனை மதிப்பிடுங்கள்.
- பரீட்சைகளில் ஆர்வத்துடன் பங்குகொள்வதனை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- ஒற்றுமையாகச் செயற்படுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 10.1: நல்வாழ்வுக்காக இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களை அட்டவணைப்படுத்துவார்.
- மாற்றங்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள வேண்டிய தேவையை விளக்குவார்.
- இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார்.
- ஆரோக்கியமான இனப்பெருக்க சுகாதார நடத்தைகளைக் கைக்கொள்வார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • **இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பின்வருமாறு விளக்கப்படுத்துங்கள்.**

“இனத்தைப் பெருக்குவதற்கு மனிதனுக்கு அவசியமாகும் ஆரோக்கிய நிலை, உகப்பான மனநிலை, சிறந்த சூழ்நிலை என்பன நிறைவாகக் கிடைப்பது இனப்பெருக்கச் சுகாதாரமாகும். மனித வர்க்கத்தின் நிலைப்பாட்டுக்காக ஆண்பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் பங்களிப்பு வழங்குகின்றன.”

- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாடுகளையும் ஒவ்வொரு உறுப்புக்களின் தொழிற்பாடுகளையும் பின்னிணைப்பு 10.1.1 லுள்ளவாறு விளக்குங்கள்.
- **வகுப்பு மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்கிப் பின்வரும் பகுதிகள் உள்ளடங்குமாறு தகவல் சேகரிக்க வழிப்படுத்துங்கள்.**
 - ஆரம்ப, இடைநிலைப் பாலியல் இயல்புகள்
 - வயதுப் பிரிவினரிடையே காணப்படும் வேறுபாடுகள்
- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.**
 - சிறுவர்கள் 4-5 வயதில் தமது இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் வேறுபாடுகளை அறிந்து கொள்கின்றனர். ஆர்வத்தின் காரணமாக வளர்ந்தோரிடம் இது பற்றி விசாரித்துத் தகவல் பெறுகின்றனர்.
 - 4-5 வயதுகளில் பாலியல் உறுப்புக்கள் தவிர்ந்த வேறு எவ்வித வேறுபாடுகளும் இவர்களிடையே காணப்படுவதில்லை.
 - 10-11 வயதுகளில் பெண்களின் உடல் வளர்ச்சி ஆண்களை விடவும் அதிகமாகும்.
 - ஆண்பிள்ளைகளுக்கு முன்னரே பெண்பிள்ளைகள் குழப்படியான நடத்தைகளிலிருந்து விடுபட்டு அமைதியாகின்றனர்.
- செயற்பாடின்றிக் காணப்படும் இனப்பெருக்கத் தொகுதி கட்டிளமைப் பருவத்தை அடைவதோடு செயற்பட ஆரம்பிக்கின்றது.
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் துணைப் பாலியல்புகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன.
 - பெண் பிள்ளைகளில் மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கின்றது.
 - ஆண்பிள்ளைகளின் விதைகளில் விந்து உற்பத்தியாகின்றது.
 - இம் மாற்றங்களுக்கு ஓமோன்கள் காரணமாகின்றன.
 - பெண்கள் - ஈஸ்ட்ரஜன், புரஜெஸ்டரோன்
 - ஆண்கள் - டெஸ்டரெஸ்டரோன்
 - ஓமோன் தொழிற்பாடு காரணமாக உடல், உள, சமூக மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.
 - 16-18 வயதினை அடையும்போது ஆண்களின் வளர்ச்சி பெண்களின் வளர்ச்சியை விடவும் துரிதமடையும்.

- படி 02:-**
- கட்டிளமைப்பருவம் யாதென விளக்குங்கள்.
பிள்ளைப் பருவத்துக்கும் கட்டிளமைப் பருவத்துக்குமிடையிலான காலம் பொதுவாக 10-19 வருடங்களாகும். குறாவளிக்காலம் அல்லது இளமையின் வாயிலென இது அழைக்கப்படுகின்றது.
 - கட்டிளமைப்பருவத்தில் உடல், உள, சமூக மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அத்தோடு ஆண், பெண் இருபாலாருக்கிடையே வேறுபாடுகள் தோன்றுகின்றன.
 - இம்மாற்றங்கள் இயற்கையானதாயினும் அவற்றினை எதிர்கொள்ளத் தயாராக வேண்டும்.
 - வகுப்பை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து உடல் உள சமூக மாற்றங்களைக் கண்டறியவும், அவற்றினை எதிர்கொள்வதற்கான தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்க வேண்டிய விதங்கள் பற்றியும் தகவல் சேகரிக்க ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
 - பின்னிணைப்பு 10.1.2 லுள்ள விடயங்களைக் கொண்டு தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- படி 03:-**
- இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் சுகாதாரம் மிகப் பிரதானமானதென்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - அதற்காகக் கைக்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகளைக் காட்டிக் கொடுங்கள்.
 - தினமும் குளித்தல், உடம்பைக் கழுவுதல், முறையான உடற்பயிற்சி செய்தல், முறையாக ஊட்டங்களைப் பெறுதல்.
 - இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளோடு தொடர்புள்ள மூடநம்பிக்கைகள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.

