

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி
7 தரம்

தரம் 7 - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி



விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு ,
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
2007

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி
தரம் 7

விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
2007

**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி
தரம் 7 - 2007
முதல் பகுதி**

© தேசிய கல்வி நிறுவகம்

ISBN -

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

**பதிப்பு
பதிப்பகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மகரகம்.**

பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

புதிய சகத்திரத்தின் முதலாவது கலைத்திட்டச் சீர்திருத்தம் இன்றைய பாடசாலைக் கல்வி முறையிலுள்ள சில பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணும் நோக்கில் நடைமுறைப்படுத்தப் படுகிறது. சமூகக் கற்றல்களும் தனியாள் கற்றல்களும் நலிவடைவதால் இன்றைய இளைஞர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டும், அதற்கான காரணங்களை ஆராய்ந்தும், அவ்வாறான நிலைமைகளை வெற்றி கொள்ளத் தேவையான பின்னணிகளை உருவாக்கியும் இக்கலைத் திட்டச் சீர்திருத்தம் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

ஆசிய வலய நாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது இதற்கு முன்னர் எமது நாடு கல்வியில் முன்னணி வகித்தது. ஆனால் இன்று இவ் வலயத்தின் அநேக நாடுகள் இலங்கையை விட கல்வியில் முன்னேற்றமடைந்துள்ளன. தெரிந்த விடயங்களை மெருகூட்டுவதிலும், ஏற்கனவே முடிவு செய்தவற்றைக் கற்பதிலும் இருக்கும் விடயங்களை மீண்டும் அதே அடிப்படையில் கட்டியெழுப்புவதிலும் கல்வியியலாளர்கள் அண்மைக்காலமாக ஈடுபட்டமை இதில் செல்வாக்குச் செலுத்திய காரணிகளில் சிலவாகும்.

இவ்விடயங்களை சீர்தூக்கிப் பார்த்து ஒரு தெளிவான கோட்பாட்டின் கீழ் புதிய கலைத்திட்டத்தை உருவாக்குவதில் தேசிய கல்வி நிறுவகம் முயற்சித்துள்ளது. தெரிந்தவற்றை மாற்றியமைத்தும், புதியவற்றைக் கண்டறிந்தும், எதிர்காலத்துக்குத் தேவையான வற்றை உருவாக்கியும் நாளைய வெற்றிக்காக தயார் நிலையில் இருக்கக்கூடிய மாணவர் குழுவை உருவாக்குவது இதன் அடிப்படை நோக்கமாகும். இன்றைய நிலையை வெற்றி கொள்ள ஆசிரியர் வகிபாகத்தில் ஒரு பாரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதைப் புதியதாகக் கூறவேண்டியதில்லை. இதுகாலவரை எமது வகுப்பறைகளில் நிலவி வந்த அறிவைக் கடத்தல் வகிபாகம், பரிமாற்ற வகிபாகம் என்பவற்றுக்குப் பதிலாக மாணவர் மைய, தேர்ச்சிமைய, செயற்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட நிலைமாற்று ஆசிரியர் வகிபாகத்தின் நிலைமைகளை நன்கு விளங்கி புதிய ஆசிரியர் வகிபாகத்தில் பயிற்சி பெறவேண்டிய நிலை இன்றைய ஆசிரியர் சமூகத்துக்கு ஏற்பட்டுள்ளது.

புதிய நிலைமைகளுக்கு இசைவாக்கம் அடைவதற்கான பல அறிவுறுத்தல்களும் அடங்கிய இந்த ஆசிரியர் வழிகாட்டி புதிய சகத்திரத்தின் விளைதிறன்மிக்க ஆசிரியராக வருவதற்கு உதவும் என நாம் நம்புகிறோம். இந்த அறிவுறுத்தல்களைப் பரிசீலிப்பதன் மூலம் அன்றாடக் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைப் போன்றே மதிப்பீட்டுச் செயற்பாடுகளையும் இலகுவாக்கிக் கொள்ளும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும். மாணவர்களுக்கெனத் தரப்பட்டுள்ள தேடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், தரஉள்ளீடுகள், ஆசிரியர் செயற்பாடுகளை இலகுவாக்கும் என்பது திண்ணம். அத்துடன் நேர ஒதுக்கீட்டின்போதும் வளப்பங்கீட்டின்போதும், உள்ளக மேற்பார்வையின்போதும் பயன்படக்கூடிய பெறுமதிமிக்க பல தகவல்களை அதிபர்களிடம் கொண்டு செல்வதற்கு இவ்வழிகாட்டி உதவும்.

பாடசாலை மட்டத்திலான மேற்படி விடயங்களுக்கு மேலதிகமாக கல்வி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் ஆசிரியர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்களுக்கு மட்டுமின்றி வெளியக மேற்பார்வையாளர் மற்றும் கண்காணிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் ஈடுபடும் பல்வேறு தரத்திலான அதிகாரிகளுக்கும் பயன்படக்கூடிய வகையில் இவ்வழிகாட்டியைத் தயாரிப்பதில் நேரடி யாகப் பங்களிப்புச் செய்த விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடத்தின் உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம் கலாநிதி (திருமதி) ஐ. எல். கினிகே அவர்கள் உட்பட நிறுவன உத்தியோகத் தர்களுக்கும், பல்வேறு வழிகளில் சேவை செய்த வளவாளர்களுக்கும் எனது நன்றி உரித்தாகட்டும்.

பேராசிரியர் ஜே. டபிள்யூ. விக்கிரமசிங்ஹ

பணிப்பாளர் நாயகம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

முன்னுரை

தேசிய கல்வி நிறுவகத்தினால் உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது. அவையாவன:

- * விரிவாக்கப்பட்ட பாடத்திட்டம்
- * செயற்பாட்டுத் தொடரகம்
- * கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டை மேலும் விரிவுபடுத்தலுக்கான கருவிகள்

இப்பாடத்திட்டமானது, விடயத் தலைப்புகள், உபதலைப்புகள் என்பவற்றுக்கு மேலதிகமாக ஆசிரியர் பங்களிப்புக்குள் எடுக்கக்கூடிய பல்வேறு தீர்மானங்களை ஆசிரியர் களுக்கு விளக்கும் பயனுடைய ஒரு ஆவணமாகும்.

பாடச் சீர்திருத்தங்களுக்குரிய காரணிகளையும் பாட நோக்கங்களையும் அறிமுகஞ் செய்து ஆரம்பிக்கும் இவ்வேட்டில் பாடம் தொடர்பான தேர்ச்சிகளும், தேர்ச்சிமட்டங்களும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. மாணவர்களினால் அபிவிருத்தி செய்யப்பட வேண்டிய தேர்ச்சி மட்டங்கள் தொடர்பான பாட உள்ளடக்கம் இங்கு குறிப்பிடப்பட்டிருத்தல் இவ்வேட்டின் சிறப்பியல்பாகும். இப்பாட உள்ளடக்கத்தை மாணவர்களுக்கு வழங்குவதற்காக பயன் படுத்தப்பட்டுள்ள கற்றல் - கற்பித்தல் நுட்பங்களைக் கருத்திற் கொண்டு அதற்கு எடுக்கும் நேரத்தைத் தீர்மானித்திருப்பது இப்பகுதியின் இன்னுமொரு சிறப்பியல்பாகும்.

இவ்விரிவான பாடத்திட்டம், கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டின் தரத்தை பாதுகாக்கும் நோக்கிலே முன்வைக்கப்பட வேண்டிய தரஉள்ளீடுகள் தொடர்பாக தெளிவான விளக்க மொன்றை ஆசிரியர்களுக்குப் பெற்றுப் கொடுப்பதற்கு முனைந்துள்ளது. கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டுக்கு உதவும் பொருட்களை ஏற்கனவே கேட்டு உரிய நேரத்திற்கு பெற்றுக் கொள்வதற்கு இதன் மூலம் வாய்ப்பு கிடைக்கின்றது. பாடத்திட்டத்தின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படும் விளைவுகளை உறுதி செய்து கொள்வதற்குரிய பெறுமதிமிக்க ஆலோசனைகள் பல கணிப்பீடும் மதிப்பீடும் என்ற பகுதியிலே உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

“பாடசாலைக் கொள்கைகளும் வேலைத்திட்டமும்” என்ற பகுதியை பாடசாலைக் கல்வியோடு சார்ந்த அனைவரும் முறையாக வாசித்து விளங்க வேண்டியது அவசியமாகும். ஆசிரியர்களுக்கு கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை ஒப்படைக்கும்போது, பாடவிதானச் செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்தும்போது, ஆசிரியர் பணிகளை மேற்பார்வை செய்யும் போது, உரியவாறு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்வதற்கு பாடசாலை முகாமைத்துவத்தில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு இது தேவையான விளக்கங்களையளிக்கின்றது.

ஆசிரியர் பங்களிப்பிலே தெளிவான மாற்றம் ஒன்றை ஏற்படுத்தும் விதமாக சீர்திருத்தப்பட்ட பாடத்திட்டத்தைச் செவ்வனே நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கு தேசிய கல்வி நிறுவகம் ஆசிரியருக்கு தேவையான உதவிகளை கூடியளவில் வழங்குவதற்கு உரிய நடவடிக்கைகளை எடுத்துள்ளது என்பதை அறிவிப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் இரண்டாம் பகுதியில் பாடத்திட்டத்தை அமுலாக்குவதற்கு உரிய செயற்பாட்டுத் தொடரகத்தை அறிமுகஞ் செய்திருப்பது இதன் இன்னுமொரு சிறப்பம்சமாகும். இச்செயற்பாடுகளை அவ்வாறே ஆசிரியர்கள் செயற்படுத்த வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படவில்லை. தனது ஆக்கபூர்வமான, ஆற்றல்களுக்கும் ஆய்வுச் சிந்தனையாற்றல்களுக்கும் ஏற்ப செயற்பாடுகளை ஏற்றவிதமாக ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வது ஆசிரியரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக முன்று குழுக்களை அமைக்க வேண்டும் என கூறியிருப்பினும் வகுப்பறையிலுள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப அதை மாற்றஞ் செய்து கொள்வதற்கு ஆசிரியருக்கு முடியும். சிறிய வகுப்புகளில் குழுச் செயற்பாடுகளுக்குச் சந்தர்ப்பத்தை அளிக்கும் விதமாக உரிய தீர்மானங்களை எடுக்கும்போது ஆசிரியர்கள் சாதாரணமாக நடந்து கொள்ளாதல் வேண்டும்.

உரிய தேர்ச்சி மட்டம் நிறைவு பெறும் விதமாக செயற்பாடுகளுக்கு உரிய நேரம் வேறாக்கப் பட்டுள்ளது. 40 நிமிட பாடவேளைக்கு அப்பால் செல்வதற்கு ஆசிரியருக்கு நேரிடலாம். ஒவ்வொரு தேர்ச்சி மட்டத்தையும் நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்குப் போதியளவு நேரம் அந்தந்தச் செயற்பாடுகளுக்கு பெற்றுக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதோடு நேரகூடியில் உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள தனிப்பாடவேளை, இரு பாடவேளைகளுக்கு ஏற்றவாறு இச் செயற்பாடுகளை பகுதிகளாகச் செய்து நிறைவு செய்து கொள்ளவேண்டியது ஆசிரியர் களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. முன்னைய நாள் ஆரம்பித்த செயற்பாடொன்றை மேலும் தொடர்ந்து அடுத்த நாளும் செய்யும்போது முதல் நாள் நிறைவு செய்தவற்றை மேலும் அறிமுகஞ் செய்து தொடர வேண்டும் என்பது உங்களிடம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. வகுப்பறையில் நிலவும் நிச்சயமற்ற சந்தர்ப்பங்களின்போது 40 நிமிட, 80 நிமிட நேரத்திற்கு உம்மால் கவனமாக திட்டமிடப்பட்ட திட்டங்களும் கூட நிறைவேற்றிக் கொள்வது அரிதானது என்பது இரகசியமல்ல.

யாதேனுமொரு தேர்ச்சி மட்டத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கு வெவ்வேறான செயற்பாடுகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அதன்படி உத்தேச செயற்பாடானது அவ்வாறே நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும் என உங்களிடம் ஒருபோதும் எதிர்பார்க்கப்படமாட்டாது. மிகவும் சிறந்த பிரவேசத்துடன் கூடிய, ஆய்வுகளைக் கொண்ட கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டை விரிவுபடுத்தக்கூடிய வெவ்வேறு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி சிறந்த கற்பித்தல் ஒன்றையே நாம் உங்களிடம் எதிர் பார்க்கின்றோம்.

புதுவிடயங்களை அறிமுகப்படுத்தும்போது நீங்கள் செயலிழப்பதை தவிர்ப்பதற்காக உங்களுக்கு வேண்டிய கையேட்டை வழங்குவதை மட்டும் தேசிய கல்வி நிறுவகம் செய்துள்ளது. ஆசிரியர் பங்களிப்பிலே சிறந்ததொரு மாற்றத்தை நாடுபூராவும் ஆசிரியர் களிடம் ஏற்படுத்துவதற்கு இவ்வேடு பெருந்துணை புரியும் என்பது எமது நம்பிக்கையாகும். அவ்வாறே இச்செயற்பாடுகளுக்கு அப்பால் சென்று புத்தாக்கங்களில் ஈடுபடும் ஆசிரியர் களை ஊக்குவிக்கும் பரசளிப்பு முறை ஒன்றையும் அறிமுகஞ் செய்வதற்கும் நாம் எதிர் பார்க்கின்றோம். அப்பரிசைப் பெறுவதற்கு நீர் செய்ய வேண்டியது உங்களால் திட்ட மிடப்படும் செயற்பாடுகளை உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம் (பாடத்திட்ட அபிவிருத்தி) தேசிய கல்வி நிறுவகம், மகரகம் எனும் முகவரிக்கு அனுப்பி வைப்பதாகும். அவ்வப் பாடக் குழுக்களினூடாக அச் செயற்பாடுகள் பரிசீலனை செயற்பட்டு பரிசுக்குரியவர்கள் தெரிவு செய்யப்படுவார்கள்.

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியில் மூன்றாம் பகுதியில் கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை மேலும் அபிவிருத்தி செய்வதற்கு உதவும் உபகரணத் தொகுதிகள் அடங்குகின்றன. செயற்பாட்டுத் தொகுதி ஒன்றை மையமாகக் கொண்டு வழங்கப்படும் இவ்வுப கரணங்கள் வகுப்பறைக்கு வெளியேயும் தொடர்ச்சியாக மாணவர்களை கற்பதற்கு துணைபுரியும். அவ்வுபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி மாணவர்களின் கற்றலை பரிசீலனை செய்து உரிய மீளவலியுறுத்தல்களைச் செய்வது உமது பணியாகும். இம்மீளவலியுறுத்தல்கள் விருப்பமுள்ள கற்றல் அனுபவங்களை பெற்றுக்கொள்வதற்கு மாணவர்களுக்கு துணை புரியும். கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாட்டின் வெற்றிக்கு மதிப்பீட்டு முறைகளில் பாரிய மாற்றங்கள் தேவைப்படுகின்றன. பொதுப் பரீட்சைகளில் கல்வி மட்டங்களுக்கு ஏற்ப முன்மாதிரி வினாக்களின் தன்மையை அறிமுகஞ் செய்வதற்கு தேசிய கல்வி நிறுவகம் முயற்சிப்பது அதனாலாகும். இதன் பரீட்சை வினாக்களின் தன்மை தொடர்பாக எதிர் பார்க்கும் மாற்றத்தை விளங்கிக் கொள்ளும் நீர் மாமூலான முறையிலிருந்து விடுபட்டு மாணவர்களின் சிந்திக்கும் ஆற்றல், சமூகத்திறன்கள், தனியாள் திறன்கள் என்பவற்றை விருத்தி செய்யும் வகையில் பயனுள்ள கற்பித்தலில் ஈடுபடுவீர்கள் என்பது எமது நம்பிக்கையாகும்.

கலாநிதி I. L. கினிகே

உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம்

விஞ்ஞான தொழினுட்பப் பீடம்

வழிகாட்டல் : பேராசிரியர் ஜே.டப்ளியு. விக்ரமசிங்க பணிப்பாளர் நாயகம்
ஆலோசனை : கலாநிதி. திருமதி. ஐ.எல். கினிகே உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
மேற்பார்வை : திரு. சி.எம்.ஆர். அந்தனி பணிப்பாளர்
செயற்றிட்டத் தலைவர்: செல்வி மங்கலிக்கா வீரசிங்ஹு பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி

வளவாளர்கள் :

வைத்தியர் ஹரிஸ்சந்திர யகந்தாவல	(UNICEF)
வைத்தியர் திருமதி. டல்சி த சில்வா	(ஆலோசனை)
வைத்தியர் திருமதி. தீப்தி பெரேரா	(பணிப்பாளர்)
திருமதி. வைத்தியர் கான்தி ஆரியரத்ன	(பணிப்பாளர்)
திருமதி. வைத்தியர் நேலி ராஜரத்ன	(நிகழ்ச்சி நிரல் அதிகாரி)
திருமதி. வைத்தியர் ஜானகி விதானபதிரன	(வைத்திய அதிகாரி)
செல்வி மங்கலிக்காவீரசிங்ஹு	(பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு	(செயற்றிட்ட அதிகாரி)
செல்வி ஜே. ஆதம்லெவ்வை	(செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. மில்ரோய் ஜயமான்ன	(செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. எஸ்.என். விஜேசிங்ஹு	(ஆசிரியர் சேவை)
திரு. எம்.எம்.எ.எம்.கே. முனசிங்ஹு	(ஆசிரியர் சேவை)
திரு. டி.எம்.ஏ.டப்ளியு. தென்னகோன்	(ஆசிரியர் சேவை)
திரு. ஜி.எம். பத்மசங்க	(ஆசிரியர் சேவை)
திருமதி.வஜிரா பத்மினி வீரக்கொடி	(ஆசிரிய சேவை)
திருமதி எஸ்.எம்.எஸ். பீ. சேனாநாயக்க	(ஆலோசனை)
திருமதி ஒலீவியா கமகே	(ஆலோசனை)
திரு. ரோகண கருணாரத்ன	(பிரதி கல்விப் பணிப்பாளர்)
திரு. எம்.எச்.எம். மிலான்	(உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்)
திரு. எச்.கே.எம். ராஜதிலக	(ஆசிரிய ஆலோசகர்)
பி.எல்.எஸ். சாம்சன்	(ஆசிரிய ஆலோசகர்)
திரு.எஸ்.ஏ.சி.ஆர்.டப்ளியு. ஜயதிலக	(சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்)
திரு. ஆர்.ஏ. சிரிபால	(சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்)
திரு. கே.கே. சந்திரசேன	(சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்)
திரு. டி.எம். தேவேந்திரன்	(சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்)
திரு. அஜித் பிரசன்ன நாநயக்கார	(விரிவுரையாளர்)
திரு. எஸ்.டி.ஆர்.கே. விஜேரத்ன	(ஆசிரிய ஆலோசகர்)
திருமதி. நாலனி பெரேரா	(ஆசிரிய ஆலோசகர்)
திரு. கே.எம்.சீ. வீரகோன்	(ஆசிரியர் சேவை)
திருமதி.ஐ.பீ.பத்மலதா	(ஆசிரியர் சேவை)
திரு.டிக்ஸன் அமரசிரி ஏகநாயக்க	(ஆசிரியர் சேவை)
திரு.எம்.எம். சந்ராகுமாரி	(ஆசிரியர் சேவை)

சித்திரம் : திரு. எஸ்.எச்.எம்.ஆர்.பி.பி.சமரதிவாக்கர் (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
 திரு. எஸ்.என். விஜேசிங்ஹு (ஆசிரியர் சேவை)

தொகுப்பு : செல்வி மங்கலிக்காவீரசிங்ஹு (பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி)
 திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு (செயற்றிட்ட அதிகாரி)

தமிழாக்கம் :

கணினி வடிவமைப்பு: திருமதி எம்.எம்.எப்.நாதியா

உங்களுடைய விசேட கவனத்திற்கு

7ஆம் தரத்தில் நீங்கள் சந்திக்கும் மாணவர் ஏற்கனவே ஒரு வருடம் முழுவதும் 6ஆம் தரத்தில் தேர்ச்சி மட்டக் கல்வி முறையின் கீழ் ஏராளமான விடயங்களைக் கற்றுள்ளனர்.

மிக விருப்புடன் ஆய்வுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்ட இம்மாணவர் முன்னரைவிடவும் இவ்வருடத்தில் கூடிய ஆர்வத்துடன் செயற்பட்டவாறு கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இது ஒருவகையில் உங்களுக்கு இனிமையாகவும், அதேவேளை சவாலாகவும் அமையும்.

அச்சவால்களை எதிர்கொள்ளவென உங்களிடம் கையளிக்கப்பட்டுள்ள இவ்வாசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள அத்தனை செயற்பாடுகளும் உங்களுக்கான மாதிரிகளேயாகும். உங்கள் பிரதேச வளங்கள் கலாசாரம், தேவைகள் என்பவற்றிக்கேற்ப உங்கள் ஆக்கத்திறன்களினூடாக இவ்விடய உள்ளடக்கங்களிற் புதைந்துள்ள தேர்ச்சிகளை மாணவர் அடைவதற்கான புதிய செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு உருவாக்குவதுடன் அவற்றை எமக்கும் பெற்றுத் தருவதன் மூலம் இத்தேசிய கடமைப்பாட்டுக்கு நீங்கள் வழங்கும் ஆக்கபூர்வமான ஒத்துழைப்பை நாம் பெரிதாக மதிக்கின்றோம் என்பதைத் தயவுடன் கவனத்திற் கொள்ளவும்.

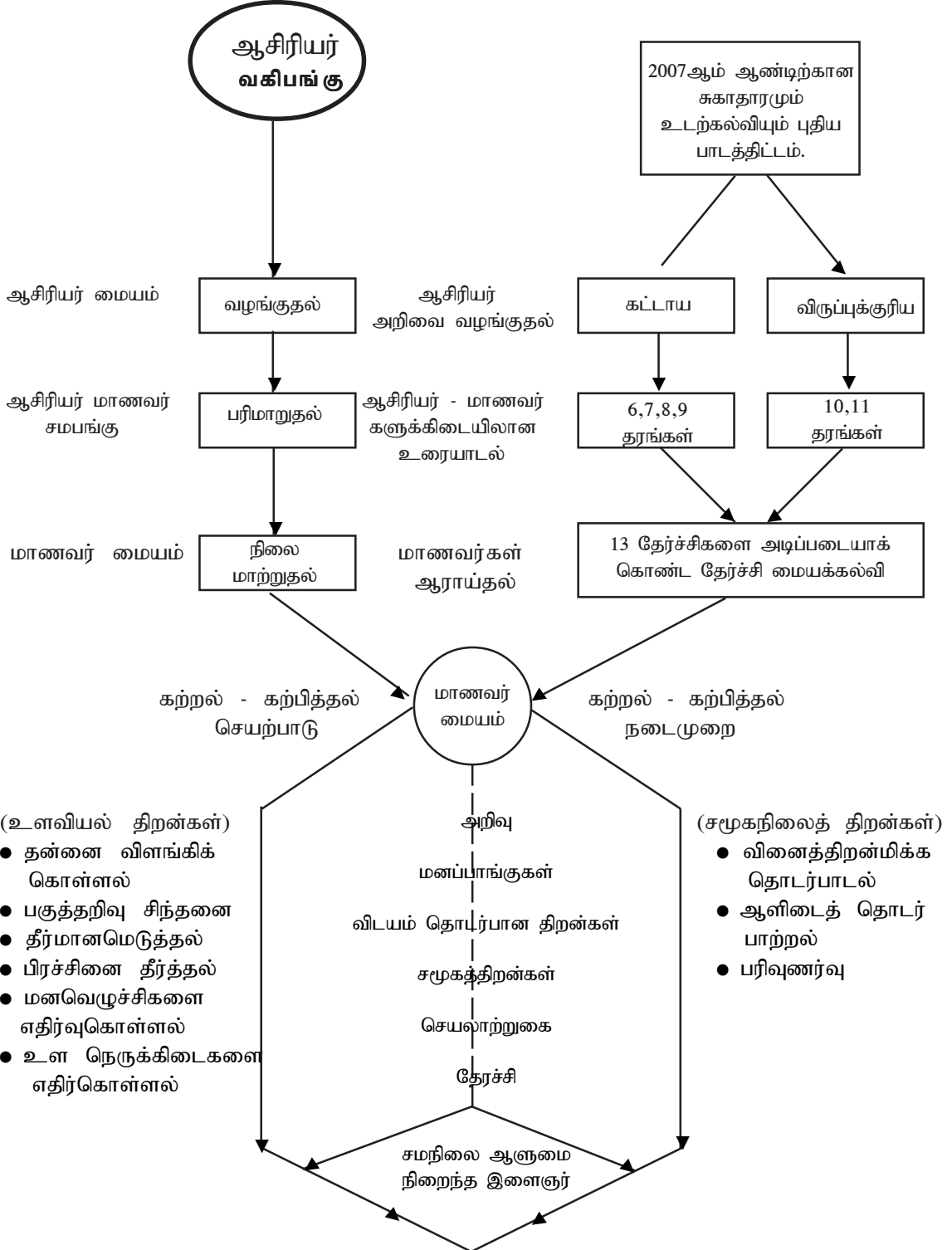
உள்ளடக்கம்

	பக்கம்
● விரிவான பாடத்திட்டம்	
● பாட அறிமுகம்	01
● பாட நோக்கங்கள்	02
● தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாட உள்ளடக்கம், நேரம்	03-16
● முதலாம் தவணை	
● முதலாம் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்	17
● பாடசாலைக் கொள்கையும் வேலைத்திட்டங்களும்	18-20
● கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள்	
● அறிமுகம்	21-28
● தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்	29-30
● முதலாம் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்.	31-77
● இரண்டாம் தவணை	
● இரண்டாம் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்	78
● இரண்டாம் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்.	79-150
● மூன்றாம் தவணை	
● மூன்றாம் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்	151
● மூன்றாம் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்.	152-230
● கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்	
● அறிமுகம்	225
● கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை விரிவுபடுத்தும் உபகரணங்கள்	226-227 228-239

விரிவான பாடத்திட்டம்

அறிமுகம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு கீழே உள்ள மாதிரி வரைபை முன்வைப்போம்.



நோக்கங்கள்

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

இங்கு மாணவர்கள் ஈடுபடுத்தும் அடிப்படைத் துறைகளாவன;

- மகோன்னதமான உடலை அறிதலும், பாதுகாத்துக் கொள்ளலும்.
- மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- தேவைகளை விளங்கிக்கொள்ளல்.
- தோற்றத்தை விருத்தி செய்துகொள்ளல்.
- சுய சுகாதாரத்தைப் பேணிக்கொள்ளல்.
- மனவெழுச்சிகளை சமநிலையில் பேணிக்கொள்ளல்.
- சகபாடிகளுடன் நல்லிணக்கத்தோடு செயலாற்றல்.
- வாழ்வின் சவால்களை சாதகமாகவும், வெற்றிகரமாகவும் எதிர்கொள்ளல்.
- ஒழுக்கவியல் பண்புகளுக்கு மதிப்பளித்து நல்வாழ்வை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.
- ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவழித்தல்.
- வாழ்வை வினைத்திறன் மிக்கதாக ஆக்கிக்கொள்ளல்.

செயற்பாடுகளின் தொடரகம்

7 தரம்

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
1.	ஆரோக்கியமான சமூக மொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 குடும்ப சுகாதார நிலையைப் பேணுவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்ப சுகாதார எண்ணக்கரு • ஆரோக்கியமான சூழல் தொடர்பான எண்ணக்கரு • தூய்மை • காற்றோட்டம் • வெளிச்சம் • இடவசதி • ஒழுங்குமுறை • உகப்பான தொடர்புகள் • ஆரோக்கிய நிலை • ஆரோக்கியம் பேண குடும்ப அங்கத்தவன் என்ற முறையில் / மாணவன் என்ற முறையில் தனது பங்களிப்பு • சரியான வாழ்க்கைக் கோலம் • உகப்பான சூழல் • உதவி வழங்குவோராக • தற்சுகாதாரம் • சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தியாக்கல். • ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடல் • சுகாதாரச் செய்திகளைக் குடும்பத்திற்குக் கொண்டு செல்லல். • சுகாதார மேம்பாடு அறிமுகம் . 	03

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
2	ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 அன்பு,பாதுகாப்பு தொடர்பான தேவைகளைப் பெற்றவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மானுடத் தேவைகளுள் அன்பு, பாதுகாப்பு தொடர்பான எண்ணக்கரு. • அன்பு, பாதுகாப்போடு தொடர்புடையோர் <ul style="list-style-type: none"> • பெற்றோர் • ஏனைய குடும்ப அங்கத்தினர் • சமவயதுக் குழுவினர் • ஆசிரியர் உட்பட பாடசாலைச் சமூகம் • சமூகத்தில் உள்ளோர். • தனிநபர் கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் • அன்பு, பாதுகாப்பு தொடர்பான தேவைகளைப் பெறுவதில் தனது கடமைகளும், பொறுப்புக்களும் 	03
3.	அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சிகரமாகவும் நிறைவேற்றுவார்.	3.1 அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையில் நிறைவேற்றுவதற்காக கை, பாத அசைவுகளை ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஒத்திசைவை விருத்தியாக்கும் வழிமுறைகள் • சந்தத்துடனான 7 பாத அசைவுகளுடன் கைகளையும் விரிக்கும் செயற்பாடு 	02

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		3.2 அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையில் நிறைவேற்றுவதற்காகப் பாய்தலையும் சுழலுதலையும் ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> பாய்தலையும், சுழலுதலையும் வெவ்வேறு விதமாக ஒன்றிணைத்துச் செய்யும் செயற்பாடுகள் 	02
		3.3 அன்றாட காரியங்களைக் கவர்ச்சிகரமாக நிறைவேற்ற சந்தத்துடன் அசைவுகளை ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப செய்யும் செயற்பாடுகள் இசையின் 8 வேக (Beat) சந்தத்திற்கேற்ப ஏழு வகைப் பாத அசைவுகளுடன் கைகளையும் விரித்துச் செய்யும் செயற்பாடுகள். 	02
4. ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ள சரியான மெய்நிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.		4.1 அமருதலின் சரியான நிலைகளை வெளிக் காட்டியவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> அமரும் நிலைகளை மேலும் விருத்தி செய்வதற்கான வழிமுறைகள். <ul style="list-style-type: none"> கதிரையில் அமர்தல். கால்களை நீட்டி அமர்தல். குந்தி அமர்தல் முழங்கால்களில் அமர்தல் குதிகால்களில் அமர்தல் ஆசன அமர்வு 	01

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		<p>4.2 நடத்தலில் சரியான நிலைகளை வெளிக் காட்டியவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p> <p>4.3 படுக்கும் சரியான நிலைகளை வெளிக் காட்டியவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நடத்தல் நிலைகளை மேலும் விருத்தி செய்வதற்கான வழிமுறைகள். <ul style="list-style-type: none"> • கால் விரல் மெத்தைகளில் நடத்தல். • குதிகால்களினாள் நடத்தல். • அருகருகே கால்களை வைத்து நடத்தல். • கவடுகளை தூரமாக வைத்து நடத்தல். • பக்கத்திற்கு நடத்தல் • பின்னோக்கி நடத்தல் • செம்பக்கத்தின் வழியே நடத்தல் • நேர்கோட்டின் இருபுறம் அடிவைத்து நடத்தல் • நேர்கோட்டின் மேல் அடிவைத்து நடத்தல் • சமமான கவட்டிடைவெளி வைத்து நடத்தல். • படுக்கும் நிலைகளை மேலும் விருத்தி செய்வதற்கான வழிமுறைகள். <ul style="list-style-type: none"> • மல்லாந்து படுத்திருத்தல். • குப்புறப்படுத்திருத்தல். • இடப்புறமாக, வலப்புறமாக சாய்ந்து படுத்திருத்தல். • குந்திப்படுத்திருத்தல். 	<p>01</p> <p>01</p>

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
5	விளையாட்டுக் - களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு, ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	<p>5.1 மகிழ்வின் பொருட்டு உபகரணங்களின்றிய, உபகரணங்களுடனான கிராமிய விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்வார்.</p> <p>5.2 வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாற்றை ஆராய்வார்.</p> <p>5.3 வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், பெறுதல் என்பவற்றைச் சரியாகச் செய்து மகிழ்வடைவார்.</p> <p>5.4 வலைப்பந்து விளையாட்டின் வரலாற்றை ஆராய்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கிராமிய விளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • சோடியாக • குழுவாக • வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாறு <ul style="list-style-type: none"> • உலக வரலாறு • இலங்கை வரலாறு • வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> • பணித்தல் • பெறுதல். • வலைப்பந்து விளையாட்டின் வரலாறு <ul style="list-style-type: none"> • உலக வரலாறு • இலங்கை வரலாறு 	<p>02</p> <p>01</p> <p>03</p> <p>01</p>

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
6	மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல் - களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.5 மகிழ்வின் நிமித்தம் பாத அசைவுகளைச் சரியாகப் பேணி வலைப்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் பாதப் பரிச்சயம் 	03
		5.6 காற்பந்து விளையாட்டின் வரலாற்றை ஆராய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> காற்பந்து விளையாட்டின் வரலாறு உலக வரலாறு இலங்கை வரலாறு 	01
		5.7 காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தை சரியான முறையில் கட்டுப்படுத்தி மகிழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் பந்துக் கட்டுப்பாடு (உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளால்) 	03
		6.1 நடையின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> நடத்தல் வேகமாக (சுறுசுறுப்பாக) நடத்தல் 	02

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		<p>6.2 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p> <p>6.3 பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p> <p>6.4 எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ஓட்டம் <ul style="list-style-type: none"> • அடிப்படை ஓட்ட அப்பியாசங்கள் • நடத்தலுக்கான அப்பியாசங்கள் • தாண்டல் (skipping) அப்பியாசங்கள் • ஓட்ட அப்பியாசங்கள் • பாய்தல் <ul style="list-style-type: none"> • தனிப் பாதத்தால் • இரு பாதங்களினாலும் • தனிப் பாதத்தால் மேலெழுந்து இரு பாதங்களாலும் நிலம்படல். • உபகரணங்களுக்கூடாகப் பாய்தல். • எறிதல் <ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு எடைகளைக் கொண்ட உபகரணங்களை வெவ்வேறு திசைகளுக்கு எறிதல். • ஓடிச் சென்று இவ்வுபகரணங்களைத் தூர எறிதல். • உபகரணங்களை இலக்குக்கு எறிதல். 	<p>02</p> <p>03</p>

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
7	விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	7.1 சட்டத்தை மதிக்கும் தன்மையை வெளிக் காட்டியவாறு விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிகளும் சமூகத் தொடர்புகளும் • சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றைப் பின் பற்றுவதன் முக்கியத்துவம் <ul style="list-style-type: none"> • தனக்கு • குடும்பத்திற்கு • பாடசாலைக்குள் • விளையாட்டு விதிகள், ஒழுக்கவியல் தொடர்பாகத் தனது சமூகப் பங்களிப்பும், பொறுப்புக்களும். <ul style="list-style-type: none"> • மத்தியஸ்தத்தை மதித்தல். • விதிமுறைகளுக்கு கட்டுப்படல். • விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்பட ஏனையோரையும் தூண்டுதல் 	03
8.	ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	8.1 ஊட்டமுள்ள உணவுகளை நுகர்ந்து ஆரோக்கிய நிலையை சிறப்பாகப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டமுள்ள உணவில் அடங்க வேண்டிய பகுதிகள் <ul style="list-style-type: none"> • சக்தி வழங்குவதற்கு • பாதுகாப்பிற்கு • வளர்ச்சிக்கு • உணவு வேளையொன்றில் அடங்கவேண்டிய ஊட்டங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • காபோவைதரேற்று • புரதம் • கொழும்பு இலிப்பிடும் • விட்டமின்கள் • கலியுப்புகள் 	02

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
9	உடலின் மகோன்னத தன்மையை சிறப்பாகப் பேணிய வண்ணம் வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	9.1 தொகுதிகளின் ஆரோக்கியத் தைச் சிறப்பாகப் பேணிய வண்ணம் வினைத்திறனுடன் வாழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உணவுச் சதுரம் • உணவுக் கூம்பகம் • ஆரோக்கிய உணவு வேளையொன்றைத் தயாரித்தல் <ul style="list-style-type: none"> • உணவின் பண்பாட்டுப் பெறுமானம் • ஊட்டமிக்க உணவு தொடர்பில் தனது பங்களிப்பு • வீட்டுத்தோட்டமும், பாடசாலைத் தோட்டமும் • தொகுதிகளின் விந்தை <ul style="list-style-type: none"> • உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி • சுவாசமத் தொகுதி • குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி • கழிவகற்றல் தொகுதி • தசைத் தொகுதி • வன்கூட்டுத் தொகுதி • தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் • தொகுதிகளின் மகோன்னத தன்மைகளுக்கு ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகள். • தொகுதிகளின் மகோன்னத தன்மையைப் பேண ஆற்றவேண்டியவை. 	03

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
10.	உடல், உள சமூகத் தகைமைகளைப் பேணுவார்.	10.1 தகைமையைப் பேண உடற்பலம் விருத்திக்கான வேலை நிரலைத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> உடற்றகைமையில் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகள் சக்தி (Strength) தாங்கும் திறன் (Endurance) வேகம் (Speed) நெகிழும் தன்மை (Flexibility) ஒத்திசைவு (Co-ordination) பலத்தை விருத்தி செய்வதற்கான பயிற்சி வேலைத் திட்டம். தாங்கும் திறன் விருத்திக்காகப் பயன்படுத்தக்கூடிய சிறுவிளையாட்டுக்கள். 	03
11.	நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறை கூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	11.1 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் தொற்று நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> தொற்றுநோய்கள், தொற்றாத நோய்கள் அறிமுகம் <ul style="list-style-type: none"> தொற்றுநோய்கள் நோய்கள் பரவும் முறை <ul style="list-style-type: none"> காற்றினால் நீரினால் உணவினால் விலங்குகளால் தொடுகையால் தொற்றடைந்த குருதியினால் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகளினால். 	03

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		11.2 நல்வாழ்வை நோக்கமாகக் கொண்டு தொற்றாத நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் பெற செயலாற்றுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • தொற்றடைந்த குருதியினால் பரவும் நோய்கள் <ul style="list-style-type: none"> - ஹெப்படைட்டீஸ் B - HIV தொற்று • பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகளினால் ஏற்படும் நோய்கள் <ul style="list-style-type: none"> - HIV தொற்று - ஏனைய நோய்கள் • தொற்றுநோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதன் முக்கியத்துவமும், அதற்கான வழிமுறைகளும் • தொற்றுநோய்களைத் தவிர்ப்பதில் தனது பங்களிப்பு • தொற்றாத நோய்கள் <ul style="list-style-type: none"> • நீரிழிவு • உயர் குருதியழுக்கம் • புற்றுநோய் • இதய நோய்கள் • காக்காவலி • (காக்கு) பாரிசவாதம் • தொற்றாத நோய்களைத் தவிரந்து கொள்வதன் முக்கியத்துவம் • தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதில் தனது பங்களிப்பு 	03

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
12	சமூக ஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.	12.1 மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணியவாறு குடும்பத்தினுள் ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்பத்தினுள் மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணல். • தேவைகள் பூரணமாகுதல். • அடிப்படைத் தேவைகள் • ஆத்ம அபிமானம் • சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள் • குழுவாகச் செயலாற்றல். • மனவழுத்துக் கட்டுப்பாடு • சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தல் • உடல் உள ஆறுதல். • குடும்பத்தினுள் மனவெழுச்சி முகாமைத்துவத்தின் முக்கியத்துவம் • முக்கியத்துவம் • சமாதானம் • மகிழ்ச்சி • சாதாரண நிலை • பண்பாடு 	02

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
13.	அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வண்ணம் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	13.1 அன்றாட வாழ்வில் குடும்பத்திலும், பாடசாலையிலும் எதிர்நோக்கும் அறைகூவல்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● குடும்பத்திலும், பாடசாலையிலும் எதிர்கொள்ள வேண்டிய அறைகூவல்கள் <ul style="list-style-type: none"> ● விபத்துக்கள் ● அனர்த்தங்கள் இடர்கள் ● துன்புறுத்தல்களும், வன்முறைகளும் ● ஏனையோரின் எதிர்பார்ப்புக்கள். ● நம்பிக்கையுடன் முகங்கொடுக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவம் <ul style="list-style-type: none"> ● எதிர்கொள்ளும் சவால்நிலையில் இருந்து தப்பித்தல் ● விபத்துக்களில் இருந்து தப்பித்தல். ● பாதகமான விளைவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளல். ● குடும்பம், பாடசாலை என்பவற்றில் முகங் கொடுக்க வேண்டிய அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள அவசியமானவை. <ul style="list-style-type: none"> ● சரியான விளக்கம் ● அறைகூவலை இனங்காணல். ● சரியான முடிவுகளை எடுத்தல். ● செயலாற்றலுடன் கூடிய பங்களிப்பு ● குழுவாக முடிவுகளை எடுத்தல். ● உணர்வுக் கட்டுப்பாடு ● முதலுதவி 	03

முதலாம் தவணைக்குரிய செயற்பாட்டுத் தொடரகம்
7ஆம் தரம் முதலாம் தவணை - தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சிமட்டங்கள், நேரம்

தேர்ச்சி	தேர்ச்சிமட்டம்	நேரம்
1. ஆரோக்கிய மான சமூக மொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 குடும்ப சுகாதார நிலையைப் பேணுவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.	03
2. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானிடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 அன்பு, பாதுகாப்பு தொடர்பான தேவைகளைப் பெற்றவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	03
3. அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சிகரமாகவும் நிறைவேற்றுவார்.	3.1 அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையில் நிறைவேற்றுவதற்காக கை, பாத அசைவுகளை ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றலை வெளிக் காட்டுவார்.	03
	3.2 அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையில் நிறைவேற்றுவதற்காகப் பாய்தலையும் சுழலுதலையும் ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.	03
	3.3 அன்றாட காரியங்களைக் கவர்ச்சிகரமாக நிறைவேற்ற சந்தத்துடன் அசைவுகளை ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.	03
4. ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ள சரியான மெய்நிலைகளை வெளிக் காட்டுவார்.	4.1 அமருதலின் சரியான நிலைகளை வெளிக் காட்டியவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	01
	4.2 நடத்தலில் சரியான நிலைகளை வெளிக் காட்டியவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	01
	4.3 படுக்கும் சரியான நிலைகளை வெளிக் காட்டியவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	01

பாடசாலைக் கொள்கையும் வேலைத்திட்டங்களும்

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

சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம்

- சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் I
 - சுய சுகாதாரப் பரிசோதனை (உடல் அவயவங்கள் / உடை / அணிகலன்)
 - ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடல் (பௌதிக / சமூக)
 - ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் (உணவைத் தெரிதல் / உட்கொள்ளும் முறைகள்)
 - பாடசாலைச் சுகாதார சேவைகள் (சிகிச்சை / நீர்ப்பீடனம்)
 - சமூக சுகாதார சேவைகள் (பரவும் நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் / சிறந்த உணவுகள்)
- சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் II
 - சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
 - சுகாதார தினம்
 - சுகாதாரம் / தகைமைப் பரிசோதனைகள்
- சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் III
 - முதலுதவி சேவைகள்
 - சென் ஜோன்ஸ் அம்பியூலன்ஸ் சேவை
 - செளக்கியதான சேவைகள்
 - செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

• உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் I

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

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் II

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

• உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் III

- பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வொலிபோல், வலைப்பந்து/காற்பந்து காட்டாயமான விளையாட்டுக்கள்
 - உள்ளக வெளியக வேறு விளையாட்டுக்கள்
 - உடற் பயிற்சி
- இலக்கங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்கள்
 - இல்லப் போட்டிகள்
 - வகுப்புப் போட்டிகள்

• உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் IV

- வார இறுதி அல்லது விடுமுறை கால வேலைத்திட்டங்கள்
 - வெளிக்களப் பாசறை
 - மலை ஏறல்
 - நடைப் பயணம்
 - சைக்கிள் சவாரி
 - வனாந்திரக் கலை
 - திசைகாட்டி, வரைபடத்துடன் கூடிய நடைப்பயணம்

- **உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் V**

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

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

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

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

கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள்

அறிமுகம்

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

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

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

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

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

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

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

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

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

செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் குழுக்களின் கண்டுபிடிப்புக்களையும் பேறுகளையும் ஏனைய மாணவர்களும் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் வகுப்பில் சமர்ப்பிப்பதற்கு ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு குழுவும் பேறுகளைச் சமர்ப்பிக்கும் போது அக்குழுவின் ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் அதில் பங்கெடுத்துக் கொள்ளும் வகையில் அவர்களுக்கு வேலைப் பகிர்வு இருப்பது பயனுடையதாகும். கண்டுபிடிப்புக் களுக்கான விளக்கமளித்தல் (Explanation) இப்படியின் முக்கிய எதிர்பார்ப்பு ஆகும். வகுப்பறையில் வழக்கமாக ஒலிக்கும் ஆசிரியர் குரலுக்கு மேலதிகமாக மாணவர்களின் குரல்களும் கருத்துள்ளவாறு ஒலிக்கத் தொடங்குகிறது. இது இப்படியில் உள்ள முக்கிய அம்சமாகும்.

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

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

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

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

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

உடற்கல்வி செய்முறைச் செயற்பாடுகளுக்காக.....

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

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

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

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

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

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

- * வகுப்புப் பாடவேளை ஒன்றின் பொதுவான நேரம் 40 நிமிடங்கள்.
- * வகுப்பொன்றின் மாணவர் தொகை பொதுவாக 40 ஆகும்.
- * பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் விளையாட்டு உபகரணங்கள் போதியளவு இருக்க மாட்டாது. இதற்காகப் பொருத்தமான புத்தாக்க உபகரணங்களைப் பாவித்தல்.
- * குறித்த காலநிலை எமது நாட்டிற்கு இல்லை.
- * பாடசாலைத் தவணை ஒன்றில் ஆகக் குறைந்தது 20 செய்முறைப் பாடவேளைகளே செயற்படுத்தலாம்.
- * சுகாதாரமும், உடற்கல்வியும் என இப்பாடத்தை வேறுபடுத்த முடியாது. இவ்விரு பகுதிகளையும் ஓர் ஆசிரியராலேயே கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

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

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

- * **மாணவர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்து வரல்**
மாணவர்களை வகுப்பறையில் இருந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் மைதானத்திற்கு வரச் செய்தல் மிகவும் பொருத்தமானதாக அமையும்.
- * **மாணவர்களை வியூகமாக நிறுத்துதல் (Class Formation)**
இந்நூலில் காட்டப்பட்ட வியூகங்களை அல்லது உங்களால் ஆக்கப்பட்டதை பயன்படுத்தவும். ஒவ்வொரு தினத்திலும் ஒவ்வொரு முறையைப் பயன்படுத்துதல் நன்று.
- * **மாணவர்களது சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்தல்**
மாணவர்களது தலைமுடி, பல், நகம், உடை என்பவற்றைப் பரீட்சித்து சுகாதார நிலையைக் கேட்டறிதல் வேண்டும். செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியாத மாணவர்களை குறிப்பிட்ட ஓரிடத்தில் இருத்துதல் வேண்டும். ஆனால் இவர்களால் செய்ய முடிந்தவற்றைச் செய்ய வழிகாட்டுவதுடன், மத்தியஸ்தம் வகுக்க உதவிகளைச் செய்யப் பயன்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

* **உடலை உண்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள்**

பல சிறு விளையாட்டுக்கள் இந்நூலில் இதற்காகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்களுக்கு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வகையிலும், மகிழ்ச்சிகரமான முறையிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம்.

இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள்

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

இந்நூலில் இடம்பெற்றுள்ள இழுபடவல்ல அப்பியாசங்களுள் பொருத்தமானவற்றைத் தெரிவு செய்து செயற்படுத்துவது உங்களது கடமையாகும்.

உடற்கைமையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள்

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

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

மதிப்பீடு (Evaluation)

மதிப்பீட்டிற்கென உங்களுக்குப் பிரத்தியேக நேரம் தரப்படமாட்டாது. கற்றல், கற்பித்தல் வேளையிலேயே மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும்.

இதற்கு மேலதிகமாக இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ள மதிப்பீட்டு கருவிகளை உதாரணமாகக் கொண்டு நீங்களும் கருவிகளைத் தயாரிக்கலாம். ஒரு தவணைக்கு ஒரு முறை என்ற ரீதியில் வருடம் ஒன்றிற்கு மூன்று தடவைகள் ஒரு மாணவன் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

*** மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டை நடாத்துதல்**

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

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

உடலைத் தளர்த்துதல் (Cool down)

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

அடுத்த பாடம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்

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

வகுப்புக் கலைதல்

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

பி.கு:

உடற்கல்வி செய்முறை வகுப்பில் மாணவரது பாதுகாப்புத் தொடர்பாக அவதானம் கொள்ளவும்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

தேசத்தின் அபிவிருத்திக்கு வழிவகுப்பது மாணவர் கல்வியாகும். செயற்பாட்டு முறைக் கல்விக்கு தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் நிறைந்த வகுப்பறைச் சூழல் அவசியமாகும். சுகாதாரமும், உடற்கல்வியும் பாடத்தை தரம் 07இல் கற்பிப்பதற்குத் தேவையான உள்ளீடுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

சில நிரந்தர உபகரணங்களைப் பாடசாலையிலுள்ள வெவ்வேறு பிரிவுகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். நிரந்தர உபகரணங்களுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தக் கூடிய பதில் உபகரணங்கள் சில செயற்பாடுகளில் காட்டப்பட்டுள்ளன. எனினும் செயற்பாடுகளுக்கான உரிய உபகரணங்களை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்த முடியுமாயின் நன்று. அது முக்கியமுமாகும். எது எவ்வாறாயினும், பாடசாலை வளங்கள், வகுப்பறையிலுள்ள மாணவர் தொகை, ஆசிரியர் தெரிவு செய்யும் உத்திகள் என்பவற்றிற்கேற்ப இவ்வுபகரணங்களின் தொகை ஆசிரியரினால் தீர்மானிக்கப்படல் வேண்டும்.

- ◆ மேலேறிவகைக் கருவி - Over Head Project
- ◆ ஒளி புகவிடும் தாள்கள் - Transparencies
- ◆ இசைச் சுருளியக்கி - Cassette Player)
- ◆ '8 வேக' சத்தத்துடனான இசை கொண்ட இசைச் சுருள்கள் - Cassette
- ◆ மெத்தைகள்
- ◆ வலைப்பந்துகள்
- ◆ வொலிபோல் வலை
- ◆ வொலிபோல் எல்லைத்தட்டி (Antenna)
- ◆ காற்பந்து வலை
- ◆ தடைகள் - Hurdles
- ◆ அஞ்சலோட்டக் குறுங்கோல்கள்.
- ◆ அளவு நாடா
- ◆ றப்பர் பந்துகள் (வெவ்வேறு அளவுகளில்)
- ◆ டெனிஸ் பந்துகள்
- ◆ வெவ்வேறு நிறைகளில் பந்துகள்
- ◆ சுமார் ஒரு மீற்றர் விட்டத்தைக் கொண்ட பிரம்பு / பிளாஸ்டிக் வளையங்கள்
- ◆ வெவ்வேறு அளவுகளில் பிரம்பு வளையங்கள்.
- ◆ பிரிஸ்டல் அட்டைகள்
- ◆ டீமை தாள்கள்.
- ◆ கம் (Gum)

- ◆ நிற்ப் பென்சில்கள்
- ◆ பஸ்டல்
- ◆ ஊதிகள்
- ◆ பல்லாங்குழியாட்ட உபகரணங்கள்.
- ◆ பஞ்ச சதுரமும், சோகிகளும், தாயப் பலாகையும், தாயங்களும்.
- ◆ வெவ்வேறு நிறக்காய் (கட்டை)கள்.
- ◆ 30 செ.மீ x 30 செ.மீ அளவிலான மட்டை
- ◆ 1 - 6 வரை இலக்கமிடப்பட்ட துண்டுகள்.
- ◆ 25 - 30 செ.மீ அளவுள்ள பெட்டிகள்.
- ◆ பெட்டிகள் (வெவ்வேறு உயரங்களில்)
- ◆ 45 செ.மீ உயரமுள்ள சிறிய கொடிகள் - 15
- ◆ மரத்துண்டுகள். (பல அளவுகளில்)
- ◆ பழைய டயர்கள்.
- ◆ மேசைகள்.
- ◆ கயிறு
- ◆ சுண்ணாம்பு / உமி / மரத்துள்.
- ◆ கத்தரிக்கோல்கள்.
- ◆ செலோடேப்

படங்கள், படவரைபுகள், அட்டவணைகள் அல்லது CD தட்டுகள்.

- உணவு முக்கோணம்
- உணவுச் சதுரம்.
- உணவுப் பிரமிட்
- உடற் தொகுதிகள்
 - சமிபாட்டுத் தொகுதி
 - சுவாசத் தொகுதி
 - சுற்றோட்டத் தொகுதி
 - இனப்பெருதுக்கத் தொகுதி

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்.

தேர்ச்சி 1 : ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 1.1 : குடும்ப சுகாதார நிலையைப் பேணுவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.

செயற்பாடு 1.1 : "ஆரோக்கியமாக வாழ வழியமைப்போம் "

காலம் : 105 நிமிடங்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 1.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள பாடல் பெரிதாக்கி எழுதப்பட்ட பிரிஸ்டல் அட்டை.
- இணைப்பு 1.1.2 இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல் படிவப்பிரதிகள் - 03
- டிமை கடதாசிகள், பேனைகள்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 1.1.1 :

- பாடல் எழுதப்பட்ட அட்டையை வகுப்பு மாணவர்கள் அனைவரும் பார்க்கத் தக்கவாறு காட்சிப்படுத்துங்கள். (இன்றேல் பாடலின் பிரதிகளை மாணவர்களுக்குப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.)
- பாடலைச் சில தடவைகள் அதிக சப்தமின்றி வாசிக்குமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- பின்னர் அனைவரும் கூட்டுச் சேர்ந்து தாளத்துடன் பாட வழிப்படுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் பாடலில் கூறப்படும் கருத்துக்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- இப்பாடல் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு இடையில் நிலவிய தொடர்புகளைக் கூறுகின்றது.
- மூத்தோரின் அன்பு, ஆதரவு, பாதுகாப்பு, கரிசனை போன்றன குறைவின்றி பிள்ளைகளுக்குக் கிடைத்தன.
- குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு இடையில் நிலவிய பிணைப்புக் காரணமாக குடும்பங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தன.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 1.1.2 :

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவம், டிமை கடதாசி, பேனை ஆகியவற்றைக் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(60 நிமிடங்கள்)

படி 1.1.3

- குழு நிலையில் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைக்க இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வாய்ப்பை முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வழங்கவும்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- வீட்டின் பௌதிகச் சூழலை ஆரோக்கியமானதாக உருவாக்குவதால் குடும்பத்தின் சகலருக்கும் ஏனையோருக்கும் அது விருப்பமான ஓர் இடமாக மாறும்.
- குடும்பத்தின் பௌதிகச் சூழலை உருவாக்கும் போது,
 - குப்பை குளங்களை முறையாக அப்புறப்படுத்துதல்.
 - நீர் பெறும் இடங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
 - மலசல கூடங்களைச் சுத்தமாகவும், சீராகவும் வைத்திருத்தல்.
 - வீட்டினும், வீட்டுத் தோட்டத்தினதும் அழகுக்காக பூச்செடிகள் வளர்த்தல், ஓளதரத் தாவரங்களை வளர்த்தல், மரம் வளர்த்தல் போன்ற விடயங்களில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.
 - போதுமான அளவு காற்றோட்டமும், ஒளியூட்டமும் கிடைக்கும் வகையில் பகற் காலங்களில் யன்னல்களைத் திறந்து வைத்தல்.
 - தளபாடங்கள், நூல்கள், அவரவர்களது சொந்தப் பாவனைப் பொருட்கள், உபகரணங்கள் போன்றவற்றை முறையாக ஒழுங்குபடுத்தி வைத்தல் போன்றவை முக்கியமானவை.
- குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையே ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்து கொள்வதால் குடும்பத்தின் உள, சமூக ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.
- சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுவதற்கு பின்வரும் விடயங்கள் துணையாகும்.
 - ஒத்துழைத்தல் - வீட்டைத் துப்பரவு செய்தல், பூப்பாத்திகள் அமைத்தல், காய்கறிப் பாத்திகளுக்கு நீர் ஊற்றுதல் போன்றவற்றின் போது ஒத்துழைத்தல்.
 - உதவிபுரிதல் - நோய் வாய்ப்பட்ட குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு உதவுதல், முதியோருக்கு பல்வேறு வகையிலும் உதவி புரிதல்.
 - கட்டுப்படுத்தல் - தாயார், தந்தையார், மூத்தோர், சகோதர, சகோதரிகள், மூத்த உறவினர்கள் ஆகியோருக்கு கட்டுப்பட்டு நடத்தல்.
 - பகிர்ந்து பரிமாறிக் கொள்ளல் - உணவு, நூல்கள் போன்றவற்றை பகிர்ந்து பரிமாறிக் கொள்ளல்.

- குடும்ப அங்கத்தவர்களது ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்காக பின்வரும் நடவடிக்கைகள் எடுத்தல் வேண்டும்.
 - ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளுதல்.
 - சுயசுத்தம் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துதல்.
 - நோய்கள் பரவத்தக்க சூழலை இல்லாதொழித்தல்.
 - உயிரோட்டமான வாழ்க்கைக் கோலத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளல்.
 - உரிய வேளைகளில் நோய் தடுப்பு மருந்துகளை (நீர்ப்பீடனம்) பெறல்.
 - ஓய்வு நேரங்களைப் பயனுடையவாறு கழித்தல்.
- குடும்ப ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்காக மாணவர்கள் பின்வருமாறு பங்களிப்புச் செய்யலாம்.
 - சுகாதாரம் பற்றிய அறிவைக் குடும்பத்தின்பால் தொடர்புபடுத்தல்.
 - ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்குவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.
 - ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்காக ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிட்டு நடைமுறைப்படுத்தல்.
- தமதும் ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்களதும் ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்திப் பேணுவதற்காக நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளலை சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கை எனக் கருதலாம்.
- சுகாதார மேம்பாட்டின் போது பின்வரும் வழிவகைகளை அனுசரித்தல் வேண்டும்.
 - குடும்பம் தொடர்பான பொருத்தமான சுகாதாரக் கொள்கைகளை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
 - அக்கொள்கைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான ஒரு சூழலை உருவாக்குதல்.
 - வீட்டு, குடும்ப அங்கத்தவர்களின் ஆற்றலை மேம்படுத்தல்.
 - அனைவரதும் உயிரோட்டமான பங்களிப்புக் கிடைக்கும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை விபரிப்பார்.
- குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதிலுடாக சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு வேலைத் திட்டங்களைத் திட்டமிடுவார்.
- தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக ஏனையோருக்கு உதவி புரிவார்.
- குழு நிலையில் தர்க்க ரீதியில் விடயங்களைப் பகுத்தாய்வார்.

தலாட்டுப் பாடல்

ஆராரோ ஆராரோ
 ஆரிவரோ ஆராரோ
 மாமணியோ முத்தோ
 சின்ன மாமா - அந்தப்
 மரகதமோ மாணிக்கமே

முல்லை நறுமலரோ
 மொட்டவிழ்க்கும் தாமரையோ
 மல்லிகைப் பூவோ
 மருக்கொழுந்தே செம்பகமே
 பக்கத்தில் அக்காள்
 பார்த்து இருக்கையிலோ
 மெல்ல மடியிருந்து
 விளையாடும் மைங்கிளியே

ஆரடித்தார் நீயழுதாய்
 அடித்தாரைச் சொல்லியழு
 மாமியிடம் சொல்வோம்
 மாமாவிடம் சொல்வோம்
 தித்திக்கும் தேனும்
 தினை மாவும் கொண்டு வந்தேன்
 தனயன் வந்திடுவான்
 தாரகையே கண்ணுறங்கு

மாங்கனியும் நல்ல
 வழுக்கைப் பலாக்கனியும்
 வாங்கியுற்றன் பேரன்
 வருவார் அழவேண்டாம்.

பாலை விரும்பளையே
 பணிதாரம் வேண்டினாயே
 பாசமுடன் உந்தன்
 பாட்டி கொண்டுவந்தார்.

கண்ணுறங்கு கண்ணுறங்கு
 கண்மணியே கண்ணுறங்கு
 ஆராரோ ஆராரோ
 ஆரிவரோ ஆராரோ

- கவிமணி - தழுவல்

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"ஆரோக்கியமாக வாழ வழியமைப்போம்"

பண்டைய இலங்கையில் குடும்பம் ஒரு முக்கியமான சமூக அலகாக இருந்துள்ளது. அதிக அங்கத்தவர்களைக் கொண்ட பண்டைய குடும்பங்களில் சகல அங்கத்தவர்களும் கூட்டாக சமயக் கடமைகளில் ஈடுபட்டனர். விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டனர். தேசிய பண்டிகைகள் உட்பட பண்பாட்டு அம்சங்களில் பங்குபற்றினர். விவசாய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டனர். எனவே அப்பண்டைய குடும்பங்களில் மகிழ்ச்சிகரமான, ஆரோக்கியமான சூழ்நிலை நிலவியது. குடும்பத்தில் சிறந்த சுகாதார நிலையை பேணுவதில் பங்களிக்கும் பிரதானமாக மூன்று காரணிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- ஆரோக்கியமான பௌதிக சூழல் காணப்படுதல்.
 - அங்கத்தவர்களுக்கிடையே சிறந்த உள சமூக நிலைமை காணப்படுதல்.
 - அங்கத்தவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருத்தல்.
- மேற்படி மூன்று காரணிகளுள் உங்களது குழுவுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ள காரணி பற்றிக் கவனம் செலுத்துங்கள்.
 - அக்காரணி பற்றிக் குழு நிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - உங்களது குழுவிற்கு வழங்கப்பட்டுள்ள காரணி குடும்பத்தின் சுகாதார நிலைமையை மேம்படுத்துவதில் பங்களிக்கும் விதத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்.
 - குடும்பத்தின் சுகாதார நிலைமையை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு திட்டத்தைத் தயாரிக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய வழிவகைகளைத் திட்டமிடுங்கள்.
 - அற்றுக்கமைய ஆக்கபூர்வமான ஓர் அறிக்கையைத் தயாரியுங்கள்.
 - எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி அவற்றுக்குரிய தீர்வுகளையும் குழு நிலையில் கண்டறியுங்கள்.
 - குழு நிலையில் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பின் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தேர்ச்சி 2 : **ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானிடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.**

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

செயற்பாடு 2.1 : "பாதுகாப்புப் பெறுவோம் பாதுகாப்போம் சுகம் பெறுவோம்."

காலம் : 120 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- இணைப்பு 2.1.1. இல் தரப்பட்டுள்ள குழு தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல் பிரதிகள் - நான்கு
- 60 cm x 60 cm x 60 cm (2`x2` x 2`) அவுடைய காப்போட்டுக்கள் இரண்டு
- 1 - 6 வரை இலக்கங்கள் எழுதிச் சுருட்டப்பட்ட கடதாசித் துண்டுகள் இடப்பட்ட சிறிய பெட்டி
- டிமை கடதாசிகள், கத்தரிக்கோல்கள், பசை நாடா, பசை
- நிறப் பென்சில், மாக்கர் பேனை, பஸ்டல் வர்ணம்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை

படி 2.1.1 :

- சிறு பிராயம் முதல் இன்று வரையில் தன்மீது அன்பு செலுத்தியோர், அன்பு செலுத்துவோர், தம்மைப் பாதுகாத்தோர், பாதுகாப்போரை நினைவு கூருவதற்கு மாணவர்களை வழிப்படுத்துதல்.
- அவ்வாறானோர் பற்றி குறித்த மாணவர்களிடம் வினவுங்கள்.
- தாமாக முன்வந்து கருத்துக்கள் தெரிவிக்கும் சில மாணவர்களின் கருத்துக்களைக் கரும்பலகையில் எழுதுமாறு கூறுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

- என்மீது அன்பு செலுத்துவோர் பல வகையினர் உள்ளனர்.
 - பெற்றோர்.
 - குடும்பத்தின் ஏனைய அங்கத்தவர்கள்.
 - அயலவர்கள்.
 - ஒத்த வயதுக் குழுவினர்
 - ஆசிரியர் உட்பட பாடசாலைச் சமூகத்தினர்.
 - சமூகத்தைச் சேர்ந்தோர்.
- என்மீது உண்மையில் அன்பு செலுத்துவோர் எம்மைப் பாதுகாக்கின்றனர்.
- அன்பைப் பெறல், பாதுகாப்புப் பெறல் என்பன மனிதனின் தேவைகளாகும்.
- என்மீது உண்மை அன்புசெலுத்துவோர் எம்மிடம் இருந்து எதுவித பிதிபலனையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை.

(20 நிமிடங்கள்)

படி 2..1.2

- : • மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற்படிவம் உட்பட ஏனைய தரவிருத்தி உள்ளீடுகளைக் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 2.1.3

- குழு நிலையில் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைக்க இடமளியுங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- அன்பு, பாதுகாப்பு என்பன கிடைப்பதால் உளத்திருப்பதி கிடைக்கும்.
- வெவ்வேறு வயது மட்டங்களில் அன்பை வெளியிடும் விதம் வேறுபட இடமுண்டு.
- ஆட்களுக்கு இடையிலான நெருக்கத்திற்கு அமைய காட்டும் அன்பின் தன்மை வேறுபடும்.
- ஏனையோர் மீதும் அன்பு செலுத்தலாம். ஏனையோரைப் பாதுகாக்கலாம்.
- கடமைகளையும், பொறுப்புக்களையும் செவ்வனே நிறைவு செய்வதன் மூலம் சிறந்த இடைத் தொடர்புகளை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.
- தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்ளும் போது ஒவ்வொருவரும் தத்தமது கடமைகள், பொறுப்புக்கள் குறித்து கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- தம்மீது அன்பு செலுத்தும் பல்வேறு வகையினரைக் குறிப்பிடுவார்.
- அன்பைப் பெறல், பாதுகாப்புப் பெறல் என்பன உளத் தேவைகளாகும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- குழுச் செயற்பாடுகளின் போது தமது கடமைகளையும், பொறுப்புக்களையும் நிறைவேற்றுவார்.
- பலவகை வளங்களையும் பாதுகாப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுப்பார்.
- குழு நிலையில் தர்க்க ரீதியில் விடயங்களைப் பகுத்தாய்வார்.
- குழு அங்கத்தவர்களுடன் சிறந்த தொடர்பாடலைப் பேணுவார்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"பாதுகாப்புப் பெறுவோம். பாதுகாப்போம், சுகம் பெறுவோம்"

எம்மீது அன்பு செலுத்துவோர் பலர் உள்ளனர். அவர்கள் எம்மைப் பேணிப் பாதுகாக்கின்றனர். நாம் அவர்களுக்காக ஆற்ற வேண்டிய பல கடமைகளும், பொறுப்புக்களும் உள்ளன. அவ்வாறே அவர்கள் எமக்கு ஆற்ற வேண்டிய பல கடமைகளும், பொறுப்புக்களும் உள்ளன. சமூகத்தில் நற்பிரஜையாக வாழ்வதற்கும் சிறந்த தொடர்புகளை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கும் அவற்றை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கும் இவையெல்லாம் நிறைவு பெற வேண்டியது அவசியமாகும்.

எம்மீது அன்பு செலுத்தி எம்மைக் காப்போரும், அவர்களுக்காக நாம் எமது கடமைகளையும், பொறுப்புக்களையும் ஆற்ற வேண்டியோருமான இரு பிரிவினர் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

பிரிவு i

- பெற்றோர்
- குடும்ப அங்கத்தவர்
- அயலவர்

பிரிவு ii

- ஒத்த வயதுக் குழுவினர்.
- ஆசிரிய- ஆசிரியைகளும் பாடசாலைச் சமூகமும்
- பல்வேறு தனியாள்கள்.

- மேற்படி இரு பிரிவினருள் உங்களது குழுவுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ள பிரிவினர் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- முதலாவது குழுவினர், பிரிவு - I இல் அடங்கும் மூன்று வகையினர் மூலம் தமக்குக் கிடைக்கும் அன்பும், பாதுகாப்பும் எவ்வாறானது என்பது குறித்து வெவ்வேறாக தகவல்களைச் சேகரித்தல் வேண்டும்.
- இரண்டாம் குழுவினர் பிரிவில் - II இல் அடங்கும் மூன்று வகையினர் மூலம் தமக்குக் கிடைக்கும் அன்பும், பாதுகாப்பும் எவ்வாறானது என்பது குறித்து வெவ்வேறாகத் தகவல்களைச் சேகரித்தல் வேண்டும்.
- மூன்றாம் குழுவினர் பிரிவில் 1 இல் அடங்கும் மூன்று பிரிவினர் தொடர்பாகவும் தாம் நிறைவு செய்ய வேண்டிய கடமைகளும், பொறுப்புக்களும் எவ்வாறானவை என்பது பற்றிய தகவல்களைச் சேகரித்தல் வேண்டும்.
- நான்காவது குழுவினர் பிரிவு - II இல் அடங்கியுள்ள மூன்று பிரிவினர் தொடர்பாகவும் தாம் நிறைவு செய்ய வேண்டிய கடமைகளும், பொறுப்புக்களும் எவ்வாறானவை என்பது பற்றிய தகவல்களைச் சேகரித்தல் வேண்டும்.
- தகவல் திரட்டுகையில் நீங்கள் எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி அவற்றுக்குரிய தீர்வுகளையும் வெளிக்கொணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- தேடிநிந்த தகவல்களை உங்கள் குழுவின்கு வழங்கப்பட்டுள்ள டிமை கடதாசியில் ஆக்கபூர்வமான வகையில் எழுதுங்கள்.
- 1ஆம் 2ஆம் குழுவினர் எழுதித் தயாரித்த டிமை கடதாசிகளை உங்களது குழுக்களுக்குத் தப்பட்டுள்ள பெரிய பெட்டியின் ஆறு பக்கங்களிலும் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக ஒட்டுங்கள்.
- 3ஆம் 4ஆம் குழுவினர் எழுதித் தயாரித்த கடதாசிகளை உங்களது குழுவினருக்குத் தப்பட்டுள்ள பெரிய பெட்டியின் ஆறு பக்கங்களிலும் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக ஒட்டுங்கள்.

- இலக்கம் 1 - பெற்றோர்.
- இலக்கம் 2 - குடும்ப அங்கத்தவர்கள்
- இலக்கம் 3 - அயலவர்
- இலக்கம் 4 - ஒத்த வயதுக் குழுவினர்
- இலக்கம் 5 - பாடசாலையும், பாடசாலைச் சமுதாயமும்
- இலக்கம் 6 - பல்வேறு தனியாளர்கள்.

- தகவல்கள் ஒட்டப்பட்ட காட்போட் பெட்டிகள் இரண்டையும் ஆசிரியரின் மேசை மீது வைப்புகள்.
- ஆசிரியர் மேசையில் வைக்கப்பட்டுள்ள சிறிய பெட்டியில் இருந்து ஓர் இலக்கத்தை வெளியே எடுத்து இலக்கம் எதுவென உரத்துக் கூறுங்கள்.
- அந்த இலக்கத்திற்கு அமைய தகவல் திரட்டிய வகுப்பின் முன்னே வந்து தாம் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்புகள்.
- இவ்வாறு சகல குழுக்களும் முன்வைப்புக்களைச் செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 3 : அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சிகரமாகவும் நிறைவேற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.1 : அன்றாடக் காரியங்களைப் பயனுள்ள வகையில் நிறைவேற்றவதற்காக கை, பாத அசைவுகளை ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.

செயற்பாடு 3.1 : "தாளம், காலம் பேணி கை, கால் அசைப்போம்"

காலம் : 90 நிமிடங்கள். .

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 3.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தப் படிவப் பிரதிகள் - நான்கு
- இணைப்பு 3.2.1 இல் தரப்பட்டுள்ள தகவல் ஆவணப் பிரதிகள் - நான்கு
- இணைப்பு 3.1.3 இல் தரப்பட்டுள்ள வழி விளையாட்டுக்கள்
- மைதானத்தில் அடையாளமிடுவதற்காக சுண்ணாம்பு

கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறை

படி 3.1.1 :

- தாம் அவதானித்துள்ள கால் அசைவுகள், கை அசைவுகளை நினைவுகூறுமாறு மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
- எழுமாறகச் சில மாணவர்களை வகுப்பின் முன்னே அழைத்து மேற்படி கால் அசைவுகளையும், கை அசைவுகளையும் செய்து காட்ட வழிப்படுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரப்படும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- கை, கால் அசைவுகளைச் சரியாகச் செய்வதால் உள்திருப்தி கிடைக்கும்.
- கை, கால் அசைவுகளைச் சரியாகச் செய்வதால் உடல் கட்டமைப்பை விருத்தி செய்து கொள்வார்.
- கால் அசைவுகளுடன் கை அசைவுகளை ஒன்றிணைக்கலாம்.
- இத்தொழிற்பாடுகள் தசைப்பயிற்சி (ஜிம்னஸ்டிக்) காற்றில் தசைப்பயிற்சி (ஏரோபிக் ஜிம்னஸ்டிக் - Aerobic Gymnastics) ஆகியவற்றுக்கு இன்றியமையாதது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 3.1.2 :

- வகுப்பு மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல் வடிவத்தையும், தகவல் ஆவணத்தையும் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- விளையாட்டுத் திடலில் குறித்த இடங்களுக்கு குழுக்களை அனுப்புங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக ஆயத்தப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 3.1.3

- குழு நிலையில் கண்டறிந்தவற்றையும் ஆக்கங்களையும் செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வாய்ப்பை முன்வைத்த அதே குழுவிற்கு இடமளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவிப் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் குறைபாடுகள் இருப்பின் அவற்றை நிவர்த்தி செய்து முழு வகுப்பையும் அச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- வழி விளையாட்டுக்களில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- பின்வரும் ஏழு வகை கால் அசைவுகளுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகளை ஒன்றிணைக்கலாம்.
 - மார்ச் (March)
 - ஜொக் (Jog)
 - ஸ்கிர் (Skip)
 - நி லிர்ட் (Knee lift)
 - கிக் (Kick)
 - "லோஞ்ச் " (Longue)
 - ஜம்பிங் ஜாக் (Jumping Jack)
- மேற்படி செயற்பாடுகளை தாளப்படி ஒன்றிணைத்துக் கொள்ளலாம்.
- இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் வெவ்வேறு திசைகளில் அசைய முடியும்.
- கால் அசைவுகளையும், கை அசைவுகளையும் ஒன்றிணைப்பதால் பயிற்சி அப்பியாசச் செயற்பாடுகளை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.
- சந்தம் காரணமாக மன ஒருமைப்பாடும் களிப்பும் ஏற்படும்.

(30 நிமிடங்கள்.)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- சத்தத்துக்கு இசைவான கால் அசைவுகளுடன் செய்யத்தக்க கை அசைவுச் சந்தர்ப்பங்களைப் பெயரிடுவார்.
- சந்தப்படி அசைவுகளைச் செய்வதால் களிப்படையலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுவார்..
- கால் அசைவுகளுடன் கை அசைவுகளைச் சந்தப்படி நிகழ்த்துவார்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான ஆக்கத் திறன்களைப் பாராட்டுவார்.
- கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறையின் போது ஒன்றிணைப்பை விளைதிறனுடைய வகையில் பயன்படுத்துவார்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"தாளம் - காலம் பேணி கை, கால் அசைப்போம்."

யாதேனும் செயற்பாட்டை தாளம் - காலம் பேணிச் செய்யும் போது சந்தம் பிறக்கும். அன்றாட வாழ்வில் இடம்பெறும் பல்வேறு நிஜச் செயற்பாடுகளும், இயற்கையில் நிகழும் பல்வேறு தோற்றப்பாடுகளும் கூட சந்தத்திற்கு அமையவே நிகழ்கின்றன. இசைக்கேற்ப உடற்பயிற்சி செய்தல், கடலில் அலைகள் உருவாகுதல், மரங்களின் இலைகள் அசைந்தாடுதல், மழை பொழிதல், பறவைகளின் நாதம் போன்றவை அவ்வாறான சில சந்த நிகழ்வுகளாகும்.

- சந்தத்திற்கு இசைவான பின்வரும் ஏழு கால் அசைவுகள், கைகளை அசைக்கும் செயற்பாடுகளுள் உங்களுக்குரிய செயற்பாடுகள் குறித்து கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - மார்ச் (March) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்.
 - ஜொக் (Jog) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்.
 - ஸ்கிப் (skip) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்.
 - நீ லிப்ட் (Knee lift) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்.
 - கிக் (kick) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்.
 - "லோஞ்ச" (Launch) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்.
 - ஜம்பிங் ஜாக் (Jumping Jack) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்.
- தகவல் ஆவணத்தில் உங்கள் குழுவுக்குரிய பகுதியைப் பரிசீலியுங்கள்.
- அதனை நடைமுறைப்படுத்தத்தக்க விதத்தை குழு நிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- ஆக்கத்தின் போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி அவற்றுக்கான தீர்வுகளை வெளிக்கொணருங்கள்.
- கூட்டாக பல தடவைகள் அச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்களது ஆக்கங்களையும் நீங்கள் தேடியறிந்த விடயங்களையும் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவல் ஆவணம்

குழு - 01

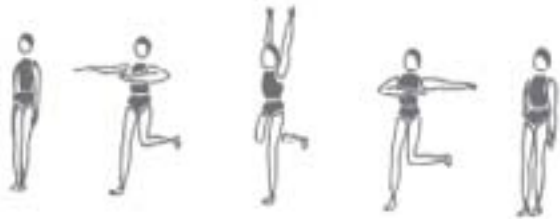
ஆக்கவேண்டிய செயற்பாட்டின் பெயர் - மார்ச் (March) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள். செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.



- கவனமாய் நிற்றல்.
- இடது காலையும் வலது காலையும் மடித்து ஒன்றுவிட்டொன்றாகச் சற்று உயர்த்தி அதே இடத்தில் "மார்ச்" (March) செய்தல்
- March செய்யும் போது 1ஆம் மாத்திரையில் (beat) கைகளை முழங்கையில் மடித்து நெஞ்சை நோக்கிக் கொண்டு வருதல்.
- நெஞ்சை நோக்கிக் கொண்டு வருவதுடன், 2ஆம் மாத்திரையில் கைகளை மேலே உயர்த்துதல்.
- மேலே உயர்த்திய கைகளை மீண்டும் முழங்கையில் மடித்து நெஞ்சை நோக்கிக் கொண்டு வருதல்.
- நான்காம் மாத்திரையின் போது கைகளை இடப்புறமாகவும் நீட்டுதல்.

குழு - 02

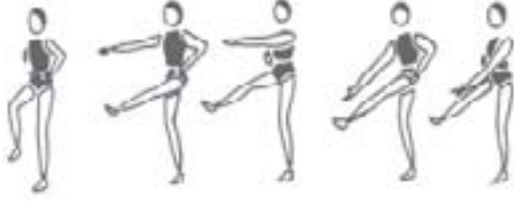
ஆக்கவேண்டிய செயற்பாட்டின் பெயர் - ஜொக் (Jog) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள். செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.



- கவனமாக நிற்றல்.
- கால்களை முழங்கையில் மடித்து அதே இடத்தில் ஓடுவதோடு முதலாம் மாத்திரையில் கைகளைத் தரைக்குச் சமாந்திரமாக வலது பக்கமாக நீட்டுதல்.
- 2ஆம் மாத்திரையின் போது கைகளை மேலே உயர்த்துதல்.
- 3ஆம் மாத்திரையின் போது தரைக்குச் சமாந்திரமாக கைகளை இடதுபுறமாக நீட்டுதல். (படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு)
- 4ஆம் மாத்திரையின் போது கைகளைக் கீழே கொண்டு சென்று ஆரம்ப நிலையை அடைதல்.
- அடுத்த நான்கு மாத்திரைகள் இடதுபுறத்தில் ஆரம்பித்து மேற்படி ஒழுங்கில் செய்தல் வேண்டும்.
- இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ந்து செய்தல்.

குழு - 03

ஆக்கவேண்டிய செயற்பாட்டின் பெயர் -ஸ்கிப் (skip) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள். செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.



- கைகளை இடுப்பின் மீது வைத்து தாண்டியவாறு இடது காலை முன்னே நீட்டி, வலது கையை நிலத்திற்குச் சமாந்திரமாக முன்னே நீட்டுதல்.
- வலது காலை முன்புறமாக நீட்டி, இடது கையை நிலத்திற்குச் சமாந்திரமாக முன்னே நீட்டுதல்.
- முதல் நான்கு மாத்திரைகளிலும் மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல்.
- இரண்டாம், நான்கு மாத்திரைகளிலும் காலை முன்னே நீட்டி, படம் - 3இல் காட்டியுள்ளவாறு நிலத்திற்குச் சமாந்திரமான மட்டத்தில் இருந்து சற்றுக் கீழாக அமையுமாறு நீட்டுதல்.

குழு - 04

ஆக்கவேண்டிய செயற்பாட்டின் பெயர் - நீ லிப்ட் (Knee lift) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்.

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.



- கைகளை இடுப்பில் வைத்து நின்றல்.
- தாண்டலோடு, முதலாம் மாத்திரையில் வலது காலை முழங்காலில் மடித்து மேலே உயர்த்துவதுடன் வலது கையை மேலே உயர்த்துதல்.
- 2ஆம் மாத்திரையின் போது காலை நிலத்தில் வைப்பதோடு, வலது கையை வயிற்றின் மீது வைத்தல்.
- மூன்றாம் மாத்திரையில் இடது காலை முழங்காலில் மடித்து மேலே உயர்த்துவதோடு, இடது கையை வயிற்றின் மீது வைத்தல்.

இல :1

- இடது காலைப் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு நன்கு நீட்டி, உடலின் பின்னேயும், வலது காலை முழங்காலை மடித்து உடலின் முன்னேயும் வைத்திருத்தல்.

இல :2

- சற்று உயரே பாய்ந்து தொடக்க மைய நிலையை அடையும் அதேவேளை, கைகளை படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு கீழ் நோக்கிக் கொண்டு செல்லல்.

இல :3

- சற்று மேலே பாய்ந்து இடது காலை 45° அளவு பக்கமாக இருக்குமாறு முன்புறமாகவும் வலது காலை பின்புறமாகவும் வைத்தல். அவ்வாறு முண்டத்தை வைத்திருப்பதோடு ... 45° அளவு இடது காலில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். கைகளை முன்னோக்கி நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக நீட்டுதல் வேண்டும்.
- வலது காலை படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு நன்கு நீட்டி உடலின் பின்புறமாகவும், இடது காலை இடது காலில் சற்று மடித்து உடலின் முன்புறமாயும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

இல - 4

- சற்று மேலே பாய்ந்து தொடக்க மெய் நிலையை அமைடவதோடு, கைகளைப் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு கீழே கொண்டு வருதல்.

குழு - 05

ஆக்கவேண்டிய செயற்பாட்டின் பெயர் - கிக் (kick) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள். செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.



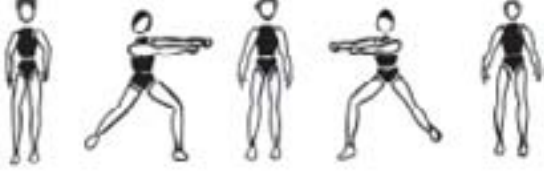
- கைகளை இடுப்பின் மீது வைத்து நின்றல்.
- தாண்டியவாறு (Skip) வலது காலை முழங்காலில் மடிக் காது ஒன்று விட்டுடொன்றாக படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு மடி மட்டத்தில் மேல்நோக்கி முன்புறமாகவும், உயர்த்தியும் அதேவேளை கைகளை இருபுறமாகவும் நீட்டுதல்.
- இருபுறமாகவும் நீட்டிய கைகளை மீண்டும் மேலே உயர்த்தி தலைக்கு மேலே கத்தரிக்கோல் போன்று வைத்தல்.
- மீண்டும் கைகளை இருபுறமாகவும் நீட்டுதல் (படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு)
- இச்செயற்பாடுகளைத் தொடர்ந்து செய்தல்.

குழு - 06

ஆக்கவேண்டிய செயற்பாட்டின் பெயர் - "லோஞ்ச" (Launch) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்.

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

- கவனமாக நிற்கல்.



இல - 1

- சற்று மேலே பாய்ந்து வலது காலை 45° அளவு பக்கமாக அமையுமாறு முன்னேயும் இடதுகாலை பின்னேயும் வைத்தல். அவ்வாறு வைக்கும் அதேவேளை, முண்டத்தை 45° அளவு வலது காலின் வழியே திருப்புதல் வேண்டும். கைகளை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னோக்கி நீட்டுதல் வேண்டும்.

குழு - 07

ஆக்கவேண்டிய செயற்பாட்டின் பெயர் - ஜம்பிங் ஜாக் (Jumping Jack) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்.

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

- கைகளை இடுப்பின் மீது வைத்து நிற்கல்.

இல 1



- சற்று மேலே பாய்ந்து கால்களை இருபுறமாகவும் இடறி, முழங்காலில் சற்று மடித்து நிலம் படும் அதேவேளை ஒரு கையை தரைக்குச் சமாந்திரமாக முன்னோக்கி நீட்டுதல்.

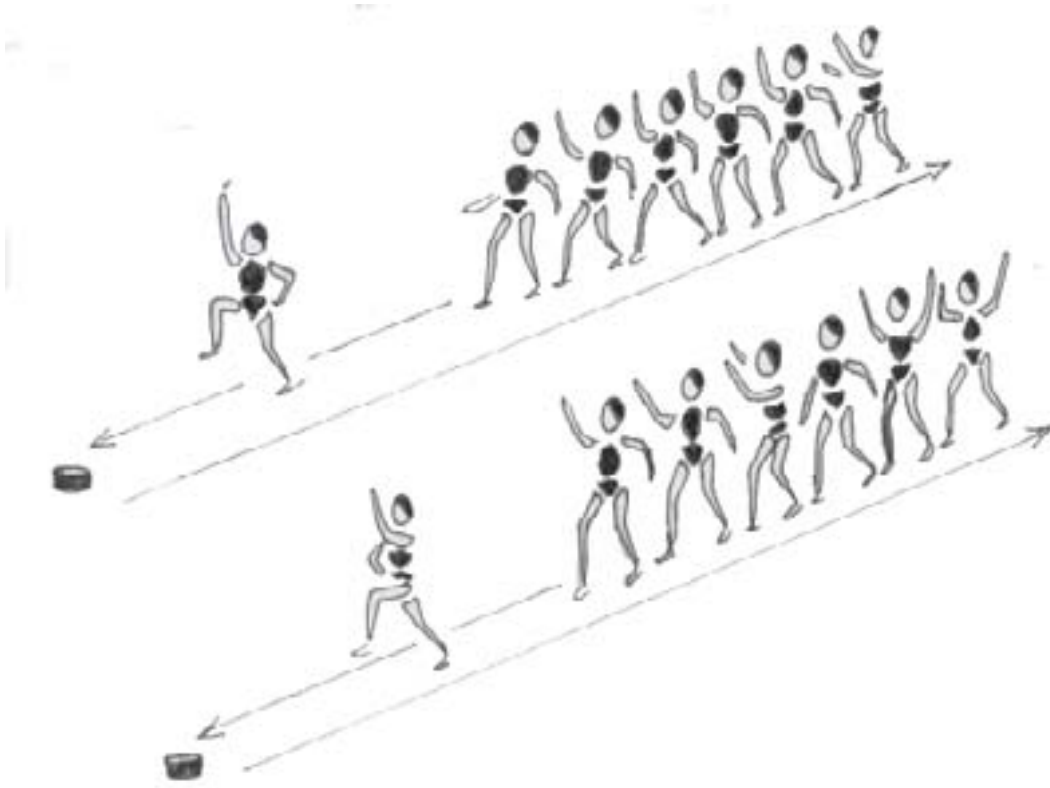
- சற்று மேலே பாய்ந்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரும் போது கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொள்ளுதல் (படத்தைப் போன்று)

- முழங் கையும், விரல் நுனிகளும் 45° அளவு திரும்பியிருத்தல் வேண்டும்.

- இச்செயற்பாடுகளைச் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப இடைவிடாது கையை மாற்றி மாற்றிச் செய்தல்.

வழி விளையாட்டுக்கள்

- வகுப்பு மாணவர்களை ஏழு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஏழு குழுக்களையும் படத்தில் போன்று நிறுத்துங்கள்.
- குழுக்களுக்கு எதிரே ஒரு குறித்த தூரத்தில் அடையாளம் இடுங்கள்.
- குழுவின் வரிசையின் முதலில் நிற்கும் மாணவனுக்கு கட்டளை கிடைத்தவுடன், முழங்காலை உயர்த்துவதோடு, (Knee Lift) கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டு எதிரேயுள்ள அடையாளத்தைத் தொடுமாறு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
- திரும்பி வரும் போது ஜம்பிங் ஜாக் (Jumping Jack) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- பின்னர் தமது வரிசையின் முதலாவது இருக்கும் மாணவனின் கையில் தட்டிவிட்டு தமது வரிசையின் இறுதியில் சென்று அமருமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- இவ்வாறாக குழு அங்கத்தவர்கள் அனைவரையும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- முதலில் செயற்பாட்டைச் செய்து முடிக்கும் குழு வெற்றி பெற்ற குழுவாகும்.



தேர்ச்சி 3 : அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சிகரமாகவும் நிறைவேற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.2 : அன்றாட காரியங்களைக் கவர்ச்சிகரமாக நிறைவேற்ற சந்தத்துடன் அசைவுகளை ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.

செயற்பாடு 3.2 : "பாய்வோம் சுழல்வோம் சந்தத்துடனே"

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- இணைப்பு 3.2.1 இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள் படிவப் பிரதிகள் - ஏழு
- இணைப்பு 3.2.2இல் தரப்பட்டுள்ள தகவல் ஆவணப் பிரதிகள் - ஏழு

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை

படி 3.2.1

- ஆறாம் தரத்தில் கற்ற பாய்தல், சுழல்தல் செயற்பாடுகளை நினைவுகூறுமாறு மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
- எழுமாறாக ஒரு சில மாணவரை வகுப்பின் முன்னே அழைத்துச் சென்று செயற்பாடுகளைச் செய்து காட்டுமாறு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரத்தக்க வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அசைவுகளை ஒன்றொடொன்று சேர்த்து ஒன்றிணைக்கலாம்.
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அசைவுகளை ஒன்றுடனொன்று சேர்த்து ஒன்றிணைத்து அதற்கேற்ப சந்த ரீதியாகச் செயற்படலாம்.
- அசைவு ஒன்றிணைப்பின் போது அவ்வசைவுகளுக்கு இடையே சிறந்த பொருத்தப்பாடு இருத்தல் அவசியமாகும்.

(15 நிமிடங்கள்.)

படி 3.2.2

- வகுப்பை ஏழு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவங்களை குழுக்களுக்குப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
- விளையாட்டு மைதானத்தில் குறித்தொகுக்கப்பட்ட இடங்களுக்கு குழுக்களை அனுப்புங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து, தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

(40 நிமிடங்கள்.)

படி 3.2.3

- குழு நிலையில் கண்டறிந்தவற்றையும் ஆக்கங்களையும் செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைக்க இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவிற் கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவிப் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் குறைபாடுகள் இருப்பின் அவற்றை நிவர்த்தி செய்து முழு வகுப்பையும் அச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- அசைத்தல் சந்தர்ப்பங்களுடன் கூடிய பாய்தல் முறைகளை உள்ளடக்கிய செயற்பாடுகள் எல்லாவற்றிலும் 8 மாத்திரைகளில் (Beats) இடைவிடாது ஈடுபடுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- அசைத்தல் சந்தர்ப்பங்களுடன் கூடிய சுழல்தல் முறைகளை உள்ளடக்கிய செயற்பாடுகள் எல்லாவற்றிலும் 8 மாத்திரைகளில் இடைவிடாதவாறு ஈடுபடுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிக்கொணரப்படும் வகையில் மீட்டாய்வில் ஈடுபடுங்கள்.

- சில அசைவுகளை ஒன்றிணைக்கும் போது அவ்வொவ்வோர் அசைவுக்கும் இடையே சீரான பொருத்தப்பாடு இருத்தல் வேண்டும்.
- அசைவுகளுக்கு இடையே சீரான போக்கைப் பேணுவதால் சந்தத்தைப் பேணலாம்.
- ஒன்றிணைக்கும் அசைவுகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் அளவிற்கு மேன்மேலும் அழகான அசைவுக் கோலங்கள் உருவாகும்.
- சந்தப்படி செயற்படுவதால் அன்றாட வேலைகளை குறைந்த ஆயாசத்துடன் கவர்ச்சிகரமாகச் செய்யலாம்.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- பாய்தல், சுழல்தல் செயற்பாடுகளை விபரிப்பார்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பல்வேறு பாய்தல்கள், சுழல்தல்கள் ஆகிய அம்சங்கள் அடங்கியுள்ளன என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- கால் அசைவுகளுடன் பல்வேறு பாய்தல், சுழல்தல்களைச் செய்வார்.
- விபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான ஆயத்தத்தை வெளிக்காட்டுவார்.
- சிந்தை கவரும் வகையில் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"பாய்வோம், சுழல்வோம், சந்தத்துடனே....! ."

அன்றாட வேலைகளை மேலும் இலகுவாகச் செய்வதற்காக வெவ்வேறுபட்ட அசைவுகள் ஒன்றிணைக்கப்படும். விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போதும் இவ்வாறான வெவ்வேறுபட்ட அசைவுகள் ஒன்றிணைக்கப்படும். சத்தத்தைப் பெறுவதற்காக அசைவுகளுக்கு இடையே தொடர்ச்சியான இணைப்பாக்கம் அவசியமாகும்.

பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் உங்களது குழுவுக்குரிய அசைவுக் கோலம் பற்றிக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

- அணி நடை (March) உடன் தத்துப் பாய்ச்சல் (leap jump)
அணி நடை (March) உடன் வண்டிச் சில்லு (Cart wheel)
- துள்ளோட்டத்துடன் (jog) டக் ஜம்ப் (Tuck jump)
துள்ளோட்டத்துடன் (Jog) ஜம்ப் ஃபுல்டர்ன் (Jump full turn)
- முழங்கால் உயர்த்துதல்(Knee lift) உடன் கற் லீப் ஜம்ப் (cat lear jump)
முன்புறம் உருளல் (forward Roll) உடன் முழங்கால் உயர்த்துல்.
- தாண்டல் (Skip) உடன் கத்தரிப் பாய்ச்சல் (Scissor jump)
தாண்டல் (Skip) உடன் வண்டிச் சில்லு (Cart wheel)
- உதைத்தலுடன் (Kick) உடன் ஸ்டார் ஜம்ப் (Star Jump)
முன்புறம் உருளல் (forward Roll) உடன் உதைத்தல் (Kick)
- லோஞ்ச் (Longue) உடன் டக் ஜம்ப் (tuck jump)
பின்புறம் உருளலுடன் (Back ward Roll) லோஞ்ச் (Longue)
- ஜம்பிங் ஜக் (Jumping Jack) உடன் டக் ஜம்ப் (Juck jump)
ஜம்பிங் ஜக் (Jumping Jack) உடன் ஜம்ப் ஹாஃப்டர்ன் (Jump half turn)

- தகவல் ஆவணத்தில் உங்களது குழுவுக்குரிய பகுதியை வாசியுங்கள்.
- அப்பகுதியை நடைமுறைப்படுத்தும் விதம் பற்றி குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கூட்டாக பல தடவைகள் அச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளை நடைமுறைப்படுத்தும் போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி அவற்றுக்கான தீர்வுகளை வெளிக்கொணருங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது பாதுகாப்புத் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளையும் தேடியறிந்தவற்றையும் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

குழுத் தேடியாய்வுப் படிவம்

கால் அசைவுகளுடன் பாய்தல் முறைகளை ஒன்றிணைத்தல்.

- உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள கால் அசைவுகளுடன் உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள பாய்ச்சல் முறையை ஒன்றிணையுங்கள்.
- கால் அசைவுகளை 6 மாத்திரைகள் (Beats) வரை செய்து 7ஆம் 8ஆம் மாத்திரைகளில் பாய்ச்சலை ஒன்றிணையுங்கள்.

கால் அசைவுகளுடன் சுழற்றல் முறைகளை ஒன்றிணைத்தல்.

- உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள கால் அசைவுகளுடன் உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள சுழற்றல் முறையை ஒன்றிணையுங்கள்.
- முதலில் கால் அசைவுகளை 6 மாத்திரைகள் வரை செய்து பின் 7ஆம் 8ஆம் மாத்திரைகளில் சுழற்றல்களை ஒன்றிணையுங்கள்.
- முதலில் சுழற்றல் இடம்பெறும் தொழிற்பாடுகளின் போது முதல் இரண்டு மாத்திரைகளிலும் சுழற்றலைச் செய்து பின் 3, 4, 5, 6, 7, 8 ஆம் மாத்திரைகளில் கால் அசைவுகளைச் செய்யுங்கள்.

தகவல் கோவை

குழு- 01

செயற்பாட்டின் பெயர் - அணிடை (March) உடன் லீப் ஜம்ப் (Leap Jump)

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.



- இடது காலையும், வலது காலையும் மாற்றி மாற்றி முழங்காலில் மடித்து சற்று உயர்த்தி அதே இடத்தில் நடத்தல் வளமற்ற காலை முன்வைத்து மேலே பாய்ந்து வளமான காலை முன்னோக்கி நீட்டுதல்.

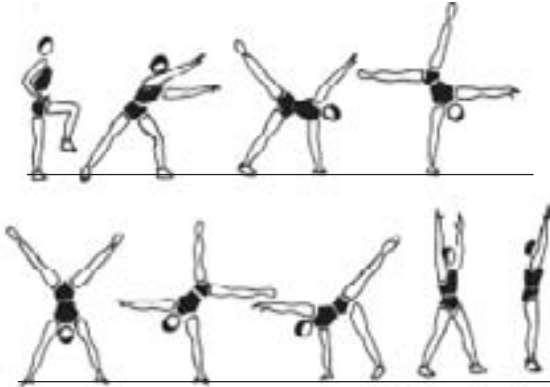
அதனுடன் கூடவே கைகளை இரு புறமாகவும் நீட்டுதல், வளமற்ற காலைப் பின்னோக்கி நீட்டல்.

- வளமான கால் நிலத்தில் படும் போது வளமற்ற காலை வளமான காலின் முன்னே வைத்து உடலைச் சம நிலைப்படுத்திக் கொள்ளல்.

குழு - 02

செயற்பாட்டின் பெயர் - மார்ச் (March) உடன் வண்டிச் சில்லு (Cart Wheel)

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

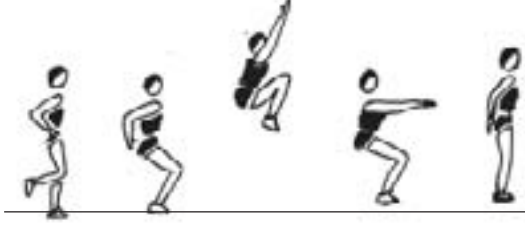


- இடது காலையும் வலது காலையும் மாற்றி மாற்றி முழங்காலில் மடித்து உயர்த்தி அதே இடத்தில் அணி நடையில் சென்று பின்னர், வசதியான காலை முழங்காலில் மடித்து முன்னோக்கி நீட்டுதல்.
- மற்றைய காலை வாளை நோக்கி நீட்டிய பின்னர் வசதியான கால் பக்கக் கையை நிலத்தில் ஊன்றுதல்.
- வானில் செலுத்திய காலின் வேகத்தோடு, முன்னெடுத்ததை குறுக்காக முன்னோக்கி நீட்டல் மற்றைய கையை நிலத்தில் ஊன்றச் செய்தல்.
- முண்டத்தைக் குறுக்காக முன்னோக்கிச் சுழற்றும் போது இரண்டாவதாக தரையில் வைத்த கையை நிலத்தில் ஊன்றி, சுழலும் வேகத்தைக் குறைப்பதற்கான உதவியைப் பெறல்.
- வசதியான காலை தரையில் வைத்து மற்றைய காலை அதன் முன்னே வைத்தல்.
- பிந்திய நிலையை அடைதல்.

குழு- 03

செயற்பாட்டின் பெயர் - துள்ளோட்டத்துடன் (Jog) டக் ஜம்ப் (Tuck Jump)

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

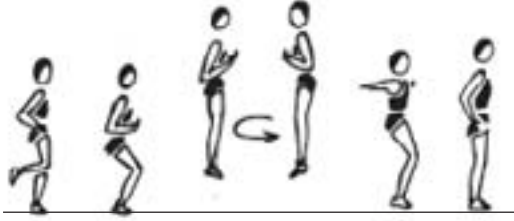


- காலை முழங்காலில் பின்புறமாக மடித்து அதே இடத்தில் ஓடியவாறு கைகளைக் கீழே கொண்டு சென்று முழங்காலில் சற்று மடித்து இயன்ற அளவுக்கு மேலே உயர்த்துல். வானில் இரு கால்களையும் முழங்காலில் மடித்து மேலே (நெஞ்சை நோக்கிக்) கொண்டு செல்லல்.
- கால்களை நீட்டி நிலம்படுதல்.

குழு - 04

செயற்பாட்டின் பெயர் - துள்ளோட்டத்துடன் (Jog) ஜம்ப் புல் டர்ன். (Jump full turn)

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.



- கால்களை முழங்காலின் பின்புறமாக மடித்து அதே இடத்தில் ஓடுவதோடு, கைகளை கீழே கொண்டு வந்து முழங்காலை சற்று மடித்து, இறுக்கமான அளவு மேலே பாய்தல்.
- மேலே பாயும் போது கைகளை நெஞ்சுக்கு அருகே கொண்டு சென்று, முண்டத்தை நேராக வைத்து ஒரு முழுச் சுற்று சுழலுதல்.
- சுழற்சியின் முடிவில் கால்கள் நிலம்படும் போது கால்கள் இரண்டையும் முழங்காலில் சற்று மடித்து கைகளை இரு புறமாகவும் விருத்து, உடலின் சமநிலையைப் பேணல்.
- கைகளை மேலே உயர்த்தி நிற்கல்.

குழு- 05

செயற்பாட்டின் பெயர் - முழங்கால் உயர்த்தல் (Knee lift) உடன் கற்லிப் ஜம்ப் (Cat Leap Jump)

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.



- கைகளை இடுப்பில் வைத்து ஸ்கிப் செய்தவாறு இடது காலையும் வலது காலையும் மாற்றி மாற்றி முழங்காலில் மேல் நோக்கி உயர்த்தி கைகளை இரு புறமாகவும் கொண்டு சென்று, வளமற்ற காலை சற்று மடித்து, அக்காலின் விசையைப் பிரயோகித்து மேலே பாய்ந்து வளமான காலைச் சற்று மடித்து உயர்த்தி கீழே பதிக்கும் போது, வளமற்ற காலை முழங்காலில் மடித்து மேலே உயர்த்துல்.
- கீழே பதிக்கும் வளமான காலை தரையில் வைத்து நிலம்பட்ட பின்னர், வளமற்ற காலை அதற்கு சற்று முன்னே வைத்து நிலம்படல்

குழு- 06

செயற்பாட்டின் பெயர் - முன்புறம் உருளல் (forward roll) உடன் முழங்கால் உயர்த்தல்.
(Knee lift)

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.