• பின்வரும் விடயங்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

மாதவிடாய்:

- எல்லாப் பெண்பிள்ளைகளும் ஒரே வயதில் பருவமடைய மாட்டார்கள். ஊட்டநிலை, பரம்பரையலகு, சூழற்காரணிகள் என்பன இதில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.
- மாதாந்த மாதவிடாய் வட்டத்தினைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சிலவேளைகளில் முதல் 2-3 வருடங்களில் முறையாக மாதவிடாய் ஏற்படா திருக்கலாம். அது தொடர்பில் அச்சம் கொள்ள நேரிடலாம்.
- மாதவிடாய்க் காலங்களில் குளிப்பதனால் குருதி வெளியேறுவது தடைப்பெறு வதன் காரணமாக நோய் உபாதைகள் ஏற்படலாம். எனினும் அக்காலங் களில் கண்டிப்பாக சுத்தமாக இருக்கவேண்டியது அவசியமாகும்.
- மாதவிடாய் நாட்கள் அசுத்தமான காலமாகக் கொள்ளப்படினும் இங்கு வெளியேறுவது உடலிலுள்ள குருதியாகும். காயமொன்று ஏற்பட்டபோது வெளியேறும் குருதிக்கும் இதற்குமிடையிலான வேறுபாடு யாதெனில் கர்ப்பப் பைச் சுவர் சிதைவதால் உண்டாகும் இழையப்பகுதிகளும், ஓரளவு சீதமும் இதில் காணப்படுவதாகும்.
- மாதவிடாய் நாட்களில் இறைச்சி, மீன் போன்ற (மச்ச உணவுகள்) உணவு களை உட்கொள்ளக்கூடாது எனப்படுகின்றது. ஆனால் இது வளர்ச்சியடையும் காலமாகையால் மேற்படி புரதம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வது அத்தியாவசியமாகும் என்பதை உணர்தல் வேண்டும்.
- விளையாடக்கூடாதெனக் கூறப்படுகின்றது. இந்நாட்களில் வயிற்றுவலி, இடுப்பு வலி போன்றவை ஏற்படலாமெனினும், அன்றாட விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிறுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை.
- வெளியாகும் குருதியை உறிஞ்சுவதற்குப் பொருத்தமான சுகாதாரத் துவாய்கள், சுத்தமான துணிகளை உபயோகிக்க வேண்டும். (உரிய நேரத்தில் மாற்றுதல்) நீண்ட நேரம் ஒரே துவாய் / துணியை உபயோகிக்கக் கூடாது. உடலைக் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது அவசிய மாகும். தவறின் குருதி சேர்ந்து தூர்நாற்றம் ஏற்படும். இக் கழிவுப் பொருட் களைப் பொருத்தமான முறையில் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

விந்து / தாது வெளியாகுதல்:

- ஆண்பிள்ளைகளின் விதைகளிலிருந்து விந்து வெளியாகத் தொடங்குவது கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஆரம்பமாகும்.
- விந்தணுக்கள், சுக்கிலப்பாய்மம் என்பன இடைக்கிடை உடலிலிருந்து வெளியாவது தாது / விந்து வெளியாகுதல் எனப்படும்.
- உறக்கத்தில் விந்து வெளியாவது உடலைப் பலவீனப்படுத்தும் / திருமண வாழ்வில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்ற தவறான கருத்துக்கள் காணப்படுகின்றன.
- ஆண்குறியின் வெளிப்புற முன்தோலை மிகச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தவறின் அங்கு தங்கும் திரவப் பதார்த்தத்தில் பற்றீரியாத் தாக்கம் ஏற்பட்டு தொற்றுதலுக்குள்ளாக நேரிடலாம். மேலும் துர்நாற்றம் வீசவும் தொடங்கும்.

சுயஇன்பம் தேடுதல்:

- பெண் / ஆண் இருபாலாரும் இப்பருவத்தில் இதில் ஈடுபடலாம். இது ஒரு அசாதாரண செயற்பாடல்ல. ஈடுபடாமலிருப்பதும் அசாதாரண செயலல்ல. எனினும் யாதாயினுமொரு காரியத்தில் நிதமும் ஈடுபடுவது பழக்கச் செயலாக மாறுவதால் ஏனைய காரியங்களுக்குத் தடையாக அமையும். எனவே புத்தகம், சஞ்சிகை வாசிப்பது, இசைக்கு செவிமடுப்பது, விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வது போன்ற வேறு இரசனையூட்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது சுயஇன்பம் தேடுவதைக் குறைக்க உதவும்.

- படி 04:-**
- இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - வகுப்பை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்து, இவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்தும் பின்வரும் காரணிகளாகப் பிரித்துக் கொடுங்கள்.
குழு 01 - சுகாதார நடத்தைகள்
குழு 02 - சகபாடிகளின் ஆதிக்கம்
குழு 03 - உகப்பற்ற பாலியல் நடத்தை, பாலியல் நோய்கள்
குழு 04 - ஓமோன்களின் செயற்பாடு
 - இத்தலைப்புகளுக்கான தகவல் சேகரிக்கவும், முன்வைக்கவும் சந்தர்ப்பங்களை வழங்குங்கள்.
 - பின்னிணைப்பு 10.1.3 லுள்ள விடயங்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- கட்டிளமைப்பருவம், இனப்பெருக்கத் தொழிற்பாடுகள், பாலியல் நோய்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

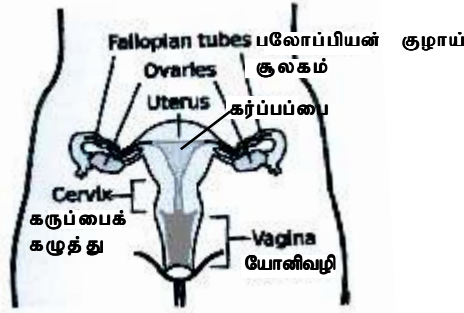
- அட்டவணைகள், பிரிஸ்டல் மட்டைகள், காகிதாதிகள்
- உரிய தொகுதிகள் பற்றிய விபரங்களைக் கொண்ட புத்தகங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் படங்களை வரைந்து பெயரிடுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- இனப்பெருக்க சுகாதாரம் தொடர்பான விளக்கத்தினை விசாரியுங்கள்.
- இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் நடத்தையின் முக்கியத்துவம் பற்றி விசாரித்து மதிப்பிடுங்கள்.
- பொறுப்புடன் கூடிய பாலியற் செயற்பாடுகள் தொடர்பாகக் கொடுக்கும் விளக்கத்தினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

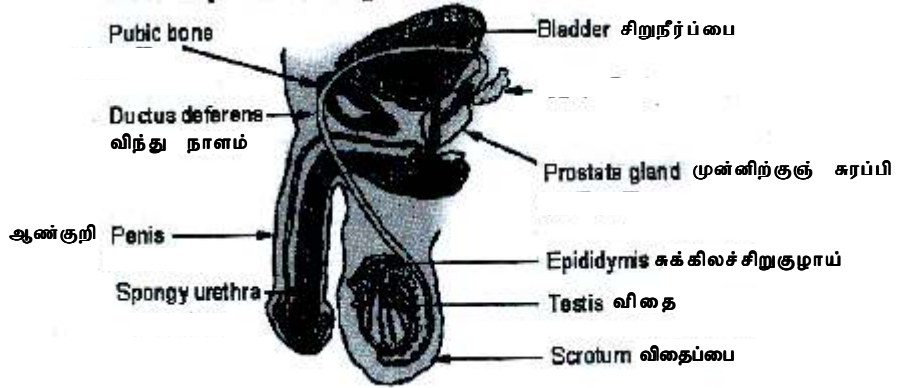
இணைப்பு 10.1.1:

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி - அமைப்பும் தொழிற்பாடும்



- சூலகங்கள் - சூல் உற்பத்தி செய்தல்.
- பலோப்பியன் குழாய் - சூலகத்திலிருந்து வெளிவிடப்படும் சூலைக் கர்ப்பப்பைக்கு அனுப்புதல்.
- கர்ப்பப்பை - சூல் விந்தணு இணைந்து உருவாகும் நுகம் முளைய மாகிய பின்னர், தாயின் வயிற்றில் சிசுவாக வளரும் வரையில் ஊட்டத்தையும், பாதுகாப்பையும் வழங்குதல்.
- யோனிவழி - ஆண்குறியின் மூலம் கர்ப்பப்பை வாயிலுக்கு விந்தணுவைப் பிரவேசிக்கச் செய்தல். மாதவிடாய்க் குருதியை வெளி யேற்றுதல், குழந்தையைப் பிரசவித்தல்.