- கைகளை மேலே உயர்த்தி நின்றல்.
- கைகளை முழங்காலில் மடித்து உள்ளங்கைகளை நிலத்தில் வைத்தல்.
- முழங்கால்களைச் சற்று விரித்து கைகளை முழங்காலில் சற்று மடித்து, தலை நிலத்தில் படாதவாறு மேற்பட்டைகளை நிலத்தில் வைத்தல்.
- தோட்பட்டைகளை நிலத்தில் வைத்து உடலை முன்னோக்கி உருட்டுதல்.
- கால்களை முழங்காலில் மடித்து, குதிகாலில் அமர்தல். கைகளை முன்னோக்கி நீட்டுதல் வேண்டும்.
- பின்னர் கைகளை இடுப்பில் வைத்து நிற்பதோ, ஸ்கிப் செய்தவாறு இடது காலையும் வலது காலையும் மாற்றி மாற்றி முழங்காலில் மேலே உயர்த்துதல்.
- இச்செயற்பாட்டை, தொடர்ந்து சில தடவைகள் செய்தல்.

குழு - 07

செயற்பாட்டின் பெயர் - தாண்டல் (Skip) உடன் கத்திரப் பாய்தல். (Scissor Jump)

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

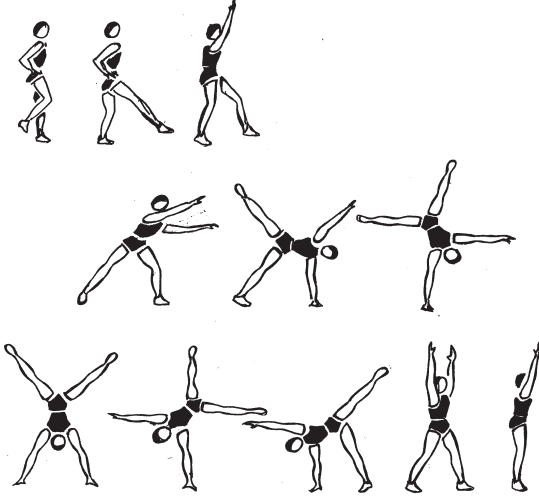


- கைகளை இடுப்பில் வைத்து ஸ்கிப் செய்தவாறு இடது காலை முன்னோக்கி நீட்டுதல். இச்செயற்பாட்டை காலை மாற்றிச் செய்தவாறு, கைகளை கீழே விட்டு, வளமற்ற காலை சற்று முன்னே வைத்து அக்காலினால் விசையைப் பிரயோகித்து, மேலே உயர்த்தி கைகளை மேலே நீட்டி, வளமான காலை கீழே கொண்டு வந்து வளமற்ற காலை முன்போன்று முழங்காலில் மடிக்காது மேலே உயர்த்துதல்.
- வளமான கால் நிலத்தைத் தொட்ட பின்னர் வளமற்ற காலையும் நிலத்தில் பதித்தல்.
- கைகளை கீழ்நோக்கிக் கொண்டு செல்லல்.

குழு - 08

செயற்பாட்டின் பெயர் - தாண்டல் (Skip) உடன் வண்டிச் சில்லு (Cart wheel)

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.-



- கைகளை இடுப்பில் வைத்து, ஸ்கிப் செய்யும் அதேவேளை, கைகளை மேலே உயர்த்தி, வளமான காலை முழங்காலில் மடித்து முன்னோக்கி நீட்டுதல்.
- மற்றைய காலை வானில் நீட்டி, வளமான பக்கமாக கையை நிலத்தில் பதித்தல்.
- வானில் நீட்டிய காலின் வேகத்துடன், முண்டத்தை குறுக்காக முன்னோக்கி நீட்டி மற்றைய கையை புவி மீது பதித்தல்.
- முண்டத்தைக் குறுக்காக முன்னோக்கிச் சுழற்றும் போது இரண்டாவதாக நிலத்தில் வைத்த கையினால் தரையில் ஊன்றி, சுழலும் வேகத்தைக் குறைப்பதோடு, உதவி பெறுதல்.
- வளமான காலை தரையில் வைத்து மற்றைய காலை அதற்கு முன்னால் வைத்தல்.
- பிந்திய மெய்ந்நிலையை அடைதல்.

குழு - 09

செயற்பாட்டின் பெயர் - உதைத்தலுடன் (Kick) ஸ்டார் ஜம்ப் (Star Jump)

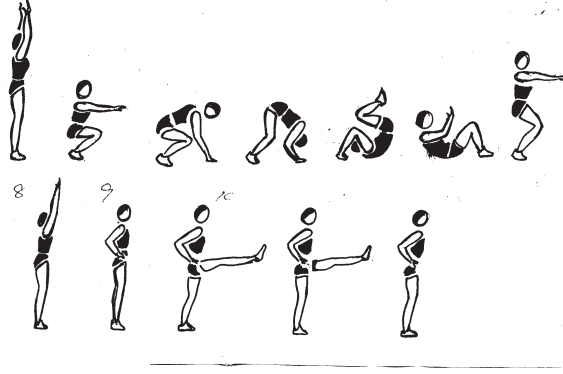
செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.-



- கைகளை இடுப்பில் வைத்து ஸ்கிப் செய்தவாறு இடது காலையும் வலது காலையும் முழங்காலில் மடிக்காது மாற்றி மாற்றி படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு மடி மட்டத்தில் உயர்துவதோடு, கைகளைக் கீழே கொண்டு சென்று கைகளை முழங்காலில் சற்று மடித்து, இயன்ற அளவுக்கு மேலே பாய்ந்து வானில் கைகளையும், கால்களையும் விரித்தல்.
- கால்களை அருகருகே வைத்து நிலம்படல்.

குழு-10

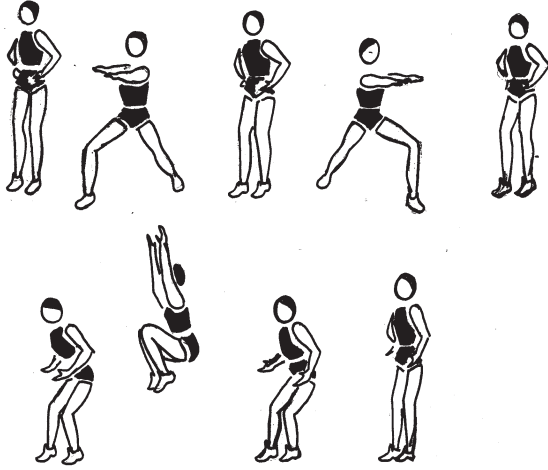
செயற்பாட்டின் பெயர் - முன்புறம் உருளல் (Forward Roll) உடன் உதைத்தல். (Kick)
செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.-



- கைகளை மேலே உயர்த்தி நிற்கல்.
- கால்களை முழங்காலில் மடித்து உள்ளங் கைகளை நிலத்தில் பதித்தல்.
- முழங்காலைச் சற்று விரித்து, கைகளை முழங்காலில் மடித்து தலை நிலத்தில் படாதவாறு தோட்பட்டைகளைத் தரையில் பதித்தல்.
- தோட்பட்டைகளை நிலத்தில் பதித்து உடலை முன்னோக்கி உருட்டுதல்.
- கால்களை முழங்காலில் மடித்து, குதிகால்களில் அமர்தல்.
- கைகளை முன்னோக்கிக் கொண்டு வருதல்.
- கால்களை அருகே வைத்துக் கவனமாக நின்று, கைகளை இருப்பில் வைத்து ஸ்கிப் செய்தவாறு இடது காலையும், வலது காலையும் முழங்காலில் மடிக்காது மாற்றி மாற்றி படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு மடி மட்டத்தில் உயர்த்துதல்.

குழு-11

செயற்பாட்டின் பெயர் - லோன்ச் (Longue) உடன் டக் ஜம்ப் (Tuck Jump)
செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

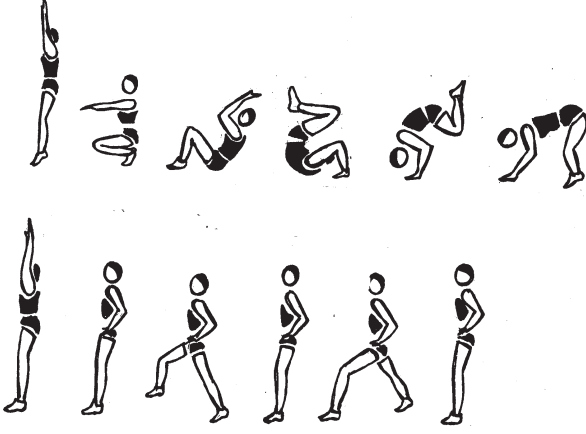


- கைகளை இருப்பின் மீது வைத்து நிற்கல்.
- சற்று மேலே பாய்ந்து வலது கால் 45° யில் பக்கமாக அமையுமாறு, முன்னேயும், இடது காலை அதே கோட்டில் பின்னேயும் வைத்தல்.
- வலது காலை முழங்காலில் சற்று மடித்து இடது காலை நன்கு நிமிர்த்தி வைத்தல் வேண்டும்.
- சற்று மேலே பாய்ந்து தொடக்க மெய் நிலையை அடைதல்.
- மேலும் சற்று மேலே பாய்ந்து இடது கால் 45° பக்கமாக அமையுமாறு முன்னேயும் வலது காலை அதே கோட்டில் பின்னேயும் வைத்தல்.
- இடது காலை முழங்காலில் சற்று மடித்தும் வலது காலை மடிக்காது நிமிர்த்தியும் வைத்தல் வேண்டும்.
- சற்று மேலே பாய்ந்து தொடக்க மெய் நிலையை அடையும் அதேவேளை, கைகளைக் கீழே கொண்டு வந்து கால்களை முழங்காலில் சற்று மடித்து, இயன்ற அளவுக்கு மேலே பாய்ந்து கைகளை மேலே உயர்த்துதலும் வானில் கால்களை முழங்காலில் மடித்தலும்.

குழு- 12

செயற்பாட்டின் பெயர் - பின்புறம் உருளலுடன் (Backward Roll) உடல் லோன்ச் (Longue)

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

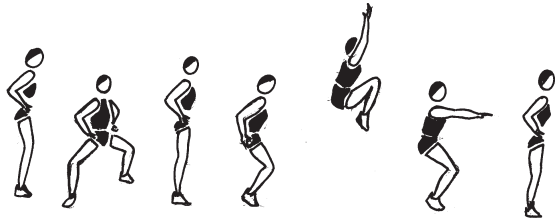


- கைகளை மேலே உயர்த்தி நிற்கல்.
- கால்களை முழங்காலில் மடித்து குதிகாலில் அமர்வதோடு, கைகளை முன்னே கொண்டு செல்லல்.
- மேல் முண்டத்தையும் கைகளையும் முன்னே நீட்டிய மெய்நிலையில் பிட்டங்களையும் தரையில் பதித்தல்.
- பிட்டங்கள் தரையில் படும் அதேவேளை, முண்டத்தை முதுகுப் புறமாக தரையில் பதித்தலுடன் கைகளை முழங்காலில் மடித்து தோட்பட்டைக்கு மேலே கொண்டு வந்து உள்ளங் கைகளைத் தரையில் பதித்தல்.
- உடலின் நிறையைக் கைகளில் தாங்கி முண்டத்தைப் பின்புறமாக உருட்டுதல்.
- கைகளை நிலத்தில் ஊன்றி கால் விரல்களில் நின்று கைகளை இடுப்பில் வைத்து சற்று மேலே பாய்ந்து வலது காலை 45° அளவு பக்கமாக முன்னால் வைத்து, இடது காலை அதே கோட்டில் பின்னால் வைத்தல். வலது காலை முழங்காலில் சற்று மடித்து இடது காலை நன்கு நிமிர்த்தி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- சற்று மேலே பாய்ந்து தொடக்க மெய் நிலையை அடைதல்.
- இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ந்தும் இடது வலது புறங்களாக மாற்றி மாற்றிச் செய்தல்.

குழு - 13

செயற்பாட்டின் பெயர் - ஜம்பிங் ஜாக் (Jumping Jack) உடல் டக் ஜம்ப் (Tuck Jump)

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.



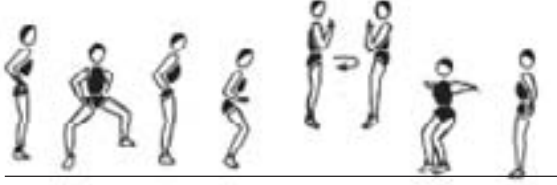
- கைகளை இடுப்பில் வைத்து நிற்கல்.
- சற்று மேலே பாய்ந்து, கால்களைச் சற்று விரித்து வைத்து, முழங்கால்களில் சற்று மடித்து நிலத்தில் பதித்தல்.
- இவ்வாறு பதிக்கும் போது, முழங்காலும், விரல் நுனிகளும் முன்னால் 45° யில் அமைதல் வேண்டும்.
- சற்று மேலே பாய்ந்து தொடக்க மெய் நிலையை அடைவதோடு, கைகளை கீழ் நோக்கிக் கொண்டு வந்து கால்களில் முழங்காலில் சற்று மடித்து, இயலுமான அளவு மேலே பாய்ந்து கைகளை மேலே உயர்த்தி வானில் கால்களை முழங்காலில் மடித்து முன்னோக்கி மடித்தல்.
- கால்களை விரித்து நிலம்படல்.
- இச்செயற்பாட்டை தொடர்ந்தும் பல தடவைகள் செய்தல்.

குழு - 14

செயற்பாட்டின் பெயர் - ஜம்பிங் ஜாக் (Jumping Jack) உடன் ஜம்ப் ஹாஃப் டர்ன் (Jump Half turn)

செயற்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

- கைகளை இடுப்பின் மீது வைத்தல்.
- சற்று மேலே பாய்ந்து, கால்களைச் சற்று விரித்து வைத்து, முழங்காலில் சற்று மடித்து நிலம்படுதல்.
- சற்று மேலே பாய்ந்து தொடக்க மெய் நிலையை அடையும் அதேவேளை கைகளை கீழே கொண்டு வந்து முழங்கால்களைச் சற்று மடித்து மேலே பாய்தல்.
- இவ்வாறு நிலம் பட்ட பின்னர், முழங்கால்களையும் விரல்களையும் முன்புறமாக 45° யில் அமையுமாறு வைத்திருத்தல்.
- சற்று மேலே பாய்ந்து தொடக்க மெய் நிலையை அடையும் அதேவேளை கைகளைக் கீழே கொண்டு வந்து முழங்கால்களைச் சற்று மடித்து மேலே பாய்தல்.
- மேலே பாயும் போது கைகளை நெஞ்சின் அருகே கொண்டு வந்து முண்டத்தை நிமிர்த்தி வைத்து அரை வட்டம் சுழலுதல்.
- சுழற்சியின் இறுதியில் கால்களை நிலம்படும் போது, முழங்கால்களைச் சற்று மடித்து கைகளை இரு புறமாகவும் நீட்டுதல்.
- தொடக்க மெய்நிலையை அடைதல்.
- இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ந்தும் பல தடவைகள் செய்தல்.



தேர்ச்சி 3 : அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சிகரமாகவும் நிறைவேற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.3 : அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையில் நிறைவேற்றுவதற்காக கை, பாத அசைவுகளை ஒன்றிணைக்கும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.

செயற்பாடு 3.3. : "சந்தம் பேணி மகிழ்வோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 3.3.1 இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தப் படிவப் பிரதிகள் - மூன்று
- இணைப்பு 3.3.2 இல் தரப்பட்டுள்ள தகவல் படிவப் பிரதிகள் - மூன்று
- 8 அடி (Beat) சந்த ஒலி நாடா (பெமுடியுமாயின்)
- ஒலி நாடா இசைக்கும் கருவி (Cassette Player)

கற்றல் - கற்பித்தல் செயல்முறை

படி 3.3.1 :

- மாணவர் கண்டு களித்துள்ள ஒரு நடனக் காட்சி அல்லது தொலைக்காட்சி ஊடகத்தில் கண்டு களித்த ஒரு நடன நிகழ்ச்சி பற்றி வினவுங்கள்.
- அவ்வாறான ஒரு நடனத்தின் சந்தம் தவறிவிட்டால் எவ்வாறு இருக்கும் என மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

- இசையானது மனிதனுக்கு மகிழ்ச்சியூட்டுகிறது.
- பெரும்பாலான உடலசைவுகளை இசைச் சந்தத்துக்கு அமைய நிகழ்த்தலாம்.
- இசையும் விளையாட்டும் இணைவதால் பின் வரும் செயற்பாடுகள் உருவாகின்றன.
 - ஸ்போட் ஏரோபிக்ஸ் (Sport aerobics)
 - சந்த தசைப் பயிற்சி (Rhythmic Gymnastics)

(15 நிமிடங்கள்)

படி 3.3.2 :

- வகுப்பு மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தப் படிவப் பிரதிகளையும் ஏனைய தர உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்குப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
- குழுக்களை மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக குழுக்களை ஆயத்தம் செய்க.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 3.3.3

- :
- குழு நிலையில் கண்டறிந்தவற்றையும், ஆக்கங்களின் செய்து காட்டல்களையும் வகுப்பில் முன்வைக்க இடமளியுங்கள்.
 - முதலில் விரிவாக்கம் செய்வதற்கு முன்வைத்த அதே குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளில் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து அவற்றில் முழு வகுப்பையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - கால் அசைவுகளுடன் கைகளை விரிக்கும் சகல செயற்பாடுகளையும் இசைக்கு அமைவாக தொடர்ந்து செய்வதில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- இசைக்கு அமைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் பின்வருவன நிகழ்கின்றன.
 - சந்தம் உருவாதல்.
 - உளத்திருப்தி கிடைத்தல்.
 - மலர்ச்சி ஏற்படுதல்.
 - களைப்பு குறைவாக உணரப்படுதல்.
 - விபத்துக்கள் இழிவாதல்.

(35 நிமிடங்கள்.)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- சந்தத்துக்கு அமையச் செய்யப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளைப் பெயரிடுவார்.
- சந்தப்படி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது இலகுவானது என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- இசைச் சந்தத்துக்கு அமைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- அறிவுறுத்தல்களை அனுசரித்து வெற்றிகரமாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- குறைந்த எந்தனத்துடன் பயனுறுதியுடைய வகையில் வேலைகளில் ஈடுபடுவார்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"சந்தம் பேணி மகிழ்வோம்."

இசைச் சந்தத்திற்கு அமைய செய்யப்படும் பல்வேறு செயற்பாடுகளை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். அவ்வாறான செயற்பாடுகளை நினைவு கூருங்கள். ஏற்கனவே கற்ற செயற்பாடுகளில் நீங்கள் சந்தத்துக்கு அமைவாக கால் அசைவுகளுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகளை இணைத்துள்ளீர்கள்.

- பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் உங்களது குழுவினருக்கு கிடைக்கும் அசைவுக் கோலம் குறித்துக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - நடை (March) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்
 - துள்ளலுடன் (jog) கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்
 - முழங்கால் உயர்த்தலுடன் (Knee lift) கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்
 - கைகளை விரிக்கும் (Skip) செயற்பாடுகள்
 - உதைத்தலுடன் (Kick) கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்
 - லோன்ச் (Longue) உடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்
 - ஜம்பிங் ஜாக் (Jumping Jack) கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகள்
- தகவல் கோவையில் உங்களது குழுவினருடைய பகுதியை வாசியுங்கள்.
- அப்பகுதியை நடைமுறைப்படுத்தத்தக்க விதம் பற்றி, குழு நிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- இசையின் சந்தப்படி கூட்டாக பல தடவைகள் அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளை நடைமுறைப்படுத்தும் போது நீங்கள் எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி, அவற்றுக்கான தீர்வுகளை வெளிக்கொணருங்கள்.
- உங்களது குழுவின் ஒவ்வொரு அங்கத்தவரதும் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- குழு நிலையில் கண்டறிந்தவற்றையும் உங்களது செயற்பாடுகளையும் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

"தகவல் படிவம்."

- உங்களது குழுவுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள சந்தத்துக்கு இசைவாக கால் அசைவுகளையும் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாடுகளையும் ஒவ்வொன்றாக இசைச் சந்தத்திற்கு அமைய செய்து பயிற்சி பெறுங்கள்.
- அக்கால் அசைவுச் செயற்பாடுகள் எல்லாவற்றையும் கை அசைவுகளுடன் ஒன்றிணைத்து இசைச் சந்தத்துக்கு அமைய தொடர்ச்சியாக அவற்றில் ஈடுபடுங்கள்.

தேர்ச்சி 4 : **ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ள சரியான மெய்நிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 4.1 : அமருதலின் சரியான நிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

செயற்பாடு 4.1 : "சரியாக அமர்வோம் சுகமாக வாழ்வோம்"

நேரம் : 45 நிமிடங்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் • இணைப்பு 4.1.1 இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - மூன்று
• இணைப்பு 4.1.2இல் தரப்பட்டுள்ள தகவல் படிவப் பிரதிகள் மூன்று

கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறை

படி 4.1.1 : • அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் அமர்ந்திருக்கும் மெய்நிலைகள் குறித்து மாணவரிடம் வினாக்கள்.
• பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு விதமாக அமர்வதுண்டு.
- அமரும் இடம், செய்யும் வேலை காணப்படும் வசதிகள் ஆகியவற்றுக்கு அமைய அமரும் முறைகள் வேறுபடும்.
- பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் வெவ்வேறுபட்ட அமர்வு முறைகள் கையாளப்படும்.
 - ஓய்வாக இருக்கும் போது
 - சமயக் கிரிகைகளில் ஈடுபடும் போது
 - கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறையின் போது
 - வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களிலும் உடலப்பியாசங்களிலும் ஈடுபடும் போது
 - உற்சவங்களின் போது
- மேற்படி ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உடல் உறுப்புக்களை வைத்திருக்கும் நிலை சிறிதளவில் வேறுபடும்.
- அந்தந்த அமர்வு முறைக்குரிய சிறப்பான உடலமைப்புப் பற்றி விளக்கத்தைப் பெற்றிருத்தல் அவசியமாகும்.

(08 நிமிடங்கள்)

படி 4.1.2 : • வகுப்பு மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
• தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவங்களையும் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்குப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
• குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
• தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக குழுக்களை ஆயத்தம் செய்க.

(20 நிமிடங்கள்)

படி 4.1.3

- குழு நிலையில் கண்டறிந்தவற்றை செய்து காட்டலுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களுக்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து அவற்றில் முழு வகுப்பையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- அமரும் மெய்ந்நிலைகள் பின்வருவன போன்று பல வகைப்படும்.
 - நாற்காலியில் அமர்தல்
 - காலைகளை நீட்டி அமர்தல்.
 - குந்தி அமர்தல்
 - குதிகாலில் அமர்தல்.
 - முழங்கால்களில் அமர்தல்
 - ஆசன அமர்வு
- தவறான மெய்ந்நிலையில் அமர்வதால் பின்வரும் பிரதிகூலமான விளைவுகள் ஏற்படும்.
 - நோவு ஏற்படல்.
 - தசை சார்ந்த விபத்துக்கள் ஏற்படல்.
 - முள்ளந்தண்டில் விகாரம் ஏற்படல்.
- அமரும் மெய்ந்நிலைகள் பின்வருவனவற்றால் பாதிக்கப்படும்.
 - கவனயீனம்
 - பொருத்தமற்ற ஆடையணிகள்.
 - மனவெழுச்சிச் சமனின்மை.
 - பொருத்தமற்ற உபகரணப் பயன்பாடு.
 - பொருத்தமற்ற குழல்.
 - களைப்பு.
- சரியான மெய்ந்நிலைகளைப் பேணுவதால் பின்வரும் அனுகூலமான நிலைகள் உருவாகும்.
 - உடல், உள சௌகரியம்
 - களைப்பும், தசை இழுவையும் குறைதல்.
 - கவனத்தை ஈர்த்து வைத்தல் இலகுவாதல்.
 - சமனிலை பேணல்.
 - தன்மதிப்பு உயர்தல்.
 - உள்ளூறுப்புக்களின் சௌகரியம்.

(17 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- அமர்தல் சார்ந்த வெவ்வேறு மெய்ந்நிலைகளை விபரிப்பார்.
- சரியாக அமர்தல் முறைகளை அனுரிப்பதால் உடற்செளகரியம் ஏற்படும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- சரியான அமர்தல் மெய்ந்நிலைகளைக் காட்சிப்படுத்துவார்.
- ஒழுங்காகவும், தருணத்திற்கு ஏற்ற வகையிலும் நடந்து கொள்வார்.
- சுய கட்டுப்பாட்டுடன் செயற்படுவார்.

இணைப்பு 4.1.1

குழுத் தேடியாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

" சரியாக அமர்வோம் - சுகமாக வாழ்வோம்."

அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் அமர வேண்டிய தேவை எமக்கு ஏற்படுவதுண்டு. ஓய்வாக இருக்கும் போதும் வேறு விசேட சந்தர்ப்பங்களிலும் அமர்வதற்காக அனுசரிக்கும் முறைகள் வேறுபடும். சரியான அமர்தல் மெய்ந்நிலைகளை அனுசரிப்பதால் உடல்,உள ஆரோக்கியத்தைச் சீராகப் பேணலாம்.

- பின்வரும் மெய்ந்நிலைகளுள் உங்களது குழுவிற்குக் கிடைக்கும் மெய்ந்நிலை குறித்து கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - நாற்காலியில் அமர்தலும், கைகளை நீட்டி அமர்தலும்.
 - குந்தி அமர்தலும், கால்களை நீட்டி அமர்தலும்.
 - குதிக்காலில் அமர்தலும், ஆசன அமர்வும.
- தகவல் படிவத்தில் உங்கள் குழுவிற்சூரிய பகுதியை வாசியுங்கள்.
- குழு அங்கத்தவர்களுடன் சேர்ந்து அப்பகுதியை நடைமுறைப்படுத்தத்தக்க விதம் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- தலை, முண்டம், கைகள், கால்களின் அமைப்புக் குறித்து இணக்கம் காணுங்கள்.
- செயற்பாட்டை நடைமுறைப்படுத்தும் போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் குறித்து கலந்துரையாடி அவற்றுக்கான தீர்வுகளை வெளிக்கொணருங்கள்.
- கூட்டாக பல தடவைகள் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- சரியான விதத்தில் அமர்வதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள், தவறான விதத்தில் அமர்வதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள் பற்றி அறிக்கை தயாரியுங்கள்.
- உங்களது செயற்பாடுகளையும் தேடியறிந்தவற்றையும் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவல் படிவம்.

• நாற்காலியில் அமர்தல்.



- தலை, தோள்கள், மடி ஆகிய பகுதிகளை நிலைக் குத்துக் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
- முண்டத்தின் பின்பகுதியை, நாற்காலியின் அணை மீது நேராக வைத்திருத்தல்.
- கைகளைத் தொடைகளின் மீது வைத்திருத்தல்.
- முழங்கால் களை வசதியாக மடித்து வைத்திருத்தல்.
- உள்ளங்கால்களை தட்டையாக தரையில் வைத்திருத்தல்.
- உடலின் நிறையை பிட்டங்களின் மீது தங்கியிருத்தல்.

• கால்களை நீட்டி அமர்ந்திருத்தல்.



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

• குந்தி அமர்தல்.



- நிலத்தில் அமர்ந்து முழங்கால்களை மடித்து சற்று விரித்து வைத்தல்.
- உள்ளங்கால்களைத் தரையில் நன்கு தொடுமாறு வைத்திருத்தல்.
- குதிகால்களை அருகருகே வைத்திருத்தல்.
- கைகளை முழங்கால்கள் மீது வைத்திருத்தல் அல்லது கைகளால் முழங்கால்களைப் பற்றியிருத்தல்.

• முழங்கால்களின் மீது அமர்தல்.



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

• குதிகால்களில் அமர்தல்.



- முழங்கால்களைச் சற்று விரித்து தரையில் வைத்திருத்தல்.
- புறங்கால்களைத் தரையில் படுமாறு உள்ளங்கைகளை அருகருகே பின்புறம் நீட்டி வைத்திருத்தல்.
- பிட்டங்கள், குதிகால்கள் மீது அமையுமாறு அமர்தல்.
- தலையையும், முண்டத்தையும் நேராக வைத்திருத்தல்.
- கைகளைத் தொடையின் மீது வைத்திருத்தல்.

• ஆசன அமர்வு



- முழங்கால்களை மடித்து கால்களைக் குறுக்காக வைத்து தரையில் அமர்தல்.
- முழங்கால்களை இருபுறமாக விரித்து நிலத்தில் வைத்தல், உள்ளங்கால்களையும், கால் விரல்களையும் வெளிப்புறமாக நீட்டி வைத்தல்.
- தலை, தோள்கள், முண்டம், ஆகியவற்றை நிலைக்குத்துக் கோட்டில் வைத்தல்.
- உள்ளங்கைகளையும், விரல்களையும் முழங்கால்கள் மீது சுயாதீனமாக வைத்திருத்தல்.

தேர்ச்சி 4 : **ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ள சரியான மெய்நிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 4.2 : நடத்தலில் சரியான நிலைகளை வெளிக் காட்டியவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

செயற்பாடு 4.2. : "சரியாக நடப்போம். உடற்ககம் பெறுவோம்."

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- இணைப்பு 4.2.1இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - மூன்று
- இணைப்பு 4.2.2இல் தரப்பட்டுள்ள தகவல் படிவப் பிரதிகள் - மூன்று

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை

படி 4.2..1 :

- எழுமாறாக சில மாணவரை வகுப்பின் முன்னே அழைத்து அங்குமிங்குமாறு நடந்து செல்லுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- அவர்கள் நடந்து செல்லும் விதத்தை அவதானிக்குமாறு ஏனைய மாணவருக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
- வகுப்பின் ஏனைய மாணவரையும் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

- நடத்தல் என்பது ஒர் இயல்பான உடலசைவாகும்.
- அன்றாட வாழ்வில் செய்யும் வேலை, இடம் ஆகியவற்றுக்கமைய நடந்து செல்லும் முறை வேறுபடும்.
- நடத்தல் ஒரு மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சியாகப் நடத்தப்படுகிறது.
- சரியான மெய்நிலையைப் பேணி நடந்து செல்வதால் எடுப்பான தோற்றத்தைப் பெறலாம்.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 4.2.2 :

- வகுப்பு மாணவர்களை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவங்கள், ஏனைய தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் ஆகியவற்றைக் குழுக்களுக்குப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காகக் குழுக்களை ஆயத்தம் செய்க.

(30 நிமிடங்கள்)

படி 4.2.3

- தேடியறிந்தவற்றையும், ஆக்கங்களையும் செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைக்க குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து அவற்றில் முழு வகுப்பையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- சரியான மெய்ந்நிலையை அனுசரித்து நடந்து செல்லும் போது உடலின் பகுதிகள் பின்வருமாறு அமைதல் வேண்டும்.
 - உடல் இயல்பான நிமிர்ந்த நிலையில் இருத்தல்.
 - அடியெடுத்து வைக்கும் போது பயணம் செய்யும் திசையில் விரல் நுனிகள் அமையுமாறு உள்ளங்கைகளை நிலத்தில் பதித்தல்.
 - சுவடுகளின் அளவு ஏறத்தாழ சமனானதாக இருத்தல்.
 - நடக்கும் போது உடலின் நிலை குதிகாலில் இருந்து படிப்படியாக விரல்களுக்கு இடமாறுதல்.
 - கால்களை மடிப் பகுதியில் முன்னேயும், பின்னேயும் அசைத்தல்.
 - கைகள் முழங்கைகளில் சற்று மடித்து இலேசாக சந்தப்படி தோள்களின் முன்னோக்கியும், பின்னோக்கியும் அசைத்தல் (அநாயாசமாக நிகழுதல்)
- சரியான மெய்ந்நிலையுடன் நடந்து செல்வதால் பின்வரும் அனுகூலங்கள் கிடைக்கும்.
 - களைப்பு குறைவடைதல், சக்தி வீண்விரயம் தவிர்க்கப்படல்.
 - உடல் அசௌகரியங்கள் குறைதல்.
 - எண்புகள் மீதும் தசைகள் மீதும் தேவையற்ற விதத்தில் அழுக்கம் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படுதல்.
 - எடுப்பான உடல் தோற்றம் கிடைத்தல்.
 - உள்ளங்கால்களைத் தரையில் பதிக்கும் போது ஏற்படும் குறைபாடுகள் நீங்குதல்.
 - கால்களிலும் உடலின் ஏனைய உறுப்புக்களிலும் ஏற்படத்தக்க விகாரங்கள் குறைவடைதல்.
 - எண்புகளையும், தசைகளையும் சமனிலையாகப் பேண முடிதல்.
 - வினைத்திறன் கிடைத்தல்.
 - விபத்துக்கள் குறைவடைதல்.

(20 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- சரியான நடத்தல் மெய்ந்நிலையை விபரிப்பார்.
- சரியான நடத்தல் மெய்ந்நிலையைப் பேணுவதால் உடற் சுகமும் எடுப்பான தோற்றமும் கிடைக்கும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- சரியான நடத்தல் மெய்ந்நிலைகளைக் காட்சிப்படுத்துவார்.
- ஒழுங்காகவும், தருணத்திற்கு ஏற்ற வகையிலும் நடந்து கொள்வார்.
- தன்மதிப்புடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

இணைப்பு 4.2.1

குழுத் தேடியாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

" சரியாக நடப்போம் - சுகமாக வாழ்வோம்."

உங்களுடைய நண்பர்களில் ஒருவரை எழுமாறகத் தெரிவு செய்து அவர் நடந்து செல்லும் போது அவரது தலை, முண்டம், கை, கால்கள் ஆகியவற்றின் அலைவையும், அசைவையும் அவதானியுங்கள். அவர் சரியாக நடந்து செல்கிறாராயின் சரியான உடற் பொறிமுறையில் நடந்து செல்பவர் ஆவார். அவ்வாறான ஒருவரின் நடைப்பாங்கு எடுப்பானது,

- பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாடு குறித்து கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - கால் விரல் மெத்தைகளால் (Pads) மெதுவாக நடந்து செல்லல்.
 - குதிகால்களால் நடந்து செல்லல்.
 - நெருக்கமான கவடுகள் வைத்து நடந்து செல்லல்.
 - தூரத்தூர கவடுகள் வைத்து நடந்து செல்லல்.
 - பக்கத்துக்கு நடந்து செல்லல்.
 - பின்னோக்கி நடந்து செல்லல்.
 - செம்பக்கமாக நடந்து செல்லல்.
 - நேர்கோட்டின் இருபுறமாகவும் உள்ளங் கால்களை வைத்து நடந்து செல்லல்.
 - நேர் கோட்டில் உள்ளங்கால்களை வைத்து நடந்து செல்லல்.
 - சமமான கவட்டு இடைவெளிகளை வைத்து நடந்து செல்லல்.

- தகவல் படிவத்தில் உங்களது குழுவிற்சூரிய பகுதியை வாசியுங்கள்.
- அப்பகுதியை நடைமுறைப்படுத்தும் விதத்தை குழு அங்கத்தவர்களுடன் கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- நடக்கும் போது தலை, முண்டம், கைகள், கால்களின் அமைவு மற்றும் அசைவுகள் குறித்துக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- கூட்டாக சில தடவைகள் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- சரியாக நடந்து செல்வதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்களையும், தவறான விதத்தில் நடந்து செல்வதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்களையும் கலந்துரையாடி, ஆக்கபூர்வமான ஓர் அறிக்கை தயாரியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளையும், தேடிவறிந்தவற்றையும் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவல் படிவம்.

- கால் விரல் மெத்தைகள் மீது நடத்தல்.



- கால்களின் குதிப் பகுதியை உயர்த்தி விரல் நுனிகளின் கீழ்ப் பகுதி தரையில் படுமாறு முன்னோக்கிச் நடந்து செல்லல்.

- குதிகால்நினைல் நடத்த



- கால் விரல்கள் தரையில் படாதவாறு குதிகால்களை மட்டும் நிலத்தில் ஊன்றி முன்னோக்கி நடந்து செல்லல்.

- அருகருகே கால்கள் வைத்து நடத்தல்.



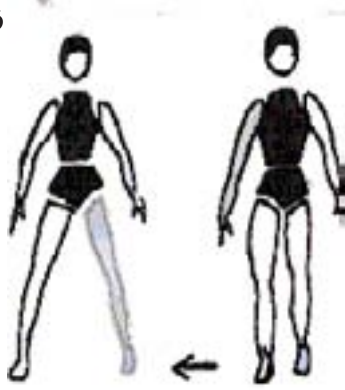
- கவடுகளை அருகருகே வைத்து நடத்தல்.

- தூரத் தூர கவடு வைத்து நடத்தல்.



- தூரத்தூர கவடு வைத்து நடந்து செல்லல்.

- பக்கத்திற்கு



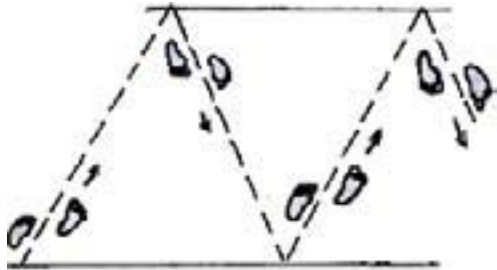
- பக்கங்களுக்கு கவடு வைத்து இடது புறத்திற்கும், வலது புறத்திற்கும் நடத்தல்.

- பின்னோக்கி நடத்தல்



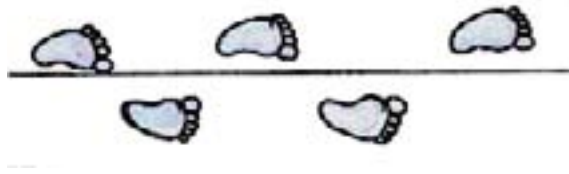
- முண்டத்தை நேராக வைத்து பின்னோக்கிச் கவடுகளை வைத்து நடந்து செல்லல்.

- செம்பக்கத்தின் வழியே நடந்து செல்லல்.

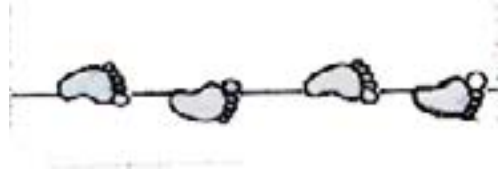


- செம்பக்கத்தில் கவடுகள் வைத்து நடந்து செல்லல்.

- ஒரு நேர் கோட்டின் இரட்டைப்பக்கம் வளைந்து நடந்து செல்லல்.



- ஒரே நேர் கோட்டின் மீது அடிவைத்து நடந்து செல்லல்.



- சமமான கவட்டிடைவெளி வைத்து நடந்து செல்லல்.



தேர்ச்சி 4 : **ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ள சரியான மெய்நிலைகளை வெளிக் காட்டுவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 4.3 : படுக்கும் சரியான நிலைகளை வெளிக் காட்டியவாறு ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

செயற்பாடு 4.3 : "சரியாகப் படுத்திடுவோம். சுகம் பெறுவோம்."

காலம் : 60 நிமிடங்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 4.3.1 இல் தரப்பட்டுள்ள குழு தேடியாய்வு அறிவுறுத்தப் படிவப் பிரதிகள் - நான்கு
- இணைப்பு 4.3.2 இல் தரப்பட்டுள்ள தகவல் படிவப் பிரதிகள் - நான்கு

கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறை

படி 4.3.1 :

- களைப்புற்ற ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இதம் பெறுவதற்காக தருணத்திற்கு ஏற்ற வகையில் அனுசரிக்கத்தக்க மெய்நிலைகள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- தாமாக முன்வரும் சில மாணவர்களுக்கு அவ்வாறான மெய்நிலைகளைக் காட்ட இடமளியுங்கள்.
- அச்செயற்பாடுகளை அவதானிக்குமாறு ஏனைய மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

- படுத்திருத்தல் என்பது இயல்பான உறுதியான ஒரு மெய்நிலையாகும்.
- அன்றாட வாழ்வில், சந்தர்ப்பங்கள், இடங்கள், வசதிகள், ஆகியவற்றைப் பொறுத்து படுத்திருக்கும் முறைகள் வேறுபடும்.
- பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் படுத்திருக்கும் முறைகள் அனுசரிக்கப்படும்.
 - நித்திரை செய்யும் போது.
 - நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது.
 - விபத்துக்குள்ளாகி இருக்கும் போது
 - ஓய்வாக இருக்கும் போது
- சரியான மெய்நிலையை அனுசரித்து படுத்திருப்பதால் உடல், உள சௌகரியம் ஏற்படும்.

(20 நிமிடங்கள்.)

படி 4.3.2

- : • வகுப்பு மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவங்களையும், ஏனைய தரவிருத்தி உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்குப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக மாணவரை ஆயத்தம் செய்க.

(30 நிமிடங்கள்)

படி 4.3.3

- : • தேடியறிந்தவற்றையும், ஆக்கங்களையும் செய்து காட்டல்-களுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து அவற்றில் முழு வகுப்பையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- பின்வரும் வெவ்வேறு விதங்களில் படுத்திருக்கலாம்.
 - மல்லாந்து படுத்திருத்தல்.
 - குப்புறப் படுத்திருத்தல்.
 - இடது புறமாகச் சாய்ந்து வலப்புறமாகச் சாய்ந்து படுத்திருத்தல்.
 - குந்திப்படுத்திருத்தல்.
- சரியாக மெய்ந்நிலையில் படுத்திருப்பதற்காக பின்வரும் சிறப்பான அம்சங்கள் குறித்து கவனஞ் செலுத்தல் வேண்டும்.
 - தலை, தோள்கள், மடி ஆகிய பகுதிகளை உரியவாறு வைத்திருத்தல்.
 - படுக்கும் மேற் பரப்பு உறுதியானதாகவும், சமமானதாகவும் இருத்தல்.
 - குருதிச் சுற்றோட்டச் செயன்முறை, உள்ளுறுப்புக்களின் தொழிற்பாடு ஆகியவற்றுக்கு பங்கம் விளையாத மெய்ந்நிலையாக இருத்தல்.
 - முள்ளந்தண்டின் இயல்பான விலகளுக்குச் சேதம் விளையாத மெய்ந்நிலையாக இருத்தல்.
 - சுவாசப் பாதையில் தடங்கல் ஏற்படாத மெய்ந்நிலையாக இருத்தல்.
 - இதயம் அமைந்துள்ள நெஞ்சின் இடது புறத்தே அழுக்கம் ஏற்படாத மெய்ந்நிலையாக இருத்தல்.

- சரியான மெய்ந்நிலையில் படுத்திருப்பதால். பின்வரும் அனுசூலங்கள் கிடைக்கும்.
 - களைப்புக் குறைவடைதல், தேவையின்றி சக்தி விரயமாகாது தவிர்க்கப்படல்.
 - என்புகள், தசைகள், சுவாசத் தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி ஆகியவற்றின் மீது தேவையற்றவாறு அழுக்கம் பிரயோகிக்கப்படுவது தவிர்க்கப்படல்.
 - முள்ளந்தண்டு, கால்கள், உட்பட ஏனைய கோளாறுகள் ஏற்படுதல் இழிவாகுதல்.
 - சௌகரியமான நித்திரை காரணமாக உடலும், உள்ளமும் தெம்பு பெறுதல்.

(20 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- படுத்திருப்பதற்குரிய சரியான மெய்ந்நிலைகளைப் பெயரிட்டு விபரிப்பார்.
- படுத்தல் மெய்ந்நிலைகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவதால் உடல், உள சௌகரியம் கிடைக்கும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- படுத்திருப்பதற்குரிய சரியான மெய்ந்நிலைகளைச் செய்கை மூலம் காட்டுவார்.
- பல்வகைமையை நயப்பார்.
- விளக்கத்துடன் செயற்படுவார்.

குழுத் தேடியாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

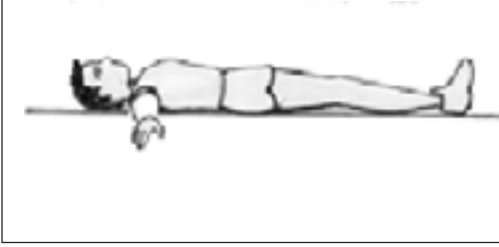
" சரியாகப் படுத்திருப்போம் - சுகமாக வாழ்வோம்."

படுத்தல் என்பது மனிதனுக்கு மாத்திரம் உரித்தானதொன்றல்ல. புவியில் வாழும் பெரும்பாலான பிராணிகளுக்குப் படுத்திருக்கும் மெய்ந்நிலை இன்றியமையாதது.

படுத்திருக்கும் மெய்ந்நிலை அந்தந்தப் பிராணிகளுக்கு சிறப்பானதாகவும், பொதுவானதாகவும் அமைய இடமுண்டு. பிராணியின் உடலமைப்புக்கு அமையவும் இது வேறுபடும். எனினும், மனிதன் அனுசரிக்கும் சில படுத்திருக்கும் மெய்ந்நிலைகள் உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் தீங்கு பயப்பனவாக அமையலாம். எனவே சரியாகப் படுத்திருக்கும் மெய்ந்நிலை பற்றி அறிந்திருத்தல் மிக முக்கியமானதாகும். இது உடல், உள உறுதிப்பாட்டுக்கு உறுதுணையாக அமையும்.

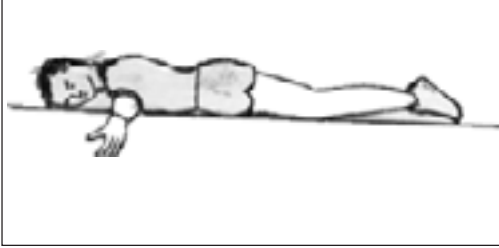
- பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் உங்களது குழுவிற்சூரிய செயற்பாடு தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.
 - மல்லாந்து படுத்திருத்தல்.
 - குப்புறப் படுத்திருத்தல்.
 - இடம்புறமாக சாய்ந்து படுத்திருத்தல் / வலப்புறமாகச் சாய்ந்து படுத்திருத்தல்.
 - குந்திப்படுத்திருத்தல்.
- தகவல் படிவத்தில் உங்களது குழுவிற்சூரிய பகுதியை வாசியுங்கள்.
- அப்பகுதியை நடைமுறைப்படுத்தும் விதம் குறித்து குழு அங்கத்தவர்களுடன் கூட்டாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- படுத்திருக்கும் உறுப்புக்கள் அமையும் விதம் குறித்து கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- கூட்டாக பல தடவைகள் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது எதிர்நோக்கிய பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி, அவற்றுக்கான தீர்வுகளைக் கண்டறியுங்கள்.
- சரியாக மெய்ந்நிலையில் படுத்திருப்பதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்களையும், தவறான விதத்தில் மெய்ந்நிலையில் படுத்திருப்பதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்களையும் கலந்துரையாடி, ஆக்கபூர்வமான ஓர் அறிக்கை தயாரியுங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவல் படிவம்.



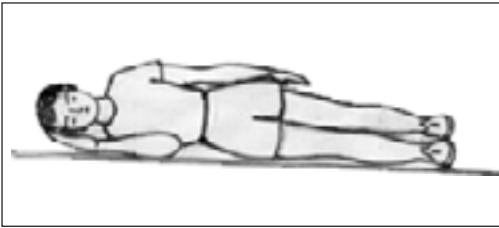
- **மல்லாந்து படுத்திருத்தல்.**

- தலை முதல் உள்ளங் கால்கள் வரையில் ஒரே நேர் கோட்டில் வைத்திருத்தல். .
- இடுப்பையும், முதுகையும் தரையுடன் சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்.
- இரு கைகளையும் சுயாதீனமாக இரு புறமாகவும் நீட்டி வைத்திருத்தல்.



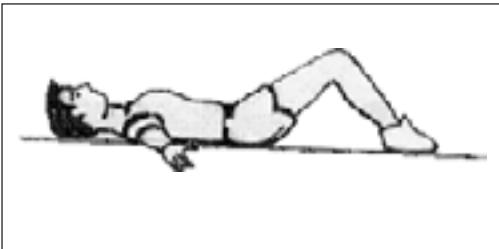
- **குப்புறப்படுத்திருத்தல்.**

- தலை முதல் உள்ளங் கால்கள் வரையில் முண்டத்தை ஒரே நேர் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
- நெஞ்சு, வயிறு, முழங்கால்கள் என்பவற்றை நிலத்தைத் தொட்டவாறு இருக்குமாறு சமாந்தரமாக வைத்திருத்தல்.
- தலையை இடது புறமாக அல்லது வலது புறமாகத் திருப்பித் தரையில் வைத்திருத்தல்.
(ஆளின் செளகரியம், வேலை என்பவற்றைப் பொருத்து)



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

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



- **குந்திப்படுத்திருத்தல்.**

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

**இரண்டாம் தவணைக்குரிய செயற்பாடுகள் தொடரகம்.
7ஆம் தரம் இரண்டாம் தவணை - தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்.**

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	நேரம்
5 விளையாட்டுக் களிலும், வெளிக் களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு, ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	5.1 மகிழ்வின் பொருட்டு உபகரணங்களின்றிய, உபகரணங்களுடனான கிராமிய விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்வார். 5.2 வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாற்றை ஆராய்வார். 5.3 வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், பெறுதல் என்பவற்றைச் சரியாகச் செய்து மகிழ்வடைவார். 5.4 வலைப்பந்து விளையாட்டின் வரலாற்றை ஆராய்வார். 5.5 மகிழ்வின் நிமித்தம் பாத அசைவுகளைச் சரியாகப் பேணி வலைப்பந்து விளையாட்டில் பங்கு கொள்வார்.	02 01 03 01 03
6. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	6.1 நடையின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன் படுத்துவார். 6.2 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	03 02
7. விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	7.1 சட்டத்தை மதிக்கும் தன்மையை வெளிக்-காட்டியவாறு விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	03
8. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	8.1 ஊட்டமுள்ள உணவுகளைத் தயாரித்து ஆரோக்கிய நிலையை சிறப்பாகப் பேணுவார்.	02
12. சமூக ஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக் காட்டுவார்.	12.1 மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணியவாறு குடும்பத்தினுள் ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்வார்.	02

இரண்டாம் தவணைச்
செயற்பாடுகள்

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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.1 : : மகிழ்வின் பொருட்டு உபகரணங்களின்றிய, உபகரணங்களுடனான கிராமிய விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்வார்.

செயற்பாடு 5.1 : "விளையாடி மகிழ்வோம்."

நேரம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளிடுகள்

- இணைப்பு 5.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள பாடல் எழுதப்பட்ட அட்டை..
- இணைப்பு 5.1.2இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவம்.
- நான்கு கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் விதம் தொடர்பான தகவல் படிவங்கள்.
- வகுப்பு மாணவனின் இற்குச் சமமான விரிவாக்க அட்டைகளும், காய்களும்.
- சோகி விளையாட்டு அட்டை, சோகிகள் 5, ஒரு குழுவிற்கு நான்கு காய்கள் வீதம் 8 காய்கள் (இரண்டு வெவ்வேறு நிறங்களில்)

கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறை

படி 5.1.1 :

- பாடல் எழுதப்பட்ட அட்டையின் மாணவரது கவனத்தைத் திருப்புகள்.
- மாணவருடன் பாடலைத் தாளத்துக்கு அமையப் பாடுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களைக் வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துயிராடுங்கள்.

- ஊஞ்சலாடும் போது பாடுவது ஊஞ்சல் பாடல்.
- புத்தாண்டு காலத்தில் ஊஞ்சலாடுவதுண்டு.
- ஊஞ்சலாடுவதில். ஆண்கள், பெண்கள் இரு பிரிவினரும் பங்குபற்றுவார்.
- புத்தாண்டு காலத்தில் விளையாடும் பல விளையாட்டுக்கள் உள்ளன. சோகி விளையாட்டு, கிளித்தட்டு, குண்டுமணி, பல்லாங்குழி, ஆடு-புலி, கோலம் போடுதல், ற்பான் அடித்தல் போன்றவை அவற்றுள் சில.
- கிராம மக்கள்கூடி விளையாடும் இவை கிராமிய விளையாட்டுக்கள் எனப்படுகின்றன.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.12

- :
- வகுப்பு மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - பின்வரும் விளையாட்டுக்களில் வெவ்வேறாக வேறுபடுத்துங்கள்.
 - சோகி விளையாட்டு
 - கை ஒளித்தல்.
 - இலக்கு விளையாட்டு
 - ஆடு - புலி ஆட்டம்.
 - குறித்த விளையாட்டில் ஈடுபடும் விதத்தை விளக்கும் அட்டையை உரிய குழுவிற்கு வழங்குங்கள்.
 - தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவங்களையும் குழுவிற்கு ஒன்றாக வழங்குங்கள்.
 - குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துக.

(30 நிமிடங்கள்)

படி 5.1.3

- :
- குழுக்களின் அறிக்கைகளை வகுப்பில் முன்வைக்க இடமளியுங்கள்.
 - முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரத்தக்கவாறு மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • கிராமிய விளையாட்டுக்களை உபகரணங்களுடனும், உபகரணங்களின் றியும் விளையாடுதலும், இருவரிருவராகவும், கூட்டாகவும் விளையாடலாம். • கிராமிய விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தத்தக்க விசேடமாக முறைகள் கிடையாது. • திறந்தவெளி கிராமிய விளையாட்டுக்கள், உள்ளக கிராமிய விளையாட்டுக்கள், சமயம் சார்ந்த கிராமிய விளையாட்டுக்கள் பிரயாணங்கள் சார்ந்த கிராமிய விளையாட்டுக்கள், மயிர்க்கூச்செறியத்தக்க கிராமிய விளையாட்டுக்கள் என வகைப்படுத்தலாம். • வயது வேறுபாடோ, பால் வேறுபாடோ இன்றி விளையாடக் கூடிய கிராமிய விளையாட்டுக்கள் உள்ளன. • இவ்விளையாட்டுக்கள் மிக எளிமையானவை. • சில கிராமிய விளையாட்டுக்கள் ஆடல், பாடல்களுடன் இணைந்தவையாகும். • சில கிராமிய விளையாட்டுக்களுக்கு உபகரணங்கள் தேவையில்லை. மற்றும் சிலவற்றுக்கு சில உபகரணங்கள் தேவை. அவற்றை எளிதில் தேடிப் பெறலாம். |
|---|

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- கிராமிய விளையாட்டுக்களைப் பெயரிட்டு விபரிப்பார்.
- கிராமிய விளையாட்டுக்கள் சுதேச அருஞ் செல்வங்களாகப் பேணி வரப்படுகின்றமையை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.
- பழையனவற்றை மதிப்பார்.
- பழையனவற்றைக் கொண்டு களிப்படைவார்.

இணைப்பு 5.1.1

பொங்கல் பாடல்.

பொங்கல் இன்று பொங்கல்
புதுவருசம் பொங்கல்
மங்கலங்கள் பொங்கல்
பானையிலிடும் பொங்கல்

சிந்தனத்தைக் குழைத்துத்
தரையை மெழுகிடுவே
சிந்திரத்தாற் கோலம்
சேர அதில் அமைப்பே

லாசமிக வீசும்
மலர் எடுத்து வருவோ
நேரமொரு துளி
நின்றுதொழுதிடுவோம்

இலைகள் விரித்தாடும்
இளநீர்கள் வைப்போம்
குலைகுலையாய் கனிகள்
கொண்டு வந்து வைப்போம்

பச்சை மஞ்சள் இஞ்சி
படைபடையாய் வைப்போம்
இச்சை தரு கரும்பும்
இடையிடையே நடுவோம்



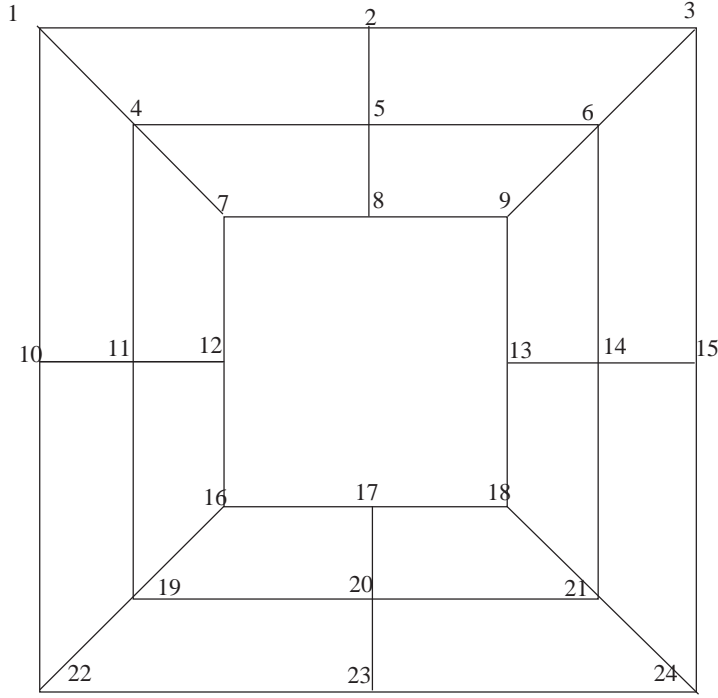
- கவிமணி -

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

" விளையாடி மகிழ்வோம்."

- உங்களது குழுவின்குக் கிடைத்துள்ள கிராமிய விளையாட்டு விபரப் படிவத்தை நன்கு ஆராயுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற் கொண்டு, இருவரிருவராக அல்லது குழுவாக விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
 - விளையாடுவோர் எண்ணிக்கை
 - தேவையான உபகரணங்கள்.
 - சட்ட திட்டங்கள்.
- விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி, அவற்றுக்கான தீர்வுகளை வெளிக்கொணருங்கள்.
- உங்களது குழுவின் விளையாட்டை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

" இலக்க அட்டை விளையாட்டு "



ஒரு தடவையில் இருவர் மட்டுமே இந்த விளையாட்டில் ஈடுபடலாம். படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போன்று காய்களை வைப்பதற்கான அட்டையில் 24 இடங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. விளையாட்டில் ஈடுபடும் ஒவ்வொருவருக்கும் 11 காய்கள் வீதம் இருவருக்கும் 22 காய்கள் வழங்கப்படும். மூன்று காய்கள் நேர் கோட்டில் அமைவதால் ஒரு வெற்றி கிடைக்கும். ஒருவர் காய்களை நேர்க்கோட்டில் வைக்க முயற்சிப்பர். மற்றவர் அதனைத் தவிர்க்கும் வகையில் தனது காய்களை வைப்பர்.

- காய்களை குறுக்காக, நெடுக்காக, செம்பக்கமாக நேராக வைத்து புள்ளிகள் பெறலாம்.

உதாரணம் - 4,5,6 / 1,10,22

1,4,7 / 2,5,8 என்றவாறாக (2,3,5 என்பது வெற்றியாகாது)

ஒருவர் ஒரு காயை வைத்த பின்னர் மற்றவர் ஒரு காய் வைத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு இருக்கும் 11 காய்களையும் வைத்து முடித்த பின்னர், காய்களை இழுத்து விளையாடலாம். (எனினும் வெளிச்சதுரத்தில் காய்களை மேலும் கீழுமாக அசைக்க முடியாது)

உதாரணம் - 1 → 4 18 17
7 4 16 19
6 9

ஏனைய எந்தக் கோடுகளிலும் அருகே உள்ள இரு புள்ளிகளுக்கு இடையே காய்களை இழுக்கலாம். வெற்றிபெற்றவர் அக்காய்களை எடுத்துக் கொள்வார். எதிர்த்தரப்பு ஆட்டக்காரரின் ஒரு காயையும் எடுத்துக் கொள்வார். அதிகளவு காய்களை பெற்றவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

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 கணக்கிட்டு 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 வீதம் மாறி மாறி சோகிகளைப் போடுவர்.

தொடக்கத் தகைமை பெற்ற அணி மட்டுமே விளையாட ஆரம்பிக்கலாம். தொடக்கத் தகைமை பெறுவதோடு, ஒரு சோகி மட்டும் மல்லாந்து விழ வேண்டும். தொடங்கிய அணி தொடர்ந்தும் 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.

விசேட சந்தர்ப்பங்கள்.

- ஒரு சோகி அல்லது சோகிகள் யாவும் குப்புற விழுந்தால் அவருக்கு மீண்டும் ஒருதடவை சோகிகளைப் போட அனுமதிக்கப்படும்.
- ஒன்று விழுந்து அதன் பின், சோகிகள் யாவும் குப்புற விழுந்தால், ஒரு காயை நகர்த்திச் செல்லலாம். அல்லது புதியதொரு காயை அட்டையில் வைக்கலாம்.
- சகல சோகிகளும் மல்லாந்து விடுதல் - இதற்கு பெறுமானம் கிடையாது.
- தொடக்கத் தகைமை பெற்ற பின்னரே காய்களை அட்டையில் வைக்கலாம். அதுவரையில் விழும் எண்ணிக்கை கணக்கிலிடப்பட மாட்டாது.
- 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 கூறும் போது கை மீது மெதுவாகத் தட்டப்படும். பாடுபவரின் தட்டும் கையும் தரையில் இருப்பதாகவே கருதப்படும். பாடலின் இறுதிச் சொல்லைக் கூறி 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.

ஆசிரியர்களுக்கு மேலதிக விபரங்கள்

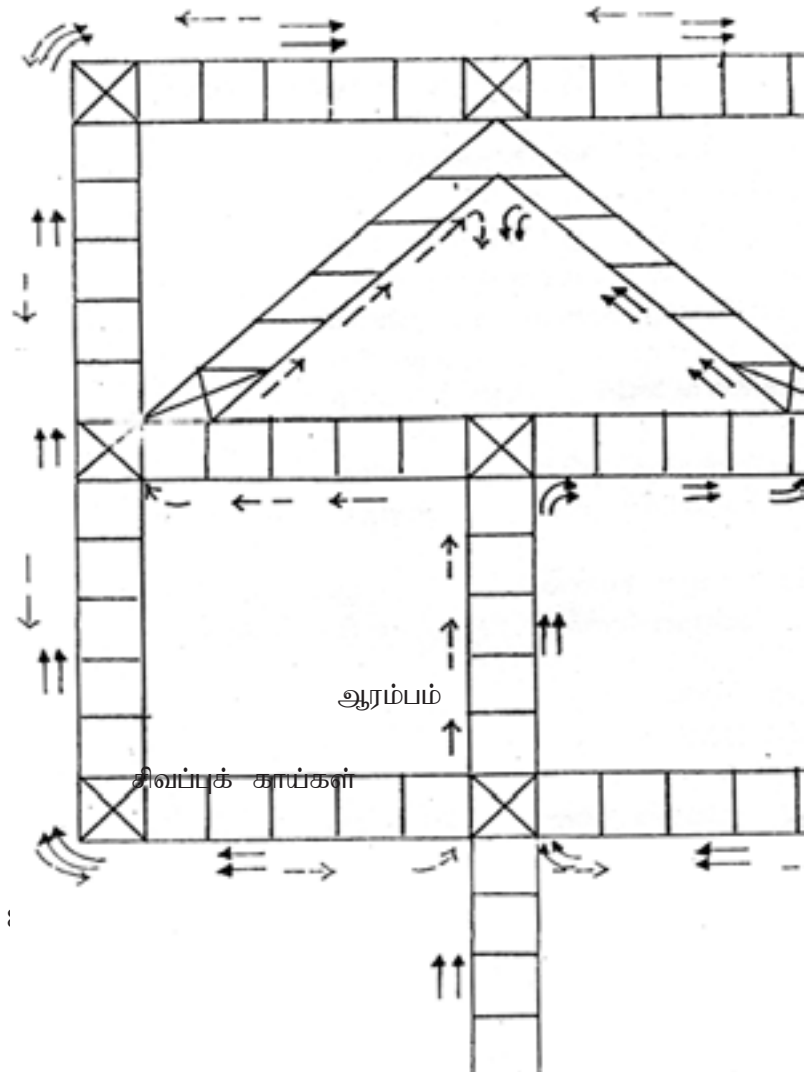
கிராமிய விளையாட்டுக்களில் சில

01 பன்னிரண்டாட்டம்

தேவையான உபகணங்கள் -1. பன்னிரண்டாட்ட அட்டை

2. ஒர் அணிக்கு 04 காய்கள் வீதம் (4+4) 8 காய்கள்

3. சோகிகள்



ஆரம்பம்

நீலக் காய்கள்

சிவப்புக் காய்கள்

ஆரம்பம்

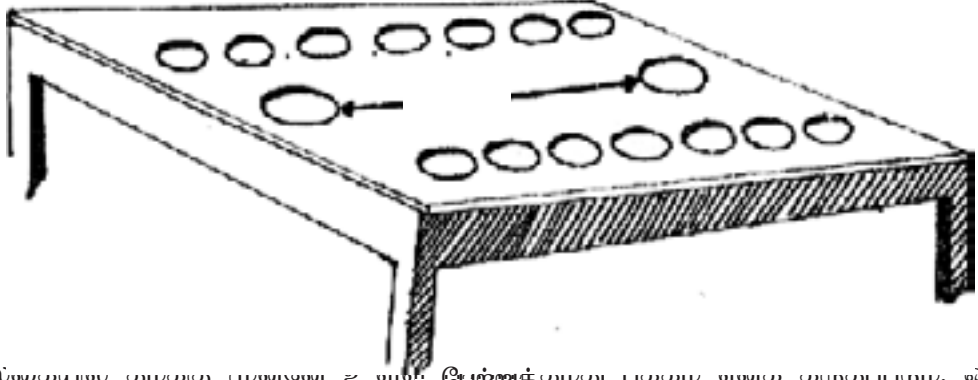
பன்னிரண்டாட்டம மரத்தின் மேலேயே ஆரம்பிக்கப்படும். ஓர் அணி இடது புறத்தில் இருந்தும் மற்ற அணி வலது புறத்தில் இருந்தும் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கும். அம்புக்குறியில் காட்டியுள்ள ஒழுங்கில் முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும். பன்னிரண்டு விளையாட்டு 79 சதுரங்களைக் கொண்டது. ஒவ்வொரு அணியிலும் சம எண்ணிக்கை விளையாட்டு வீரர்கள் இருக்க வேண்டும். பின் அட்டையை மத்தியில் வைத்து ஒருவர் பின் வருவாக சோகிகளைப் போடத் தொடங்கலாம். ஒன்று அல்லது 5 விழுந்தால் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கலாம். அவ்வாறு விழுந்தால் மேலும் ஒரு தடவை சோகி போட அனுமதியுண்டு, x எனப்படுபவை வீடுகளாகும். அக்கட்டங்களில் காய்களை வெட்ட முடியாது. வீட்டில் காய்கள் இருக்கும் போது அக்காய்களைத் தாண்டிச் செல்லவும் முடியாது. வேறு எந்த இடத்திலும் உள்ள காய்களை வெட்டலாம். வெட்டிய காய்கள் மரத்தடியில் வைக்கப்படும். தொடக்கத் தகைமை பெற்ற பின்னர் மீண்டும் அக்காய்களை அட்டையில் வைக்கலாம்.

குண்டுமணி நடனம்

இது பெண்கள் ஆடும் ஒரு நடனமாகும். அழகாக ஆடையணிந்த யுவதிகள் இரு அணிகளாகப் பிரிந்து இரு அணிகளுக்கும் தலைவர்கள் இருப்பர். இரு அணிகளும் ஒரு கோட்டின் இரு புறமாக நின்று வினா விடை முறையில் பாடி ஆடுவர். பாடல் முடிந்த பின்னர் ஆட்டம் முடிவடையும்.

பல்லாங்குழி

பல்லாங்குழி விளையாட்டைப் பெண்களே பொதுாக ஈடுபடுவர். இவ்விளையாட்டுக்காக மஞ்சாடி குண்டுமணி வித்துக்கள் பயன்படுத்தப்படும். பண்டைய அரச மாளிகைகளின் விளையாட்டு எனக் கருதப்படுகின்றது. விளையாட்டுக்காக படத்தில் காட்டியுள்ளது போன்ற குழிகள் கொண்ட பல்லாங்குழிப் பலகை பயன்படுத்தப்படும். அரச குமரிகள் முத்துக்களைக் கொண்டு இவ்விளையாட்டில் ஈடுபட்டதாகவும் கருதப்படுகின்றது. பல்லாங்குழிப் பலகையில் பக்கத்துக்கு ஏழாக பதினான்கு சிறிய குழிகளும் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக பெரிய இரு குழிகளும் உள்ளன. ஒரு தடவையில் இருவரே விளையாடலாம்.



பல்கையால் தமக்கு முன்னர் உள்ளே பேற்றுத்தமது பக்கம் எனக் கருதப்படும். ஒரு குழியில் நான்கு குண்டுமணிகள் வித்துக்க குழி ஏழு குழிகளிலும் 28 குண்டுமணிகள் இடப்படும். எதிர் அணியிலும் அவ்வாறே 7 குழிகளிலும் 28 குண்டுமணிகள் இடப்படும். முதலில் விளையாடுபவர் யார் எனத் தீர்மானித்த பின்னர், அவர் தமது புறத்தில் ஒரு குழியில் உள்ள நான்கு குண்டுமணிகளையும் எடுத்து இடமிருந்து வலமாக குழிகளில் ஒவ்வொன்றாக இட்டுச் செல்கையில், முடிவடைந்த பின் அடுத்த குழியிலுள்ள குண்டுமணிகளைப் பகிர்வார். இவ்வாறு விளையாட்டு தொடரும். இடையே வெற்றுக் குழிகள் சந்தித்தால் அதற்கு அடுத்த குழியிலுள்ள குண்டுமணிகளை வெற்றி கொண்டு தமது பக்கத்து பெரிய குழியில் இட்டு வைத்துக் கொள்வார். பின்னர் அடுத்த ஆட்டக்காரர் விளையாடத் தொடங்குவார். இறுதியில் அதிக குண்டுமணிகளைப் பெற்றவரே வெற்றி பெறுவார்.

கல் விளையாட்டு

தேவையான உபகரணங்கள் - சிறிய கற்கள் - 5

விளையாடும் முறை

விளையாட்டை ஆரம்பிக்க முன்னர் ஒழுங்கைத் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். கற்களை மேலே எறிந்து புறக்கையில் தாங்கும் முறையில் இவ்வொழுங்கு தீர்மானிக்கப்படும். அதிக கற்களைப் புறக்கையில் தாங்கியவர் முதலில் விளையாடுவார். குறைந்தளவு கற்களைத் தாங்கியவர் இறுதியில் விளையாடுவார்.

பின்னர் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படும். முதலில் ஐந்து கற்களையும் நிலத்தில் வைத்து அவற்றுள் ஒரு கல்லைக் கையில் எடுத்து அதனை மேலே எறிந்து அது விழமுன் நிலத்திலுள்ள ஒரு கல்லைக் கையில் எடுத்து மேலே எறிந்த கல்லை அதே கையில் பிடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு நான்கு கற்களையும் ஒவ்வொன்றாகப் பொறுக்கிப் பிடிக்க வேண்டும். மீண்டும் இரண்டிரண்டாக பொறுக்கிப் பிடிக்க வேண்டும். பின்னர், மீண்டும் ஐந்து கற்களையும் நிலத்தில் வைத்து முதலில் ஒரு கல்லையும் பின்னர் மீது முன்று கற்களையும் பொறுக்கிப் பிடித்தல் வேண்டும். பின்னர் ஐந்து கற்கையும் நிலத்தில் வைத்து அவற்றுள் ஒரு கல்லை எடுத்து மேலே எறிந்து மீது நான்கு கற்களையும் பொறுக்கி எறிந்த கல்லை அதே கையில் பிடித்தல் வேண்டும். இவ்வாறு தவறாது செய்தால் வெற்றி கிடைக்கும். இடையில் விளையாடத் தவறிவிட்டால் அடுத்தவர் ஆடத் தொடங்குவார். அடுத்த சுற்றில் தமது வாய்ப்புக் கிடைக்கும் வரை ஆட்டக்காரன் காத்திருக்க வேண்டும்.

சட்டதிட்டங்கள்.

1. ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் ஒரு கல்லை மேலே எறிந்து அது கீழே விழ முன்னர் நிலத்திலுள்ள கற்களைப் பொறுக்கி மேலே எறிந்த கல்லை அதே கையில் பிடிக்க வேண்டும்.
2. நிலத்திலுள்ள கற்களைப் பொறுக்கும் போது ஏனைய கற்களில் கைவிரல்கள் பட்டு அசைந்தால் தோல்வியடைந்தவர்களாகக் கருதப்படுவார்.
3. முதலாம் தடவையில் கற்களை ஒவ்வொன்றாகவும் இரண்டாம் தடவையில் இரண்டிரண்டாகவும், மூன்றாம் தடவையில் முதலில் ஒரு கல்லையும் பின் மூன்று கற்களையும் நான்காம் தடவையில் ஒரேயடியாக நான்கு கற்களையும் பொறுக்கி மேலே எறிந்த கல்லை அதே கையால் பிடித்தல் வேண்டும்.

தேங்காய் பறித்தல்

இந்த விளையாட்டுக்கு உபகரணங்கள் தேவையில்லை.

விளையாடும் முறை

இது சிறுவர்களுக்குரிய ஒரு விளையாட்டாகும். சிறுவர்கள் வட்டமாக அமர்ந்து கைகளை முடி பிடித்து ஒன்றன் மீது ஒன்றாக வைப்பர். பின்னர் ஒருவரைத் தாத்தாவாகத் தெரிவு செய்து அவரிடம் வினாக்கள் வினவப்படும்.

- தாத்தா தேங்காய் பறிக்கட்டுமா?
வேண்டாம் வேண்டாம்.
- காயை திருகி விட்டோம்
சரி பறியுங்கள் (முடி பிடித்து வைத்திருந்த கைகளை விரித்து விடுவித்துக் கொள்வார்.)
- பின்னர் சிறுவர்கள் யாவரும் தேங்காய்களை உரிப்பர்
- பின் தேங்காய் துருவுவர்
- பின் தேங்காய்ப் பால் பிழிவர்
- பால் பால் தேங்காய்ப் பால்
கெட்டிப் பால், நீற்றுப்பால்
கோழிக் குஞ்சுக்கு தேங்காய்ப்பூ என்று கூறியவாறு தேங்காய் பிழிவர்.

இனி தேங்காய்ப் பாலைக் கொண்டு எண்ணெய் காய்ச்ச வேண்டும். பாலை ஒரு புறமாக வைத்து, "நாங்கள் குளிக்கப் போகிறோம். வரும்வரை பாலைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் தாத்தா" எனக் கூறிவிட்டுச் செல்கின்றனர். குளித்துத் திரும்பி வரும்போது தேங்காய்ப் பாலைக் காணாததால் தாத்தாவிடம் அதுபற்றி விசாரிக்கின்றனர்.

- வினா - தேங்காய்ப் பால் எங்கே
 விடை - பூனை குடித்தது.
 வினா - பூனை எங்கே?
 விடை - கிணற்றில் விழுந்தது.
 வினா - கிணறு எங்கே?
 வினா - கிணற்றை நிரப்பி கீரை நட்டோம்.
 வினா - கீரை எங்கே?
 விடை - மாடு தின்றது.
 வினா - மாடு எங்கே?
 விடை - விற்றேன்.
 வினா - மாடு விற்ற பணம் 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 வட்டமான சிறிய கல்.

விளையாடும் முறை

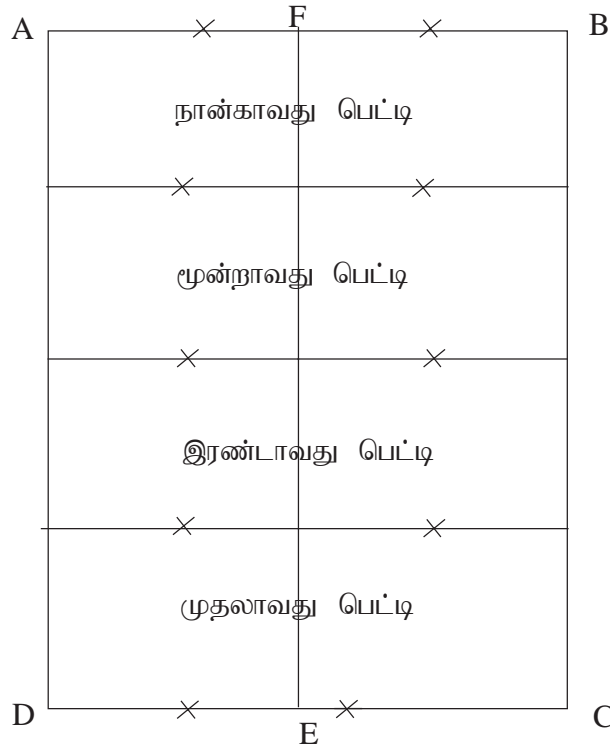
இதுவொரு கிராமப்புற விளையாட்டு. எத்தனை பேர் வேண்டுமானாலும் விளையாடலாம். விளையாட்டிடத்துக்குக் குறிப்பாக நீள அகலம் கிடையாது. முதலில் விளையாடுவோரின் எண்ணிக்கைக்குப் பொருத்தமானவாறு மரமுந்திரிகைக்கொட்டைகளைப் போடுவதற்குப் போதுமான அளவுடைய ஒரு குழியைத் தோண்டிக் கொள்ள வேண்டும். குழியின் விளிம்பு உடைவதைத் தவிர்ப்பதற்காக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

விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்காக விளையாடும் ஒழுங்கு முறையை முதலில் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்காக குழியில் இருந்து 4 -5 மீற்றர் தூரத்தில் இருந்து ஒவ்வொருவரும் ஒரு முந்திரிக்கொட்டையை குழியை நோக்கி எறிவார். மரமுந்திரிகைக்கொட்டையைக் குழியினுள் போட்டவர் முதலில் விளையாடுவார். இல்லையேல் குழிக்கு மிக அருகில் மரமுந்திரிகைக்கொட்டையைப் போட்டவர் விளையாட ஆரம்பிப்பார். குழிக்கும் மரமுந்திரிகைக் 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 முந்திரிகைக்கொட்டைகளும் குழியில் விழாத போது விளையாடும் ஏனையோர் சுட்டிக் காட்டும் ஒரு மரமுந்திரிகைக்கொட்டைக்கு தம்மிடமுள்ள தட்டைக் கல்லினால் வீசி எறிதல் வேண்டும். தட்டைக்கல் சுட்டிக் காட்டப்பட்ட மரமுந்திரிகைக் கொட்டையில் பட்டபின்பு வேறு முந்திரிகைக்கொட்டைகளில் பட்டாலோ எதிலும் படாவிட்டாலோ அவர் தோல்வியடைந்தவராக கருதப்படுவார். சுட்டிக்காட்டப்பட்ட மரமுந்திரிகைக் கொட்டையில் பட்டால் அந்த முந்திரிகைக்கொட்டை அவருக்கு உரித்தாகும். அவ்வாறு பெறுவதுடன் அவரது மூன்றாம், நான்காம் ஆட்டக்காரர்கள் விளையாடுவர். ஒரு சுற்று முடிந்த பின்னர் அடுத்த சுற்று விளையாடலாம். இறுதியில் அதிக முந்திரிக் கொண்டைகளை 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 விளையாடு 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. குறுக்குக் கோட்டில் காவல் காப்பவர் மாத்திரம் அவரைப் பிடிக்க முடியும். இவ்வாறு தாய்ச்சியிடமும் குறுக்குக் கோடு 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 இடத்திற்கு வருவாராயின் ஒரு புள்ளி கிடைக்கும். அவருக்கு மீண்டும் பாய வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.

தலையணையால் அடித்தல்.

- தேவையான உபகரணங்கள் - 1. மரக்கோல்கள் - 5
2. தலையணைகள் - 2

விளையாட்டிடைதத் தயார்ப்படுத்தல்.

ஒரு புறத்தில் இரு மரக்கோல்களைக் குறுக்காக வைத்து கட்டுதல் வேண்டும். மறுபுறத்தில் அவ்வாறே இரு மரக்கோல்களை வைத்துக் கட்டி, அவற்றின் மீது குறுக்காக ஏறத்தாழ 2 ½ மீற்றர் (7 அடி) நீளமான ஒரு கோலை (கமுகமரம் போன்ற) வைத்து கட்டுதல் வேண்டும். குறுக்குக் கோட்டுக்குக் கீழே மணல் அல்லது மரத்தாள் நிரப்புதல் வேண்டும்.

விளையாடும் முறை

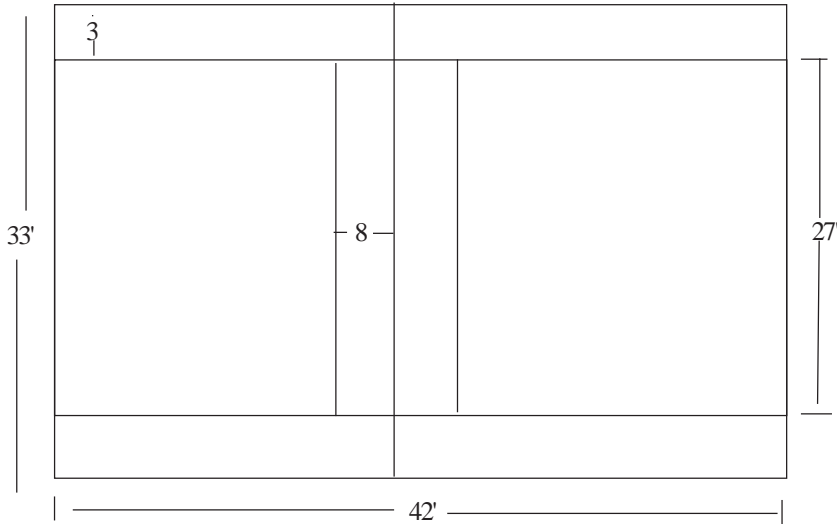
விளையாட்டில் பங்குபற்றுவோரை இரு அணிகளாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் இருவர் விளையாடுவார். ஏறத்தாழ $3/4$ அளவிற்கு பஞ்சு நிரப்பப்பட்ட 60cm x 30cm (2ஷ x 1ஷ) அளவுடைய தலையணைகள் ஆளுக்கு ஒன்றாக வழங்கப்படும். விளையாடுவோர் இருவர் கமுகந்தடியின் மீது முகத்தை முகம்நோக்கி அமர்ந்து கால்களை இருபுறமாகவும் வைத்துக் கொள்வர். இருவருக்கும் இடையே ஏறத்தாழ ஒரு மீற்றர் (3 அடி) இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும். தலையணையைத் தாங்கியுள்ள கை முன்னே இருக்குமாறும் மற்றைய கை முதுகுப்புறமாகவும் இருக்குமாறும் சமனிலையாக அமர்ந்திருத்தல் வேண்டும். சைகை வழங்கப்பட்டவுடன், விளையாட்டு ஆரம்பமாகும். தலையணையினால் அடுத்தவருக்கு அடிப்பர். சமனிலையைப் பேணுவதற்காகவோ விழுவதைத் தவிர்ப்பதற்காகவோ மற்றைய கையினால் எதனையும் பிடிக்க முடியாது. அவ்வாறு பிடித்தால் ஆட்டமிழக்கப்படுவர். அல்லது குறுக்குக் கோலில் இருந்து கீழே விழுபவர் ஆட்டமிழப்படுவர்.

இவ்வாறாக தொடர்ந்தும் போட்டியை நடத்தி இறுதியில் விழாது எஞ்சியிருப்பவர் வெற்றிபெற்றவராகக் கருதப்படுவார்.

சடுகுடு விளையாட்டு

விளையாட்டுத் திடல்

11 மீற்றர் x 14 மீற்றர் 33அடி x 42அடி அளவுடைய செவ்வக வடிவான திடல் போதுமானது. அது இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படும். திடலின் இருபுறமும் 3 அடி (1 மீற்றர்) அகலமான நீண்ட பகுதி விடப்படும். இருபுறப் பகுதிகள் தலா மீதிப்பகுதி 22ஷ x 21ஷ (9 மீற்றர் x 7 மீற்றர்) அளவுடைய இரண்டு செவ்வகங்களாகும். மையக் கோட்டின் இருபுறமும் எட்டு அடி ($2\frac{1}{2}$ மீற்றர்) அளவுடைய இரு பகுதிகள் வேறாக்கப்படும். (படத்தைப் பார்க்க).



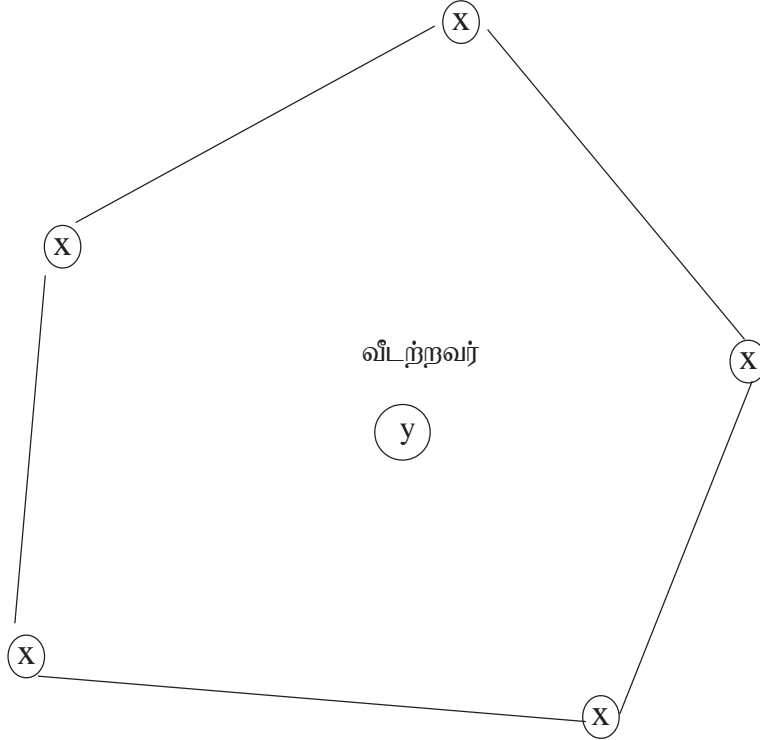
படம் - 09

விளையாட்டு முறை

விளையாடுவோர் இரு அணிகளாகப் பிரிவர். குழுத் தலைவர்களை நியமித்துக் கொள்வர். திடலில் தமக்குரிய பக்கத்தைத் தீர்மானித்துக் கொள்வர். ஓர் அணியில் குறைந்த பட்சம் 10 பேர் இருத்தல் வேண்டும். வீரர்கள் திடலில் தமது பகுதியில் இடத்துக்கிடம் நிற்பர். விளையாட்டை ஆரம்பிக்கும் அணி, சடுகுடு - சடுகுடு எனக் கூறியவாறு எதிர் அணியை ஆட்டமிழக்கச் செய்வதற்காக நடுக்கோட்டைத் தாண்டி, எதிர் அணியின் பக்கத்தை நோக்கி வருவார். சடுகுடு எனக் கூறியவாறு எதிரணியினரைத் தொட்டால் அவர் ஆட்டமிழப்பார். இன்றேல் சடுகுடு எனக் கூறிக் கொண்டு வருபவரை எதிரணியினர் பிடித்து தமது பகுதிக்கு இழுத்துச் சென்றால் அவர் ஆட்டமிழப்பார். சடுகுடு எனக் கூவிச் சென்றவர் தன்னை தொட்ட அனைவரையும் இழுத்துக் கொண்டு மீண்டும் தமது பகுதியை அடைந்தால் அவர் தொட்ட அனைவரும் ஆட்டமிழந்ததாகக் கருதப்படும். இவ்வாறாக ஓர் அணியின் சகல வீரர்களும் ஆட்டமிழந்த பின்பு விளையாட்டு முடிவடையும். அவ்வாறு ஆட்டமிழக்கச் செய்த அணி வெற்றிபெறும்.

வீடு பிடித்தல்

தேவையான உபகரணங்கள் - ஏறத்தாழ 4-5 மீற்றர் (10-15அடி) இடைவெளியில் வட்டமாக நடப்பட்ட சில தடிகளுக்கு உட்பட்ட பகுதியே விளையாட்டுத் திடலாகும். 'x' இதனால் காட்டப்பட்டுள்ளவை வீடுகளாகும்.



விளையாடும் முறை

விளையாட்டை ஆரம்பிக்க முன்னர் ஒருவர் திடலின் மத்தியில் (y) நிற்க வேண்டும். அவர் வீடற்றவர் ஆவார். ஏனையோர் x எனும் தடிகளுக்கு அருகே நிற்க வேண்டும். வீடற்றவர் சைகை வழங்கியவுடன் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோர் தமது வீடுகளை மாற்றிக் கொள்ள இடமாறுதல் வேண்டும். அவ்வாறு இடமாறும் போது வீடற்றவர் அவ்வீடுகளுள் ஒன்றைப் பிடித்துக் கொள்வார். அல்லாறு வீடு மாறுபவரைப் பிடித்துக் கொள்வார். அவருக்கு அந்த வீடு உரித்தாகும். பிடிபட்டவர் வீடற்றவராக மாறுவார். இவ்வாறு தொடர்ந்தும் விளையாட்டு நிகழும். முதலில் வீடற்றவராக இருந்தவர் தவிர ஏனையோர் வீடற்றவராகும் போது அவரது நெற்றியில் ஒவ்வொரு கோடு கீறப்படும். விளையாட்டின் முடிவில் நெற்றியில் மிகக் குறைந்த தொகை கோடுகள் இருப்பவர் வெற்றி பெறுவார்.

வளையல் விளையாட்டு

தேவையான பொருள் :- வளையல் ஒன்று

இந்த விளையாட்டு ஒரு கதையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஒரு பெண்ணின் வளையல் காணாமல் போகிறது. அது எங்கு தொலைந்ததோ அவர்களுக்குத் தெரியாது. எனவே வளையலைத் தேடுகிறார். இறுதியில், தோழிகள் அதனை ஒளித்து வைத்துள்ளனர் என சந்தேகிக்கப்படுகிறாள். அதனை தேடுகிறவர் விளையாடுவோர் சிலர் வளையலை நிலத்தில் போட்டு அதனை வலது காலினால் மிதித்து மறைத்து வைத்திருக்கின்றனர். ஏனையோர் சூழ்நின்று வினாக்களுக்கு விடையளிக்கின்றனர். வளையலைத் தொலைத்த யுவதியே வினாக்களைக் கேட்கிறார். அவர் வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்கிறார். கேள்வியும் பதிலும் பாடல் வடிவில் அமைகிறது. பாடியவாறு வட்டமாக செல்கின்றனர்.

- கேள்வி - கொய்யா பறிக்கும் போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி - பலாப்பழம் பறிக்கும் போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை - ஐயோ நாங்கள் காணவில்லை.
ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி - கிழங்கு பிடுங்கும் போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி - கீரை பறிக்கும் போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி - தேங்காய் துருவும் போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி - விறகு ஓடிக்கும் போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி - குளிக்கப் போன போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி - இதோ இந்த இடத்தில் தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.

இறுதி வரி முடிந்தவுடன் வட்டத்தில் இருக்கும் ஒருவர் "இங்கு இருக்கிறது வளையல் எனக் கூறியவாறு துள்ளிப்பாய்ந்து வளையலை எடுக்க முயற்சித்தல். வளையலை மித்துக் கொண்டிப்பவர் அதனை மிதித்துக் கொண்டே இருப்பர். வளையலை எடுத்தவர் வெற்றி பெற்றவராவார்.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.2 : வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாற்றை ஆராய்வார்.

செயற்பாடு 5.2 : "வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாற்றை ஆறிவோம்"

காலம் : 45 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள் :

- இணைப்பு 5.2.1 இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத்தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற்படிவப் பிரதிகள் - மூன்று
- இணைப்பு 5.2.2.இல் தரப்பட்டுள்ள தகவற்படிவப் பிரதிகள் - நான்கு
- டிமை கடதாசி, மாக்கர் பேனைகள்

கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறை

படி 5.2.1 :

- வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டியொன்று நிகழுவதைக் காட்டும் ஒரு படத்தை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
- படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள விளையாட்டுப் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடுங்கள்

- வலை, பந்து ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி இரு அணியினர் விளையாடும் விளையாட்டே வொலிபோல் ஆகும்.
- இவ்வாறான விளையாட்டு மூலம் உச்ச அளவு மகிழ்ச்சியும் களிப்பும் அடையலாம்.
- இது உலகில் பிரபல்யமான விளையாட்டுக்களில் முக்கியமான ஒரு விளையாட்டாகும்.
- வொலிபோல் விளையாட்டுக்கு நீண்ட வரலாறு உண்டு.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.2.2 :

- வகுப்பு மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவங்கள் ஏனைய தரவிருத்தி உள்ளீடுகளை குழுக்களுக்குப் பகிர்ந்தளியுங்கள். (இரு குழுக்களுக்கு ஒரு தலைப்பு வீதம் கிடைப்பதாகக் கூறுங்கள்)
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(30 நிமிடங்கள்)

படி 5.2.3

- : • குழு நிலையில் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவாக்கம் செய்வதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- இணைப்பு 5.2.2 இல் தரப்பட்டுள்ள விடயங்களோடு பின்வரும் விடயங்களும் வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- எந்தவொரு விளையாட்டுக்கும் ஒரு வரலாறு உண்டு.
- வொலிபோல் விளையாட்டு அமெரிக்க ஐக்கிய குடியரசில் 1895இல் தோற்றம் பெற்றது.
- அது விலியம் ஜீ.மோர்கன் என்பவரால் உருவாக்கப்பட்டது.
- ஆரம்ப காலத்தில் இது மின் ரொனெற் என அழைக்கப்பட்டது.
- பின்னர் பேராசிரியர் அல்பிரட் ரீ ஹொல்ஸ்டட் என்பவரால் வொலிபோல் என்னும் பெயர் வழங்கப்பட்டது.
- தொடக்க காலத்தில் அணியில் 9 பேர் வீதம் விளையாடினர்.
- 1941இல் அணிக்கு 6 பேர்க் கொண்ட வொலிபோல் போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன.
- வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் விளையாட்டுத் திடல், உபகரணங்கள், சட்டதிட்டங்கள் போன்றவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன.
- அமெரிக்கரான ரொபட் வோல்டர் கமக் என்பவரால் 1916இல் இலங்கையில் வொலிபோல் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.
- ஆரம்ப காலத்தில் ஆசிரியர் பயிற்சிக் கல்லூரிகளும், கொழும்பை அண்டிய பாடசாலைகளிலும் பரவியது.
- உலகில் வொலிபோல் விளையாட்டு சர்வதேச வொலிபோல் சம்மேளத்தினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாற்றை விபரிப்பார்.
- வொலிபோல் விளையாட்டுப் பற்றிய தகவல்களை நுணுகியாய்ந்து களிப்படைவார்.
- வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக ஆக்கபூர்வமான ஒரு திட்டத்தை வகுப்பார்.
- ஏனையோருடன் மகிழ்ந்து செயற்படுவார்.
- முக்கியமான தகவல்களைத் தேடிப்பிடித்தெடுக்கும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

" வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாற்றை அறிவோம்."

இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு வொலிபோல் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். உலகின் பிரபல்யமான விளையாட்டுக்களுள் வொலிபோல் விளையாட்டு முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாற்றை தேடியறியத்தக்க இரு சந்தர்ப்பங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- உலகில் வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாறு
- இலங்கையின் வொலிபோல் விளையாட்டின் வரலாறு.
- உங்களது குழுவிற்குக் கிடைத்த தலைப்புக் குறித்து கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அத்தலைப்பு தொடர்பான தகவல் கோவையை வாசியுங்கள்.
- தலைப்புக்கமைய தகவல்களை குழு அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் கூட்டாகச் சேர்ந்து சேகரியுங்கள்.
- தகவல்களைச் சேகரிக்கும் போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி அவற்றுக்குரிய தீர்வுகளைக் கண்டறியுங்கள்.
- தரப்பட்டுள்ள டிமைத் தாள்களில் அத்தகவல்களை ஆக்கபூர்வமாகவும் ஒழுங்காகவும் பட்டியற்படுத்துங்கள்.
- தேடியாய்ந்தவற்றையும், ஆக்கங்களையும் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவற் கோவை

பசுந்தரை மகாவித்தியாலய விளையாட்டுக் கழகத்தினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட "விளையாட்டு வரலாறு" எனும் தலைப்பிலான மாநாட்டில் இலங்கை வொலிபோல் அணியின் முன்னாள் தலைவர் ஆற்றிய உரையின் ஒரு பகுதி கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

குறைந்த செலவில் குறைந்த இடப்பிரப்பில் ஒருசில உபகரணங்களைக் கொண்டு எந்த வயதுப் பிரிவையும் சேர்ந்த ஆண் - பெண் இருபாலாரும் விளையாடத்தக்க களிப்பூட்டும் ஒரு விளையாட்டே வொலிபோல் விளையாட்டாகும்.

1895 இல் அமெரிக்கா ஐக்கிய குடியரசின் மஸ்ச்சுசெட்ஸ் (Massachusetts) மாநில ஹொலியோக் (Holyoke) நகர, இளைஞர் கிறித்தவ சங்க விளையாட்டுப் பணிப்பாளர் திரு.விலியம் ஜீ மோகன் (William G Morgan) என்பவரே இவ்விளையாட்டை உருவாக்கினார். இதனை உள்ளக விளையாட்டாகவும் வெளியே மைதானத்திலும் விளையாடலாம். 1916 செப்டம்பர் 07ஆந்திகதி இலங்கை இளைஞர் கிறித்தவ சங்க விளையாட்டுப் பணிப்பாளராக

பொறுப்பேற்ற அமெரிக்கரான ரொபர்ட் வோல்ட் கமக் (Robert Walter Camac) அவர்கள் இலங்கையில் வொலிபோல் விளையாட்டை அறிமுகஞ் செய்தார். கொழும்பு பிரைஸ்பார்க் மைதானத்துக்கு வந்த விளையாட்டு வீரர்களுக்கும், அக்காலத்தில் கொழும்பில் அமைந்திருந்த ஆசிரியர் பயிற்சிக் கல்லூரியைச் சேர்ந்த ஆசிரியர்களுக்கும் கொழும்பு அயல் பிரதேச பாடசாலை மாணவ-மாணவியருக்கும் இவ்விளையாட்டு அவரால் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. காலப்போக்கில் இவ்விளையாட்டில் இலங்கை மக்களின் ஆர்வம் அதிகரித்தது. 1922 அளவில் கொழும்பு நகரில் ஏறத்தாழ 25 வொலிபோல் கழகங்கள் தோன்றின. பின்னர் கம்பஹா மாவட்டத்திலும் இவ்விளையாட்டு துரிதமாகப் பரவியது. விளையாட்டுக் கூடத்தில் 6 அடி 6 அங்குலம் (2 மீற்றர்) உயரத்தில் இரு கோல்களுக்கு இடையே குறுக்காகக் கட்டப்பட்ட ஒரு கயிற்றின் இருபுறமும் இரு அணியாக நின்று விளையாடினர். காற்று நிரப்பப்பட்ட கூடைப்பந்து ரியூப் ஒன்றினைக் கயிற்றுக்கு மேலாக அப்புறமுமாக அடித்து அனுப்பி ஆர்வத்துடன் போட்டி போட்டு விளையாடினர். 1896இல் ஸ்பரிங் ஃபீல்ட் (Spring Field) வித்தியாலய விளையாட்டரங்கில் இளைஞர் கிறிஸ்தவ விளையாட்டுப் பணிப்பாளரின் முன்னிலையில் அணிக்கு ஐந்து பேர் கொண்ட கண்காட்சி வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டியொன்று திரு மோகனின் வழிகாட்டலின் பேரில் நடத்தப்பட்டது. இவ்விளையாட்டு அப்போது மின்டொனெற் (Mintonette) என அழைக்கப்பட்டது. இக்கண்காட்சிப் போட்டியின் பின்னர் திரு.மோர்க்கனின் விளக்கங்களைச் செவிமடுத்த பேராசிரியர் அல்பிரட் ஹொல்ஸ்டட் அவர்கள் (Alfred T Halsted) பந்தை அறைதல், பந்தின் பயணப் பாதை ஆகியவற்றைக் கவனத்திற் கொண்டு இதனை வொலிபோல் எனப் பெயரிட்டார். பின்னர் 1912இல் அமெரிக்க ஐக்கியக் குடியரசின் வொலிபோல் சங்கப் பணிப்பாளர் சபையினால் வொலிபோல் எனும் இருபதங்களும் தனிச் சொல்லாகச் சேர்க்கப்பட்டு 1957இல் பஸ்கேரியாவில் சொ.பாயா நகரத்தில் நடத்தப்பட்ட சர்வதேச ஒலிம்பிக் கமிட்டி மாநாட்டில் ஓர் ஒலிம்பிக் விளையாட்டு நிகழ்ச்சியாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு ஒலிம்பிக் நிகழ்ச்சிகளில் வொலிபோல் (Volleyball) விளையாட்டும் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டது.

1964 இல் நடத்தப்பட்ட டோக்கியோ ஒலிம்பிக் போட்டி தொடக்கம் ஆண் - பெண் இருபாலாரும் பங்கேற்றக் கூடிய ஒரு விளையாட்டாக இது ஆரம்பிக்கப்பட்டது. 1947இல் பாரிஸ் நகரில் ஒரு கமிட்டிக் கூட்டம் கூட்டப்பட்டு சர்வதேச வொலிபோல் சங்கம் தாபிக்கப்பட்டது. இக்கூட்டத்தில் 14 நாடுகள் பங்கு பற்றின. தலைமையகம் பாரிஸ் நகரில் அமைந்திருந்தது. பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த போல் லிபாவுட் (Daul Libawood) என்பவர் இச்சங்கத்திற்கு தலைமை தாங்கினார்.

இலங்கையின் முதலாவது வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டி பிரைஸ்பார்க் அணிக்கும் ஹப்பார்க் அணிக்கும் இடையே நடைபெற்றுள்ளது. ஆரம்ப காலத்தில் அணிக்கு ஒன்பது பேர் வீதம் விளையாடினர். பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் விளையாட்டுத் திடலின் நீளம், அகலம், வலையின் உயரம், பந்தின் தன்மை, சட்டதிட்டங்கள் போன்றவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. 1926இல் அரசாங்க சேவை வொலிபோல் சங்கம்

தாபிக்கப்பட்டுள்ளது. 1930இல் இவ்வளையாட்டை மேலும் ஒழுங்குபடுத்தும் நோக்குடன் இலங்கை வொலிபோல் சங்கம் (Ceylon Volleyball Association) தாபிக்கப்பட்டது. 1941இல் ஓர் அமைப்பில் ஆறு பேர் விளையாடும் அகில இலங்கை வொலிபோல் சங்கம் (All Ceylon Six a side Volleyball Association) தாபிக்கப்பட்டது. எனினும் இவ்வாறு பல சங்கங்கள் தோன்றிய போதிலும், வொலிபோல் விளையாட்டின் துரித முன்னேற்றத்தைக் கண்ட திரு.கமக் அவர்கள், ஒரு சர்வதேச வொலிபோல் சங்கத்தின் தேவையை உணர்ந்தார். அவர் சிற்றி வொலிபோல் லீக் (City Volleyball League) எனும் சங்கத்தைத் தாபித்தார்.

இவ்வாறாக நாடெங்கும் வொலிபோல் விளையாட்டு பரவத் தொடங்கியது. 1951 செப்டம்பர் மாதம் நான்காம் திகதி கொழும்பு இளைஞர் கிறித்தவ சங்க மண்டபத்தில் சகல வொலிபோல் கழகங்களும் பங்குபற்றிய ஒரு ஆரம்பக் கூட்டம் நடைபெற்றமை ஒரு முக்கிய நிகழ்வாகும். அணிக்கு ஆறு பேர் விளையாட வேண்டும் எனும் தீர்மானம் அக்கூட்டத்தில் நிறைவேற்றப்பட்டது. இவ்வாறாக முன்னேற்றம் வொலிபோல் விளையாட்டின் நிர்வாகத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன. 1978இல் இலங்கை வொலிபோல் சங்கமானது இலங்கை வொலிபோல் கட்டுப்பாட்டுச் சபை என்பதற்குப் பதிலாக "இலங்கை வொலிபோல் சங்கம் " எனும் பெயரிலேயே செயற்படுகின்றது. தற்போது கல்வியமைச்சு, வொலிபோல் விளையாட்டைப் பாடசாலை விளையாட்டுக்களுள் ஒன்றாக அங்கீகரித்துள்ளது. தேசிய பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும், அகில இலங்கைப் போட்டிகளிலும் பாடசாலை மட்டத்தில் மூன்று வயதுப் பிரிவுகளில் ஆண்கள் - பெண்கள் இருபாலாருக்குமாக வொலிபோல் தொடர்ந்து போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன. தற்போது உலக வொலிபோல் விளையாட்டு, சர்வதேச வொலிபோல் சமமேளத்தினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. (Federation of International Volleyball) . அது சுருக்கமாக (FIVB) எனப்படுகின்றது.