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி - அமைப்பும் தொழிற்பாடும்



- விதைகள் - விந்து உற்பத்தி செய்தல்.
- விதைப்பைகள் - உடல் வெப்பநிலையை விடவும் குறைவான வெப்பநிலை யில் உடலுக்கு வெளியே விந்தணுக்களை வைத்திருத்தல்.
- சுக்கிலச் சிறுகுழாய் - விதையிலிருந்து சுக்கிலப்பாயத்தினூடாக முன்னிற்குஞ் சுரப்பிக்கு விந்தணுக்களை அனுப்புதல்
- ஆண்குறி - பெண் இனப்பெருக்கத்தொகுதியினுள் சுக்கிலப்பாயத்துடன் விந்தணுக்களைப் பிரவேசிக்கச் செய்யும் செயற்பாட்டுக்கு உதவுதல்.
- முன்னிற்கும் சுரப்பி - விந்தணுக்களின் ஊட்டத்துக்காகச் சீனி போன்ற சுரப்பொன் றைச் சுரத்தலும், நீந்திச் செல்வதற்குப் பாய்மமொன்றை உற்பத்தி செய்தலும்.

இணைப்பு 10.1.2:

தகவற்பத்திரம்
கட்டிளமைப்பருவ மாற்றங்கள்

துறை	பெண்	ஆண்
<ul style="list-style-type: none"> உடல் 	<ul style="list-style-type: none"> தோல் மினுமினுப்படைதல். உயரம், நிறை அதிகரித்தல். மார்பகங்கள் பெருத்தல். தொடைகள் பெருத்தல். கக்கங்கள், பாலுறுப்புக்களருகே உரோமம் முளைத்தல். இடுப்பு அகலமாதல். முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல். யோனித் திரவம் உண்டாதல். மாதவிடாய் ஏற்படுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> உயரம், நிறை அதிகரித்தல். தோள்கள் அகலமாதல். பாலுறுப்பு பருமனாகுதல். தொடை, மேற்கை பெருத்தல். மார்பு, கக்கங்கள், பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களில் உரோமம் முளைத்தல். ஆண்குறி, விதைகள் என்பன விசாலமாகுதல். தாது வெளியேறுதல். குரல் கடினமாதல். தாடி, மீசை முளைத்தல்.
<ul style="list-style-type: none"> உளம் 	<ul style="list-style-type: none"> தர்க்க ரீதியாக சிந்திக்கும் திறன் விருத்தியாதல். விஞ்ஞானக் கருத்துக்கள் விருத்தியாதல். ஆராய்வதில் ஆர்வம் ஏற்படுதல். ஆக்கபூர்வதன்மை மேலும் விருத்தியடைதல். எதிர்பாலார் எதிரில் நாண மடைதல். தமது தோற்றத்தில் கூடிய கவனங் கொள்ளுதல். காதல் உணர்வுகள், எண்ணங்கள் தோன்றுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> தர்க்க ரீதியாக சிந்திக்கும் திறன் விருத்தியாகுதல். விஞ்ஞானக் கருத்துக்கள் விருத்தியாதல். ஆராய்வதில் ஆர்வம் ஏற்படுதல். ஆக்கபூர்வதன்மை மேலும் விருத்தியடைதல். புதிய விடயங்களைச் செய்துபார்க்க விரும்புதல். திடகாத்திரமான தோற்றத்தில் கவனஞ் கொள்ளுதல். புதிய அனுபவங்களைப் பெற விரும்புதல். மூத்தோர் சொல் கேட்கத் தயங்குதல். நடைமுறை நிகழ்வுக்கு எதிராகச் செயற்படத் தூண்டப்படுதல். தெரியத்தை வெளிக்காட்டுதல்.
<ul style="list-style-type: none"> சமூக 	<ul style="list-style-type: none"> எதிர்பாலாரின் தொடர்பினை விரும்புதல். சமவயதுப் பிரிவினருடன் நட்புக் கொள்ள முயலுதல். குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல். பொதுக் காரியங்களில் ஈடுபட விரும்புதல். பிறர் முன்னிலையில் புறம்பாகத் தென்படுவதில் ஆசை கொள்ளுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> எதிர்பாலாரின் தொடர்பினை விரும்புதல். தலைமைத்துவத்தை விரும்புதல். அசாதாரணம் / அநியாயங்களைக் கண்டித்தல். சமவயதுப் பிரிவினருடன் நட்புக் கொள்ள முயலுதல். பொதுவிடயங்களில் புரட்சிகள் செய்ய விரும்புதல். வளர்ந்தோர் சமூகத்துள் பிரவேசிக்க விரும்புதல். தனியாகச் செயலாற்றும் ஆற்றல்.