(புதிய உடற்கல்வி விளையாட்டு ஆசிரியர்களுக்காக நடத்தப்பட்ட சேவைக் காலப் பயிற்சிப் பாடநெறியின் போது தயாரிக்கப்பட்ட உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டு நூல் உட்பட வொலிபோல் விளையாட்டு தொடர்பாக வேறு நூல்களில் இருந்து பெற்ற தகவல்களைக் கொண்டு இக்கட்டுரை தொகுக்கப்பட்டது.)

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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.3 : வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், பெறுதல் என்பவற்றைச் சரியாகச் செய்து மகிழ்வடைவார்.

செயற்பாடு 5.3 : "பந்தை இரு கைகளாலும் ஏற்போம்"

காலம் : 80 நிமிடங்கள். :

தரஉள்ளீடுகள் :

- இணைப்பு 5.3.1 இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத்தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற்படிவப் பிரதிகள் - மூன்று
- இணைப்பு 5.3.2 இல் தரப்பட்டுள்ள தகவற்படிவப் பிரதிகள் - மூன்று
- இணைப்பு 5.3.3இல் தரப்பட்டுள்ள வழிவிளையாட்டு
- வொலிபோல் திடல் அல்லது பிரதியீட்டு உபகரணங்களைக் கொண்டு அமைக்கப்பட்ட வொலிபோல் திடல்

கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறை

படி 5.3.1 :

- இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு தொடர்பாக ஆறாந் தரத்தில் மாணவர்கள் கற்ற விடயங்களைப் பற்றி வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடுங்கள்

- வொலிபோல் விளையாட்டு இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாகும்.
- ஆண்கள் - பெண்கள் எவரும் இந்த விளையாட்டில் ஈடுபடலாம்.
- வொலிபோல் விளையாட்டு பல திறன்களை அடக்கியுள்ளது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.3.2 :

- வகுப்பு மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள், தகவற் கோவை ஆகியவற்றை குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து மைதானத்திற்கு அனுப்பி தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றையும், ஆக்கங்களையும் வகுப்பில் முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்ப்படுத்துக.

(35 நிமிடங்கள்)

படி 5.3.3

- : • குழு நிலையில் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவாக்கம் செய்வதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து முழு வகுப்பையும் அச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களும் வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- பந்து பணித்தல், கீழ்க்கை முறையில் பந்தைப் பெறுதல் என்பன வொலிபோல் விளையாட்டின் முக்கியமான இரு திறன்களாகும். கைக்கீழ் முறையிலும் மேற்கை முறையிலும் பந்தைப் பணிக்கலாம்.
- பந்தைப் பணித்தல் கீழ்க்கை முறையில் பந்தைப் பெறல் ஆகியவற்றுக்காக இணைப்பு 5.3.2 இல் தரப்பட்டுள்ளவற்றை அனுசரித்தல் வேண்டும்.
- திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். .
- வொலிபோல் விளையாட்டில் வெற்றிகரமாக ஈடுபடுவதற்காக திறன் பயிற்சி இன்றியமையாததாகும்.
- வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதால் களிப்பு ஏற்படுவதோடு, ஒற்றுமையும், உடல் தகைமையும் விருத்தியடையும்.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- கீழ்க்கை முறைப் பந்து பணிப்பு, மேற்கை முறைப் பந்துப் பணிப்பு கைக் கீழ் முறையில் பந்தைப் பெறல் ஆகியவற்றைச் செய்யும் விதத்தை படிமுறை ஒழுங்கில் விபரிப்பார்.
- பந்து பணித்தல் கீழ்க்கை முறையில் பந்தைப் பெறுதல் ஆகியவற்றை சரியாகச் செய்வதானது திருப்திகரமாக விளையாடுவதற்கு இன்றியமையாதது என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- பந்தைப் பணித்தலையும், கீழ்க்கை முறையில் பந்தைப் பெறுவதையும் சரியாகச் செய்வார்.
- பகுதிகளைச் சேர்த்து ஒட்டு மொத்தத்தைக் காணும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.
- பயனுறுதியுடைய வகையில் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்ற திறனை வெளிக்காட்டுவார்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

" பந்தை இரு கைகளாலும் ஏற்போம்."

வொலிபோல் விளையாட்டு 1991இல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. இவ்விளையாட்டின் திறன்களை இலகுவாகக் கற்கலாம். இலகுவாக நடைமுறைப்படுத்தலாம். வொலிபோல் விளையாட்டில் வெற்றிகரமாக ஈடுபடுவதற்கு இத்திறன்கள் இன்றியமையாதவை.

வொலிபோல் விளையாட்டில் அடங்கும் சில் திறன்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

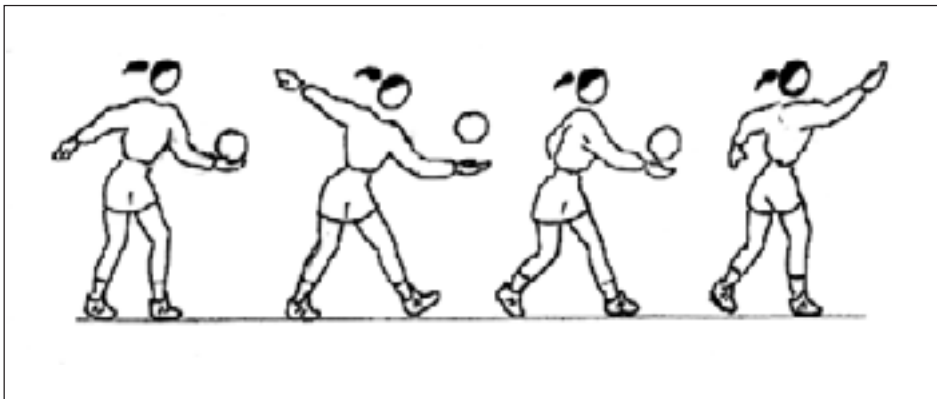
- பந்து பணித்தல் (Service)
 - கீழ்க்கை முறையில் பந்து பணிதல் (Under arm Service)
 - மேற்கை முறையில் பந்து பணிதல் (Over hand Service)
 - கீழ்க்கை முறையில் பந்தை பெறல். :Under arm recieving)
- உங்களது குழுவிற்குக் கிடைத்த தலைப்புக் குறித்து கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - அத்தலைப்பு தொடர்பான தகவல் கோவையை வாசியுங்கள்.
 - தலைப்புக்கமைய தகவல்களை குழு அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் கூட்டாகச் சேர்ந்து சேகரியுங்கள்.
 - தகவல்களைச் சேகரிக்கும் போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி அவற்றுக்குரிய தீர்வுகளைக் கண்டறியுங்கள்.
 - தரப்பட்டுள்ள டிமைத் தாள்களில் அத்தகவல்களை ஆக்கபூர்வமாகவும் ஒழுங்காகவும் பட்டியல்படுத்துங்கள்.
 - தேடியாய்ந்தவற்றையும், ஆக்கங்களையும் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

கீழ்க்கை முறையில் பந்து பணிதல் (Under arm Service)

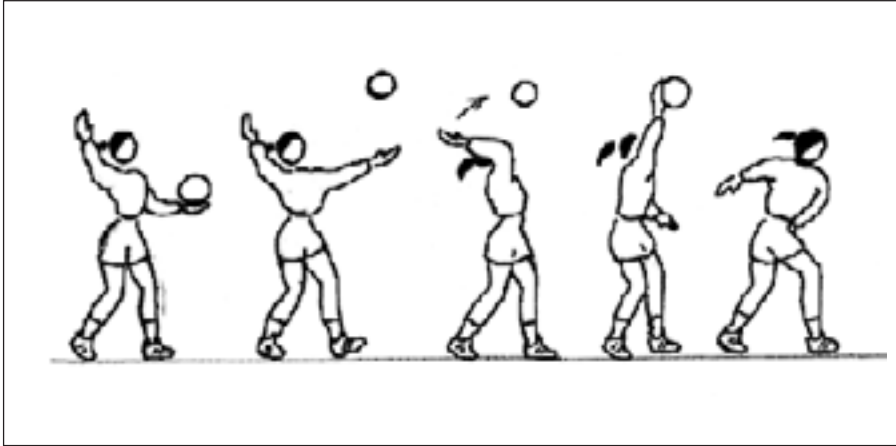
இந்நுட்ப முறையை நடைமுறைப்படுத்தும் விதத்தை மூன்று படிமுறைகளில் இனங்காணலாம்

- **பந்தைத் தொட முந்திய நிலை**
 - வளமற்ற கையை நீட்டி உள்ளங்கையின் மீது பந்தை வையுங்கள்.
 - அக்கைப் பக்கக் காலையும் சற்று முன்னே வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
 - பந்தை அறையும் கையை உடலுக்குச் சற்று பின்னாகக் கொண்டு செல்லுங்கள்.
 - உடலின் நிறை பின்னங்காலில் தாங்குமாறு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
 - உடலைச் சற்று முன்னோக்கி நெறிப்படுத்தி முன்னே பார்த்திருங்கள்.
- **பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்**
 - பந்தை தமக்கு வசதியான அளவிற்கு சிறிது உயரே செலுத்துங்கள்.
 - பின்னே வைக்கப்பட்டுள்ள கையை உடலின் அருகே வேகமாக கீழேயிருந்து மேலே கொண்டு வந்து பந்தின் அடிப்பகுதிக்கு அடியுங்கள்.
 - அறையும் போது பந்தை ஒரு கரண்டி போன்று வளைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது முடி பிடித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- **பந்தைத் தொட்ட (அறைந்த) பின்னர்**
 - அறைந்த கை முன்னோக்கிச் செல்லல்.
 - பின்னங்காலை முன்னே கொண்டு வந்து உடலைச் சமநிலைப் படுத்திக் கொள்ளல்.



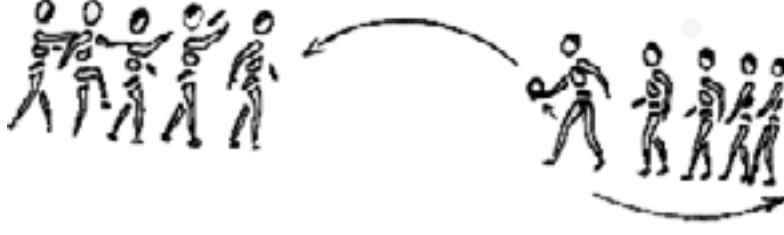
மேற்கை முறையில் பந்தைப் பணிதல் (Over Hand Service)

- பந்தைத் தொட முந்திய நிலை
 - வளமற்ற கையை நீட்டி, பந்தை உள்ளங்கை மீது வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
 - அக்கைப் பக்கக் காலை சற்று முன்னே வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
 - உடலின் நிறையைப் பின்னங்காலில் தாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
 - அறையும் கையை முழங்கையில் மடித்து தலைக்கு பின்னால் உயர்த்தி வைத்திருங்கள்.
- பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்
 - பந்தைத் தமக்கு வசதியான அளவு உயரத்திற்குச் செலுத்துங்கள்.
 - அறையும் கையை வேகமாக முன்னே கொண்டு வந்து
 - உள்ளங்கையால் பந்தை வேகமாக அறையுங்கள்.
 - அறையும் போது கையை விரித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.
- பந்தைத் தொட்ட (அறைந்த) பின்னர்
 - அறைந்த கையை உடலின் அருகினூடாக கீழே கொண்டு வாருங்கள்.
 - பின்னங் காலை முன்னே கொண்டு வந்து உடலின் சமனிலையைப் பேணிக் கொள்ளுங்கள்.



கீழ்க்கை முறையில் மற்றும் மேற்கை முறைப் பந்து பணித்தலில் பயிற்சி பெறுவதற்கான செயற்பாடுகள்

- குறித்த நுட்ப முறைப்படி ஆயத்தமாக நின்று பந்தைப் பணிக்கும் விதத்தை பந்து இல்லாமலே பல தடவைகள் பயிலுங்கள்.
- இரு அணிகளாகப் பிரிந்து ஏறத்தாழ ஐந்து மீற்றர் தூரத்தே நின்று சரியான நுட்ப முறையில் எதிரணி வீரருக்குப் பந்தை அனுப்புங்கள்.
- பந்து பணித்தவர் வரிசையில் பின்னர் போய் நிற்க வேண்டும்.



- வலைக்கு எதிரே ஏறத்தாழ 5 மீற்றர் தூரத்தில் நின்று குறித்த நுட்ப முறைப்படி வலையில் படுமாறு பந்தை பணியுங்கள்.



- பின்னர இரு அணியினரும் வலைக்கு ஐந்து மீற்றர் பின்னர் நின்று, வலைக்கு மேலாக பந்து பணியுங்கள்.



- படிப்படியாக பந்து பணிப்புக் கோட்டை நெருங்கியவாறு வலைக்கு வேகமாகப் பந்து பணியுங்கள்.
- இறுதியில் பந்து பணிப்பு வலயத்தில் நின்று சரியாகப் பந்தைப் பணிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

கீழ்க்கை முறையில் பந்தைப் பணித்தல்.

எதிர் அணியிலிருந்து தமது அணியை நோக்கி வரும் பந்தை எதிர்ப்பதற்கு இம்முறை பின்பற்றப்படுகின்றது. தொடர்ந்தும் விளையாட்டை நடத்திச் செல்ல இந்தத் திறன் இன்றியமையாதது. இந்நுட்ப முறையையும் எளிதாகக் கற்பதற்காக சில படிமுறைகள் வகுத்துக் காட்டலாம்.

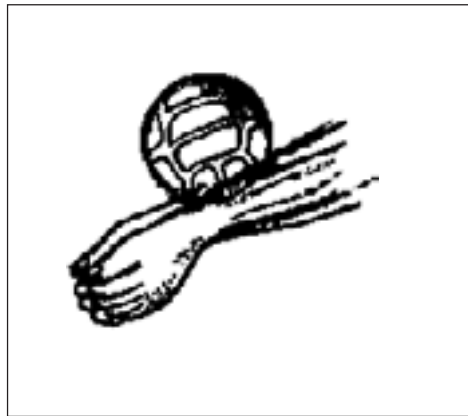
• பந்தைத் தொடமுந்திய சந்தர்ப்பம்

- கால்களை தேள்களில் எல்லையில் அல்லது வசதியான விதத்தில் வைத்திருங்கள்.
- உடலின் நிறையை இரு கால்களிலும் சமமாகத் தாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- முழங்கால்களைச் சற்று மடித்து உடலைச் சற்று முன்புறமாக வளைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கைகளை உடலின் இருபுறத்திலும் அமைதல் வேண்டும். கண்கள் (பார்வை) பந்தின் செயற்பாட்டை நோக்கியிருத்தல் வேண்டும்.
- உடலைத் தளர்வாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்



• பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்

- கைகளிரண்டு ஒன்று சேர்த்தல் வேண்டும். கைகளை முற்றாக நீட்டி வைத்திருத்தல் வேண்டும். (முழங்கையில் மடித்தலாகாது)
- கீழ்ப் புயத்தின் தசைகள் நன்கு திரண்டு வெளித் தள்ளியிருத்தல் வேண்டும்.

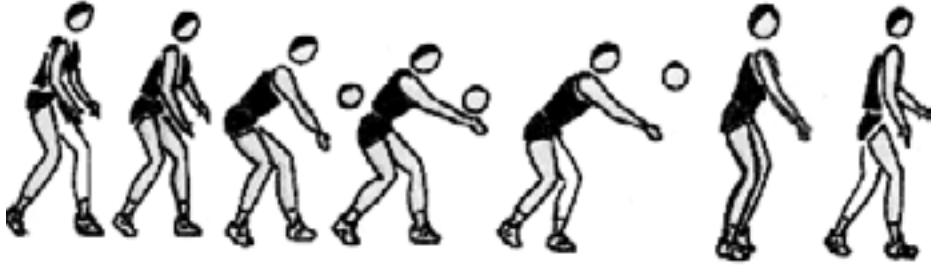


- மேலே எழும்புவாயிலேயே பந்து கையில் படுதல் வேண்டும்.
- பந்து கையில் பட்டவுடன் மணிக்கட்டினால் முன்னோக்கி உதைப்பைப் பிரயோகியுங்கள்.
- கைகளை முன்னோக்கியும், மேலேயும் உயர்த்துதல் வேண்டும்.
(கைகள் தோலுக்கு மேல் செல்லலாகாது)



• பந்தை அறைந்த பின்னர்

- பந்தை அறைந்த பின்னர் கைகள் உடலின் இருபுறத்திற்கும் செல்லல் வேண்டும்.
- வளமான காலை முன்னே வைத்து உடலைச் சமனிலைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- அதேவேளை அடுத்த தொழிற்பாட்டுக்கு ஆயத்தமாகுங்கள்.

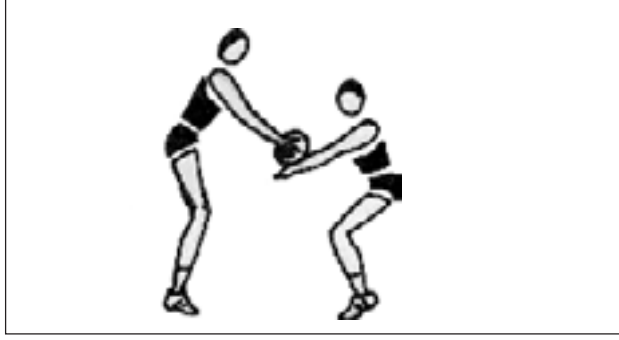


கீழ்க்கை முறையில் பந்து பெறும் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள்

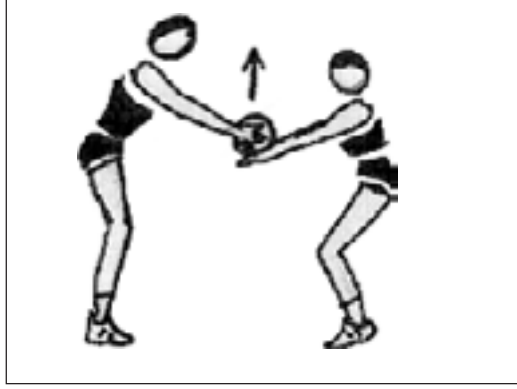
- இருவர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். குறித்த நுட்ப முறைப்படி ஆயத்த நிலையில் நின்று பந்தை இரு கைகளாலும் பிடித்து எழுந்து இரு கைகளையும் நீட்டி எதிரேயுள்ள விளையாட்டு வீரருக்கு பந்தை எறியுங்கள்.
- அதேவேளை அடுத்த வீரர் எழுந்து கைகளை நீட்டிப் பந்தைப் பிடித்து கீழே செல்லல்



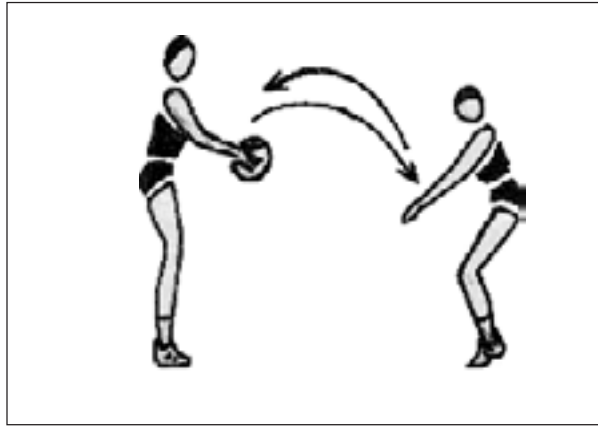
- குறித்த நுட்பமுறைப்படி ஒரு வீரர் நின்றல். மற்றவர் அவர் கைப் புயங்கள் மீது பந்தை வைத்து அமத்துதல். அடிப்பவர் பந்தை அடிப்பது போன்று எழும்புதல். இச்செயற்பாட்டை மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்.



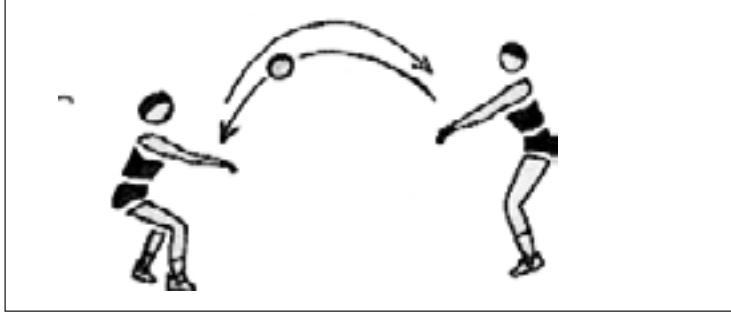
- மேற்படி நுட்பமுறைகளை அனுசரித்து, தொடர்ந்தும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதோடு, எழும்பும் போது பந்தைப் பிடிப்பவர் பந்தைக் கைவிடுதல் அப்போது பந்து மேலே செல்ல வேண்டும்.



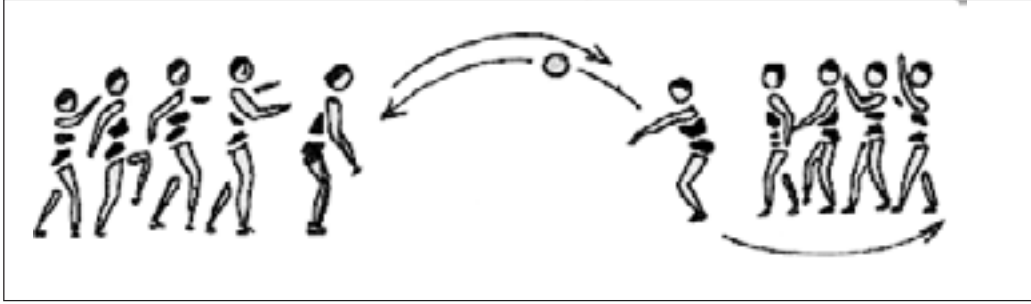
- குறித்த நுட்பமுறைப்படி ஒருவர் ஆயத்தமாக நின்றல். ஏறத்தாழ 5 மீற்றர் தூரத்தில் நிற்கும் மற்றைய வீரர் ஆயத்தமாக நிற்கும் வீரரின் கைகளின் மீது பந்தை இடுதல். அனுப்பியவருக்குக் கிடைக்க முடியாதவாறு அவர் பந்தை அடித்தல் வேண்டும்.



- இருவர் சரியாக ஆயத்தமாக நின்று சரியான நுட்பமுறையை அனுசரித்து கைக்கீழ் முறையில் பந்தை அடித்து ஆளுக்காள் அனுப்புதல்.



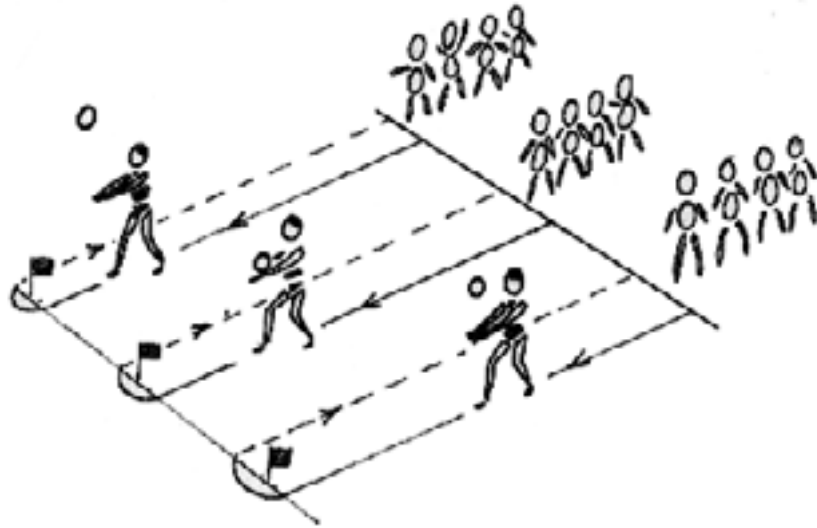
- இரு அணியாகப் பிரிந்து வரிசைகளில் எதிர் எதிரே நில்லுங்கள். வரிசையில் முதலில் நிற்பவர் அடுத்த வரிசையில் முதலில் நிற்பவர் அடுத்த வரிசையில் முதலில் இருப்பவருக்கு கைக் கீழ் முறையில் பந்தை அனுப்பிய பின் வரிசையின் இறுதியில் சென்று நிற்கல். இவ்வாறு தொடர்ந்தும் வரிசையில் அனைவரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல்.



- திடலில் வலையைச் சற்று பதித்துக் கட்டி மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

வழிவிளையாட்டு

- மாணவரை பொருத்தமானவாறு குழுக்களாக்குங்கள்.
- தொடக்கக் கோட்டை அடையாளமிட்டு குழுக்களை வரிசையில் நிறுத்துங்கள்.
- தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து 5 மீற்றர் தூரத்தில் மேலும் ஒரு கோடு வரையுங்கள்.
- ஆசிரியரின் சைகைக்கு அமைய வரிசையில் முதலில் இருக்கும் மாணவனுக்கு கைக்கீழ் முறையில் பந்தை அறைந்தவாறு எதிரேயுள்ள கோட்டுக்குச் சென்று மீண்டும் வந்து தமது குழுவில் அந்த மாணவனுக்கு பந்தைக் கொடுக்குமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- சரியாகவும், விரைவாகவும் முடிக்கும் குழு வெற்றி பெறும்.



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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.4 : வலைப்பந்து விளையாட்டின் வரலாற்றை ஆராய்வார்.

செயற்பாடு 5.4 : வலைப்பந்து விளையாட்டின் வரலாற்றை அறிவோம்.

காலம் : 75 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 5.4.1இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - இரண்டு
- இணைப்பு 5.4.2இல் தரப்பட்டுள்ள தகவற் படிவப் பிரதிகள் - இரண்டு
- டிமைக் கடதாசி, மாக்கர் பேனைகள்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 5.4.1 :

- ஆறாந் தரத்தில் வலைப்பந்து விளையாட்டுத் தொடர்பாக மாணவர் கற்றவற்றை நினைவு கூறுங்கள்.
- வலைப்பந்து விளையாட்டு எப்போது ஆரம்பமானது எனும் வினாவை மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

- விளையாட்டுத் திடலில் வீராங்கனைகள் ஆளுக்காள் பந்தைக் கைமாற்றியவாறு விளையாடும் ஒரு விளையாட்டே வலைப்பந்து ஆகும்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தில் புள்ளி பெறுவதற்காக வளையந்தின் ஊடாக பந்தைச் செலுத்துதல் வேண்டும்.
- வலைப்பந்தாட்டம் ஒரு பிரபல்யமான விளையாட்டாகும்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தின் தோற்றம் பற்றிய பல விபரங்கள் அறியப்பட்டுள்ளன.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.4.2 :

- மாணவரை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- தேடியாய்வுப் படிவம், தகவற் படிவம், ஏனைய தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் ஆகியவற்றை குழுக்களுக்கு பகிர்ந்தளியுங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக குழுக்களை ஆயத்தம் செய்க.

(30 நிமிடங்கள்)

படி 5.4.3

- குழு நிலையில் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- ஆக்கங்களின் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து முழு வகுப்புக்கும் அவற்றைப் பயில இடமளியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களும் வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- வலைப்பந்தாட்டம் (Netball) 1891இல் அமெரிக்க ஐக்கிய குடியரசில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- 1895இல் அமெரிக்கரான கலாநிதி டோலஸ் என்பவரால் இங்கிலாந்தில் இவ்விளையாட்டு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.
- விளையாட்டுத் திடலை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்து பந்தைப் பயன்படுத்தி, அணிக்கு 9 வீராங்கனைகள் வீதம் பங்குகொண்டு, புல் திடலில் 1897 இலேயே முதன் முதலில் வலைப்பந்து விளையாடப்பட்டுள்ளது.
- 1901இல் வலைப்பந்தாட்டச் சட்டதிட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டன.
- 1926 இல் இங்கிலாந்தில் வலைப்பந்தாட்டச் சட்டங்கள் அமைக்கப்பட்டது.
- இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த திருமதி ஜெனி கிரீன் எனும் பெண்மணியால் 1921இல் இலங்கையில் கனடிய உயர் பெண்கள் பாடசாலை மாணவிகளுக்கு வலைப்பந்து அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.
- படிப்படியாக கண்டி, கொழும்பு, யாழ்ப்பாண பெண்கள் பாடசாலைகளில் இவ்விளையாட்டு பிரபல்யமடைந்தது.
- 1960இல் 8 நாடுகள் சேர்ந்து சர்வதேச வலைப்பந்தாட்டச் சங்கத்தைச் தோற்றுவித்தன.
- 1963இல் முதலாவது வலைப்பந்தாட்டத் தொடர்பு போட்டி நடத்தப்பட்டது.
- உலகக் கிண்ண வலைப்பந்தாட்டப் போட்டித் தொடர் நான்கு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை நடத்தப்படுகின்றது.
- 1990இல் இலங்கை முதல் தடவையாக ஆசிய வலைப்பந்தாட்ட வெற்றிக் கேடயத்தைச் சுவீகரித்தது.
- இணைப்பு 5.4.2இல் தரப்பட்டுள்ள தகவல்களைக் கொண்டு மேற்படி விடயங்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- வலைப்பந்தாட்டத்தின் வரலாற்றை விவரிப்பார்.
- வலைப்பந்தாட்டம் ஒரு சனரஞ்சகமான விளையாட்டாகும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தின் வரலாற்றைக் காட்டுவதற்கான ஒரு திட்டத்தைத் தயாரிப்பார்.
- ஏனையோரின் கருத்துக்களை தீர்க்கமான வகையில் பகுத்தாய்வார்.
- குழுத் தொழிற்பாடுகளின் போது பொறுப்புக்களைச் சரியாக நிறைவேற்றுவார்.

இணைப்பு 5.4.1

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவம்.

" வலைப்பந்து விளையாட்டின் வரலாற்றை அறிவோம்."

வலைப்பந்தாட்டம் பெண்களிடையே பிரபல்யம் பெற்ற ஒரு விளையாட்டாகும். தொடக்கத்தில் பெண்கள் மட்டுமே இவ்விளையாட்டில் ஈடுபட்டனர். எனினும் தற்போது ஆண்களும் இவ்விளையாட்டில் ஆர்வம் காட்டத் தொடங்கியுள்ளனர். ஆண் - பெண் கலப்பு விளையாட்டாகவும் இது ஆடப்படுகின்றது.

பின்வரும் தலைப்புக்களுள் உங்களது குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்புத் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- உலகின் வலைப்பந்து வரலாறு
- இலங்கையின் வலைப்பந்து வரலாறு
- தகவற் கோவையை நன்கு பயிலுங்கள்.
- குழு அங்கத்தவர்கள் யாவரும் கூட்டாக, குறித்த தலைப்புக்கு அமைய விபரங்களைக் கோவைப்படுத்துங்கள்.
- விடயங்களைச் சேகரிக்கும் போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி அப்பிரச்சினைகளுக்குரிய தீர்வுகளைக் காணுங்கள்.
- விடயங்களை டிமை கடதாசியில் கோவைப்படுத்துங்கள்.
- தேடியாய்ந்தவற்றை ஆக்கபூர்வமான வகையில் முன்வைப்பதற்காக ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவற் பத்திரம் வலைப்பந்து விளையாட்டின் வரலாறு

- ✦ பெண்களிடையே பிரபல்யம் பெற்று விளங்கும் வலைப்பந்தாட்டத்தின் வரலாற்றுத் தகவல்களைத் தேடியறிவது பயனுடையதாகும்.
- ✦ 1891இல் அமெரிக்காவில் ஆரம்பமாகிய இவ்விளையாட்டு தொடக்கத்தில் பெண்களின் கூடைப்பந்தாட்டம் எனப்பட்டது. அக்காலத்தில் சுவரில் பொருத்தப்பட்ட கூடையினுள்ளே பந்து இடப்பட்டது.
- ✦ 1895இல் அமெரிக்கரான கலாந்தி டோலஸ் என்பார் இங்கிலாந்தில் ஹமஸ்டட் நகர, மெட்ரொப்டர்பர்க் உடற்பயிற்சிக் கல்லூரி மாணவியருக்கு இவ்விளையாட்டை அறிமுகம் செய்தார்.
- ✦ 1897இல் கூடை அப்புறப்படுத்தப்பட்டு பேற்றுக்கம்பங்களும் பந்தும் பயன்படுத்தி, 9 பேர்க் கொண்ட இரு அணிகளுக்கு இடையே மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்ட மைதானத்தில் இவ்விளையாட்டு விளையாடப்பட்டது.
- ✦ காலப்போக்கில் இவ்விளையாட்டுக்கான சட்டதிட்டங்களின் தேவை உணரப்பட்டது. 1901இல் திருத்தியமைக்கப்பட்ட சட்டதிட்டக் கோவை தயாரிக்கப்பட்டது.
- ✦ இங்கிலாந்தில் பிரபல்யமடைந்த இந்த விளையாட்டு இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த ஒரு ஆசிரியரினால் ஏனைய நாடுகளில் அறிமுகஞ் செய்யப்பட்டது. 1915இல் அவுஸ்திரேலியா, நியூசிலாந்து ஆகிய நாடுகளிலும் இவ்விளையாட்டு பிரபல்யமடைந்தது.
- ✦ 1926இல் அகில இங்கிலாந்து வலைப்பந்தாட்டச் சங்கம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- ✦ 1938இல் முதலாவது சர்வதேச போட்டித் தொடர் நடத்தப்பட்டது. அதன் பின்னர் இவ்விளையாட்டு மேலும் பிரபல்யமடைந்து விரிவடைந்தது.
- ✦ 1960இல் 8 நாடுகளின் ஈடுபாட்டுடன் சர்வதேச வலைப்பந்தாட்டச் சங்கம் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. அச்சங்கம் அதன் முதலாவது போட்டித் தொடரை 1963இல் நடத்தியது. இங்கிலாந்தில் நடைபெற்ற இப்போட்டித் தொடரில் அவுஸ்திரேலியா அணி வெற்றி பெற்றது.
- ✦ உலகக் கிண்ண வலைப்பந்தாட்டப் போட்டித் தொடர் நான்கு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை நடத்தப்படுகின்றது.
- ✦ இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த திருமதி ஜெனி கீரின் எனும் பெண்மணியினால் 1921இல் இலங்கையில் வலைப்பந்தாட்டம் அறிமுகஞ் செய்யப்பட்டது.
- ✦ முதலில் கண்டி உயர் பெண்கள் பாடசாலையிலும் அதனையடுத்து கண்டி ஹில்வுட் வித்தியாலயத்திலும் இவ்விளையாட்டு அறிமுகஞ் செய்யப்பட்டது. பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான முதலாவது போட்டி இந்த இரு பாடசாலைகளுக்கும் இடையிலேயே நடைபெற்றது.
- ✦ யாழ்ப்பாணம் வேம்படி பெண்கள் கல்லூரி, கொழும்பு பெண்கள் கல்லூரி ஆகியவற்றில் வலைப்பந்தாட்டம் அறிமுகஞ் செய்யப்பட்ட பின்னர் படிப்படியாக ஏனைய பிரதேசங்களிலும் பரவத் தொடங்கியது. வலைப்பந்தாட்டம் பிரபல்யமடைந்த பின்னர் மேல் மாகாணப் பாடசாலைகளுக்கு இடையிலேயே முதலாவது போட்டித் தொடர் நடத்தப்பட்டது.
- ✦ பின்னர் கொழும்பு பெண்கள் வலைப்பந்தாட்டச் சங்கம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- ✦ இலங்கை வலைப்பந்தாட்டச் சங்கம் 1954இல் தாபிக்கப்பட்டது.
- ✦ இலங்கையில் சங்கங்களுக்கு இடையிலான போட்டிகளும் பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான போட்டிகளும், சேவைகளுக்கு இடையிலான போட்டிகளும் தேசிய மட்டப் போட்டிகளும் நடைபெறுகின்றன.
- ✦ இலங்கையில் முதல் தடவையாக 1990இல் ஆசிய வலைப்பந்தாட்ட வெற்றிக் கிண்ணத்தைச் சுவீகரித்துக் கொண்டது.
- ✦ பாடசாலைகளுக்கிடையே பின்வரும் மட்டங்களில் வரைப்பந்தாட்டப் போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன.
 - கோட்ட மட்டப் போட்டிகள்
 - வலய மட்டப் போட்டிகள்
 - மாகாண மட்டப் போட்டிகள்
 - தேசிய பாடசாலை மட்டப் போட்டிகள் (அகில இலங்கை மட்டப் போட்டிகள்)
 - அகில இலங்கை (தேசிய) மட்டப் போட்டிகள்

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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.5 : மகிழ்வின் நிமித்தம் பாத அசைவுகளைச் சரியாகப் பேணி வலைப்பந்து விளையாட்டில் பங்கு கொள்வார்.

செயற்பாடு 5.5 : "கால்களைப் பயிற்றுவோம், போட்டிகளில் வெற்றி பெறுவோம்."

காலம் : 90 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 5.2.1இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - நான்கு
- இணைப்பு 5.5.2இல் தரப்பட்டுள்ள ஆசிரியருக்கான குறிப்புகள்.
- வலைப்பந்து வேறு வகைப்பந்துகள்
- ஊதி (Whistle)
- கயிறு
- சுண்ணாம்பு

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 5.5.1 :

- வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்து பரிக்கலாம் பற்றி ஆறாந் தரத்தில் மாணவர்கள் கற்ற விடயங்களை நினைவு கூறுங்கள்.
- தரப்பட்டுள்ள பந்துகளைத் தம் விரும்பியவாறு பயன்படுத்தி விளையாட்டில் ஈடுபட வாய்ப்பளியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- வலைப்பந்தாட்டத்தில் வெற்றிகரமாக ஈடுபடுவதற்காக கைகளையும், கால்களையும் சரியாகக் கையாளல் அவசியமாகும்.
- கைகளையும், கால்களையும் பரிச்சயப்படுத்துவதற்காக பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடலாம்.
- இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் களிப்படையலாம்.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.5.2 :

- வகுப்பு மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழுத் தேடியாய்வுப் படிவங்களைக் குழுக்களுக்கு பகிர்ந்தளியுங்கள்.
- குழுக்களை விளையாட்டுத் திடலில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக ஆயத்தப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 5.5.3

- தேடியறிந்தவற்றை செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து அச்செயற்பாடுகளில் முழு வகுப்பையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- இணைப்பு 5.5.2இல் தரப்பட்டுள்ள விபரங்களைத் துணையாகக் கொண்டு பின்வரும் விடயங்களை உறுதிப்படுத்தலாம்.
- கால்களைப் பரிசீலப்படுத்தல் வலைப்பந்தாட்டத்தில் அடிப்படையான ஒரு திறனாகும்.
- நிலம்படும் போதும் கால்களைக் கையாளும் போதும் உடலின் சமனிலையைப் பேணுவது அவசியமாகும்.
- கால்களைப் பரிசீலப்படுத்தும் போது வெவ்வேறு திசைகளில் நிலம்படும் ஆற்றலை விருத்தி செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தில் கால்களைப் பரிசீலப்படுத்தல் நிலம்படல் ஆகியவற்றில் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக பல்வேறு பயிற்சிகளைக் செய்யலாம்.
- திறமை மிக்க வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கணையாவதற்காக இத்திறன்களில் உயர்மட்ட பரிசீலத்தைப் பெறுதல் வேண்டும்.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- வலைப்பந்தாட்டத்தில் கால்களைப் பரிசீலப்படுத்துவதற்காக செய்யத்தக்க செயற்பாடுகளைப் பெயரிடுவார்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தில் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக கால்களைப் பரிசீலப்படுத்துவதும் நிலம்படலில் பயிற்சி பெறுவதும் முக்கியமானவை என ஏற்றுக் கொள்வார்.
- கால்களைப் பரிசீலப்படுத்தல், நிலம்படல் ஆகியவற்றில் பயிற்சி பெறுவதற்கேற்ற அப்பியாசங்களை உருவாக்கிக் காட்டுவார்.
- நிலம்படலைக் கையாண்டு பாதுகாப்புப் பெற நடவடிக்கை எடுப்பார்.
- குறிக்கோள்களை அடைவதற்காக கூட்டாகச் செயற்படுவார்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவம்.

" கால்களைப் பயிற்றுவிவோம் - போட்டிகளில் வெற்றி பெறுவோம் "

- வலைப்பந்தாட்டம் என்பது எந்த வயதினரும் விளையாடத்தக்க திறன்கள் பலவற்றை உள்ளடக்கிய களிப்பூட்டும் ஒரு விளையாட்டாகும்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தில் விரைவைப் பேணுவதற்கு கால்களைப் பரிச்சயப்படுத்தல் மிக முக்கியமானது.
- கால்களைப் பரிச்சயப்படுத்தலுக்குரிய பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் உங்களது குழுவுக்குரிய செயற்பாடு குறித்து கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - வெவ்வேறு திசைகளில் செல்வதில் பரிச்சயம் பெறுவதற்கேற்ற 2 செயற்பாடுகள்.
 - இரு கால்களிலும் நிலம் படுவதற்காகச் செய்யத்தக்க 2 செயற்பாடுகள்.
 - ஒரு காலில் நிலம்படுவதற்காகச் செய்யத்தக்க 2 செயற்பாடுகள்.
 - நிலம்பட்ட காலில் சுழலுவதற்காகச் (Pivot) செய்யத்தக்க 2 செயற்பாடுகள்.
- மேற்படி செயற்பாடுகளுள் உங்களது குழுவுக்குக் கிடைத்த செயற்பாடுகளை நன்கு பயிலுங்கள்.
- அப்பகுதியை நடைமுறைப்படுத்தும் விதம் குறித்து குழு நிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கூட்டாக சில தடவைகள் அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளை நடைமுறைப்படுத்தும் போது நீங்கள் எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் பற்றி கலந்துரையாடி, அவற்றுக்கான தீர்வுகளை வெளிக்கொணருங்கள்.
- தேடியாய்ந்தவற்றையும் செயற்பாடுகளையும் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

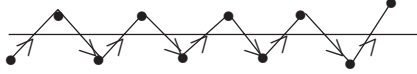
ஆசிரியருக்குரிய குறிப்புக்கள்

" கால்களைப் பரிச்சயப்படுத்துவதற்காகச் செய்யத்தக்க செயற்பாடுகள் "

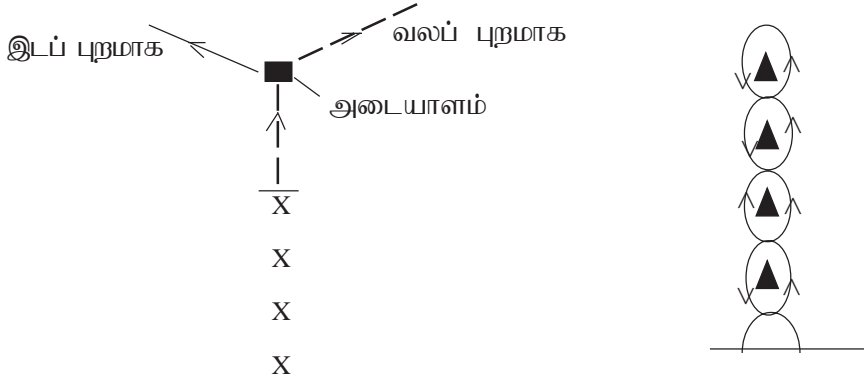
1. கால்களின் பரிச்சயத்தைப் படிப்படியாக விருத்தி செய்தல்.
 - மாணவரை வரிசையாக நிறுத்துங்கள்.
 - அதே இடத்தில் இருந்து விரல் நுனிகளில் வேகமாக ஒருமாறு அறிவுறுத்துங்கள். கட்டளையிட்டவுடன் நிறுத்துமாறு கூறுங்கள்.
 - முழங்காலை உயர்த்தி தாண்டுமாறு (Skip செய்தல்) அறிவுறுத்துங்கள். கட்டளையிட்டவுடன் நிறுத்துமாறு கூறுங்கள்.
 - அதே இடத்தில் நின்று மெதுவாக ஓடுதல், கட்டளை கிடைத்தவுடன் துள்ளிப்பாய்ந்து நிலம்படல்.
 - வளமான காலினால் அதே இடத்தில் கெந்திப் பாய்தல், கட்டளை கிடைத்தவுடன் தரித்தல்.
 - முன்னோக்கி மெதுவாக ஓடிச் செல்லல். கட்டளை கிடைத்தவுடன் தரித்தல்.
 - குறுகிய தூரத்தை விரைவாக ஓடுதல், கட்டளை கிடைத்தவுடன் தரித்தல், மீண்டும் விரைவாக ஓடுதல், தரித்தல்.
 - வேகமாக ஓடுதல், அடையாளமிட்ட கோட்டிற் மேலாகப் பாய்ந்து ஓடுதல்.
 - வேகமாக ஓடுதல், அடையாளமிடப்பட்ட பல கோடுகளின் மீது பாய்ந்து செல்லுதல்.
 - வேகமாக ஓடுதல், அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டை ஒரு கையால் தொட்டுவிட்டு, ஓடுதல்.

2. வெவ்வேறு திசைகளில் செல்வதில் பரிச்சயம் பெறுவதற்கான செயற்பாடுகள்

- கட்டளைக்கமைய, முன்னோக்கியும், பின்னோக்கியும் இடதுபுறமாகவும், வலது புறமாகவும் தொடர்ச்சியாக ஓடுதல்.
- முழங்கால்களைச் சற்று மடித்து, கால் மெத்தைகள் மீது அமைத்து, வேமாகப் பக்கங்களுக்குச் செல்லல். (இடது, வலம், முன், பின்)
- வேமாக முன்னோக்கி ஓடுதல், கட்டளை கிடைத்தவுடன் இடதுபுறமாகவும், வலது புறமாகவும் ஓடுதல்.
- நேர் கோட்டின் மீது கோணல் முறையில் கெந்திச் செல்லுதல்.



- முன்னோக்கி ஓடுதல், காலினால் அடையாளத்தைத் தொட்டுவிட்டு, இடதுபுறமாக ஓடுதல்.
- முன்னோக்கி ஓடுதல், காலினால் அடையாளத்தைத் தொட்டுவிட்டு வலதுபுறமாக ஓடுதல்.
- தடைகளை வைத்து தடைகளின் ஊடாக கோணு முறையில் ஓடுதல்.

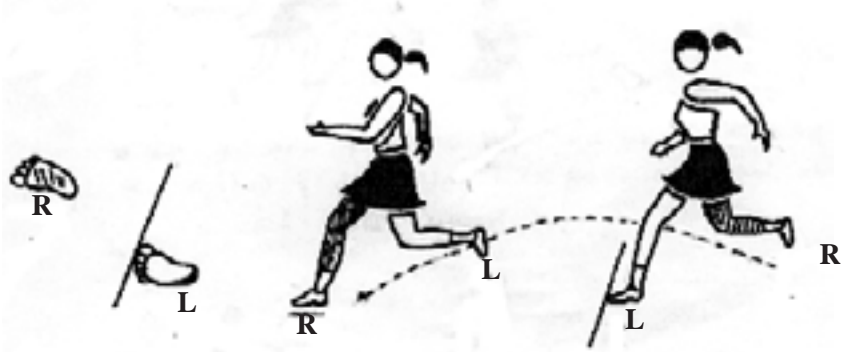


3. நிலப்படலில் பரிச்சயம் பெறுவதற்குரிய செயற்பாடுகள்.

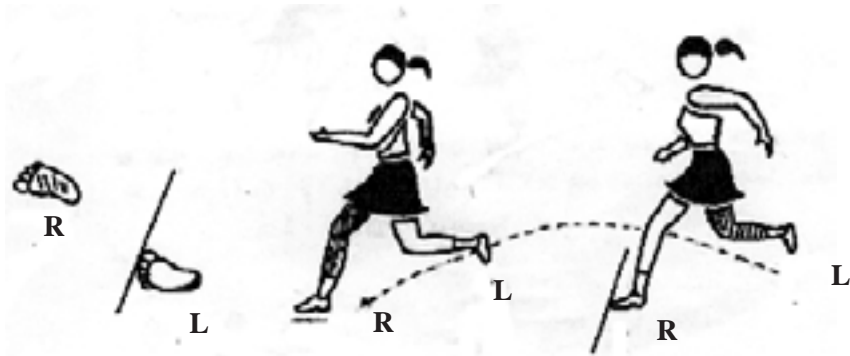
- அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டைத்தாண்டி, இரு கால்களிலும் நிலப்படுதல்.
- 1 ஓடுதல், அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டின் மீது ஒரு காலினால் புறப்பட்டு, முன்னோக்கிப் பாய்ந்து இரு கால்களினாலும் நிலப்படுதல்.



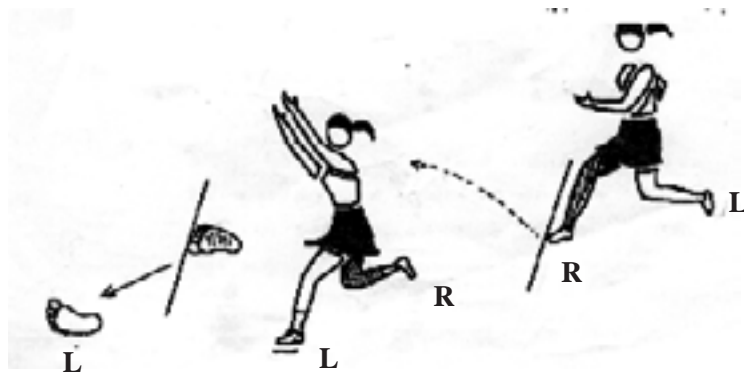
- அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டிற்கு மேலாக ஒரு காலில் நிலம்படுதல்.
- 2 முன்னோக்கி ஓடுதல், அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டின் மீது ஒரு காலில் புறப்பட்டு, மற்றைய காலினால் நிலம்படுத்தல்.



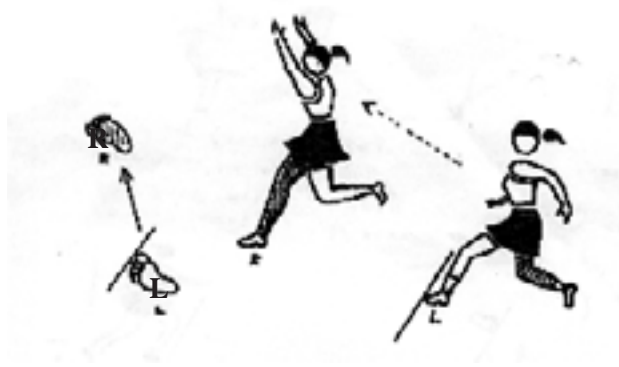
- 3 மேற்படி அப்பியாசத்தின் போது முதலில் வளமான காலினால் நிலம்படுவதில் பரிச்சயம் பெற்ற பின்னர், இடது காலில் புறப்பட்டு, வலது காலில் நிலம்படுதல். ஓடிச்சென்று வலது காலில் புறப்பட்டு, இடது காலில் நிலம்படுதல் ஆகியவற்றில் பயிற்சி பெறுதல்.



- 4 முன்னோக்கிப் பாய்தலில் பெற்ற பின்னர் நேராக முன்னோக்கி ஓடுதல், புறப்பட்டு இடதுபுறமாகப் பாய்ந்து, வலது காலில் புறப்பட்டு, பக்கமாகப் பாய்ந்து இடது காலில் நிலம்படுதல் ஆகியவற்றைப் பயிற்சி பெறுதல்.



5 இலக்கம் 4இற் போன்று ஓடுதல், இடது காலில் புறப்பட்டு, வலது பக்கமாகப் பாய்ந்து வலது காலில் நிலம்படுதல், ஆகியவற்றைப் பயிற்றுங்கள். இப்பயிற்சியின் போது நிலம்படும் இடத்தை அடையாளமிட்டு அவ்விடத்தில் நிலம்படப் பழகுங்கள்.

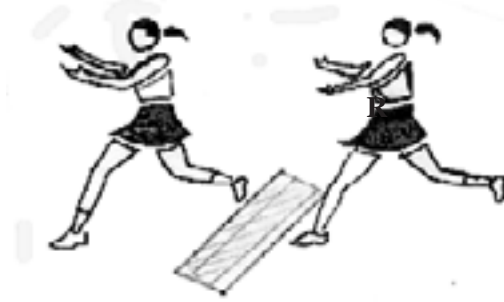


படிப்படியாக அசையும் சந்தர்ப்பங்களை விருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

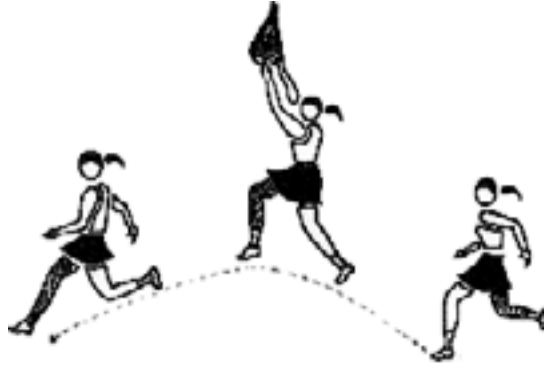
உதாரணம் 1 : வளைவான ஓட்டப்பாதையில் செல்லல். புறப்படல், நிலம்படல்



உதாரணம் 2 : யாதேனும் தடையொன்றின் மீது ஒன்றைக் காலில் பாய்ந்து நிலம்படுதல், இடது காலில் பாய்ந்து வலது காலில் நிலம்படுதல், வலது காலில் பாய்ந்து இடது காலில் நிலம்படுதல்.



உதாரணம் 3 : மேலே பாய்வதைப் பரிசீலயப்படுத்துவதற்காக ஒரு இலக்கை அமைத்து அதனைத் தொட்டுப் பாயப் பழகுதல்.



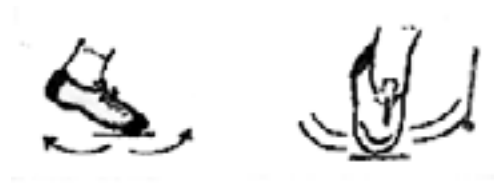
உதாரணம் 4 : காப்போனாக (Defender) ஒருவரை வைத்து அவரைத் தவிர்த்து இடதுபுறமாக அல்லது வலது புறமாக ஓடிச் சென்று நிலம்படுதல்.



- குறிப்பு : மேற்படி எல்லாச் செயற்பாடுகளையும் முதலில் பந்து இல்லாது பயிற்றுவிப்புகள். பின்னர் பந்துடன் பயிற்றுவிப்புகள்.
- இரு கால்களில் நிலம்படுதல், ஒரு காலை முன்னே வைத்து பந்தை எறிதல்.
- இரு கால்களில் நிலம்படுதல், ஒரு கவடு முன்னே வைத்து பந்தை எறிதல்.
- இரு கால்களில் நிலம்படுதல், ஒரு கால்களில் மேலே பாய்ந்து பந்தை எறிதல்.
- ஒற்றைக் காலில் நிலம்படுதல் மறு காலினால் ஒரு வடு வைத்து பந்தை எறிதல்
- ஒற்றைக் காலில் நிலம்படுதல், அதே காலில் சுழன்று விரும்பிய திசையில் பந்தை எறிதல்.

செயற்பாடு : 2

- நிலம்படல், நிலம்பட்ட காலில் சுழலுதல் (pivot) நிலம்படல், ஒரு கவடு வைத்தல், பந்தை அனுப்புதல்.
- 1 ஓரிடத்தில் நின்று பந்தைப் பிடித்து, விரும்பிய காலில் உறுதியாக நின்று, அக்காலின் குதிகாலை உயர்த்தி மற்றைய காலை விரும்பிய திசையில் வைத்து சுழலுதல்.
- 2 முன்னோக்கி ஓடுதல், இடது காலில் புறப்பட்டு, வலது காலில் நிலம்பட்டு, நிலம்பட்ட காலில் குதிகாலை உயர்த்தி அதன் மீது சுழலுதல்.



3 அவ்வாறே வலது காலில் புறப்பட்டு, இடது காலில் நிலம்படல் நிலம்பட்ட கால் மீது சுழலுதல்.

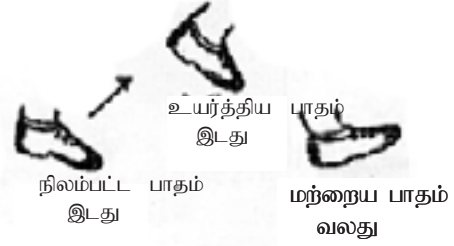
நிலம்பட்ட காலின் முழங்கால்களைத் தளர்வாக வைத்து உடலின் நிறையைச் சுழற்றும் காலின் மீது வைத்து, நிலம்பட்ட இடத்தின் மீது கால் மெத்தையை வைத்து, மற்றைய காலைத் துணையாகக் கொண்டு விரும்பிய திசையில் திரும்புதல்.



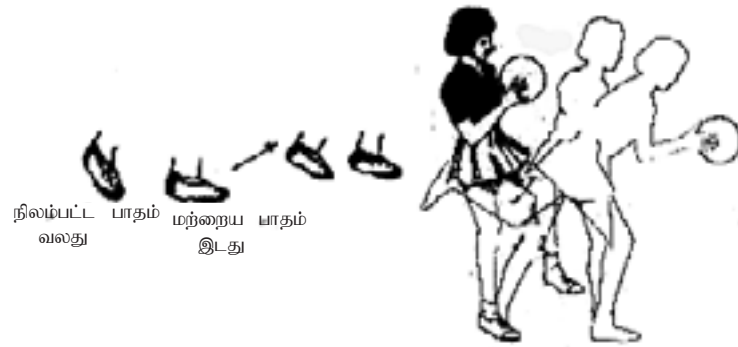
4. இரு கால்களிலும் நிலம்பட்டு, விரும்பிய காலை உறுதியானதாக வைத்து, மற்றைய காலின் துணையுடன் திரும்புதல்.



5. நிலம்பட்ட காலை அதே இடத்தில் வைத்து , மற்றைய காலினால் ஒரு சுவடு வைத்து நிலம்பட்ட காலை உயர்த்த உதவு காலை உயர்த்துதல்.



6. உயரே பாய்ந்து ஒரு காலில் நிலம்பட்டு, பின்னர் மற்றைய காலை முன்வைத்து, முன்னோக்கிப் பாய்தல், மற்றைய காலினாலும் புறப்பட்டு, கால்கள் இரண்டும் வானில் இருக்கும் போது பந்தை அனுப்புதல்.

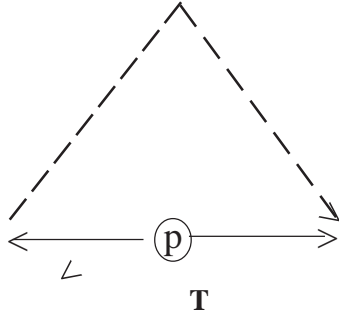


A

- ஒரு மாணவன் /மாணவி செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது ஏனையோர் அதனைப் பார்க்கத்தக்கவாறு வகுப்பை ஒழுங்குபடுத்துங்கள்.
- அவதானிப்பு மூலம் சரியான முறையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்கு இது உதவும்.
- திறனை சரியாகக் காட்டுங்கள்.
- உங்களது மேற்பார்வையுடன் திறனைப் பயிற்றுவிப்பீர்கள்.

செயற்பாடுகள்

இருவரிருவராகச் செய்யத்தக்கவை



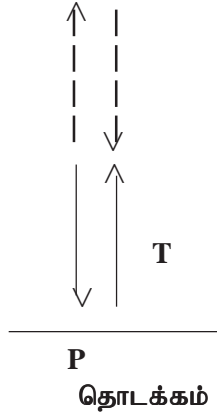
-----> பந்தின பயணப் பாதை
-----> வீராங்கணையின் பயணப் பாதை

P - வீரன் /வீராங்களை T - அனுப்புவர்.

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

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

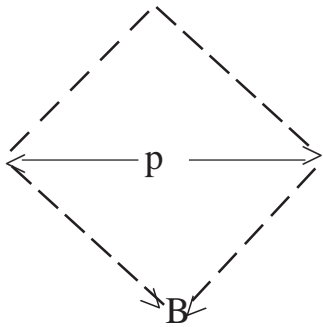
2



முன்னோக்கி ஓடுதல், எதிரே வரும் பந்தைப் பிடித்து இரு கால்களிலும் நிலம்படல், ஒரு காலை முன்னோக்கி வைத்து, மீண்டும் அனுப்பியவருக்கே பந்தை அனுப்புவர். மீண்டும் ஆரம்ப இடத்திற்கு வருதல். இவ்வாறு பலதடவைகள் செய்தல்.

வீரன் /வீராங்களை முன்னோக்கி ஓடுதல், முன்னால் வரும் பந்தை வைத்துப் பிடித்து ஒரு காலில் நிலம்படுதல், முன்னர் போன்றே பந்தை அனுப்பி, ஆரம்ப இடத்திற்கு வருதல், இடத்தை மாற்றியவாறு பலதடவைகள் இதனைச் செய்தல்.

மூவர் மூவராகச் செய்யத்தக்கவை.



இடதுபுறமாக ஓடும் P வீரனுக்கு Aபந்தை அனுப்புதல் ஒற்றைக் காலில் நிலம்பட்டு பந்தைப் பிடித்தவர் நிலம்பட்ட காலில், B யை நோக்கித் திரும்பி, மற்றைய காலை முன்வைத்து, B இற்கு பந்தை அனுப்புதல். வீராங்களை P வலப்புறமாகி ஓடி, B அனுப்பும் பந்தைப் பிடித்தல், முன்னே போன்றே செயற்பட்டு A இற்கு பந்தை அனுப்புதல், வீராங்களை இடத்தை மாற்றியவாறு இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல்.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 6.1 : நடையின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 6.1 : "துரிதமாக நடப்போம் சுகமாக வாழ்வோம். "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 6.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டுப்படிவம்
- இணைப்பு 6.1.2இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - 2
- இணைப்பு 6.1.3இல் தரப்பட்டுள்ள களிப்பூட்டும் விளையாட்டு.
- ஒவ்வொன்றிலும் பின்வரும் பொருட்கள் வைத்து தயார்ப்படுத்தப்பட்ட கற்றல் நிலையங்கள் மூன்று
 - 45 சென்றி மீற்றர் உயரமுடைய சிறிய கொடிகள் - 15
 - வொலிபோல்கள், உதைபந்துகள், வலைப்பந்துகள் சில
 - அஞ்சலோட்டக் குறுங்கோல்கள் சில

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 6.1.1 :

- இணைப்பு 6.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட மாணவர்களுக்கு இடமளியுங்கள்.
- அச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது, நடத்தல் முறையில் காணப்பட்ட வேறுபாடுகள் பற்றி மாணவர்களுடன் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் "நடத்தல்" முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றன.
- சமனிலையாக நடத்தல், பாரத்தைச் சுமந்து செல்லல், சந்தப்படி நடத்தல், தடைமீது நடத்தல் அல்லது தடைகளைத் தாண்டி நடத்தல் போன்றவாறான வெவ்வேறு விதமாக நடந்து செல்லல் பயிற்சி பெறுதல் அன்றாட வாழ்வில் முக்கியமானதாகும்.
- வெவ்வேறு விதமாக நடத்தல் போட்டிகளை நடத்தலாம்.
- போட்டிபோட்டு நடத்தல் மூலம் களிப்படையலாம்.

(15 நிமிடங்கள்)

- படி 6.1.2** :
- வகுப்பு மாணவரை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - குழுக்களை வேலை நிலையங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.
 - குழுத் தேடியாய்வுப் படிவங்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 - குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக ஆயத்தப்படுத்துக.
- (45 நிமிடங்கள்)

- படி 6.1.3** :
- தேடியறிந்தவற்றை செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களுக்கு இடமளியுங்கள்.
 - முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து முழு வகுப்புக்கும் அவற்றைப் பயில இடமளியுங்கள்.
 - இணைப்பு 6.1.3இல் தரப்பட்டுள்ள களிப்பூட்டும் விளையாட்டில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களும் வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- துரிதமான நடந்து செல்லல் மூலம் அன்றாட வாழ்வில் வேலைகளை வினைத்திறனுடனும் விளைதிறனுடனும் செய்யலாம்.
- சிற்சில சந்தர்ப்பங்களில் துரிதமாக நடப்பதற்கான வாய்ப்புக்கள் ஏற்படும்.
- உடற் தகைமையை நன்கு பேணுவதற்காக ஒரு அப்பியாசமாக துரிதமாக நடத்தலை மேற்கொள்ளலாம்.
- துரிதமான நடத்தல், போட்டிபோட்டு நடத்தல் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு பல்வேறு செயற்பாடுகளை உருவாக்கலாம்.
- துரிதமாக நடக்கும் செயற்பாடுகளை தனியாகவோ , இருவரிருவராகவோ குழுவாகவோ மேற்கொள்ளலாம்.
- துரிதமாக நடத்தல் செயற்பாடுகளை உபகரணங்களுடனும் , உபகரணங்களின் றியம் செய்யலாம்.
- துரிதமாக நடத்தலுடன் தொடர்புடைய களிப்பூட்டும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் உள்திருப்தி கிடைக்கும்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- துரிதமாக நடந்து செல்லல் பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களைப் பெயரிடுவார்.
- அன்றாட வாழ்வில் துரிதமாக நடந்து செல்லலானது வினைத்திறனில் பங்களிக்கும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- போட்டி போட்டு நடத்தல் தொடர்பான செயற்பாடுகளை உருவாக்குவார்.
- துரிதமாகச் செயற்படுவதற்கான ஆயத்தத்தை வெளிக்காட்டுவார்.
- துரிதமாக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு ஏனையோருக்கு உதவுவார்.

இணைப்பு 6.1.1

பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் படிவம்

ஆயத்தம் செய்தல் (Warm-up) செயற்பாடுகளின் பின்னர் பின்வரும் செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமானவாறு வகுப்பைத் தயார்ப்படுத்துங்கள். எல்லா மாணவர்களையும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

செயற்பாடு - 1

உங்களின் எதிரே ஒரு ஒற்றையடிப் பாலம் உள்ளதாகக் கருதி, அதில் நடந்து செல்லும் விதத்தைச் செய்து காட்டுங்கள்.

செயற்பாடு - 2

உங்களின் எதிரே பல தடைகள் வைக்கப்பட்டுள்ளதெனக் கொண்டு அவற்றை தாண்டியவாறு நடந்து செல்லும் விதத்தைச் செய்து காட்டுங்கள்.

செயற்பாடு - 3

குழுவினர் யாவரும் கைதட்டுங்கள்; கை தட்டலின் தாளத்திற்கு அமைய அனைவரும் நடந்து செல்லுங்கள்.

செயற்பாடு - 4

உடல் அப்பியாசம் செய்யும் ஒருவர் நடந்து செல்வதைப் போன்று துரிதமாக 20 மீற்றர் தூரம் நடந்து காட்டுங்கள்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"துரிதமாக நடப்போம் சுகமாக வாழ்வோம்."

துரிதமான நடத்தலானது அன்றாட வேலைகளை வினைத்திறனுடன் செய்ய உதவும். நடத்தற் போட்டிகளில் பங்குபற்றி மிகவும் அது வழிகோலும். துரிதமாக நடத்தல் ஒரு நல்ல உடற்பயிற்சியாகும்.

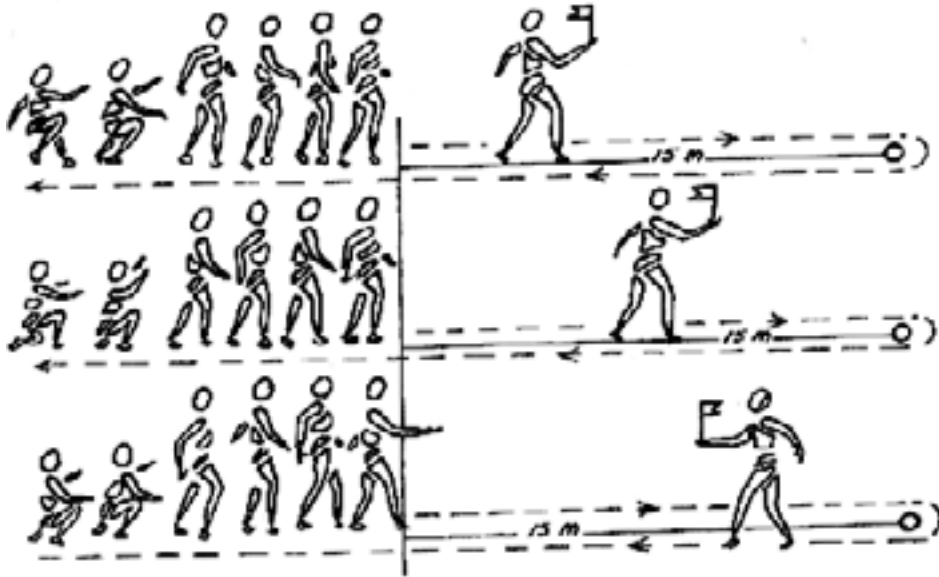
நீங்கள் துரிதமாக நடத்தல் தொடர்பான பல்வேறு ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகளை திட்டமிட்டு அவற்றைச் செய்து காட்டலாம். நடத்தற் செயற்பாடுகளை உபகரணங்களுடனும், உபகரணங்களின்றியும் செய்யலாம். தனித்தனியாகவும், இருவரிருவராகவும் குழுவாகவும் செய்யலாம். நடத்தல் செயற்பாடுகளின் போது பல்வேறு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தலாம். சிறிய கொடிகள், வொலிபோல், வலைப்பந்து, உதைப்பந்து, அஞ்சலோட்ட குறுங்கோல்கள் போன்றவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

வெவ்வேறு வகையான சில நடத்தற் செயற்பாடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- குறுங்கோல்களுடன் தனித்தனியே துரிதமாக நடத்தல்.
 - பந்தைத் துணையாகக் கொண்டு இருவரிருவராகத் துரிதமாக நடத்தல்.
 - சிறிய கொடிகளைத் துணையாகக் கொண்டு குழுவாகத் துரிதமாக நடத்தல்.
- இச்செயற்பாடுகளுள் உங்களது குழுவுக்குக் கிடைத்த செயற்பாடுகள் குறித்து கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - குழு அங்கத்தவர்களுடன் சேர்ந்து அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடத்தக்க விதம் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - கூட்டாகச் சேர்ந்து செயற்பாட்டைத் திட்டமிடுங்கள்.
 - திட்டமிடும் போது எதிர்நோக்கிய பிரச்சினைகள் குறித்துக் கலந்துரையாடி அவற்றுக்குத் தீர்வு காணுங்கள்.
 - குழு அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் கூட்டாக, பல தடவைகள் அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
 - தேடியாய்ந்தவற்றையும் செயற்பாடுகளையும் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

"களிப்பூட்டும் விளையாட்டு"

- மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து படத்திற் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு வரிசைகளில் நிறுத்துங்கள்.
- குழுக்களுக்கு எதிரே தொடக்கக் கோட்டை அடையாளமிடுங்கள்.
- தொடக்கங்கள் கோட்டில் இருந் 15 மீற்றர் தூரத்தில் ஒரு பந்தை வையுங்கள். (படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு)
- வரிசைகளின் முதலில் நிற்கும் மாணவர்களின் கையில் ஒவ்வொரு கொடி வீதம் கொடுங்கள்.
- ஆசிரியர் கட்டளை பிறப்பித்தவுடன் மூன்று வரிசைகளிலும் முதலில் நிற்கும் மாணவரை தொடக்கக் கோட்டில் போட்டியை ஆரம்பித்து, கொடியை மேலே உயர்த்திப் பிடித்து நடந்து சென்று, பந்தைச் சுற்றி வந்து மீண்டும் தொடக்கக் கோட்டை அடைதல் வேண்டுமென அறிவுறுத்துங்கள்.
- அவ்வாறு வரும்போது தமது அணியின் தொடக்கக் கோட்டை அண்மித்துள்ள மாணவரிடம் கொடியை ஒப்படைத்துவிட்டு வரிசையின் இறுதியில் போய் அமருமாறு அவருக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
- குழுவின் சகல மாணவரும் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபட்ட பின்பு விளையாட்டு முடிவடையும். முதலில் நடந்து முடித்த குழு வெற்றி பெற்ற குழுவாகக் கருதப்படும்.



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

தேர்ச்சி மட்டம் 6.2 : ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 6.2 : " ஓடுவோம் வெற்றிபெறுவோம். "

காலம் : 60 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 6..2.1இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - 3
- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான வேலை நிலையங்கள் - மூன்று

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 6.2.1 :

- சில மாணவர்களை எழுமாறாகத் தெரிவு செய்து, அவர்கள் சில தடவைகள் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - மெதுவாக நடத்தல்.
 - நடுத்தர வேகத்தில் ஓடுதல்.
 - உச்ச வேகத்தில் ஓடுதல்.
- மேற்படி ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் கால்கள் தொழிற்படும் விதத்தை அவதானிக்குமாறு ஏனைய மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொண்டும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு வேகங்களில் ஓடவேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படுவதுண்டு.
- வெவ்வேறு மெய்வல்லுனர் ஓட்டப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளின் போதும், விளையாட்டுக்களின் போதும் வெவ்வேறு வேகங்களில் ஓட வேண்டிய ஏற்படும்.
- வெவ்வேறு வேகங்களில் ஓடும்போது கால்களை மடிக்கும், நீட்டும், உயர்த்தும் அளவுகளில் வேறுபாடுகள் உண்டு.
- சரியான நுட்பமுறைகளை அனுசரித்து ஓடுவதால், குறைந்த எந்தனத்துடன் கூடுதலான வேகத்தைப் பெறலாம்.
- சரியான நுட்பமுறைகளைப் பழகுவதற்காக வெவ்வேறு பயிற்சி அப்பியாசங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

(05 நிமிடங்கள்)

- படி 6.2.2** :
- வகுப்பு மாணவரை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவங்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 - குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.
- (30 நிமிடங்கள்)

- படி 6.2.3** :
- தேடியறிந்தவற்றை செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களுக்கு இடமளியுங்கள்.
 - முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து முழு வகுப்புக்கும் அவற்றைப் பயில இடமளியுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களும் வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- சரியாக வேக ஓட்ட நுட்பமுறையின் போது நிலத்தில் உந்தியெழும் கால் முதலில் முழங்காலில் பின்புறம் மடித்து பின் முன்னோக்கி அசையும்.
- முன்னோக்கிச் செல்லும் காலின் தொடைப் பகுதி நிலத்துக்குச் சமாந்திரமாக உயரும்.
- தொடை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்ந்த பின்னர் முழங்காலில் முன்னோக்கி நீட்டப்பட்டு தரையில் பாதிக்கப்படும்.
- இவ்வாறாக வெவ்வேறாகச் செயற்பாடுகளில் பயிற்சி பெறுவதன் மூலம் ஓட்டுமொத்த நுட்பமுறையை சரியாகச் செயற்கவதற்கான பயிற்சியை எளிதாகப் பெறலாம்.
- நுட்ப முறையில் சரியான பயிற்சியைப் பெறுவதற்காக, அடிக்கடி அவ்வாறான பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.

(25 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- ஓட்டநுட்ப முறையின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களைப் பெயரிடுவார்.
- சரியாக ஓடுவதற்கு நுட்ப முறைப் பயிற்சி இன்றியமையாதது என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- சரியான ஓட்டமுறையைச் செய்கை மூலம் காட்டுவார்.
- உடலுறுப்புக்களை நன்கு இயைபாக்கஞ் செய்து வேலைகளில் ஈடுபடுத்துவார்.
- வேலைகளின் போது உறுப்புக்களை வினைத்திறனுடன் கையாள்வார்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"ஓடுவோம், வெற்றிபெறுவோம்."

அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் பல்வேறு மெய் வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளிலும், வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களிலும் வெவ்வேறு வேகங்களில் ஓடவேண்டிய தேவை ஏற்படுவதுண்டு. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் குறைந்த எத்தனத்துடன் ஓடுவதற்கும், எமது திறன்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் ஓடுதல் தொடர்பான சரியான நுட்பமுறையில் பயிற்சியளித்தல் துணையாக அமையும்.

சரியாக ஓடும்போது கால்கள் தொழிற்படும் மூன்று நிலைகள் கீழே படங்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன.



- மேற்படி அசைவுகளைப் பயன்படுத்திச் செய்யத்தக்க மூன்று செயற்பாடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன
 - நடத்தல் (Walking)
 - தாம்பு தாண்டல். (Skipping)
 - மெதுவாக ஓடுதல். (slow running)
- இச்செயற்பாடுகளுள் உங்களது குழுவுக்குக் கிடைத்த செயற்பாடுகளுக்குக் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- அச்செயற்பாட்டை மேற்படி மூன்று அசைவுகளையும் பயன்படுத்திச் செய்யத்தக்க விதத்தைக் குழுவில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- மேற்படி மூன்று அசைவுகளிலும் சரியாக ஈடுபட்டு, உங்களது குழுவிற்சூரிய செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது கைகளை அசைத்தல், முண்டத்தை நிமிர்த்தி வைத்திருத்தல் ஆகியவற்றில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது தோன்றும் பிரச்சினைகள் குறித்து கலந்துரையாடி அவற்றுக்குத் தீர்வு காணுங்கள்.
- செயற்பாட்டில் பலதடவைகள் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தேர்ச்சி 7 : விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.1 : சட்டத்தை மதிக்கும் தன்மையை வெளிக்காட்டியவாறு விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.

செயற்பாடு 7.1 : " விளையாட்டுத் திடலில் சமூகப் பெறுமானங்களை உருவாக்குவோம்."

காலம் : 105 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- இணைப்பு 7.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள பிரவேச சம்பவர் படிவப் பிரதி - 01
- இணைப்பு 7.1.2 இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவம்
- டிமை கடதாசியும், மாக்கார் பேனைகளும்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 7.1.1 :

- இணைப்பு 7.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள சம்பவத்தை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- அச்சம்பவம் குறித்து மாணவரின் கருத்துக்களை வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- விளையாட்டின் நோக்கங்களை மதித்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார் அவ்விளையாட்டில் தோல்வியடைந்த போதிலும், ஏனையோரின் கணிப்புக்கும் கௌரவத்துக்கும் உள்ளாவார்.
- விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களையும் சமூக நியமங்களையும் பேணி நடப்போருக்கு நண்பர்களும், நலன் விரும்பிகளும், அன்பர்களும் கிடைப்பார்கள்.
- சிறு பருவம் முதலே விளையாட்டு நற்பண்புகளில் பரிச்சயம் பெறுவது மகிழ்ச்சிகரமாக எதிர்காலத்திற்கு வழிகோலும்,

(10 நிமிடங்கள்)

படி 7.1.2 :

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவங்களையும் ஏனைய தரவிருத்தி உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்கு பகிர்ந்தளியுங்கள். .
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 7.1.3

- தேடியறிந்தவற்றை செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களுக்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- எந்தவொரு விளையாட்டில் ஈடுபடும் போதும் கட்டாயமாக சட்டதிட்டங்களைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.
- எனவே அந்த விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களை அறிந்து வைத்திருத்தல் அவசியம்.
- சட்டதிட்டங்களையும், ஒழுக்க விதிகளையும் மீறுவோருக்கு போட்டியிலிருந்து நீக்குதல், சில வருடங்களுக்கு விளையாடத் தடைவிதித்தல் போன்ற தண்டனைகள் வழங்கப்படும்.
- சட்டதிட்டங்களை மீறுவோர் அதற்கான தண்டனையைப் பெறுவதோடு, நண்பர்களதும், பார்வையாளர்களதும் வெறுப்புக்கு ஆளாதல், நண்பர்களால் கவனியாது விடப்படல் போன்ற சமூகத் தண்டனைகளுக்கும் ஆளாவர்.
- ஒழுக்கமிக்க விளையாட்டு வீரரிடத்தே காணப்பட வேண்டிய பின்வரும் நற்பண்புகளை நாமும் எம்மிடத்தே வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
 - திடசித்தம்
 - தைரியம்
 - வெற்றியையும், தோல்வியையும் சமமாக மதித்தல்.
 - முறையான பயிற்சி பெறல்.
 - ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களையும், பார்வையாளர்களையும், மத்தியஸ்தர்களையும் மதித்தல்.
 - பொறுமை, நட்பு, மரியாதை உணர்வுகளைக் - கட்டுப்படுத்தல், சரியாகத் தீர்மானமெடுத்தல் போன்ற தேர்ச்சிகள்
- சட்டதிட்டங்களை மதிக்கும் விளையாட்டு வீரர் பின்வரும் அனுசூலங்களைப் பெறுவார்.
 - சட்டதிட்டங்களைப் பேணி நடக்கும் பிரஜையாக உருவாவதற்கு பயிற்சி கிடைத்தல்.
 - அவ்வாறானோர் ஏனையோரின் களிப்புக்கும், கௌரவத்திற்கும் ஆளாதல்.
 - குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும் பண்பாட்டுப் பெறுமானங்களைப் பேணிவர வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.
 - பாடசாலையில் ஒழுக்கமான பிள்ளையெனும் நற்பெயர் கிடைத்தலும், தலைமைத்துவத்திற்கு வாய்ப்பளித்தலும்.
 - தனிப்பட்ட வகையில் வெற்றி அனுபவங்கள் பெற வாய்ப்புக் கிடைத்தல்.

- விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்க நெறிகளைப் பேணுவதிலும், ஏனைய மாணவர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் உதவி புரிதல் வேண்டும்.
- நாட்டின் பொதுச் சட்டதிட்டங்களையும், பண்பாட்டு அம்சங்களையும், சமூகம் நல்லது என ஏற்றுக் கொள்ளும் ஒழுக்க விதிகளையும் சிறு வயது முதலே பின்பற்றப் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- போட்டிகளின்போது மத்தியஸ்தர்கள், பாடாசலை ஆசிரிய, ஆசிரியர்கள் சமூகப் பணிகளின் போது மூத்தோர்கள், நண்பர்கள் போன்றோர் எமது செயல்களை அவதானிக்கின்றமையால் அவர்களது பெறுமதிமிக்க ஆலோசனைகளையும், வழிகாட்டல்களையும் ஏற்றுக் கொள்ளல் புத்திசாலித்தனமானது.
- ஒத்த வயதுக் குழுவினர், குடும்ப அங்கத்தவர்கள், உட்பட ஏனையோருக்கு சட்டதிட்டங்கள் குறித்து நாம் விழிப்பூட்டல் வேண்டும்.

(55 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்க விதிகளையும் அனுசரிப்பதன் முக்கியத்துவத்தைப் பெயரிடுவார்.
- சட்டதிட்டங்களை மதித்து நடப்போர் சமூகத்தின் களிப்பையும் மதிப்பையும் பெறுவார் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- சட்டதிட்டங்களுக்கு அமைய ஒரு விளையாட்டை உருவாக்கி விளையாடிக் காட்டுவார்.
- சட்டதிட்டங்களை மதித்து நடக்காதோரைத் திருத்துவார்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக் களிப்படைவார்.

பிரவேசச் செயற்பாடு

1964இல் தோக்கியோ நகரில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது 10000 மீற்றர் ஓட்டப் போட்டியில் இலங்கையை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் வகையில் கருணானந்த எனும் ஓட்ட வீரர் பங்குபற்றினார். போட்டியில் முதலிடம் பெற்றவர் போட்டியை முடித்த வேளையில், கருணானந்தாவுக்கு போட்டியை ஓடி முடிப்பதற்கு மேலும் பல சுற்றுக்கள் ஓட வேண்டியிருந்தது. எவ்வாறாயினும் போட்டியை ஓடி முடிக்க வேண்டுமென்ற திடசங்கற்பத்துடன் தொடந்தும் ஓடி போட்டியை நிறைவு செய்தார். ஆரம்பத்தில் பார்வையாளர்கள் அவரை ஏளனமாக நோக்கி கேலி செய்ய முனைந்த போதிலும், அவர் இறுதிச் சுற்று ஓடும் வேளையில், சகலரும் எழுந்து கைதட்டி ஆராவாரம் செய்து அவரை கௌரவித்தனர். பின்னர், பல வருடங்களாக உலகின் பல்வேறு பாகங்களில் இருந்தும் விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்குப் பிரதம அतिதியாகக் கலந்து கொள்ள வருமாறு அவருக்கு அழைப்புக்கள் வந்த வண்ணம் இருந்தன. ஜப்பானில் முதல்தர பாடநூலொன்றில் கூட "இலங்கை வீரர் கருணானந்த போன்று திடசங்கற்பத்துடன் செயற்படுங்கள்" என குறிப்பிடப்பட்டிருந்ததாக பத்திரிகைகளில் செய்திகள் வெளிவந்தன.

இணைப்பு 7.1.2

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"விளையாட்டுத் திடலில் சமூகப் பெறுமானங்களை உருவாக்குவோம்.

ஆறாந் தரத்தில் நீங்கள் விளையாட்டுக்களைத் திட்டமிட்டு உருவாக்கினீர்கள். பல்வேறு களிப்பூட்டும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டிருந்தமையையும் மறந்திருக்க மாட்டீர்கள். களிப்பூட்டும் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தத்தக்க இரண்டு முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- உபகரணங்களுடன் விளையாடத்தக்க விளையாட்டுக்கள்.
 - உபகரணங்களின்றி விளையாடத்தக்க விளையாட்டுக்கள்.
- உங்களுடைய குழுவிற்குக் கிடைத்த தலைப்பு குறித்துக் கவனம் செலுத்துங்கள்.
 - தலைப்புக்கமைய பத்து நிமிடத்தில் விளையாடி முடியத்தக்க இலகுவான சட்டத்திட்டங்களைக் கொண்டு உருவாக்கத்தக்க ஒரு விளையாட்டுப் பற்றி குழு நிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - கூட்டாகச் சேர்ந்து அவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
 - பின்வரும் தலைப்புக்கள் தொடர்பாக குழு அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - சட்டத்திட்டங்களுக்கும் ஒழுங்கு விதிகளுக்கும் கட்டுப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவம்.
 - நல்ல விளையாட்டு வீரர் தம்மிடம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நற்பண்புகள்.
 - மாணவர்கள் என்ற வகையில், சிறந்த விளையாட்டு வீரருக்குரிய பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்வதால் கிடைக்கும் பயன்கள்.
 - விளையாட்டை உருவாக்கும் போது எதிர்நோக்கிய பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி அவற்றுக்கான தீர்வுகளைப் பெறுங்கள்.
 - தேடியாய்ந்தவற்றை ஆக்கபூர்வமான வகையில் கவர்ச்சிகரமாக வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தேர்ச்சி 8 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியான உணவுகளை உட்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.1 : ஊட்டமுள்ள உணவுகளை நுகர்ந்து ஆரோக்கிய நிலையை சிறப்பாகப் பேணுவார்.

செயற்பாடு 8.1 : " ஆரோக்கியத்திற்கேற்ற உணவுகளைத் தெரிவு செய்து கொள்வோம். "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 8.11இல் தரப்பட்டுள்ள உணவு முக்கோணியின் பெரிதாக்கிய படம்.
- இணைப்பு 8.1.2இல் தரப்பட்டுள்ள தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - ஐந்து
- இணைப்பு 8.1.3இல் தரப்பட்டுள்ள உணவுச் சக்கரத்தின் பெரிதாக்கிய படம்.
- இணைப்பு 8.1.4இல் தரப்பட்டுள்ள உணவு கூம்பகத்தின் பெரிதாக்கிய படம்.
- டிமை கடதாசி, மாக்கர் பேனைகள்

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 8.1.1 :

- உணவு முக்கோணிப் படத்தை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
- ஆறாந் தரத்தில் உணவு பற்றிக் கற்ற விடயங்கள் நினைவு கூர்வதற்காக வினாக்கள் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

- உணவின் தொழில்களுக்கு அமைய உணவுப் பொருள்கள் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ள விதம் உணவு முக்கோணியினால் காட்டப்படுகின்றது.
- உடலை வளர்த்தல், சக்தி வழங்குதல், உடலைப் பாதுகாத்தல் ஆகியன உணவின் பிரதான தொழில்களாகும்.
- உடலை வளர்க்கும் உணவுகள் பின்வரும் தொழில்களை ஆற்றுகின்றன.
 - கலங்களையும், இழையங்களையும் ஆக்குதல்.
 - ஓமோன் வகைகளை உற்பத்தி செய்தல்.
 - பல்வேறு சுரப்புகளை உற்பத்தி செய்தல்.
- சக்தி தரும் உணவுகள் பின்வரும் தொழில்களை ஆற்றுகின்றன.
 - சக்தி வழங்குதல்.
 - வெப்பம் வழங்குதல்.

- பாதுகாப்பு உணவுகள் பின்வரும் தொழில்களை ஆற்றுகின்றன.
 - நோயொழிப்பு சக்தியை வழங்குதல் (நிர்ப்பீடனம்)
 - உயிர்த் தொழிற்பாடுகளைத் தூண்டுதல்.
 - போசணைக் கூறுகளை அகத்துறிஞ்ச உதவுதல்.
- ஒட்சியெதிரியாகத் தொழிற்படல்
- ஆரோக்கியமான வாழ்விற்குப் போதுமான அளவுக்கு இப்போசணைக் கூறுகள் கிடைத்தல் வேண்டும்.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 8.1.2

- :
- வகுப்பு மாணவரை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவங்களையும், மாக்கர் பேனைகள், டிமை கடதாசி போன்றவற்றையும் முக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 - குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களை ஆயத்துங்கள்.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 8.1.3

- :
- தேடியறிந்தவற்றை செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களுக்கு இடமளியுங்கள்.
 - முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- தானிய வகைகள்:, கிழங்கு வகைகள், பாகற்காய், ஈரப்பலாக்காய், போன்ற உணவுப் பொருள்களில் மிகையாக காபோவைதரேற்று அடங்கியுள்ளது.
- விலங்குகளில் இருந்து கிடைக்கும் உணவுகள், அவரைத் தாவரங்களில் இருந்து கிடைக்கும் உணவுகள் போன்றவற்றில் புரதம் அடங்கியுள்ளது.
- பச்சை நிறக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழவகைகள், விலங்கு ஈரல், தானியத் தவிடு போன்றவற்றில் வீற்றமின்கள் அடங்கியுள்ளன.
- பச்சைநிறக் காய்கறிகள், பழவகைகள், சிறிய மீன்கள் போன்ற உணவுகளில் கனியுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.
- விலங்குகளில் இருந்து கிடைக்கும் உணவுகள், எண்ணெய் வித்துகள் போன்றவற்றில் கொழுப்பு அடங்கியுள்ளது.

- எல்லா உணவுப் பொருட்களிலும் நீர் அடங்கியுள்ளது.
- தத்தமது பிரதேசத்தில் இருந்து போசாக்கு மிக்க உணவுப் பொருட்களைத் தேடிப் பெறலாம்.
- போசணைக் கூறுகளால் ஆற்றப்படும் தொழில்களை பின்வருமாறு காட்டலாம்.
 - காபோவைதரேற்று - சக்தியையும், வெப்பத்தையும் வழங்குதல்.
 - புரதம் - மனித உடலின் சகல கலன்களையும் வளர்த்தல், பல்வேறு சுரப்புகளை உற்பத்தி செய்தல்.
 - கொழுப்பு - சக்தி மூலமாக அமைதல். சில விற்றமின்களை அகத்துறிஞ்ச உதவுதல். வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுதல்.
 - விற்றமின்கள் - உடலைப் பாதுகாத்தல், சில உயிர்ச் செயற்பாடுகளைப் பேண உதவுதல், சில போசணைக் கூறுகளை அகத்துறிஞ்ச உதவுதல்.
 - கனியுப்புக்கள்- உடலைப் பாதுகாத்தல், ஆரோக்கியத்தைப் பேண உதவுதல்.
- வேளையுணவுகளைத் தெரிவு செய்யும் போது இயலுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் எல்லாப் போசணைக் கூறுகளும் அடங்கும் வகையில் உணவைத் தயாரித்துக் கொள்வதற்காக உணவுச் சக்கரத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.
- இணைப்பு 8.1.3இல் தரப்பட்டுள்ள உணவுச் சதுரத்தின் பிரதான உணவு, சக்தி தரும் மிகை நிரப்பி புரத மிகைநிரப்பி, கனிய மற்றும் விற்றமின் மிகை நிரப்பி என நான்கு பகுதிகள் காட்டப்பட்டுள்ளன.
- வெவ்வேறு வயதுப் பிரிவுகளைச் சேர்ந்தோருக்குப் பொருத் தமானவாறு ஆரோக்கியமான வேளையுணவுகளைத் தயாரித்துக் கொள்வதற்கு உணவுக் கூம்பம் துணையாக அமையும்.
- இணைப்பு 8.1.4இல் தரப்பட்டுள்ள உணவுக் கூம்பத்தில் அன்றாட வேளையுணவுகளுக்காக வெவ்வேறு உணவு வகைகளில் இருந்து பெறவேண்டிய அளவு காட்டப்பட்டுள்ளது.
- போசணைக் கூறுகள் அழிந்து விடாத விதத்திலேயே உணவு தயாரித்தல் வேண்டும்.
- உணவு உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பமும் குடும்பத்தின் இடைத்தொடர்புகளை விருத்தி செய்யும் ஒரு சந்தர்ப்பமாகும்.

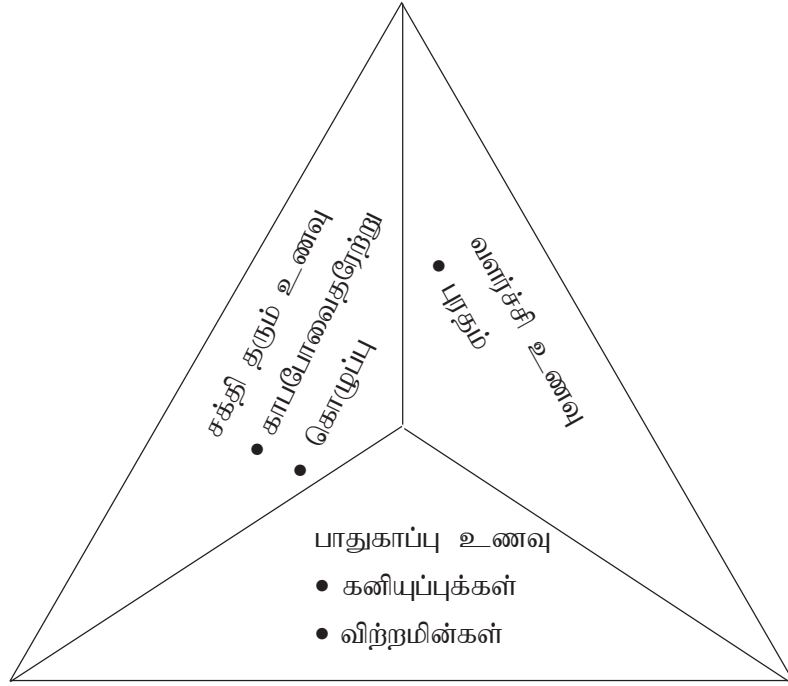
- ஆரோக்கியமான உணவு தயாரித்துக் கொள்வதற்காக மாணவர்களுக்கு பின்வரும் வழிகள் உதவும்.
- தமது வீட்டில் காய்கறிகள், பழவகைகள், கீரை வகைகள் வளர்த்தலும் அவ்வாறு வளர்ப்பதற்கு பெற்றோருக்கு உதவுதலும்
- பாடசாலையில் வெவ்வேறு பயிர் வகைகளை பரீட்சார்த்தமாகப் பயிரிட உதவுதல்.
- உடன் புதிய காய்கறிகள், பழங்கள் போன்ற இயற்கையான உணவுப் பொருட்கள் குறித்து குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு அறிவூட்டுதலும் உணவு தொடர்பான வேலைகளின் போது உதவி புரிதலும்.
- உணவுப் பொருள்களின் போசணைகள் அழிந்து விடாதவாறு நுகரத்தக்க விதம் தொடர்பாக வளவாளர்களுடாக அறிவூட்டுவதற்கான வேலைத் திட்டங்களை ஒழுங்கு செய்து நடத்துதல்.
- தமது பிரதேசத்தில் இருந்து குறைந்த செலவில் பெறத்தக்க உணவுப் பொருள்கள் பற்றித் தேடியறிதல்.

(40 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- உணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய போசணைக் கூறுகளைப் பெயரிடுவார்.
- மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வதற்கு ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை முக்கியமானவை என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- அளவு ரீதியிலும், பண்பு ரீதியிலும் உணவை வகைப்படுத்துவார்.
- முக்கியமான தகவல்களை ஏனையோருடன் பகிர்ந்து பரிமாறிக் கொள்வார்.
- சிக்கனமாகச் செயற்படுவதற்கான ஆயத்தத்தை வெளிக்காட்டுவார்.

உணவுக் கூம்பகம்



குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"ஆரோக்கியத்திற்கேற்ற உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்து கொள்வோம்.

"வினைத்திறன் மிக்க வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு நல்ல உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் முக்கியம்." குறித்து நீங்கள் ஆறாந் தரத்தில் கற்ற விடயங்களை நினைவு கூருங்கள். உடலை வளர்த்தல், உடலைப் பாதுகாத்தல், சக்தி வழங்குதல் ஆகியவற்றுடன் உதவும் பின்வரும் உணவுக் கூறுகள் பற்றி நீங்கள் கற்றீர்கள்.

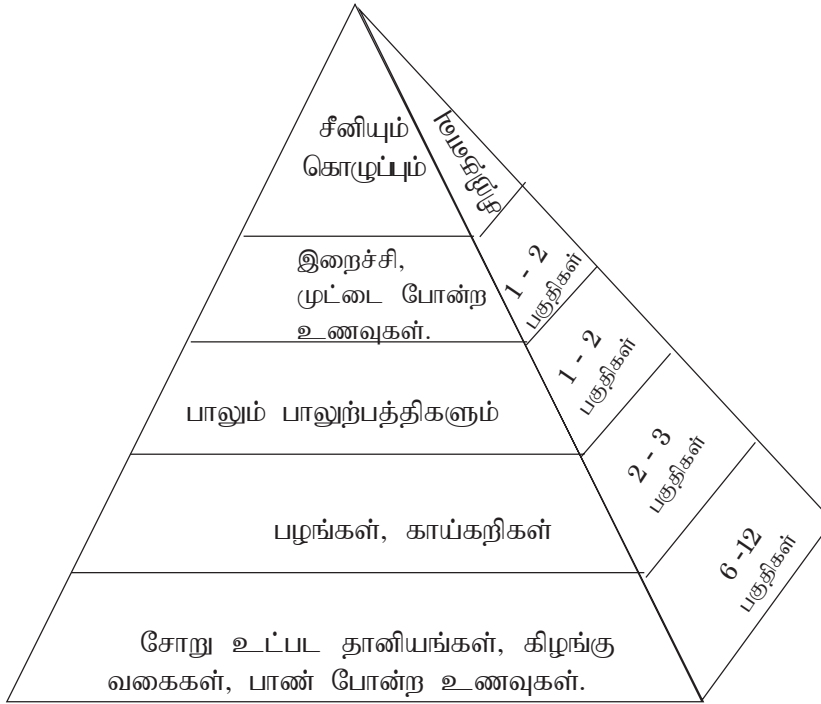
- காப்போவைதேற்று
- கொழுப்பு
- விற்றமின்கள்
- புரதம்
- கனியுப்புகள்

- மேற்படி போசணைக் கூறுகளுள் உங்களது குழுவிற்கு தரப்பட்டுள்ள போசணைக் கூறு குறித்து கவனம் செலுத்துங்கள்.
- அப்போசணைக் கூறுகள் மூலம் உடலுக்குக் கிடைக்கும் பயன்கள் பற்றிக் குழு நிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- அப்போசணைக் கூறு அடங்கியுள்ளனவும் உங்களது பிரதேசத்தில் பெறத்தக்கனவுமான உணவுப் பொருட்களைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.
- உணவு தயாரிப்பதற்காக சகல போசணைக் கூறுகளும் அடங்கும் வகையில் உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்து கொள்ளும் விதம் தொடர்பாக குழுநிலையில் கலந்துரையாடி கருத்துக்களைத் திரட்டுங்கள்.
- மேற்படி விடயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு கூட்டாக ஆக்கபூர்வமான அறிக்கை தயாரியுங்கள்.
- அறிக்கை தயாரிக்கும் போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகளை கலந்துரையாடிப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆக்கத்தை / அறிக்கையை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

உணவுச் சக்கரம்

பிரதான உணவு	சக்திதரும் மிகைநிரப்பி
புரதம் மிகைநிரப்பி	விற்றமின், கனியுப்பு மிகை நிரப்பி

உணவுக் கூம்பகம்



தேர்ச்சி 12 : **சமூகஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடத் தொடர்புகளை வெளிக் காட்டுவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 12.1 : மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணியவாறு குடும்பத்தினுள் ஆளிடத் தொடர்புகளைவிருத்திசெய்வார்.

செயற்பாடு 12.1 : " மகிழ்ச்சி பொங்கும் வீடு. "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 12.11இல் தரப்பட்டுள்ள பங்கேற்று நடித்தலுக்குரிய பிரதி .
- இணைப்பு 12.1.2இல் தரப்பட்டுள்ள குழு தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவம்
- இணைப்பு 12.1.3இல் தரப்பட்டுள்ள தகவற்கோவைப் பிரதிகள் - நான்கு
- டிமை கடதாசி, மாக்கர் பேனைகள்

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 12.1.1 :

- முன்கூட்டியே பயிற்றிய சில மாணவரைக் கொண்டு இணைப்பு 12.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள பங்கேற்று நடித்தவை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- நடிப்பினூடாக வெளிக்கொணரப்பட்ட விடயங்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

- வீட்டில் பல்வேறு காரணங்களால் சினத்தல், கவலையடைதல் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படலாம்.
- குடுபத்தின் மூத்த அங்கத்தவர்கள் இளையோர் மீது கொண்டுள்ள அன்பு காரணமாக அவர்களுக்கு வழிகாட்டுவர், புத்திமதி கூறுவர்.
- நாம் விளக்கமின்றி ஆய்ந்தோய்ந்து பாராது செயற்படுவதால் மூத்தோரின் மனம் நோவதுண்டு. இதன் விளைவாக பின்னர் நாம் கவலைப்பட நேரிடும்.
- பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் எமக்கு ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, கவலை, பயம் போன்ற உணர்வுகள் மனவெழுச்சிகள் எனப்படும்.
- எம்மிடத்தே ஏற்படும் இவ்வாறான உணர்வுகளைச் சமநிலைப்படுத்திக் கொள்வதால் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வழிபிறக்கும்.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 12.1.2

- வகுப்பு மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள் உட்பட ஏனைய தரவிருத்தி உள்ளீடுகளை குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- குழுக்களை தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஆக்கங்களை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 12.1.3

- குழு நிலையில் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களுக்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவாக்கம் செய்வதற்கான வாய்ப்பை முன்வைத்த அதே குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களும் வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- எமக்கு உணவு, நீர் போன்ற அடிப்படைத் தேவைகள் போன்ற கல்வி, அன்பு போன்ற ஏனைய தேவைகள் கிடைக்காமல் போவதனாலும், கவலை, வெறுப்பு போன்ற மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும்.
- குடும்ப அங்கத்தவர்கள், நண்பர்கள் போன்றவர்கள் எம்மீது அன்பு செலுத்தி, எம்மைப் பாதுகாப்போர் எம்மைவிட்டு பிரிந்து செல்வதால், ஆளிடைத் தொடர்புகள் அறுவதால் எமக்கு கவலை ஏற்படும்.
- எமது வலிவுகள், நலிவுகள் போன்றவற்றை சரியான இனங்காண்பதால், அதாவது எம்மை விளங்கிக் கொள்வதால் மனவெழுச்சிகளைச் சமனிலைப்படுத்திக் கொள்ள வழிபிறக்கும்.
- மனவெழுச்சிகளைச் சமனிலைப்படுத்திக் கொள்வதால் எம்மிடத்தே நன்மதிப்பை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.
- குழுவாகச் செயற்படும் போது பின்வரும் விடயங்கள் தொடர் பாகக் கவனஞ் செலுத்துவதால் மனவெழுச்சிகளைச் சமனிலைப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
 - சமனிலையைப் பேணுதலும், செயற்படுத்தலும்.
 - பல்வேறு பிரச்சினைகளையும், அழுத்தங்களையும் வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளப் பழகிக் கொள்ளல்.
 - விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள், தேடியாய்வுச் செயற்பாடுகள் பாசறைச் செயற்பாடுகள் போன்ற பாட இணைக் கூட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் இயலுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பங்குபற்றுதல்.