விருத்தியாக வேண்டிய தேர்ச்சிகள்

துறை	பெண் / ஆண்
<ul style="list-style-type: none"> • உடல் 	<ul style="list-style-type: none"> • இனப்பெருக்கத் தொகுதி பற்றி அறிந்திருத்தல். • மாதவிடாய் வட்டம் / விந்து வெளியாகுதல் பற்றி அறிந்திருத்தல். • உடற்சுத்தம் பேணுதல். • துணைப்பாலியல்புகள் மாற்றங்கள் என்பவற்றை தானாகவே விளங்கிக் கொள்ளுதல். • ஊட்டத் தேவைகளை அறிதல். • வளர்ச்சியின் நிமித்தம் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்ளுதல். • தேவையற்ற கர்ப்பத்தைத் தவிர்த்தல் / உகப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகளைத் தவிர்த்தல்.
<ul style="list-style-type: none"> • உளம் 	<ul style="list-style-type: none"> • கண்டாய்வுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல். • புதியவைகளைச் செய்துபார்த்துத் திறன்களை விருத்தியாக்குதல். • எளிய துப்பறியும் செயற்பாடுகளினூடாக விஞ்ஞானச் சிந்தனைகளை விருத்தியாக்குதல். • கவிதை, இசை, பாடல்கள் எழுதுதல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல். • புகைபிடித்தல், போதைப்பொருட் பாவனை, கீழ்த்தரமான புத்தகங்கள், படங்கள் பார்த்தல் போன்றவற்றினைத் தவிர்ப்பதுடன் அது தொடர்பாகக் கிடைக்கும் அழைப்புகளைப் புறக்கணிப்பதற்கான ஆற்றலைப் பெறுதல். • தொலைக்காட்சி, வானொலிச் செய்திகளைச் சரியாக விளங்கிக் கொள்ளுதல். • திறன்களை வளர்க்க முற்படுதல்.
<ul style="list-style-type: none"> • சமூகம் 	<ul style="list-style-type: none"> • தனது இன்ப துன்பங்களைப் பிறருடன் பகிர்நதல். • பிறர் இன்ப துன்பங்களைத் தன்னுடையதாகக் கருதி செயற்படுதல். • சமூக விடயங்களில் சுதந்திரமாகக் கருத்து வெளியிடுதல். • கூட்டாகக் கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல். • விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்ளுதல் / குழு விளையாட்டுக்கள். • வெவ்வேறு இரசனைச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்ளுதல். • பாடசாலையிலுள்ள வெவ்வேறு சங்கங்கள், மன்றங்களில் பொறுப்பு வகித்தல். • அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல். • சாரணர் / மாணவர் படைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் எச்சரிக்கையுடன் செயலாற்றுவதற்குப் பரிச்சயமாகுதல். • தனியாகப் பொறுப்புக்களை வகித்தல். • உதாரணம்:- பஸ்ஸில் தனியாகப் பிரயாணம் செய்தல். • புதிய இரசனைச் செயற்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல். • கிராம இளைஞர் சங்கம் போன்ற இயக்கங்களில் அங்கத்துவம் வகித்தல்.

இணைப்பு 10.1.3:

தகவற்பத்திரம்

• **ஊட்டம்:**

- வளர்ச்சிப் பருவமாகையால் சரியான ஊட்டத்தினையும், கலோரித் தேவையையும் நிறைவு செய்தல்.
- கல்சியம், புரதத் தேவைகள் நிறைவேற வேண்டும்.
- கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் குறளாதல் / நிறை குறைந்த / குறைநிறைக் குழந்தைகள் பிறப்பதற்குக் காரணமாயமையும்.
- உரிய ஊட்டத்தினைப் பெறும் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் குறைவூட்டத்தின் தீங்கு வட்டத்தினை இல்லாதொழிக்க உதவுகின்றனர்.
- இரும்புக் குறைபாடு ஞாபக சக்தியில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும்.

• **சுகாதாரம்:**

- மாதவிடாய் நாட்களில் சுத்தம் பேணுவதைத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதிகம் வியர்ப்ப தால் நிதமும் சுத்தமாகவிருப்பதில் கவனங் கொள்ள வேண்டும்.

• **ஓய்வும் உடலப்பியாசங்களும்:**

- தினசரி ஒரு மணி நேரமாயினும் உடற்பயிற்சி வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும். ஓய்வு உளநெருக்கிடையைக் குறைக்க உதவும்.

• **சகபாடிகளின் ஆதிக்கம்:**

- சமவயதுக் குழுவினரிடையே எதிர்பாலாரின்பால் ஈர்க்கப்படுவது / எதிர்பாலாருடன் செயற்படும் ஆர்வம் இயற்கையானது.
- கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தீர்மானமெடுப்பதில் அறிவை விடவும் உணர்வுகளுக்கு இடங் கொடுப்பர். எனவே பிரச்சினைகளின்போது சமவயதுக் குழுவினரை விடவும் வயதில் மூத்தோரின் ஆலோசனைகளைப் பெறுவது மிகப் பொருத்தமாகும்.
- ஆபத்தான நடவடிக்கைகளில் அக்கறை செலுத்தும் பருவமாகையால் மதுபானமருந்துதல்/ புகைத்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபடக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகும்.
- ஆபத்தான செயற்பாடுகளான ஆறு, கடல் போன்றவற்றில் குளித்தல், வேகமாக சைக்கி ளோடுதல் போன்றவற்றில் உடனடித் தீர்மானமெடுப்பது பொருத்தமற்றது. வளர்ந்தோரின் விளக்கத்தினைப் பெறவேண்டியது அவசியமென்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- அன்பு செலுத்துவோர் தீங்கு விளைவிக்க மாட்டார்கள். தவறான காரியங்களுக்காக அழைப்பு விடுவது சமூகத்தின் வெறுப்புக்கு ஆளாக்குவதால் அவ்வாறான செயற்பாடு களில் பிறரை ஈடுபடுத்த முயலக்கூடாது.

• **தவறான பாலியல் நடத்தைகள்:**

- இலங்கையில் திருமணம் செய்யும் வயது 18 வருடங்களாகும்.
- விவாகமாகும் வரையில் பாலியற் தொடர்புகளில் ஈடுபடக்கூடாது.
- பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபட விருப்பங்கள் தெரிவிக்கப்படலாமெனினும் உரிய நேரம் வரும் வரையில் அதனைத் தள்ளிப் போட வேண்டும்.
- தேவையற்ற முறைகள் / உபகரணங்கள் பாவிப்பதால் எதிர் விளைவுகள் ஏற்படலாம்.
- ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பிரசவத்துக்குப் 19 வயது வரையில் கர்ப்பப்பை விருத்தியாகாத நிலையில் இருக்கும்.
- தேவையற்ற கர்ப்பந் தரித்தல் தாய்க்கும் சிசுவுக்கும் தீங்கை ஏற்படுத்தும்.
- தாய்மை / தந்தையின் பங்களிப்பு என்பன புனிதமானவை. எனவே அவை விருப்புடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் நிகழ வேண்டும்.
- தவறான பாலியல் நடத்தைகள் பாலியற் தொற்றுநோய்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கும்.
- HIV/AIDS, சிபிலிஸ், பாலியல் ஹர்பீஸ், வெள்ளைபடுதல், கொணோரியா, பாலியல் உண்ணி, கல்மிடியா போன்றவை பாலியற் தொற்றுநோய்களாகும்.
- இவ்வாறான நோய்களுக்கு ஆளாவதால் உயிராபத்து, சமூக வெறுப்புக்கு ஆளாதல், ஓரங்கட்டப்படுதல் போன்ற நிலைமைகளுக்கு உள்ளாக நேரிடும்.

- **ஓமோன்கள்:**

- உடலில் வெவ்வேறு சுரப்பிகளினால் சுரக்கப்பட்டு கான்களினூடாகக் கொண்டு செல்லப் படாது, குருதியினூடாக எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன.
- மனிதனில் உற்பத்தியாகும் காபனிக் இரசாயனக் கூறுகளின் கூட்டாகும்.
- கபச்சுரப்பி, தைரொயிட்டு, அதிரினல், சதையிலுள்ள இலங்கஹங் தீவுகள், சூலகம், விதைகள் என்பவற்றில் இவ்வாறான ஓமோன்கள் சுரக்கப்படுகின்றன.
- இனப்பெருக்கச் செயற்பாடுகளுக்கான பெண் ஓமோன் ஈஸ்ட்ரஜன், புரஜெஸ்டரோன் மற்றும் ஆண் ஓமோனான டெஸ்ரெஸ்டரோன் என்பன சுரக்கப்படுவதோடு கட்டிளமைப்பருவம் தொடங்குகின்றது.
- இனப்பெருக்க ஓமோன்களின் செல்வாக்குக் காரணமாக இப்பருவத்தில் உடல், உள, சமூக மாற்றங்கள் தோன்றுகின்றன.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 10.2: நல்வாழ்வை நோக்காகக் கொண்டு பரவாத (தொற்றாத) நோய்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை மேற்கொள்வார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- பரவும் நோய்கள் (தொற்றுநோய்கள்) பரவாத நோய்களுக்கு (தொற்றாத நோய்கள்) வரைவிலக்கணம் கூறுவார்.
- பிரதான பரவாத நோய்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- பரவாத வேறு நோய்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- பரவாத நோய்களுக்கான காரணிகளை விளக்குவார்.
- பரவாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார்.
- பரவும் நோய்கள், பரவாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு உகப்பான வாழ்க்கைக் கோல மொன்றின் அவசியத்தை விளக்குவார்.
- பரவாத நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்திருப்பதற்கான தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • பிரதேசத்திலுள்ள வைத்தியசாலையில் தங்கியிருந்து பரிகாரம் தேடும் நோயாளர் பற்றியும், அவர்களது நோய் நிலைமைகள் பற்றியும் விசாரியுங்கள்.

- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - எம்மில் அதிகமானோர் நோய் உபாதைகளால் கஷ்டப்படுகின்றனர்.
 - இந்நோய்களைப் பரவும் நோய்கள், பரவாத நோய்களென வகைப்படுத்தலாம்.
 - கிருமிகளால் ஏற்படும் நோய்கள் பரவும் நோய்களாகும்.
 - கிருமிகளால் ஏற்படாத நோய்கள் பரவாத நோய்களாகும்.
 - பரவாத நோய்களை தீவிர மற்றும் நாட்பட்ட பரவாத நோய்களென வகைப்படுத்தலாம்.
 - உகப்பான வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பரவாத நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

படி 02:- • வகுப்பிலுள்ள எல்லா மாணவர்களும் அறிந்த நோயொன்றைப் பெயரிட வாய்ப்பளியுங்கள்.

- அந்நோயைக் கரும்பலகையில் எழுதுங்கள்.
- சட்டகமொன்றைக் கீறி பரவும், பரவாத நோய்களை வேறுவேறாகப் பதிவதற்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
- பரவாத நோய்களைக் கொண்ட தொகுதியிலிருந்து பரவலாகப் பேசப்படும், காணப்படும் நோய்களை வெளிக்கொணரச் செய்யுங்கள்.
- பரவாத நோய்களின் வகைப்படுத்துதலைப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.

பரவாத நோய்கள்

தீவிரமான பரவாத நோய்கள்

- விபத்துக்கள்
- வீதி விபத்துக்கள்
- நஞ்சாகுதல்
- பாம்பு தீண்டுதல்
- விலங்குகள் கடித்தல்
- மின்தாக்கு

நாட்பட்ட பரவாத நோய்கள்

- நீரிழிவு
- உயர் குருதியழுக்கம்
- புற்றுநோய்
- இதயநோய்கள்
- பாரிசுவாதம்
- மனநோய்கள்
- தலிசீமியா
- சிறுநீரக நோய்கள்

- படி 03:-**
- பரவாத நோயொன்றினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் நெருங்கிய நபரொருவரை ஞாபகத்திற் கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
 - அவருடைய வாழ்க்கைக்கோலம் பற்றிய தகவல்களைச் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
 - அவற்றினை முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
 - அவற்றினூடாகப் பரவாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள், மாற்றக் கூடிய காரணிகள், மாற்ற முடியாத காரணிகள் என்றவாறு காணப்படுகின்றன என்பதை விளக்குங்கள்.

மாற்றக்கூடிய காரணிகள்	மாற்ற முடியாத காரணிகள்
<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியமற்ற உணவுக்கோலம் • உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாமை • புகைத்தல் • மதுபானம், போதைப்பொருட்பாவனை • மனவழுத்தம் 	<ul style="list-style-type: none"> • வயது • பெண் / ஆண் என்பது • பரம்பரையலகு

- படி 04:-**
- முறையாகக் குணப்படுத்த முடியாத ஒரு சில பரவாத நோய்களை உரிய பரிகாரங்களைத் தடையின்றி பெறுவதன் மூலம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.
 - குடும்ப அங்கத்தினரொருவர் நோய்வாய்ப்படும்போது நோயாளியும் வீட்டிலுள்ள ஏனையோரும் உள, பொருளாதார, சமூக ரீதியில் முகங்கொடுக்க வேண்டிய கஷ்டங்களை அட்டவணைப்படுத்த அறிவுறுத்துங்கள்.

- மாணவர் குறிப்புக்களிலுள்ள தகவல்களைப் பயன்படுத்திப் பின்வரும் விடயங்களை முன்வையுங்கள்.

- **உளரீதியில்;**
 - நோயாளியும், வீட்டிலுள்ளோரும், சமூகமும் மனவழுத்தத்துக்கு ஆளாக நேரிடுதல்.
- **பொருளாதார ரீதியில்;**
 - வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல், மருந்துகள் வாங்குதல். பரிசோதனைகள் என்பவற்றை நீண்டகாலத்துக்கு மேற்கொள்ள வேண்டியுள்ளதால் பெருமளவு பணத்தைச் செலவிட வேண்டியுள்ளது.
 - இதனால் குடும்பத்தின் வேறு தேவைகளுக்குப் பணத் தட்டுப்பாடு ஏற்படுதல்.
 - எதிர்பாராத மரணங்கள் ஏற்படுவதால் தங்கிவாழ்வோருக்குப் பிரச்சினைகள் தோன்றுதல்.
 - நாட்டின் சுகாதாரத்துக்கான செலவீனம் அதிகரித்தல்.
 - நாட்டின் சிரம அணி நலிவடைதல்.
- **சமூக ரீதியில்;**
 - வீட்டிலுள்ள ஏனையோரின் காலமும், சிரமங்களும் நோயாளிக்காக செலவிடப்படுவதால் ஏனைய ஒவ்வொருவருடைய கடமைகள், பொறுப்புகள் என்பவற்றை உரிய முறையில் நிறைவேற்ற முடியாதிருத்தல்.
 - தொழில் துறைகளுக்குச் செல்வதில் சிரமம் காரணமாகச் சேவை நிலையங்களில் பிரச்சினைகள் தோன்றுதல்.

- படி 05:-**
- பெரும்பாலான பரவாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கவழக்கங்களை முன்வைக்க மாணவருக்கு அவகாசம் வழங்குங்கள்.

- மாணவர் தகவல்களையும் பின்வரும் தகவல்களையும் மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- ஆரோக்கிய உணவு வேளைகளை உட்கொள்ளுதல்.
 - முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உடனடி உணவுகளைத் தவிர்த்து, இயற்கையான புதிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
 - கொழுப்பு, உப்பு என்பவற்றைக் குறைவாக உட்கொள்ளுதல்.

- சீனி சேர்க்கப்பட்ட இனிப்பு உணவுகளைக் குறைத்தல்.
- தினமும் குறைந்தது ஐந்து வகை காய்கறிகள் - பழங்கள் உட்கொள்ளுதல்.
- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- வயதுக்கும் உயரத்துக்குமேற்ற உடல்நிறையைப் பேணுதல்.
- போதியளவு ஓய்வு, உறக்கத்தினைப் பெறுதல்.
- மனவழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணா காரியங்களிலிருந்து விடுபடுதல்.
- புகைத்தல், மதுபானம் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.

படி 06:- • நாட்பட்ட பரவாத நோய்கள் தொடர்பான பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம், புற்றுநோய், இதயநோய்கள், பாரிசுவாதம், சிறுநீரகநோய்கள், தலிசீமியா, மனநோய்கள் என்பவற்றைப் நாட்பட்ட பரவாத நோய்களாகக் கொள்ளலாம்.
- பரவாத நோய்களுக்கான காரணிகளான பரம்பரையலகு, வயது, ஆண் - பெண் என்பவை தவிர்க்க முடியாத காரணிகளாயினும் உகப்பான வாழ்க்கைக் கோலத்தினைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பெரும்பாலான பரவாத நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.
- பரவாத நோய்களின்போது பெரும்பாலானோரில் நோயறிகுறிகள் காணப்பட மாட்டாது.
- எனவே, வைத்தியப் பரிசோதனைகள் மூலமே இவற்றினைக் கண்டறிய வேண்டும்.
- இதற்கான வசதிகள் சுகாதார அமைச்சினால் வழங்கப்பட்டுள்ளன.
- பெரும்பாலும் நோயறிகுறிகள் தோன்றுவது நோயினால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் காரணமாகவேயாகும்.
- பரவாத நோய்கள் ஏற்படுவதன் காரணமாக உள, பொருளாதார, சமூகத் தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன.
- பரம்பரையாக முதியோர் பரவாத நோய்களுக்கு ஆளாகியிருப்பின் உகப்பான வாழ்க்கைக் கோலத்தினைக் கடைப்பிடிப்பது கட்டாயமாகும்.
- பரம்பரையாகப் பரவாத நோய்கள் ஏற்படும் குடும்பங்களிலுள்ளோர் பாடசாலைக் காலத்திலேயே ஆபத்துநிலைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்துப் கொள்ள வேண்டும்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- பரவாத நோய்கள், தீவிர நோய்கள், நாட்பட்ட நோய்கள், உகப்பான வாழ்க்கைக் கோலம், ஆபத்துநிலைக் காரணிகள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- உரிய நோய்கள் தொடர்பான விளக்கங்களைக் கொண்ட புத்தகம், சஞ்சிகைகள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பிரதானமான பரவாத நோய்கள், ஏனைய பரவாத நோய்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- பரவாத நோய்களுக்கான காரணிகளை விசாரியுங்கள்.
- உகப்பான வாழ்க்கைக் கோலத்தினைக் கைக்கொள்வதற்கான நடத்தைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- பரவாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளைக் கொண்ட கைப்பத்திரிகையொன்று தயாரிக்கச் செய்யுங்கள். கைப்பத்திரிகைகளில் அடங்கியுள்ள தகவல்களின் தவற்றை தன்மை, ஆக்கத்தன்மை என்பவற்றை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.