- மனவெழுச்சிகளைச் சமனிலையாகப் பேணுவதால்
 - உடலும், உள்ளமும் இதம் பெறும்.
 - குடும்பத்தில் ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியடையும்.
 - குடும்பத்தில் சமாதானமும் மகிழ்ச்சியும் பேணப்படும்.
 - நியாயம் பற்றிய எண்ணக்கரு எம்மிடத்தே விருத்தியடையும்.
 - ஒழுக்கமிக்க குடும்பமும் சமூகமும் உருவாவதற்கு வழிபிறக்கும்.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- "மனவெழுச்சிகள்" என்பதை விளக்குவார்.
- மனவெழுச்சிகளைச் சமனிலையாகப் பேணுவதால் மகிழ்ச்சி பிறக்கும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்ததக்க முறைகளை உருவாக்குவார்.
- குழு அங்கத்தவர்களின் விமர்சனங்களை யதார்த்தபூர்வமாகச் சகிப்பார்.
- உதவி தேவைப்படுவோருக்கு உதவி புரிவார்.

பங்கேற்று நடித்தலுக்கான பிரதி

கீழே தரப்பட்டுள்ள பங்கேற்று நடித்தல் பிரதியைப் பயன்படுத்தலாம். இத்தொனிப் பொருளில் ஒரு பிரதியைத் தயாரித்துப் பயன்படுத்தல்.

- | | |
|---------------------|---|
| அமரன் | - தொலைக்காட்சியில் ஒரு நிகழ்ச்சியைப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறான். |
| அமரனின் அண்ணா/அக்கா | - அம்மா/அப்பா இதோ பாருங்கள் தம்பி வீட்டு வேலை செய்யாமல் T.V பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறான். வீட்டு வேலை செய்து கொண்டு வரவில்லை என்று ரீச்சர் இன்றும் குறை கூறினார். |
| அமரன் | - கோள் சொல்லாமல் உங்கள் வேலையைப் பாருங்கள். நிம்மதியாக T.V பார்க்க விடுவதில்லை..... சே..... (சினத்துடன் கூறுகிறான்) |
| அண்ணா/அக்கா | - "சரி நான் எனது வேலையைப் பார்த்துக் கொள்கிறேன். படிக்க நிறை இருக்கிறது. எனக்கு தொல்லை தரவேண்டாம்." |
| அமரன் | - (தனியே சிந்தனையில் மூழ்கிறான்)
நான் கோபப்பட்டு கதைத்த விதம் சரியில்லை. அண்ணா/அக்கா என்னுடன் கோபித்திருப்பார்கள். தெரியாத கணக்குகளை செய்வதற்கு யாரிடம் உதவி கேட்பது.. |

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"மகிழ்ச்சி பொங்கும் வீடு "

அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு காரணங்களால் மகிழ்ச்சி, கவலை, சினம் அச்சம் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும். இந்த உணர்வுகள் மனவெழுச்சி எனப்படும்.

வீட்டில் இருக்கும் போது இவ்வாறான உணர்வுகள் ஏற்படுத்தத்தக்க சில சந்தர்ப்பங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- தந்தை நோய் வாய்ப்பட்டுள்ளமையால், பாடசாலைக்குத் தேவையான அப்பியாசப் புத்தகங்களைப் பெற முடியாத நிலை ஏற்பட்டிருத்தல்.
- திடீரென கோபம் காரணமாக நண்பனை ஏசியமையால், நல்ல நண்பன் கோபித்துக் கொள்ளல்.
- தனது சகோதரன் சகோதரி கல்விப் பொதுத்தராதர சாதாரண தரப் பரீட்சையில் நல்ல பெறுபேறு பெற்றுள்ளமையை வீட்டாருக்குக் கூறுதல்.
- தனது வீட்டுக் குப்பைகளை எமது வீட்டுத் தோட்டத்தின் போட முனைந்தவர் எமது தந்தையாரிடம் கையும்மெய்யுமாகப் பிடிபட்டமை.
- மேற்படி தலைப்புக்களுள் உங்களது குழுவிற்குக் கிடைத்த சம்பவம் குறித்து கவனம் செலுத்துங்கள்.
 - அச்சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்படும் உணர்வுகள்.
 - அவ்வுணர்வுகளைச் சமனிலைப்படுத்திக் கொள்ளும் விதம்
 - உணர்வுகளைச் சமனிலைப்படுத்திக் கொள்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்.
- சம்பவத்தை முன்வைப்பதற்கேற்ற பங்கேற்று நடித்தலொன்றை குழுநிலையில் உருவாக்குங்கள்.
- பங்கேற்று நடித்தலை உருவாக்கும் போது தோன்றும் பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடித் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கண்டறிந்தவற்றையும், ஆக்கத்தையும் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

முன்றாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்

தேர்ச்சிகள்	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	காலம்
5 விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு, ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	5.6 காற்பந்து விளையாட்டின் வரலாற்றை ஆராய்வார்.	01
	5.7 காற்பந்து விளையாட்டில் சரியான முறைகளில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தி மகிழ்வார்.	03
6. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	6.3 நடையின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	03
	6.4 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	02
9. உடலின் மகோன்னததன்மையை சிறப்பாகப் பேணிய வண்ணம் வினைத் திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்க மடைவார்.	9.1 தொகுதிகளின் ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணிய வண்ணம் வினைத்திறனுடன் வாழ்வார்.	03
10. உடல், உள சமூகத் தகைமைகளைப் பேணுவார்.	10.1 தகைமையைப் பேண உடற்பலம் விருத்திக்கான வேலை நிரலைத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்துவார்.	03
11. நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறை கூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	11.1 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் தொற்று நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.	03
	11.2 நல்வாழ்வை நோக்கமாகக் கொண்டு தொற்றாத நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் பெற செயலாற்றுவார்.	03
13. அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வண்ணம் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	13.1 அன்றாட வாழ்வில் குடும்பத்திலும், பாடசாலையிலும் எதிர்நோக்கும் அறைகூவல் - களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.	03

முன்றாம் தவணை

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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.6 : காற்பந்து விளையாட்டின் வரலாற்றை ஆராய்வார்.

செயற்பாடு 5.6 : " காற்பந்தாட்ட வரலாற்றை அறிவோம்."

காலம் : 45 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 5.6.1இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - நான்கு
- இணைப்பு 5.6.2இல் தரப்பட்டுள்ள தகவற் படிவப் பிரதிகள் - நான்கு
- டிமைக் கடதாசி, மாக்கர் பேனைகள்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 5.6.1

- ஆறாந் தரத்தில் காற்பந்தாட்டம் பற்றி மாணவர்கள் கற்ற விடயங்களை நினைவு கூற வழிப்படுத்துங்கள்.
- காற்பந்தாட்டத்தின் ஆரம்பம் பற்றி மாணவர்கள் அறிந்துள்ளவற்றைப் பற்றி வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொண்டும் வகையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

- அணிக்கு பதினொருவர் கொண்ட இரண்டு அணிகளுக்கு இடையில் காற்பந்தாட்டப் போட்டிகள் நடத்தப்படும்.
- பந்தை காலால் உதைத்து விளையாடும் ஒரு விளையாட்டே காற்பந்தாட்டமாகும்.
- உலகில் சனரஞ்சகமானதும் மிகக் கூடுதலானோர் விளையாடுவதுமான விளையாட்டே காற்பந்தாட்ட ஆகும்.
- ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் உத்தியோகபூர்வ ஒரு விளையாட்டாக காற்பந்தாட்டம் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.
- பெண்கள் காற்பந்தாட்டப் போட்டியும் ஒலிம்பிக்கில் இடம்பெற்றுள்ளது.
- ஆசியான் போட்டிகளில் உத்தியோகபூர்வ ஒரு விளையாட்டாக காற்பந்தாட்டம் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 5.6.2

- வகுப்பு மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- தேடியாய்வுப் படிவம், தகவற் படிவம், டிமைக் கடதாசி, மாக்கர் பேனைகள் ஆகியவற்றை குழுக்களுக்கு பகிர்ந்தளியுங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- அறிக்கை தயாரித்து வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(20 நிமிடங்கள்)

படி 5.6.3

- குழு நிலையில் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- காற்பந்தாட்டம் சீனாவில் ஆரம்பமானது.
- காற்பந்தாட்டத்திற்குரிய சட்டதிட்டங்களை 1846இல் இங்கிலாந்து கேம்பிரிஜ் பல்கலைக்கழகத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது.
- சர்வதேச காற்பந்தாட்டச் சங்கம் 21.05.1904இல் பிரான்ஸ் நாட்டு பாரிஸ் நகரில் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.
- காற்பந்தாட்டம் 1908இல் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்களில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டது.
- உலகக் கிண்ண காற்பந்தாட்டப் போட்டித் தொடர் 1930 உருகுலே நாம்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- ஆசிய காற்பந்தாட்டச் சங்கம் 1945இல் தாபிக்கப்பட்டது.
- இலங்கையில் 1879இல் காற்பந்தாட்டம் ஆரம்பமாகியது.
- 1952இல் முதலாவது காற்பந்தாட்டத் தொடர்பு போட்டி நடத்தப்பட்டது,
- இலங்கையில் யாழ்ப்பாணம், சாந்த பற்றிக் கல்லூரியிலேயே காற்பந்தாட்டம் ஆரம்பாகியது.
- இணைப்பு 5.6.3இல் தரப்பட்டுள்ள காற்பந்தாட்ட வரலாற்றை, உலகில் காற்பந்தாட்டம், ஆசியாவின் காற்பந்தாட்டம் இலங்கையில் காற்பந்தாட்டம் பெண்கள் காற்பந்தாட்டம் என நான்கு வகையாக வகுத்துப் பயிலலாம்.

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- காற்பந்தாட்ட வரலாற்றை விவரிப்பார்.
- காற்பந்தாட்ட வரலாற்றை நுணுகியாய்ந்து மகிழ்வார்.
- காற்பந்தாட்ட வரலாற்றை எடுத்துக் காட்டுவதற்கான ஆக்கபூர்வமான திட்டங்களை வகுப்பார்.
- ஏனையோரின் கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருப்பார்.
- அறிக்கையில் இருந்து தேவையான தகவல்களை வோறக்கி பெறும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள். காற்பந்தாட்டம்

உலகிலேயே பிரபல்யம் வாய்ந்த விளையாட்டு காற்பந்தாட்டமாகும். தற்போது உலகெங்கும் ஊறத்தாழ 250 மில்லியன் (25 கோடி) பேர் உதைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். அவர்களுள் 40 மில்லியன் (4 கோடி) பேர் பெண்களாவர். இவ்வாறான ஒரு விளையாட்டின்“ வரலாற்றுத் தகவல்களை தேடியறிவது களிப்பூட்டும் ஓர் அனுபவமாக அமையும்.

காற்பந்தாட்டத்தின் வரலாற்றைப் பயிலுவதற்கு ஏற்ற நான்கு தலைப்புக்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- உலக காற்பந்தாட்ட வரலாறு
- ஆசிய வலய காற்பந்தாட்ட வரலாறு.
- இலங்கையின் காற்பந்தாட்ட வரலாறு
- பெண்கள் காற்பந்தாட்ட வரலாறு.
- மேற்படி தலைப்புக்களில் உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பு குறித்துக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் கோவையை குழு நிலையில் உசாவுங்கள்.
- குழு நிலையில் கலந்துரையாடி உபதலைப்புக்களின் கீழ் தகவல்களைத் தேடியறியுங்கள்.
- காற்பந்தாட்டத்தின் வரலாறு
- விளையாட்டை நெறிப்படுத்தும் பிரதான சங்கம்.
- பிரதான காற்பந்தாட்டப் போட்டித் திட்டங்கள்.
- வேறு முக்கிய நிகழ்வுகள்
- தேடியறிந்த தகவல்களை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கேற்ற ஓர் ஆக்கமாகத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆக்கத்தைத் தயாரிக்கும் போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் பற்றிக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடி தீர்வுகளை வெளிக்கொணருங்கள்.
- ஆக்கத்தையும் தேயறிந்தவற்றையும் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து டிகொள்ளுங்கள்.

தகவற் கோவை

ஏழாந் தரத்தில் படிக்கும் அஹ்மத் ஒரு கெட்டிக்காரன். அவன் காற்பந்தாட்டத்தில் பெருவிருப்புடையவன். காற்பந்தாட்டம் பற்றிய விபரங்களைக் குறித்து வைப்பதற்கென ஒரு குறப்புப் புத்தகம் அவனிடம் உண்டு. எதைப்பந்தாட்டம் தொடர்பாக அறியக் கிடைக்கும் எந்தவொரு விபரத்தையும் அதில் குறித்துக் கொள்வான். குறிப்புக்கள் ஓர் ஒழுங்கில் எழுதப்படவில்லையாயினும், காற்பந்தாட்டம் பற்றிய பல தகவல்கள் அவனது குறிப்பேட்டில் அடங்கியிருந்தன.

அஹ்மத் தனது குறிப்பேட்டில் எழுதி வைத்திருந்த விபரங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

கிறிஸ்துவுக்கு முன் 206ஆம் ஆண்டில் "ஹான்" எனும் பேரரசன் சீனாவில் ஆண்ட காலப் பகுதியில், "ந்சுசு" (Isu chu) எனும் பெயரில் ஒரு விளையாட்டு விளையாடப்பட்டுள்ளது. விலங்குத் தோலினால் ஆக்கப்பட்ட பந்தைக் கால்களினால் உதைத்து மூங்கில் தண்டுகள் இரண்டினால் அமைக்கப்பட்ட பேற்றுக் கம்பங்களினூடாக அனுப்புவதே இவ்விளையாட்டாக அமைந்திருந்தது என்பதற்கான எழுத்துமூல சான்றுகள் உள்ளன. எனவே சீனாவே காற்பந்தாட்ட விளையாட்டை ஆரம்பித்தது எனக் கருதப்படுகின்றது.

காற்பந்தாட்டத்தை ஒத்த விளையாட்டுக்கள் வெவ்வேறு நாடுகளில் வெவ்வேறு பெயர்களில் விளையாடப்பட்டு வந்துள்ளது.

ஜப்பான்	-	கெமாரி	-	Kemari கி.பி.
சிலி	-	பிலிமாட்டும்.	-	PILIMATUM கி.மு 1500
இத்தாலி	-	ஜியூகோ	-	GIUOCO
	-	டெல்கல்சியோ	-	DEL CALCIO
	-	பியோகரன்ரினோ	-	FIorentino
பிரான்ஸ்	-	லாசோல்	-	LA SOULE 11 ஆம் நூற்றாண்டு
வேல்ஸ்	-	இங்கிலாந்து - நப்பன்	-	KNAPPAN

ஹான் பேரரசனின் ஆட்சிக் காலத்தில் பெண்கள் காற்பந்தாட்டத்தை ஒத்த ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருப்பதைக் காட்டுமும் சித்திரங்கள் வரலாற்றாசிரியர்களிடம் காணப்படுகின்றன.

ஆசிய காற்பந்தாட்டச் சங்கம் 1945இல் தாபிக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் 10 நாடுகள் பங்கு கற்றின. ஆசிய காற்பந்தாட்டச் சங்கம் ஹொங்கொங் நாட்டிலேயே தாபிக்கப்பட்டது. 1965இல் அது மலேசியா நாட்டில் கோலாலம்பூர் நகரில் தாபிக்கப்பட்டது.

இருக்கைகளின் எண்ணிக்கைப்படி உலகின் மிகப் பெரிய காற்பந்தாட்ட அரங்குகள்.

1. சோல்ட் லேக் - (இந்தியா - கொல்கத்தா)
2. அஸ்டெக்கா - (மெக்சிக்கோ)
3. மரகானா - (பிரேசில் - சியோடி ஜனிரோ)
4. அசாடி - (ஈரான் - தெஹ்ரான்)

காற்பந்தாட்டத்தில் பங்கு கொள்ளும் நாடுகளின் எண்ணிக்கை மிக உயர்வானது. எனவே விளையாட்டை நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக ஆறு வலய உதைப்பந்தாட்டச் சங்கங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

01 தென்அமெரிக்கா காற்பந்தாட்டச் சங்கம்

Confederation Eudamericana de Futbol

1916 இல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

தலைமையகம் - பரகுவே நாட்டு அசன்சன் நகரத்தில் அமைந்துள்ளது.

02 ஆசிய காற்பந்தாட்டச் சங்கம்.

Asian Football Confederation

1954 இல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இலங்கையும் இதில் அங்கம் வகிக்கிறது.

தலைமையகம் - மலேசியா நாட்டின் கோலாலம்பூர் நகரில் அமைந்துள்ளது.

03 ஐரோப்பிய ஒன்றிய காற்பந்தாட்டச் சங்கம்

UEFA - Union of European Football Association

1954 இல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

தலைமையகம் - சுவீட்சலாந்தில் நியோன் நகரில் அமைந்துள்ளது.

04 ஆபிரிக்க காற்பந்தாட்டச் சங்கம்

CAF - Confederation Africaine de Football

1957 இல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

தலைமையகம் - எகிப்தில் - கெய்ரோ நகரில் அமைந்துள்ளது.

05 வடஅமெரிக்கா, மத்திய அமெரிக்கா மேற்கிந்தியத் தீவுகள் காற்பந்தாட்டச் சங்கம் - CONCACAF

1961 இல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

தலைமையகம் - அமெரிக்க ஐக்கியக் குடியரசின் நிவ்யோர்க் நகரில் அமைந்துள்ளது.

06 ஓசனியா காற்பந்தாட்டச் சங்கம்

Oceania Football Confederation

1966 இல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

தலைமையகம் - நிவ்யோர்க்கில் ஓக்லண்ட் நகரில் அமைந்துள்ளது.

- இலங்கையில் நடத்தப்பட்ட முதலாவது சர்வதேசப் போட்டி 1933 செம்பரில் இந்தியாவுடன் கொழும்பு என்.சீ.சீ N.C. C மைதானத்தில் நடத்தப்பட்டது.
- காற்பந்தாட்டத்தை ஆரம்பித்த முதலாவது பாடசாலை 1881 இல் யாழ்ப்பாண, சாந்த பற்றிக் வித்தியாலயம்
- இலங்கை காற்பந்தாட்டச் சங்கத்தால் 1950இல் இலங்கையின் மாவட்டங்களுக்கு இடையிலான முதலாவது போட்டித் தொடர் நடத்தப்பட்டது,
- இலங்கை, பர்மா (தற்போது மியன்மார்), இந்தியா, பாகிஸ்தான் ஆகிய நாடுகள் பங்குகொண்ட முதலாவது சர்வதேச காற்பந்தாட்டப் போட்டித் தொடர் 1952இல் நடத்தப்பட்டது. அது கொழும்பு கிண்ண (Colombo Cup) போட்டித் தொடரெனப் பெயரிடப்பட்டது,
- 1954இல் நடைபெற்ற மேற்படி போட்டித் தொடரில் பர்மாவைத் தோற்கடித்து இலங்கை முதலாவது சர்வதேச காற்பந்தாட்ட வெற்றியைப் பெற்றது. இப்போட்டி இந்தியாவில் கல்கத்தா (தற்போது கொல்கத்தா) நகரில் 24.12.1954இல் நடைபெற்றது.

- 1995இல் நடைபெற்ற பிரிஸ்டல் - தெற்சாசிய காற்பந்தாட்டப் போட்டித் தொடரின் வெற்றி இலங்கைக்குக் கிடைத்தது. இப்போட்டு 02.04.1995இல் கொழும்பு சுகததாச விளையாட்டரங்கில் நடத்தப்பட்டது.
- லண்டன் நகரில் 12 காற்பந்தாட்டச் சங்கங்கள் இணைந்த 1863இல் நடத்திய போட்டித் தொடரே முதலாவது உலக காற்பந்தாட்டப் FA போட்டித் தொடராகும். அது லண்டன் எ.:ஏ (London FA) என அழைக்கப்பட்டது.
- உதைப்பந்தாட்டச் சட்டதிட்டங்கள், 1864இல் ஐக்கிய இராச்சிய கேம்பிரிச் பல்கலைக்கத்தினால் வகுக்கப்பட்டது. அது உதைப்பந்தாட்டம் துரிதமாக பிபல்யமடைந்து பரலவுவதற்கு அது ஏதுவாகியது.
- ஆசியாவில் ஆரம்பத்தில் தோன்றிய உதைப்பந்தாட்டச் சங்கங்கள்.

இந்தியா	- மொஹான் பகன்	-	1889
சீனா	- 'ங்யெகி	-	1887
ஹொங்கொங்	- ஹொஸ்கொஸ்	-	1886

- இந்தியாவில் புதுடில்லி நகரில் 1951இல் நடைபெற்ற முதலாவது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் காற்பந்தாட்டமும் இடம்பெற்றது.
- ஆசியாவின் முதலாவது பெண்கள் காற்பந்தாட்டப் போட்டி தொடர் Asian Womens Football Championship - 1975 இல் ஆரம்பமாகியது.
- பெண்களுக்கான முதலாவது உலகக் கிண்ண காற்பந்தாட்டப் போட்டித் தொடர் 1991 நவம்பவர் 16 - 30 வரையில் சீனாவினால் நடத்தப்பட்டது. இதில் ஐக்கிய அமெரிக்கக் குடியரசு அணியே வெற்றி பெற்றது.
- உலகின் முறையான முதலாவது காற்பந்தாட்டப் போட்டித் தொடர் 1872 இல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட English FA Cup போட்டித் தொடராகும்.
- உலகின் முதலாவது காற்பந்தாட்ட லீக் போட்டி 1888இல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட English League Championship போட்டித் தொடராகும்.
- இலங்கை 1950இல் FIRA இல் அங்கத்துவம் பெற்றது. இலங்கை அணி 69ஆவர் அங்கத்துவ நாடாகும்.
- இலங்கையில் 1879இல் காற்பந்தாட்டம் ஆரம்பமாகியது எனவும் 1880 இல் கொழும்பு காற்பந்தாட்டச் சங்கம் Colombo Football Club ஸ்தாபிக்கப்பட்டது எனவும் அதன் அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் பிரித்தாணியர்கள் எனவும் பதிவாகியுள்ளது.
- 1996இல் நடைபெற்ற அட்லாண்டா ஒலிம்பிக் போட்டித் தொடரிலேயே பெண்கள் காற்பந்தாட்டம் சேர்க்கப்பட்டது.
- உலகக் கிண்ண காற்பந்தாட்டப் போட்டிகள் ஆசியாவில் முதன் முதலாக 2002 இலேயே நடத்தப்பட்டது. ஜப்பான் கொரியா ஆகிய நாடுகளிலேயே இப்போட்டி நடத்தப்பட்டன.
- தென்கொரியா, இந்தியா, ஈரான் ஆகிய நாடுகளே தற்போது காற்பந்தாட்டத்தில் முன்னணி வகிக்கும் நாடுகளாகும்.
- உலகக் கிண்ண வடிவமைப்பு இத்தாலி நாட்டைச் சேர்ந்த சில்வியோ கசனிகா என்பவரால் முன்வைக்கப்பட்டது. 18 காற் தங்கத்தினால் ஆக்கப்பட்ட அதன் நிறை 4970 கிராம் ஆகும், உயரம் 76 சென்ரி மீற்றர் ஆகும்.

- உலகின் திறமைமிக்க காற்பந்தாட்ட வீராங்கனையாகக் கருதப்படுபவர் அமெரிக்க ஐக்கிய குடியரசைச் சேர்ந்த மில்செல் அக்கர்ஸ் (Michelle Akers) ஆவார் அவர் 01.02.1966இல் பிறந்தவர். அவர் பங்கு டிகாண்ட முதலாவது சர்வதேசப் போட்டி 1985இல் நடைபெற்றது. 2000ஆம் வருடத்தில் அவர் காற்பந்தாட்டத்தில் இருந்து ஓய்வு பெற்றார்.
- உலகக் கிண்ண காற்பந்தாட்டப் பேர்டியான்றுக்.க மத்தியஸ்தவம் வகித்த முதலாவது பெண்மணி சுவீடனைச் சேர்ந்த, இன்கிரிட் ஜோன்சன் ஆவார்.
- 04.04.1911 அன்று கொழும்பு பிரிஸ்டல் ஹோட்டலில், காற்பந்தாட்டக் கழகங்கள் ஒன்று கூடி கொழும்பு காற்பந்தாட்ட லீக் (Colombo Association Football) சங்கத்தை அமைத்துக் கொண்டன.
- இளைஞர் கிறிஸ்தவ சங்கத்திற்கும், பொலிஸ் அணிக்கும் இடையில் காலிமுகத்திடலில் நடைபெற்ற போட்டியே இலங்கையில் நடத்தப்பட்ட ஒழுங்கமைத்த முதலாவது உதைப்பந்தாட்டப் போட்டியாகும். அது 1911இல் கொழும்பு காற்பந்தாட்ட லீக்கினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டிருந்தது.
- உதைப்பந்தாட்டக் கழகங்களை 30.08.1929இல் கொழும்பு கிராண்ட் ஓரியண்டல் ஹோட்டலில் (GOH) நெறிப்படுத்துவதற்கான நெறியாள்கைக் குழுவொன்று நியமிக்கப்பட்டது.
- அக்கமிட்டி 03.04.1939இல் கோல்போல் ஹோட்டலில் இலங்கை காற்பந்தாட்டச் சமுகம் (Ceylon Football Association) எனும் பெயரில் முறையாகத் தாபிக்கப்பட்டது.
- அச்சங்கம் 1987இல் Football Federation of Sri Lanka என மீள் பெயரிடப்பட்டது.
- 21.05.1904 அன்று பிரான்சு நாட்டு பாரிஸ் நகரில் சென்ற ஹோனோர் இல் சர்வதேச காற்பந்தாட்டச் சங்கம் The Federation International De Football Association தாபிக்கப்பட்டது. அது FIFA சுருக்கமாக எனப்படுகிறது
- FIFAஇல் ஆரம்ப அங்கத்துவ நாடுகளின் தொகை 8 ஆகும்.
- FIFAஇல் முதலாவது தலைவராக பிரான்சைச் சேர்ந்த ரொபட் குரின் ஆவார்.
- 01.03.1921இல் FIFA இன் தலைவராக நியமனம் பெற்ற பிரான்சைச் சேர்ந்த திர.ஜூரில்ஸ் ரிமே அவரின் 1954 வரை 33 வருட காலம் அப்பதவியில் இருந்து சாதனை படைத்துள்ளார்.
- 1908இல் இங்கிலாந்தில் லண்டன் நகரில் நடத்தப்பட்ட நான்காவது ஒலிம்பிக் போட்டிகளின் உத்தியோகபூர்வமாக ஒரு விளையாட்டாக காற்பந்தாட்டம் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டது.
- சர்வதேச பெண்கள் காற்பந்தாட்டச் சங்கம் International Ladies Football Association 1957இல் தாபிக்கப்பட்டது.
- அங்கீகரிக்கப்பட்ட சட்டதிட்டங்களுக்கு அமைய உலகின் முதலாவது பெண்கள் காற்பந்தாட்டப் போட்டி 25.03.1895இல் இங்கிலாந்து லண்டன் நகர குரோங் என்ட் இல் நடத்தப்பட்டுள்ளது.
- ஆசியாவின் பிரதானமாக இரண்டு உதைப்பந்தாட்டப் போட்டித் தொடர்கள் நடத்தப்படுகின்றன. 1. ஆசிய காற்பந்தாட்டச் சங்கத்தினால் (AFC) நடத்தப்படும் The Asian Cup
2. ஆசிய ஒலிம்பிக் கமிட்டியினால் நடத்தப்படும் Asian Games ஆசிய விளையாட்டுக்கள்.
- இருபதாம் நூற்றாண்டில் தோன்றிய திறமைமிக்க விளையாட்டு வீரர் குத்துக் சண்டை வீரர் முஹம்மத் அலி ஆவார். இரண்டாவது இடத்தைப் பெறுபவர் பிரேசில் நாட்டு முன்னணி காற்பந்தாட்ட வீரர் பேலே ஆவார்.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.7 : காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தைச் சரியான முறைகளில் கட்டுப்படுத்தி மகிழ்வார்.

செயற்பாடு 5.7 : " பந்தைக் கட்டுப்படுத்துவோம். தேவைக்கேற்ப நிறுத்துவோம்"

காலம் : 90 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 5.7.1இல் தரப்பட்டுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் படிவப் பிரதிகள் - நான்கு
- இணைப்பு 5.7.2இல் குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - ஐந்து
- இணைப்பு 5.7.3இல் தரப்பட்டுள்ள தகவற் கோவைப் பிரதிகள் - ஐந்து
- காற்பந்துகள்.
- நிலத்தில் அடையாளமிடுவதற்குப் பொருத்தமான சுண்ணாம்பு அல்லது வேறு பொருத்தமான பொருட்கள்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 5.7.1 :

- காற்பந்தாட்டம் தொடர்பாக முன்னைய பாடங்களில் கற்றவற்றை நினைவுறுத்துங்கள்.
- பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- காலின் வெவ்வேறு பக்கங்களினால் பந்தை உதைக்கவும், நிறுத்தவும் முடியும்.
- பந்தைக் காலினால் உதைத்தலையும், நிறுத்தலையும் கவனமாகச் செய்தாலே அவற்றைச் சரியாகச் செய்ய முடியும்.
- காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கைகளால் பிடித்தல் தவறாகும்.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.7.2 :

- வகுப்பு மாணவரை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவம், ஏனைய தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் ஆகியவற்றைக் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- குழு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்காக குழுக்களை ஆயத்தம் செய்யுங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 5.7.3

- : • தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைக்க இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- ஆக்கங்களின் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து முழு வகுப்பையும் அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- இணைப்பு 5.7.3 இல் தரப்பட்டுள்ள விடயங்களுக்கு அமைவாக,
- காற்பந்தாட்டத்தில் சரியான இலக்கையும், உதைக்கும் வேகத்தையும் பேணுவதற்காக பந்துக் கட்டுப்பாடு சரியாக நிகழுதல் வேண்டும்.
- கால்கள், வயிறு, நெஞ்சு, தலை ஆகிய உடற்பாகங்களை பந்துக் கட்டுப்பாட்டுக்காகப் பயன்படுத்தலாம்.
- காலின் உள்ளங்கால், புறங்கால், பக்கங்கள் தொடை கணக்கால் போன்ற பகுதிகளைப் பந்து கட்டுப்பாடுகளை பயன்படுத்தலாம்.
- உருண்டு வரும் (Rolling) பந்து, தெரித்தெழும் (Bouncing) பந்து, உயரத்தில் வரும்பந்து ஆகியவற்றைக் கட்டுபடுத்துவதற்கு விளையாட்டு வீரர் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- காற்பந்தாட்டின் போது பந்து கட்டுப்பாட்டுக்காக பயன்படுத்தத்தக்க உடற்பகுதிகளைப் பெயரிடுவார்.
- பந்துக் கட்டுப்பாட்டைச் சரியாகக் கையாளுவதன் மூலம் விளையாட்டின் போது சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெறலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வெவ்வேறு பந்துக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளைச் செய்து காட்டுவார்.
- எதிர்பார்க்கப்படும் பெறுபேற்றைப் பெறுவதற்காக, சரியான கட்டுப்பாட்டைக் கையாள்வார்.
- தருணத்துக்கேற்பச் செயற்படுவதற்காக ஆயத்தத்தை வெளிக்காட்டுவார்.

" பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் படிவம்."

- மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்குப் பொருத்தமானவாறாக ஒரு செவ்வகத்தை அல்லது சில செவ்வகங்களைத் தரையில் வரையுங்கள்.
- செவ்வகத்தின் அளவு மாணவர் தொகை ஆகியவற்றுக்கேற்ப பந்துகளை வழங்குங்கள்.
- செவ்வகத்திற்கு வெளியே பந்து செல்லாதவாறு பந்தைக் காலினால் ஆளுக்காள் அனுப்புமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- பந்தைக் கைகளால் தொடலாகாது என அறிவுறுத்துங்கள்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவம்.

" பந்தைக் கட்டுப்படுத்தவோம் தேவைக்கேற்ப நிறுத்துவாம்."

- காற்பந்தாட்டம் விளையாட்டு வீரர்களின் உடல் தகைமை விருத்திக்கு மட்டுமன்றி சரியாகத் தீர்மானமெடுத்தல், மனவுறுதி, நல்லிணக்கம், உளத்தகைமை, சமூகத் திறன்கள் போன்றவற்றின் விருத்திக்கு உதவுகின்றது. விற்குக் கிடைக்கும் தலைப்புத் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - மேலும் சமூகக் களிப்பு, புகழ், பொருளாதார விருத்தி போன்ற நன்மைகளும் இவ்விளையாட்டு மூலம் கிடைக்கும். எனவே காற்பந்தாட்டம் உலகில் சனரஞ்சகமான ஒரு விளையாட்டாக காணப்படுகின்றது.
- இவ்விளையாட்டில் பாண்டித்தியம் பெறுவதற்காக பயில வேண்டிய நான்கு பந்துக் கட்டுப்பாட்டு நுட்ப முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் உங்களது குழுவிற்குக் கிடைத்த பந்துக் கட்டுப்பாட்டு நுட்ப முறை குறித்து கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

1. உள்ளங்காலினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.
2. களைக்காலினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.
3. தொடையினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.
4. புறக்காலினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.
5. உள்ளங்கால் வில்லினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.

- தகவற் கோவையில் உங்கள் குழுவிற்குரிய பகுதி தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- நுட்ப முறையை நடைமுறைப்படுத்தும் விதத்தைக் குழுவில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- அந்நுட்ப முறையில் கூட்டாக பலதடவைகள் பயற்சி செய்யுங்கள்.
- அத்திறனை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான ஓர் அப்பியாசத்தை உருவாக்குங்கள்.
- அப்பியாசத்தை உருவாக்கும் போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் குறித்து கலந்துரையாடித் தீர்வு காணுங்கள்.
- தேடியாய்ந்தவற்றை ஆக்கபூர்வமான வகையில் முன்வைப்பதற்காக ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவற் கோவை

உள்ளங்காலினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.



உடலும், கண்களும்:

கைகள்
சுயாதீனமான கால்
செயற்பாட்டுக் கால்

- உடல் பந்துவரும் திசையில் அமைதல்,
- கண்கள் பந்துவரும் திசையில் அமைதல்.
- அருகே இருபுறத்திலும் வைத்திருத்தல்.
- முழங்காலில் சற்று மடித்து வைத்திருத்தல்.
- மடியல் சற்று உயரத்தி வைத்திருத்தல்.
- முழங்காலை சற்று மடித்து வைத்திருத்தல்.
- உடலைச் சற்று முன்னே வளைத்தல்.
- உடலுக்கு சற்று முன்புறமாகப் பந்தை கட்டுப்படுத்தல்.

கணைக் காலினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்



உடலும், கண்களும்:

கைகள்
சுயாதீனமான கால்
செயற்பாட்டுக் கால்

- உடல் பந்துவரும் திசையில் அமைதல்,
- கண்கள் பந்தை நோக்கி அமைதல்.
- உடலின் இருபுறங்களிலும் உடலுக்கு அருகே வைத்திருத்தல்.
- முழங்காலில் சற்று மடித்து வைத்திருத்தல்.
- தரையின் மீது இருத்தல்.

பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.

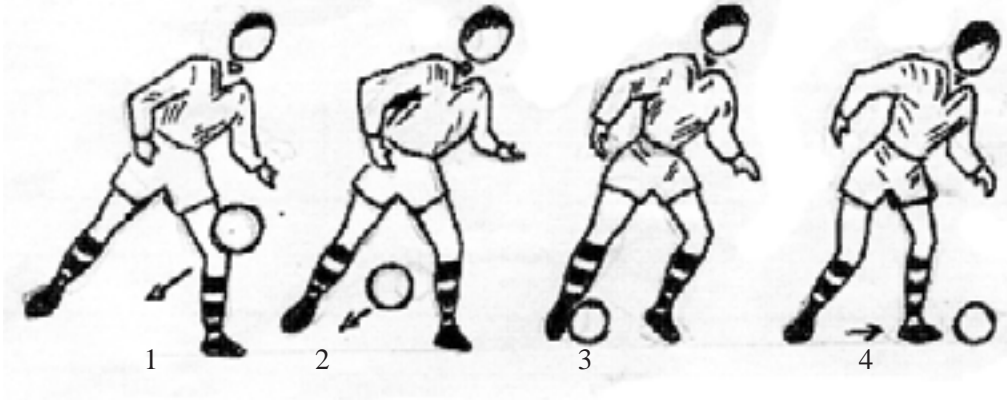


உடலும், கண்களும் :

கைகள்
சுயாதீனமான கால்
செயற்பாட்டுக் கால்

- உடல் பந்துவரும் திசையில் அமைதல்,
- கண்கள் பந்தை நோக்கி அமைதல்.
- உடலுக்கு அருகே இருபுறமாகவும் வைத்திருத்தல்.
- முழங்காலில் சற்று மடித்து வைத்திருத்தல்.
- முழங்காலில் மடித்து மடியில் மேலே உயர்த்தி மேலே வரும் பந்தை தொடைத் தசைகளால் தொட்டு, தசை நார்களைத் தளர்த்தி காலை கீழ்நோக்கிக் கொண்டு வருதல்.

பாத வில்லினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.



- உடலும், கண்களும்: • பந்துவரும் திசையில் அமைதல்
- சுயாதீனமான கால் : • பந்து நிலத்தில் படும் இடத்துக்கு 3 ஏறத்தாழ 30 சென்றிமீற்றர் முன்னால் வைத்திருத்தல்.
- செயற்படும் கால் : • முழங்காலில் சற்று மடித்து, மடியிலிருந்து வெளிப்புறம் நோக்கி வானில் வரும் அல்லது தரையில் உருண்டுவரும் பந்தை காலினால் 45° யில் பெற்றுக் கட்டுப்படுத்தல்.

மார்பினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.

- உடலும், கண்களும்: • கண்களைப் பந்து மீது செலுத்தி, உடலின் கீழ்பகுதியை சமனிலைப் படுத்திக் கொள்க.
- நெஞ்சு : • சற்று மேலே உயர்த்தி சற்று பின்புறம் வளைந்து மார்பினால் பந்தைப் பெறுதல்.
- மடி : • சற்று மேலே செலுத்துதல்.
- கால்கள் : • பந்து மார்புப் பகுதியைத் தொட்டவுடன் ஒரு காலின் முழங்காலையும், கனுக்காலையும் முன்னே தள்ளி பந்தைக் கட்டுப்படுத்தி, முழங்கால்கள் நிமிர்ந்து பின்னங் காலை நோக்கிச் செல்லல்.



நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வரும் பந்தை மார்புப் பகுதியால் பெறுதல்.



உடலும், கண்களும்:

- கண்கள் பந்து வரும் தசையில் அமைதல், உடலை பந்து வரும் திசையில் இடப்படுத்தல்.

மார்புப் பகுதி :

- பந்து மார்பைத் தொட ஒரு கணத்திற்கு முன்னர், வயிற்றை உள்ளோக்கி பின்னாகச் செலுத்தி, பந்தை மார்புப் பகுதியினால் பெறுதல்.

கைகள் :

- உடலின் நிலையை சமனிலைப்படுத்தத் தக்கதாக வைத்திருத்தல்.

கால்கள் :

- பந்து நெஞ்சுப் பகுதியைத் தொட்டவுடன் ஒரு காலின் முழங்காலையும், கணுக்காலையும் முன்னே தள்ளி பந்தைக் கட்டுப்படுத்தி, முழங்கால்கள் நிமிர்ந்து பின்னங் காலை நோக்கிச் செல்லல்.

புறங்காலினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.

உடலும், கண்களும்:

- பந்து வரும் திசையில் வைத்திருத்தல்.

சுயாதீனமான கால் :

- முழங்காலினால் சற்று மடித்து வைத்துக் கொள்ளல்.

தொழிற்படும் கால் :

- முழங்காலினால் மடிக்கப்பட்ட காலை பந்து வரும் திசையில் செலுத்தி, பந்து காலில் படும் கணத்தில் காலை பின்னோக்கி இழுத்தல்.



தேர்ச்சி 6 : **மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 6.3 : பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 6.3. : " சரியாகப் பாய்வோம், விழாது நிலம்படுவோம்"

காலம் : 120 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 6.3.1இல் தரப்பட்டுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் படிவப் பிரதி - ஒன்று
- இணைப்பு 6.3.2இல் குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - நான்கு
- இணைப்பு 6.3.3இல் தரப்பட்டுள்ள தகவல் படிவத்தில் தரப்பட்டுள்ளவாறு உபகரணங்களை வைத்து தயார்ப்படுத்திய வேலை நிலையங்கள் - நான்கு
- இணைப்பு 6.3.4இல் தரப்பட்டுள்ள களிப்பூட்டும் விளையாட்டு
- நிலத்தில் அடையாளமிடுவதற்குப் பொருள் (சுண்ணாம்பு போன்ற)
- அளக்கும் நாடா

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 6.3.1 :

- வகுப்பு மாணவர் அனைவரையும் பரிர்வேசச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- அன்றாட வாழ்வில் பாய்தல் இடம்பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- ஓடுதல், ஊர்தல், உருளுதல், எறிதல் என்பன போன்றே பாய்தலும் ஓர் இயல்பான செயற்பாடாகும்.
- சூழலில் பல்வேறு தடைகள் மீது பாய்ந்து செல்ல வேண்டி ஏற்படுவதுண்டு.
- பாய்தலையும், நிலப்படுத்தலையும் வெவ்வேறு விதங்களில் செய்யலாம்.
- அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்காகத் பாய்தலைத் துணையாகக் கொள்ளலாம்.

(20 நிமிடங்கள்)

படி 6.3.2

- : • வகுப்பு நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழுக்களுக்குத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவங்களை வழங்குங்கள்.
- குழு வேலை நிலையங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- உருவாக்கிய செயற்பாடுகளை வகுப்பில் முன்வைக்கக் குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(60 நிமிடங்கள்)

படி 6.3.3

- : • தேடியறிந்தவற்றை செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைக்க இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து, அச்செயற்பாடுகளில் முழு வகுப்பையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- களிப்பூட்டும் விளையாட்டில் முழு வகுப்பையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- பாய்தலையும், நிலம்படுதலையும் ஒரு காலினாலும் இரு கால்களினாலும் செய்யலாம்.
- ஒரு காலினால் நிலம்படுவதைவிட, இரு கால்களினாலும் நிலம்படுதல், பாதுகாப்பானது, இலகுவானது.
- பாய்தலில் மிதித்தெழல் (Take off), பறத்தல் (Flight) நிலம்படல் (Landing) ஆகிய மூன்று பிரதான படிமுறைகள் உள்ளன.
- இரு கால்களினால் நிலம்படும் போது முதலில் கால்களின் மெத்தைகளில் (Balls/ Pads) நிலம்பட்டு பின்பு, குதிகாலை நிலத்தில் பதித்தல், முழங்காலைச் சற்று மடித்து உடலைக் கீழ் நோக்கிக் கொண்டு செல்லல். உடலின் மேற்பகுதியை (Upper Body) சற்று முன்னோக்கி வைத்து வைத்தல் என்பன நிகழ வேண்டும்.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளின் போதும், வெவ்வேறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின் போதும் பாய்தல் பயன்படுகின்றது.
- அதிக தூரத்திற்கோ அதிக உயரத்திற்கோ பாய வேண்டியுள்ள போது அணுகல் ஓட்டம் ஓடுதல் வேண்டும்.
- வெற்றிகரமான பாய்தலுக்கு வெற்றிகரமான புறப்பாடு இன்றியமையாதது.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் பாய்ச்சல்களில் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்களின் போது உயரமும் இடைப் பாய்ச்சலின் போது நீளமும் (தூரம்) அளக்கப்படும்.
- மெய்வல்லுனர் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகளின் போது ஒற்றைக் காலில் புறப்படுதல் வேண்டும் என்பது விதியாகும்.

(60 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- பாய்தலையும், நிலம்படுதலையும் செய்யத்தக்க வெவ்வேறு விதங்களைப் பெயரிடுவார்.
- விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு சரியான பாய்ச்சலும், பாதுகாப்பான நிலம்படலும் இன்றியமையாதவை என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- ஒற்றைக் கால் முறையிலும், இருகால் முறையிலும் பாய்தலையும், நிலம்படுதலையும் செய்து காட்டுவார்.
- தடைகளை வெற்றி கொள்வார்.
- அறைகூலங்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.

இணைப்பு 6.3.1

பிரவேசச் செயற்பாடு

- வகுப்பு மாணவரை வட்டமாக நிறுத்தி ஒன்று தொடக்கம் எண்களை வழங்குங்கள்
- ஒற்றை எண் கிடைத்தால் வட்டத்தில் நிற்க, இரட்டை எண் கிடைத்தால் வட்டத்துள் செல்லுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- ஆசிரியர்கள் ஒற்றை எண்ணொன்றைக் கூறியவுடன் அந்த எண்ணையுடையவர் கத்திச் சென்று வட்டத்தினுள் உள்ளவர்களைப் பிடித்தல் வேண்டுமென அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
- பிடிபட்ட மாணவர்கள் வட்டத்தினுள் நிற்க வேண்டும் எனக் கூறுங்கள்.
- ஓர் அணிக்கு உச்ச அளவாக மூன்று நிமிட நேரம் விளையாட இடமளியுங்கள்.
- அதிக வீரர்கள் எஞ்சிய குழு அல்லது குறைந்த நேரத்துள் எதிர்க் குழுவினர் அனைவரையும் பிடித்தல் வெற்றி பெறும்.



குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்

" சரியாகப் பாய்வோம் விழாது நிலம்படுவோம்."

அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பாய்தல் பயன்படுகிறது. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் பாய்தல் இடம்பெறுகிறது. சரியாகப் பாய்ந்து பாதுகாப்பாக நிலம்படுவதால் களிப்படையலாம்.

- நீங்கள் ஆறாம் தரத்தில் கற்ற சரியாகப் பாய்தல். பாதுகாப்பாக நிலம்படல் பற்றிய நுட்பமுறையை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் உங்களது குழுவுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாடுகள் குறித்துக் கவனம் செலுத்துங்கள்
 - உபகரணங்களின்றி ஒற்றைக் காலில் பாய்தலும் நிலம்படுதலும்.
 - உபகரணங்களுடன் ஒற்றைக் காலில் பாய்தலும் நிலம்படுதலும்.
 - உபகரணங்களின்றி இரு கால்களிலும் பாய்தலும் நிலம்படுதலும்
 - உபகரணங்களுடன் இரு கால்களிலும் பாய்தலும் நிலம்படுதலும்
- உங்களது குழுவிற்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள வேலை நிலையத்திற்குச் செல்லுங்கள்.
- தகவற் கோவையில் உங்கள் குழுவிற்சூரிய பகுதியை வாசியுங்கள்.
- அப்பகுதியை நடைமுறைப்படுத்தத்தக்க விதத்தைக் குழு நிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கூட்டாக சில தடவைகள் அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி அவற்றை நிவர்த்தி செய்யுங்கள்.
- பாய்தல், நிலம்படல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது பாதுகாப்புக் குறித்து விசேட கவனம் செலுத்துங்கள்.
- தேடியாய்ந்தவற்றை ஆக்கபூர்வமான வகையில் முன்வைப்பதற்காக ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவற் கோவை

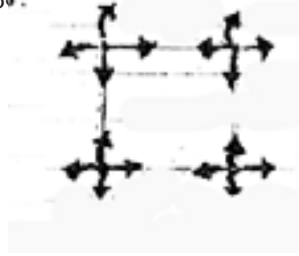
1. வளமான காலைப் பயன்படுத்தி முன்னோக்கி மூன்று தடவை கெந்திப் பாய்தலும் இரு கால்களில் நிலம்படுதலும்.



2. சில கவடுகள் முன்னோக்கி நடத்தல் தடைக்கு மேலாக ஒற்றைக் காலினால் பாய்தலும், நிலம்படுதலும் இவ்வாறாக அடுத்த தடைவரை நடந்து சென்று பாய்தல், இவ்வாறு நான்கு தடவைகள் மீது பாய்தல்.



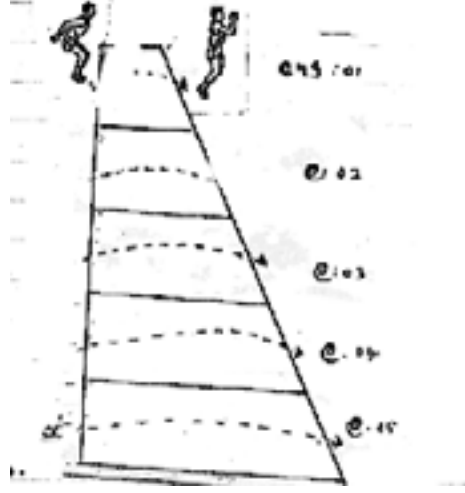
3. ஓரிடத்தில் நின்று முன்னோக்கியும், பின்னோக்கியும் இடதுபுறமாகவும் வலது புறமாகவும் இரு கால்களால் பாய்ந்து நிலம்படுதல். மூன்று பக்க நீளமுடைய ஒரு சதுரத்தின் மூலைகளில் நின்று இவ்வாறு பாய்தல்.



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



உயரே பாய்ந்து தூரம் செல்வோம்.



- வகுப்பு மாணவரின் அடைவு மட்டத்திற்கு பொருத்தமானவாறு விளையாட்டுத் திடலை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் மாணவிக்கும் ஒழுங்காக குறைந்த தூரம் தொடக்கம் இயலுமானளவு தூரம் பாய இடமளியுங்கள்.
- அணிகளாகப் பிரித்து அணியின் ஒவ்வொருவரும் பாயும் உச்ச தூரத்தைப் பதிவு செய்து, அணிபெற்ற மொத்தப் புள்ளி அடிப்படையில் வெற்றி பெற்ற அணியை தெரிவு செய்யுங்கள்.
- இவ்வாறாக இரண்டு வேலை நிலையங்களைப் பயன்படுத்தி ஏக காலத்தில் இரண்டு அணிகளை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள். மற்றைய இரு குழுக்களையும் அவதானிப்பாளராக செய்யுமாறு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.

"உயர உயரப பாய்ந்து உயரே செல்வோம்."



- மாணவரின் அடவு மட்டத்துக்கு அமைய பெட்டிகளின் உயரத்தைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இடைப் பாய்ச்சிற் போன்றே, ஒவ்வொரு மாணவரையும் மாணவியையும் குறைந்த உயரத்தில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக உச்ச உயரம் பாயும் நிலம்படவும் இடமளியுங்கள்.
- இறுதியில் புள்ளிகளைக் கூட்டி மொத்தப் புள்ளியின் அடிப்படையில் வெற்றியைத் தீர்மானியுங்கள்.

தேர்ச்சி 6 : **மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 6.4 : எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 6.4 : " எறிதலில் பரிச்சயம் பெறுவோம் இடரின்றி வாழ்வோம்"

காலம் : 60 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 6.4.1இல் குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - மூன்று
- பின்வரும் எறிதல் உபகரணங்களை வைத்துத் தயார்ப்படுத்திய வேலை நிலையங்கள் - மூன்று
 - றப்பர் பந்துகள்
 - வொலிபோல்கள்
 - டென்னிஸ் பந்துகள்
 - வெவ்வேறு நீளமுடைய தடிகள்
 - வெவ்வேறு அளவுடைய வளையல்கள்
 - இலக்குகளாகப் பயன்படுத்தத்தக்க காட்போட் பெட்டிகள்
 - டயர்கள் போன்றவை
- மைதானத்தில் அடையாளமிடுவதற்கு சுண்ணாம்பு

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 6.4.1 :

- அன்றாட வாழ்க்கையில் எறிதல் இடம்பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றியும், அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் பற்றியும் மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- உபகரணத்தை எறித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் பற்றிக் மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களின் உபகரணங்களின் பருமன், வடிவம், நிறை ஆகியவற்றுக்கிடையிலான வேறுபாடுகள் குறித்து மாணவர்களிடம் வினவுங்கள்.
- வலைப்பந்தாட்டம், கிரிக்கட் போன்ற விளையாட்டுக்களில் பந்தை எறியும் சந்தர்ப்பங்களை தாம் அறிந்து வைத்துள்ள வகையில் செய்து காட்ட சில மாணவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- அன்றாட வாழ்விலும் விளையாட்டுக்களின்போதும் பின்வருவன போன்ற பல்வேறு உபகரணங்களை எறிய வேண்டி ஏற்படுவதுண்டு.
 - வெவ்வேறு பருமனுடைய உபகரணங்கள்.
 - வெவ்வேறு நிறையுடைய உபகரணங்கள்.
 - வெவ்வேறு வடிவமுடைய உபகரணங்கள்.
- யாதேனும் திசையில் தூர எறிதல், இலக்கை நோக்கி எறிதல் என்றவாறாக எறிதலின் குறிக்கோள்கள் வேறுபடும்.
- உபகரணத்தின் தன்மை, எறியும் நோக்கம் ஆகியவற்றுக்கு அமைய எறிபவரின் மெய்ந்நிலையும் வேறுபடும்.
- வெவ்வேறு உபகரணங்களையும் மெய்ந்நிலைகளையும் பயன்படுத்தி, வெவ்வேறுபட்ட எறிதல் செயற்பாடுகளை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 6.4.2

- :
- வகுப்பு மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவங்களை வழங்குங்கள்.
 - குழுக்களை வேலை நிலையங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.
 - குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - தேடியறிந்தவற்றை செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(30 நிமிடங்கள்)

படி 6.4.3

- :
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைக்க இடமளியுங்கள்.
 - முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து, அச்செயற்பாடுகளில் முழு வகுப்பையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.

- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- வெவ்வேறு எறிதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் எறிதலின் அடிப்படைத் திறன்கள் விருத்தியடையும்.
- வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் குறிப்பாக எறிதல்களில் வெற்றிகரமாக ஈடுபடுவதற்கு, அடிப்படையான எறிதல் திறன்கள் இன்றியமையாதவையாகும்.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் வெவ்வேறு எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் போது வெவ்வேறு எறிதல் மெய்நிலைகள் பயன்படுத்தப்படும்.
- ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சியின் போது ஓடிச் சென்று உபகரணம் எறியப்படும்.
- ஏனைய எறிதல் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் போது ஒரு வட்டத்துள் நின்று அடிப்படை அசைவுகளைக் காட்டியதன் பின்னர் உபகரணம் எறியப்படும்.

(20 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- வெவ்வேறு எறிதல் வகைகளைக் குறிப்பிடுவார்.
- அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின் வெற்றிக்கு எறிதல் திறன்கள் இன்றியமையாதவை என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வெவ்வேறு உபகரணங்களை வெவ்வேறு விதமாக எறிந்து காட்டுவார்.
- உபகரணங்களைப் பாதுகாப்பான வகையில் கையாள்வார்.
- செய்து காட்டல்களின் துணையுடன் விடயங்களை விளங்குவார்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்

" எறிதலில் பரிச்சயம் பெறுவோம் இடரின்றி வாழ்வோம்."

அன்றாட வாழ்வில் நாம் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தும் ஒரு செயற்பாடே எறிதலாகும். வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களின் போதும் வெவ்வேறு உபகரணங்களை வெவ்வேறு விதங்களில் எறிகின்றோம். எனவே எறிதல் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வது பயனுடையதாகும். பல்வேறு எறிதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு நாம் எறிதல் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம். வெவ்வேறுபட்ட சில எறிதல் முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- ஓடிச் சென்று உபகரணத்தை தூர எறிதல்.
- உபகரணத்தை வெவ்வேறு திசைகளில் எறிதல்.
- யாதேனும் இலக்கை நோக்கி எறிதல் (தரையில் இட்ட அடையாளம் வைக்கப்பட்ட பொருள்.)
- மேற்படி எறிதல் வகைகளுள் உங்களது குழுவுக்குக் கிடைத்த எறிதல் வகை குறித்துக் கவனஞ் செல்லுங்கள்.
- குழுவாகச் சேர்ந்து அவ்வகை எறிதல் செயற்பாடுகள் மூன்றைத் திட்டமிட்டு அமையுங்கள்.
- செயற்பாடுகளை அமைக்கும் போது நீங்கள் ஆறாம் தரத்தில் கற்ற, உடலுக்கு முன்னே எறிதல், உடலின் பக்கங்களால் எறிதல், தலைக்கு மேலாக எறிதல் ஆகிய முறைகள் குறித்தும் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- திட்டமிட்டு அமைத்த செயற்பாடுகளில் கூட்டாக ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளை அமைக்கும் போது எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடி அவற்றைத் நிவர்த்தி செய்யுங்கள்.
- தேடியாய்ந்தவற்றையும் ஆக்கங்களையும் வகுப்பு முன்னிலையில் முன்வைப்பதற்காக ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.
- எறிதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது உங்களதும், ஏனையோரதும் பாதுகாப்புக் குறித்துக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

தேர்ச்சி 9 : **உடலின் மகோன்னததன்மையை சிறப்பாகப் பேணிய வண்ணம் வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம்9.1 : தொகுதிகளின் ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணிய வண்ணம் வினைத்திறனுடன் வாழ்வார்.

செயற்பாடு 9.1 : " தொகுதிகளைக் காப்போம் சுறுசுறுப்பாக வாழ்வோம்"

காலம் : 120 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 9.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள பிரதேச செயற்பாடு.
- இணைப்பு 9.1.2இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - ஆறு
- இணைப்பு 9.1.3இல் தரப்பட்டுள்ள தகவற் கோவைப் பிரதிகள் - ஆறு
- இணைப்பு 9.1.4 ஆசிரியர்களுக்கான குறிப்புகள்.
- உபகரணங்களை வைத்து தயார்ப்படுத்திய வேலை நிலையங்கள் - ஆறு
- பிரிஸ்ட்டல் அட்டைகள்.
- மார்க்கர் பேனைகள்
- பசை, கத்தரிக்கோல், பசை நாடா
- மாணவர் மேசைகள். (Desks)

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 9.1.1 :

- மாணவரை விளையாட்டு மைதானத்திற்கு அல்லது பொருத்தமான ஓர் இடத்திற்குக் கூட்டிச் செல்லுங்கள்.
- இணைப்பு 9.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள். .
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- நீங்கள் செய்த செயற்பாடுகள்.
 - மெதுவாக ஓடுதல்.
 - வேகமாக ஓடுதல்.
 - தரித்து நின்றல்.
 - பின்புறம் திரும்புதல்.
 - துள்ளிப் பாய்தல்.
- கைதட்டுதல்.
- பேசுதல்.
- மூச்சு வாங்குதலும் விடுதலும்.
- போன்ற பல அசைவுகள் இடம்பெற்றன.
- இவ்வாறான உடலசைவுகளை நிகழ்த்துவதற்கேற்றவாறு சிறப்பான உடலமைப்புகள் உள்ளன.
- இவ்வாறான உலமைப்புக்கள் தொகுதிகள் எனப்படும்.

- ஒவ்வொரு தெகுதியும், பல்வேறு தொழில்களை ஆற்றும் பல உறுப்பக்களாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- ஒவ்வொரு உறுப்பும் சிறப்பான தொலைச் செய்த போதிலும் இறுதியில் ஒரு பொதுச் செயலை ஆற்றுவதில் பங்களிக்கின்றன.
- உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி, கழிவகற்றல் தொகுதி, தசைத் தொகுதி, என்புத் தொகுதி என்பன அவற்றுள் சிலவாகும்.
- இத்தொகுதிகளால் ஆற்றப்படும் சிறப்பான வியத்தகு தொழில்கள் உள்ளன.

(20 நிமிடங்கள்)

படி 9.1.2

- :
- மாணவர்களை ஆறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள், தகவற் கோவை, ஏனை தரஉள்ளீடுகள் ஆகியவற்றைக் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 - குழு வேலை நிலையங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.
 - குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - தேடியறிந்தவற்றை செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(60 நிமிடங்கள்)

படி 9.1.3

- :
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைக்க இடமளியுங்கள்.
 - முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களையும், இணைப்பு 9.1.4இல் தரப்பட்டுள்ள ஏனைய விடயங்களையும் வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- இணைப்பு 9.1.4இல் தரப்பட்டுள்ள விடயங்களையும் பின்வரும் விடயங்களையும் துணையாகக் கொண்டு உடலின் வியத்தகுத் தன்மைகளை எடுத்துக் காட்டலாம்.
- உடலின் தொகுதிகளுக்கு இடையிலான ஒன்றிணைப்பு வியத்தகு அம்சங்களுள் ஒன்றாகும்.
- தொகுதியின் யாதேனும் ஓர் உறுப்பேனும் நலிவடைவதால் அத்தொகுதியின் ஒட்டுமொத்தத் தொழிற்பாடும் நலிவடையும்.
- ஒரு தொகுதியில் யாதேனும் குறைபாடு ஏனைய தொகுதிகளையும் பாதிக்கும்.
- உடலின் சீரான தொழிற்பாட்டுக்கு இத்தொகுதியின் வியத்தகு தொழில்கள் உதவுகின்றன.
- உடலின் வியத்தகு தொழிற்பாடுகள் பல்வேறு காரணங்களைப் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றன.
- உடலின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவதற்கு சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.

(40 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- உடலிலுள்ள தொகுதிகளின் வியத்தகு தகமைகளை விபரிப்பார்.
- தொகுதிகளின் வியத்தகு தன்மைகளைப் பேணுவதால், ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- தொகுதிகளின் வியத்தகுத் தன்மையைப் பாதுகாப்பதற்காகச் செயற்படுவார்.
- முக்கியமாகத் தகவல்களை வழங்குவதற்காக பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடல் முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்..
- ஆரோக்கியத்தைப் பேணிச் செயற்படும் ஆற்றலை வெளிப்படுத்துவார்.

இணைப்பு 9.11

பிரவேசச் செயற்பாடு

- மாணவரை வகுப்பறைக்கு வெளியே கூட்டிச் செல்லுங்கள்.
- மாணவர்களை வட்டமாக நிறுத்துங்கள்.
- ஆசிரியர்கள் கட்டளை வழங்கியவுடன் வட்டத்தில் ஓடுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- ஓடும் போது ஆசிரியர் கூறும் சொல்லில் அடங்கியுள்ள எழுத்துக்களின் எண்ணிக்கைப்படி குழுக்களைச் சேருமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- குழுக்களில் இடம்பெற முடியாமற்போன மாணவரைச் செயற்பாட்டில் இருந்து நீங்குங்கள். (செயற்பாட்டைத் தொடர்ந்து நடத்திச் செல்ல அவர்களின் உதவியைப் பெறுங்கள்.
- பின்வருவன போன்ற சொற்களை இச்செயற்பாட்டுக்காகப் பயன்படுத்தலாம்.

உதாரணம் - வாய்
ஈரல்
எலும்பு
களம்
சிறுநீரகம்
சிற்றறை
சதையம்
இதயம்
வாதனாளி
பித்தப்பை
பெருங்குடல்
தசை
சிறுகுடல்.
குடல்
சுவாசப்பை
நரம்பு
தொண்டை

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்

" தொகுதிகளைக் காப்போம் சுறுசுறுப்பாக வாழ்வோம்."

விஞ்ஞானமும், தொழில்நுட்பமும் அதிக விருத்தி கண்டுள்ள போதிலும், மனித உடலை ஒத்த ஓர் அங்கத்தை மனிதனால் இதுவரை உருவாக்க முடியவில்லை. மனித உடல் ஒரு வியத்தகு ஆக்கமாகக் காணப்படுகின்றமையே இதற்கான காரணமாகும்.

- உடலில் அமைந்துள்ள தொகுதிகளின் வியத்தகு தன்மையை எடுத்துக் காட்டும் வகையில் சிறு நடித்துக் காட்டல்களை முன்வைப்பதே குழுக்களின் பொறுப்பாகும்.
- உடலில் அமைந்துள்ள சில தொகுதிகளின் பெயர்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள், உங்களது குழுவுக்குக் கிடைத்த தலைப்புப் பற்றிக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி
- சுவாசத் தொகுதி
- குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி
- கழிவுகற்றல் தொகுதி
- தசைத் தொகுதி
- என்புத் தொகுதி
- தகவல் கோவையில் உங்களது குழுவுக்குரிய பகுதியை வாசியுங்கள்.
- செயற்படும் விதம் குறித்து: குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது தோன்று பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடி, தீர்வுகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களைக் கருத்திற் கொண்டு நடித்துக் காட்டலை உருவாக்குங்கள்.
 - வியத்தகு தன்மை
 - வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம்.
 - தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பாதிப்பவை.
 - தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையை பேணுவதற்காகச் செய்யத்தக்கது.
- கூட்டாக பல தடவைகள் நடித்துக் காட்டிச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்
- நடித்துக் காட்டலை உருவாக்கும் போது எதிர்நோக்கிய பிரச்சினைகளை கலந்துரையாடல் மூலம் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தேடியாய்ந்தவற்றையும் ஆக்கங்களையும் வகையில் முன்வைப்பதற்காக ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவல் கோவை

உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி.

- **எனது பெயர் வாய்.**

என்னிடம் நான்கு வகையான பற்கள் உள்ளன. உணவை உடைத்தல், கிழித்தல், அரைத்தல் போன்றவற்றுக்கு உதவவும், உமிழ் நீர் உற்பத்தி செய்வதற்கும் எனது உமிழ் நீர் சுரப்பிகள் உதவும். என்னிடமிருக்கும் நாக்கும் எனக்கு உதவும். உணவைக் கலக்குதல். விழுங்குதல் போன்றவற்றுக்கு நான் உதவுவேன்.

- **எனது பெயர் ஈரல்.**

உணவு சமிபாட்டுக்குத் தேவையான பித்தச் சாற்றை உற்பத்தி செய்வது எனது வேலை

- **எனது பெயர் பித்தப்பை**

ஈரலினால் உற்பத்தி செய்யப்படும் பித்தச் சாற்றைச் சேகரித்து வைப்பது எனது வேலை,

- **எனது பெயர் சிறுகுடல்**

சமிபாடடைந்த உணவில் உள்ள போசணைக் கூறுகளை உறிஞ்சுவது எனது வேலை. எனது அமைப்பு மெல்லியது. ஆனால் மிக நீண்டது.

- **எனது பெயர் குதம்**

மலத்தை வெளியேற்றுவது எனது வேலை.

- **எனது பெயர் களம்**

உணவு உட்கொள்ளாத வேளைகளில் சுருங்கி இருப்பேன். வாய் நுள் எடுக்கப்பட்ட உணவை இரைப்பைக்கு அனுப்புவதே எனது வேலை.

- **எனது பெயர் இரைப்பை**

ஒரு பை போன்று இருப்பேன். உள்ளே உள்ள உணவை சமிபாடடையச் செய்வேன். அதற்கு சமிபாட்டுச் சாறுகள் எனக்கு உதவி புரியும்.

- **எனது பெயர் சதையம்**

உணவுச் சமிபாட்டுக்குத் தேவையான சாறுகளை உற்பத்தி செய்வது எனது வேலை

- **எனது பெயர் பெருங்குடல்.**

சமிபாடடைந்த உணவில் உள்ள நீரை உறிஞ்சுவது எனது வேலை. எனது அமைப்பு சற்று அகலமானது.

- **எனது பெயர் நேர்குடல்**

சமிபாட்டு விளைவுகள் உறிஞ்சப்பட்ட பின் எஞ்சுவற்றை வெளியேற்றப்படும் வரை வைத்திருப்பது எனது வேலை.

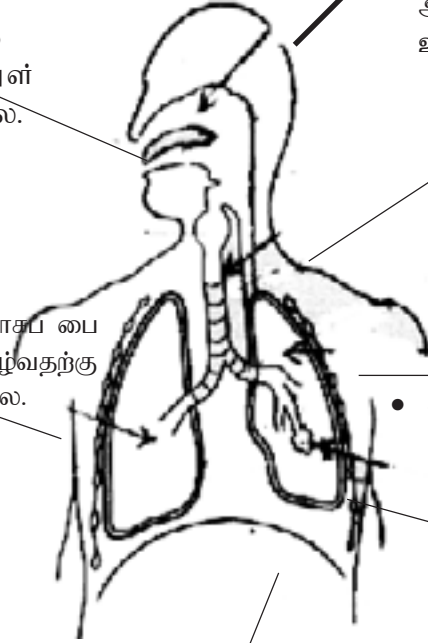


சுவாசத் தொகுதி

• எனது பெயர் மூக்கு

வளியை உடலினுள் எடுப்பது எனது வேலை.

- எனது பெயர் வலது சுவாசப் பை வாயுப் பரிமாற்றம் நிகழ்வதற்கு உதவுவது எனது வேலை.



• எனது பெயர் பறிமென்தகடு

சுவாசச் செயன்முறைக்கு உதவுவது எனது வேலை.

- எனது பெயர் மூக்குப் பாதை எனக்கு ஊடாகவே வளி செல்லும் போது தூசுத் துணிக்கைகளை வடிகட்டி அப்புறப்படுத்துவதும் அவ்வளிக்கு வெதுவெதுப்பு ஊட்டுவதும் எனது வேலை.

• எனது பெயர் வாதனாளி

எனது அமைப்பு குழாய் போன்றது. எனக்கு ஊடாகவே வளி சுவாசப்பைகளுக்குள் செல்லும்.

• எனது பெயர் இடது சுவாசப்பை

வலது சுவாசப்பை போன்றே வளி பரிமாற்றம் நிகழ்வதற்கு உதவுவதே எனது வேலை.

• எனது பெயர் சிற்றறை

குருதிக்கு ஓட்சிசனை வழங்குவதிலுள்ள காபனீரொட்சைட்டை வெளியேற்ற உதவுவது எனது வேலை.

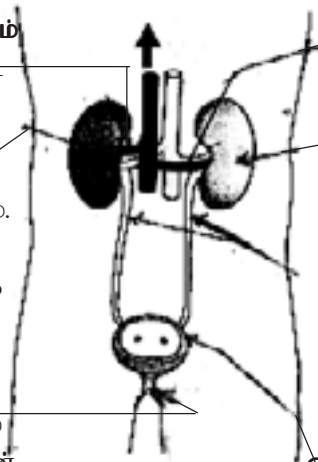
கழிவகற்றல் தொகுதி.

• எனது பெயர் சிறுநீரக நாளம்

கழிவுப் பொருட்கள் நீக்கப்பட்ட குருதியை அப்பால் கொண்டு செல்வது எனதுவேலை.

- எனது பெயர் வலது சிறுநீரகம். இடது சிறுநீரகத்தைப் போன்றே சிறுநீரை வடிப்பதே எனது வேலை.

- எனது பெயர் சிறுநீர் வழி சிறுநீர்ப் பையில் தேங்கும் சிறுநீரை அது நிரம்பிய பின் வெளியேற்றுவதே எனது வேலை.



- எனது பெயர் சிறுநீரக வேறுபாடு. கழிவுப் பொருட்களை சிறுநீரகத்திற்குக் கொண்டு எனது வேலை.

• எனது பெயர் இடது சிறுநீரகம்.

சிறுநீரை வடிப்பது எனது வேலை. எது வடிவம் அவரை வித்து போன்றது.

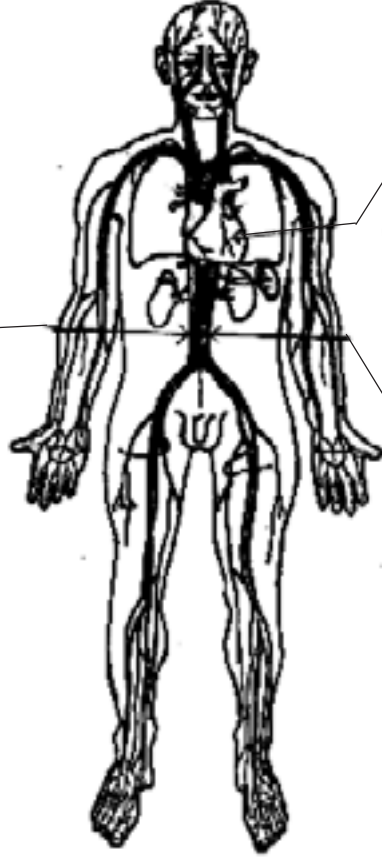
• எனது பெயர் சிறுநீரகக் காண்கள்.

சிறுநீரகங்களில் இருந்து சிறுநீர்ப் பைக்கு சிறுநீரைக் கொண்டு செல்வது எனது வேலை.

• எனது பெயர் சிறுநீரகப் பை

சிறுநீரகங்களால் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு, சிறுநீரகக் காண்களால் கொண்டு வரப்படும் சிறுநீரைச் சேகரித்து வைப்பது எனது வேலை.

குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி

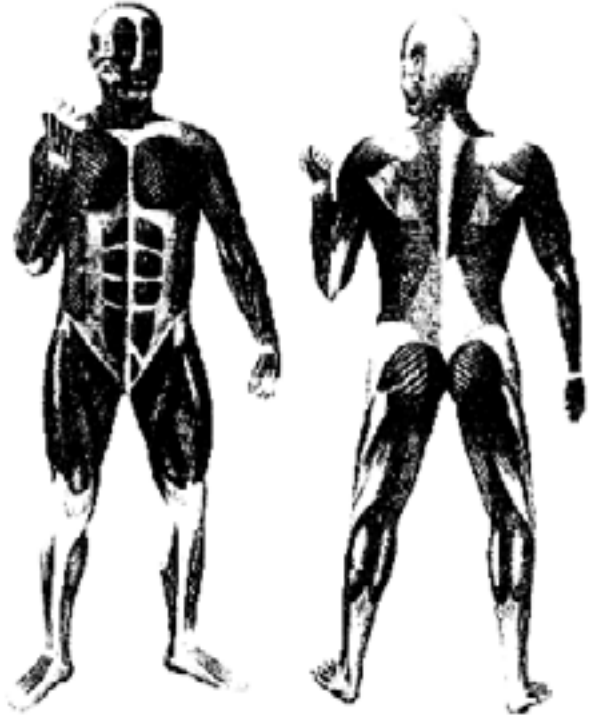


- **எனது பெயர் நாளம்**
நாடிகளினால் உடலெங்கும் கொண்டு செல்லப்பட்ட குருதியை மீண்டும் இதயத்திற்குக் கொண்டு செல்வது எனது வேலை.

- **எனது பெயர் இதயம்**
உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் குருதியைப் பம்புவது எனது வேலை.

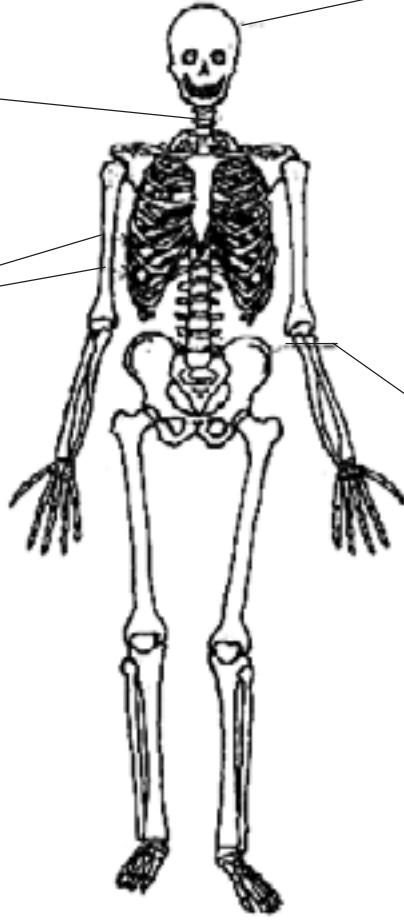
- **எனது பெயர் நாடி**
இயத்தினால் பம்பப்படும் குருதியை உடலெங்கும் விநியோகிப்பது எனது வேலை.

தசைத் தொகுதி.



- **எனது பெயர் தசைகள்.**
மனித உடலில் 656 தசைகள் உள்ளன. உடலை அசைப்பதற்கு உதவுதல். எமது வேலை

- **எனது பெயர் முள்ளந்தண்டு**
நரம்புத் தொகுதியின் முண்ணான் எனக்கு ஊடாகவே செல்லும்.



- **எனது பெயர் தலையோடு**
மூளையைப் பாதுகாப்பது எனது பிரதான வேலை

- **எனது பெயர் விலா எலும்புகள்.**
நெஞ்சக் கூட்டை ஆக்குவதற்கு உதவி செய்வேன்.

- **எனது பெயர் இடுப்பு வளையல்.**
கீழ் அவயங்கள் இணைந்திருக்க நான் உதவுகிறேன். அத்தோடு உடலை நேராக வைத்திருப்பதற்கும் உதவுகின்றேன்.

ஆசிரியர்களுக்கான குறிப்புகள்.

உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பின்வருமாறு எடுத்துக் காட்டலாம்.

- திண்ம நிலையில் உட்கொள்ளப்படும் உணவு சிறு துண்டுகளாக உடைக்கப்படுவதோடு, சமிபாடடைதல், 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 அமைத்துள்ளமையால் வெவ்வேறு சுவைகளை இனங்காணும் ஆற்றல் நாக்குக்கு உண்டு.
- தலையினால் நிற்கும் போது கூட, சுற்றுக்களுக்கு அசைவு காரணமாக, புவியீர்ப்புக்கு எதிராக உணவு வழமையான பாதையில் செல்லத்தக்கதாக இருத்தல்.
- உணவு உள்ளே செல்லும் போது படிப்படியாகப் பருக்கும் தன்மையுடைய உறைபோன்ற தசைசெறிந்த அமைப்பாக இரைப்பையை அடையும்.
- கதவு போன்று செயற்படும் மூக்குக் குழாய் வாய் மூடி அமைந்துள்ளமையால், வாகனாளியினுள் உணவு புகுவது தடுக்கப்படுதல்.
- உணவுச் சமிபாட்டுச் செயன்முறைக்காக உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் இரைப்பைச் சுவர், ஈரல், சதையம் போன்ற உறுப்புக்களால் சமிபாட்டுச் சாறுகள் சுரக்கப்படுதல்.
- உணவில் அடங்கியுள்ள புரதம் இரைப்பையினுள் சமிபாடடைந்த போதிலும், பாதங்களைக் கொண்ட இரைப்பைச் சுவர் சமிபாடடையாமை
- இரைப்பையினுள் உணவு சென்ற பின்னர் சமிபாட்டுச் செயன்முறை நடைபெறும் வேளையில் அவ்வுணவு பின்னோக்கியோ, முன்னோக்கியோ செல்வதைத் தவிர்ப்பதற்காக வால்வுகள் அமைந்துள்ளமை.
- மெல்லிய நீண்ட அமைப்பாகிய சிறு குடலினுள் அமைந்துள்ள சடைமுளைகள் சமிபாடடைந்த உணவில் அடங்குகின்ற போசணைக் கூறுகளை உறிஞ்ச உதவுகின்றமை
- சமிபாட்டு விளைவுகள் அகத்துறிஞ்சப்பட்ட பின்னர் எஞ்சும் பொருட்கள் நேர் குடலை அடைந்த பின் அதிலிருந்து நீர் அகத்துறிஞ்சப்படுதல்.
- மலம் கழிக்க வேண்டிய தேவையேற்படினும் கூட, தேவையான போது அதனைச் சற்று கட்டப்படுத்தக் கூடிய தன்மை இருத்தல்.
- உணவினால் உற்பத்தி செய்யப்படும் சக்தியை விளையாடுவதற்கும், அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளுக்கும் பயன்படுத்தத்தக்கதாக இருத்தல்.

சுவாசத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பின்வருமாறு எடுத்துக் காட்டலாம்.

- மூக்கு முகத்தில் அமைந்திருப்பதால் தூசு போன்றவை மூக்கினூடாக உள்ளே செல்வது தவிர்க்கப்படுதல்
- மூக்குத் தூவாரங்கள் மேல்நோக்கியன்றி கீழ் நோக்கி அமைந்திருத்தல்.
- உள்ளெடுக்கப்படும் வளியை தூய்மைப்படுத்துவதற்காக பிசிர்களும், சீதப்படையும் அமைந்திருத்தல்.
- வளிமண்டலத்தில் அடங்கியுள்ள சகல வாயுக்களும் சுவாசப் பையினுள் சென்ற போதிலும், வளியில் அடங்கியுள்ள ஓட்சிசன் வாயுவை மாத்திரம் தேர்ந்தெடுக்கப்படல்
- உறிஞ்சும் தன்மையை அது கொண்டிருத்தல்.
- உடலில் உற்பத்தியாகும் காபனீரொட்டைட்டு வாயுவை வெளியேற்றும் ஆற்றலைக் கொண்டிருத்தல்.
- வாதனாளி கசியிழைய வளையங்களாலான குழாய் போன்று அமைந்திருத்தல்.
- வாதனாளியினுள் புகும் பிறபொருள்கள் இருமலினால் வெளியேற்றப்படும்.
- வாயுப் பரிமாற்றத்திற்கு உதவும் பெருந்தொகையான சிற்றறைகள் அமைந்திருத்தல்.
- வாயுப் பரிமாற்றத்தை எளிவு படுத்துவதற்காக சிற்றறைச் சுவர்களும், மயிர்த்துளைக் குழாய்ச் சுவரும் மிக மெல்லியதாக அமைந்திருத்தல்.
- சுவாசச் செயன்முறைக்கு பளுவிடைத் தசைகள் பிரிமென்தகடு ஆகியவற்றில் தொழிற்பாடு உதவுதல்.
- உடற்பயிற்சி செய்யும் போதும் கடினமான வேலைகளைச் செய்யும் போதும் சுவாச வீதம் அதிகரிக்கும்.
- அச்சம், அதிர்ச்சி, போன்றவை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் சுவாச வீதம் அதிகரிக்கும்.

குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி

- இதயம் பம்பி போன்று செயற்பட்டு உடலின் ஒவ்வொரு உயிர்க் கலத்துக்கும் குருதியைச் செலுத்தத்தக்க வகையில் விசையைப் பிரயோகிக்கும் தன்மையைக் கொண்டிருத்தல்.
- இதயத்தை ஆக்கியுள்ள இதயத் தசைகள் ஒரு போதும் களைப்பாடையாதிருத்தல்.
- இதயத்தில் நான்கு அறைகள் அமைந்திருத்தல். இதயவறை பிரிசுவர் அமைந்திருத்தல். ஆகியன காரணமாக ஓட்சிசன் செறிந்த குருதியும், ஓட்சிசன் நீக்கப்பட்ட குருதியும் ஒன்றுடன் ஒன்று கலப்பது தவிர்க்கப்படுதல்.
- இதயச் சுருக்கதிற்குத் 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 குருதிக்கலன்கள் உடலின் சகல கலன்களுக்கும் செல்வதால் உயிர்க் கலன்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் குருதி விநியோகிக்கப்படுதல்.
- இதயத்தில் இருந்து வெளியே குருதியைச் டிகாண்டு செல்வதற்கு நாடிகளும், இதயத்தை நோக்கிக் குருதியைக் கொண்டு வருவதற்கு நாளங்களும் அமைந்திருத்தல்.
- புவியீர்ப்பிற்கு எதிர்த் திசையில் குருதியைக் கொண்டு செல்லும் ஆற்றலை நாளங்கள் கொண்டிருத்தல்.
- உடல் வெப்ப நிலையைச் 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)

கழிவகற்றல் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மைகள்.

- ஒவ்வொரு சீறுநீரகத்திலும் சிறுநீரை வடிகட்ட உதவும் அமைப்புக்களான சிறுநீரகத்திகள் ஏறத்தாழ ஒரு மில்லியன் வீதம் அமைந்திருத்தல்.
- உற்பத்தியாக்கப்படும் சீறுநீரைச் சேகரித்து வைத்திருப்பதற்காக இழுபடும் தன்மையுடைய சுவரினாலான சிறுநீர்ப் பைகள் அமைந்திருத்தல்.
- உடலின் நீரடக்கம் குறையும் போது சிறுநீர் வடிகட்டப்படுவது குறைவடையும்.
- உடலில் நீரடக்கம் உயரும் போது சிறுநீர் வடிக்கப்படுவது அதிகரிக்கும்.

தசைத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மைகள்.

- உடலின் வெவ்வேறு இடங்களில் பல்வேறு தொழில்களைச் செய்வதற்கென பல தசைவகைகள் அமைந்துள்ளன.
- தசைசகள் சுருங்கி விரியும் தன்மையைக் கொண்டுள்ளமையால், வேலைகளை இலகுவாகச் செய்யத்தக்கதாக இருத்தல்.
- தசைகள் வலிமைமிக்க இணையங்களாலான என்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டு இருத்தல்..
- அசையும் மூட்டுக்களை அமைப்பதற்கு இணையங்களின் பங்களிப்பு அத்தியாவசியமானது. அவ்வாறான மூட்டுக்களின் என்புகள் இணையங்களால் இணைக்கப்பட்டு இருத்தல்.
- உட்கொள்ளும் உணவில் இருந்து கிடைக்கும் போசணைக் கூறுகளைக் சேமித்து வைக்கும் தன்மையும், தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் சக்தி வழங்குவதற்காக அப்போசணைக் கூறுகளைப் பயன்படுத்தும் தன்மையையும் கொண்டிருத்தல்.
- தசைச் சுருக்கத்துக்கும் விரிவுக்கும் நரம்புக் கணத்தாக்கம் இன்றியமையாதது.
- தசைகள் சுருங்கி விரிவதால் உடலின் உறுப்புக்களை அசைத்தக்கதாக இருத்தல்.
- அழுகை, சிரிப்பு, கவலை, மகிழ்ச்சி போன்று நுணுக்கமாக முகப் பாவனையைக் கட்டுவதற்கு முகத்தில் அமைந்துள்ள விசேடமாக தசைகள் உதவுகின்றமை.

என்புத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மைகள்.

- தலையோடு தடிப்பாகவும் உருண்டை போன்றும் அமைந்திருப்பதால், மூளைக்கு பாதுகாப்பு கிடைத்தல்.
- கண்கள் அமைந்திருப்பதற்கான குழிகள் காணப்படுகின்றமையால் கண்களுக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைத்தல்.
- அவயங்களில் பந்துக் கிண்ண மூட்டுக் காணப்படுவதால், அவற்றின் அசைவு வீச்சு உயர்வானதாக இருத்தல்.
- விரலின் துண்டங்கள் அமைந்திருப்பதால், பொருள்களை நன்கு பற்றிப் பிடிக்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்.
- மணிக்கட்டில் வழக்கும் என்புகள் அமைந்துள்ளமையால், சிறப்பான வகையில் அசைக்கத்தக்கதாக இருத்தல்.
- பெண்ணின் இடுப்பு வளையல் கருப்பத்தைத் தாங்கத்தக்கவாறாக அமைந்திருத்தல்.
- இதயம், நுரையீரல் போன்ற முக்கியமான உறுப்புக்கள் நெஞ்சுக் கூட்டினால் பாதுகாக்கப்பட்டு இருத்தல்.
- உடலின் நிறையைத் தாங்கக் கூடியவாறு தொடையென்பு நீண்டதாகவும், உறுதியானதாகவும் தடிப்பானதாகவும் அமைந்திருத்தல்.
- மூட்டுக்களுக்கு இடையே காணப்படும் கசிவிழையம் காரணமாக என்புகளுக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைக்கும்.
- அசைவு, தாங்கல், பாதுகாப்பு போன்ற தொழில்களுக்குப் பொருத்தமானவாறு என்புத் தொகுதி அமைந்திருத்தல்.
- முறிந்த எலும்புகள் மீண்டும் இணையும் தகைமையைக் கொண்டிருத்தல்.
- என்புகளினுள் காணப்படும் மச்சையினை செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் உற்பத்தி செய்யப்படும்.

உணவுச் சமீபாட்டுத் 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.
- நாத்தன்மையுடைய பொருட்களை அதிகளவில் உட்கொள்ளல்.
- எண்ணெய், மிளகாய், உப்பு பாவனையை தேவைக்கேற்ப இழிவாக்கல்
- பலதரப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்ட உணவு பானங்கள் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- அதிக குடான அல்லது அதிக குளிரான உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்தல்.
- உரிய அளவிற்கு நீர் பருக்தல்.
- அடைக்கப்பட்ட பான வகைகளைப் பருகுவதை இழிவாக்குதல்.
- கிருமியழிக்கப்பட்ட நீரையே பருக்தல்.
- கொளுக்கிப் புழு நோய் போன்ற புழுத் தொற்றுகளைத் தவிர்ப்பதற்காக பாதணிகள் அணிந்து கொள்ளல்.
- குறைந்தபட்சம் பிரதான வேளையுணவுகளின் பின்னர் பல்துலக்குதல்.
- பொருத்தமான பற்பசை பற்பொடி வகையொன்றினைப் பயன்படுத்துதல்.
- பொருத்தமான பற்றாரிகை 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.
- பீனிசம், ஒவ்வாமை நிலைகளுக்கு ஆளாவோர் அந்நிலைமையை ஏற்படுத்தும் காரணிகளில் இருந்து தவிர்த்திருத்தல்.

சுவாசத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவதற்காகச் செய்யத்தக்கவை.

- உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- மாசடைந்த சூழல் நிலைகளில் இருந்து விலகியிருத்தல்.
- அயல் சூழலையும், வீட்டையும் சுத்தாக வைத்திருத்தல்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வாய்க் கவசம், மூக்குக் கவசம் 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 பி.சி.ஜீ தடுப்பு மருந்தை உரிய வேளையில் பெறல்.
- பீணிசம், ஒவ்வாமை போன்றவற்றிற்கு ஆளாகும் தன்மையுடையோர் அவ்வாறான நிலைமைகளை ஏற்படுத்தத்தக்க காரணிகளில் இருந்து விலகியிருத்தல்.

குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவதற்காகச் செய்யத்தக்கவை.

- உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- வயதுக்குப் பொருத்தமானவாறு உரிய நிறையுணவு உட்கொள்ளல்.
- இரும்பு அதிகளவு அடங்கியுள்ள உணவை உட்கொள்ளல்.
- புகை பிடித்தலைத் தவிர்த்தலும், அதுபற்றி 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 இழிப்பு ஏற்படத்தக்க விபத்துக்கள் நிகழ்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
- கொளுக்கிப்புழு போன்ற நோய்களில் இருந்து தவிர்த்தல். போதுமானளவு நீர் உட்கொள்ளல்.

கழிவகற்றல் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவதற்காகச் செய்யத்தக்கவை.

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

தசைத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவதற்காகச் செய்யத்தக்கவை.

- உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- நடித்தல், ஓடுதல், அமர்தல், பாரம் தூக்குதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் சரியான மெய்ந்நிழல்களைப் பேணல்.
- போசாக்குமிக்க வேளைகளில் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளல்.
- விபத்துக்கு ஆளாவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
- இதயத் தசையைப் பாதுகாப்பதற்கு தேவையான வழிவகைகளை மேற்கொள்ளல்.

என்புத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவதற்காகச் செய்யத்தக்கவை.

- உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- கல்சியம் அதிகளவில் அடங்கியுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- சரியான மெய்ந் நிலைகளைப் பேணல்.
- விபத்துக்கு ஆளாவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

தேர்ச்சி 10.0 : உடல், உள சமூகத் தகைமைகளைப் பேணுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.1 : தகைமையைப் பேண உடற்பலம் விருத்திக்கான வேலை நிரலைத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 10.1 : " ஆற்றலை வளர்ப்போம் ஆடியோடிச் செயற்படுவோம்."

காலம் : 90 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 10.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் படிவம்.
- பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் படிவத்தில் தரப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைய விளையாட்டுத் திடலைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இணைப்பு 10.1.2இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வுப் படிவப் பிரதிகள் - மூன்று
- பின்வரும் உபகரணங்களை வைத்துத் தயார்ப்படுத்திய வேலை நிலையங்கள் - மூன்று
- வலைப்பந்துகள், வோலிபோல்கள் - மூன்று
- வெவ்வேறு நிறையுடைய பந்துகள்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 10.1.1 :

- முன்னைய வகுப்புக்களில் விளையாடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- மாணவர்கள் பெயரிட்ட சில சிறு விளையாட்டுக்களில் அடங்கியுள்ள பல்வேறு வகைச் செயற்பாடுகள் பற்றி அவர்களது கருத்துக்களை வினவுங்கள்.
- பிரவேச செயற்பாட்டுப் பத்திரத்தில் தரப்பட்டுள்ள விளையாட்டில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொண்டும் வகையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

- நுழைந்து செல்லல், முன்னோக்கிப் பாய்தல் போன்ற வெவ்வேறு அசைவுச் செயற்பாடுகள் இவ்விளையாட்டில் அடங்கியுள்ளன.
- நுழைந்து செல்லும் போது உடலை வளைக்க வேண்டி ஏற்படும். இவ்வாறான உடலின் பகுதிகளையும் உறுப்புக்களையும் வளைக்கத்தக்க ஆற்றல் நெகிழுந்தன்மை எனப்படும்.
- ஓர் ஒட்டத்தை அல்லது செயற்பாட்டை குறைந்த காலத்துள் செய்யும் ஆற்றல் **விரைவு** எனப்படுகின்றது
- சிக்கலான வெவ்வேறு அசைவுகளை விரைவாகவும், சரியாகவும், வினைத் திறனுடனும் செய்பதற்கு இசைவாக்க ஆற்றல் இன்றியமையாதது.

- மேலும், கீழும் பாய்வதற்கு சக்தி எனும் பண்பு எமக்கு இன்றியமையாதது.
- விரைவு, சக்தி, நெகிழும் தன்மை, இசைவாக்கம், தாங்கும் திறன், ஆகிய பண்புகள் உடற்றகைமையைக் காரணிகளாகும்.
- பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் உடற்றகைமைப் பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

(20 நிமிடங்கள்)

படி 10.1.2

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று குழுக்களாக்குங்கள்.
- தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- திடலில் தயார்ப்படுத்தப்பட்டுள்ள வேலை நிலையங்களுக்குக் குழுக்களை அனுப்புங்கள்.
- குழுக்களுக்கும் வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 10.1.3

- தேடியறிந்தவற்றை செய்து காட்டல்களுடன் வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களுக்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்து முழு வகுப்புக்கும் அவற்றைப் பயில இடமளியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களும் வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- எமது அன்றாட வேலைகளை வெற்றிகரமாகச் செய்வதற்காக அவ்வேலைகளுக்குப் பொருத்தமானவாறு உடல் தகைமையை விருத்தி செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.
- விளையாட்டின் வெவ்வேறு அசைவுகளை வெற்றிகரமாகச் செய்வதற்காக உடல் தகைமைப் பண்புகளின் விருத்தி இன்றியமையாதது.
- வெவ்வேறு விளையாட்டுப் பயிற்சி வேலைத் திட்டங்கள் மூலம் உடல் தகைமைப் பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.
- பிறிதொரு விசைக்கு அல்லது சுமைக்கு எதிராக தமது உடலினால் விசையைப் பிரயோகிக்கும் உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் உடலின் சக்தி விருதியடையும்.
- உடல் செயற்பாடுகளில் நீண்டநேரம் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் தாங்கும் திறன் எனும் பண்பு விருத்தியடையும்.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- சக்தியையும் தாங்கும் திறனையும் விருத்தி செய்யத்தக்க முறையைக் குறிப்பிடுவார்.
- அன்றாட வேலைகளைப் பயனுறுதியுடைய வகையிலும், வினைத்திறனுடைய வகையிலும் ஆற்றுவதற்காக சிறந்த உடல் தகைமையை கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.:
- உடல் தகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- உடல் தகைமையப் பேணுவதற்கு இன்றியமையாதவற்றைச் செய்வார்.
- அசைவுச் செயற்பாடுகளில் வினைத்திறனுடன் ஈடுபடுவார்.

இணைப்பு 10.1.1

பிரவேசச் செயற்பாடு

"களிப்பூட்டும் விளையாட்டு - தடைதாண்டிப் போதல்"

- ஒரு குழுவில் ஏறத்தாழ 10 பேர் அடங்கும் வகையில் மாணவர்களைக் குழுக்களாக்குங்கள்.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் தமது வரிசையின் எதிரே உள்ள பின்வரும் தடைகளைத் தாண்டி செல்லுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- படி 1 - ஒரு வட்டத்தினூடாக நுழைந்து எழுந்து செல்லல்.
படி 2 - 25 - 30 cm உயரமான பொருளை தாண்டிப் பாய்ந்து ஓடிச் செல்லல்.
படி 3 - ஏறத்தாழ 60 cm உயரமான ஓர் உபகரணத்தில் ஏறி மேலே பாய்ந்து தாரகைப் பாய்ச்சல் மெய்ந் நிலையைக் காட்டி நிலம்படல்.
படி 4 - கால் விரல் நுனிகளில் பாய்ந்து பாய்ந்து சென்று உயரத்தே அமைக்கப்பட்டுள்ள குறுக்குக் கோவை அல்லது கயிற்றைப் பிடித்தல்.
- பின்னர் திரும்பி, ஆரம்ப இடத்திற்கு வேகமாக ஓடி வந்து தமது அணியில் முதலில் இருக்கும் மாணவனின் கையைத் தொட்டுவிட்டு பின்னர் சென்று அமைந்திருத்தல்.
- அணியின் இரண்டாவது மாணவனுக்கும் மேற்குறிப்பிட்டவாறு தடைகளைத் தாண்டி ஓடிச் சென்று மீண்டும் திரும்பி ஓடிவருமாறு அறிவுறுத்துங்கள். இவ்வாறு எல்லா மாணவர்களுக்கும் விளையாட்டில் ஈடுபட இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விளையாட்டை முடிக்கும் அணியை வெற்றி பெற்ற அணியாகக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஆசிரியருக்குரிய அறிவுறுத்தல்.

- இந்த விளையாட்டை மேலும் விருத்தி செய்து முன்வைக்கலாம்.
உதாரணமாக :- தடைகளை மாற்றுத்தல், ஓடுதல், நடத்தல்.

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"ஆற்றலை வளர்ப்போம் - ஆடியோடி செயற்படுவோம்"

நாம் காலையில் நித்திரை விட்டு எழும்பியது முதல் இரவு மீண்டும் நித்திரைக்கு செல்லும் வரையில் நாம் காலையில் நித்திரை விட்டு எழும்பியது முதல் இரவு மீண்டும் நித்திரைக்கு செல்லும் வரையில் வெவ்வேறு இயக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றோம். இவ்வாறான இயக்கச் செயற்பாடுகளில் வெற்றிகரமாக ஈடுபடுவதற்காக எமது உடல் தகைமையை நன்கு விருத்தி செய்து கொள்வது இன்றியமையாததாகும்.

யாதேனும் குறித்த ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடுபவர் அவ்விளையாட்டிக்குப் பொருத்தமானவாறு தமது உடல் தகைமையை விருத்தி செய்து கொள்வது அவசியமாகும். சக்தி, தாங்கும் திறன் என்பன உடல் தகைமையின் இரு காரணிகளாகும். வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் எமக்கு எமது சக்தியையும், தாங்கும் திறனையும் விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

- சக்தி, உடல் தகைமை ஆகியவற்றை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக ஈடுபடத்தக்க சில செயற்பாடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
 - கைகள், தோல்களின் சக்தியை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு ஏற்ற உடற் பயிற்சிகளும், தொழிற்பாடுகளும்.
 - கால்களின் சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கு ஏற்ற உடற் பயிற்சிகளும், செயற்பாடுகளும்.
 - தாங்கும் திறனை விருத்தி செய்வதற்காக காற்று அப்பியாசங்கள். (Aerobics)
- மேற்படி செயற்பாடுகளுள் உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைத்த செயற்பாடுகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளை உருவாக்கும் விதம் தொடர்பாக குழு நிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- வேலை நிலையத்திலுள்ள உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி, கூட்டாகச் சேர்ந்து செயற்பாடுகளை உருவாக்குங்கள்.
- செயற்பாடுகளை உருவாக்கும் போது எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடித் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆக்கத்தை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தேர்ச்சி 11.0 : நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 11.1 : நல்வாழ்வின் நிமித்தம் தொற்று நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.

செயற்பாடு 11.1 : " நோய்களைத் தவிர்ப்போம் சமமாக வாழ்வோம்"

காலம் : 90 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 11.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள பங்கேற்று நடத்தைக்குரிய பிரதிகள் - மூன்று
- இணைப்பு 11.1.2இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - மூன்று
- இணைப்பு 11.1.3இல் தரப்பட்டுள்ள தகவற் கோவை
- டிமை கடதாசி, மாக்கர் பேனைகள்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 11.1.1 :

- சுய விருப்பின் பேரில் முன்வரும் சில மாணவர்களை நடித்துக் காட்டலை முன்வைக்குமாறு கூறுங்கள்.
- நபின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- தொற்று நோய் என்பது ஒரு நோயாளியில் இருந்து மற்றொருவருக்கு பரவத்தக்க நோய் ஆகும்.
- தொற்று நோய் பல உள்ளன.
- தொற்று நோய்கள் பரவுவதற்கு ஓர் ஊடகம் தேவை.
- நோய் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பங்கம் விளைவிக்கும்.
- எமது கவனயீனம் காரணமாக நோய்கள் பரவ இடமுண்டு.
- சமூகத்தில் நிலவும் தவறான மனப்பாங்குகள் காரணமாகவும் நோய்கள் பரவுவது அதிகரிக்கலாம்.
- தொற்ற நோய்கள் முழு நாட்டிற்கும் அறைகூவலாக அமைய இடமுண்டு.
- தொற்று நோய்களைத் தவிர்க்க முடியாது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 11.1.2 :

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று குழுக்களாக்குங்கள்.
- தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள், தகவற் கோவை, ஏனைய தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் ஆகியவற்றைக் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- குழுக்களுக்கும் வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 11.1.3

- குழுக்கள் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் வினவிப் பெறுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- இணைப்பு 11.1.3இல் தரப்பட்டுள்ள விடயங்களுக்கு அமைய,
 - தொற்று நோய்கள் பல உள்ளன.
 - பற்றிரீயா, வைரசு, அமீபா போன்ற வெவ்வேறு நோயாக்கிகள் இந்நோய்கள் பரவுவதற்கு காரணமாக அமையும்.
 - வளி, நீர், பிராணிகள், உணவு போன்ற பல்வேறு வழிகளில் நோய்கள் பரவும்.
 - நோய்கள் பரவுவதைத் தவிர்ப்பது மிகவும் முக்கியமானது.
 - பல்வேறு நுட்ப முறைகளைக் கையாண்டு நோய்கள் பரவுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
 - நோய்கள் பரவுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு தமதும், ஏனையோரினதும், (எல்லோரதும்) பங்களிப்பு இன்றியமையாதது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- தொற்று நோய்களையும், அந்நோய் பரவும் வழிகளையும் பெயரிட்டு விபரிப்பார்.
- தொற்று நோய்கள் பற்றி அறிவூட்டம் பெறுதல், சரியான சுகாதார பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல் ஆகியவை மூலம் நோய்கள் பரவுவதை இழிவாக்கிக் கொள்ளல் என்பதை ஏற்பார்.
- தொற்று நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கேற்ற வாழ்க்கைக் கோலத்தைத் திட்டமிடுவார்..
- உடல் தகைமையப் பேணுவதற்கு இன்றியமையாதவற்றைச் செய்வார்.
- தகவல்களைப் பகுத்தாய்ந்து காட்டுவார்.

பிரவேசச் செயற்பாடு

"நடித்துக் காட்டல்"

- மாதவன் - நான் நாளை முதல் பாடசாலைக்குப் போக மாட்டேன். பிள்ளைகள் எல்லோரும் "என்னை எங்கள் அப்பா காச நோயாளராம் எனக்கும் அது தொற்றியிருக்குமாம்" என்று சாந்தன் வகுப்புப் பிள்ளைகளிடம் சொல்லியிருக்கிறான்.
- தயார் - மகன், அதைப் பற்றி அலட்டிக் கொள்ள வேண்டாம். நோய்கள் பற்றி சாந்தனுக்கு போதியளவு அறிவு இல்லாமல் இருக்கலாம். மனிதர்கள் எல்லோருக்கும் தான் நோய்கள் ஏற்படும். நோயாளிகளை கேலி செய்து இழிவு படுத்துவது, ஒதுக்கி வைப்பது போன்றவை நல்ல செயலல்ல. நோயாளிகளுக்கு உதவி புரிதல், ஒரு நல்ல பணி என்பது எல்லாச் சமயங்களும் கூறும் ஒரு கருத்து
- மாதவன் - மனிதர்களுக்கு நோய் ஏற்படுவது ஏன் அம்மா?
- தாயார் - சரியான சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றாமையால் தான் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. நாம் அனைவரும் நோய்கள் பற்றி அறிந்து சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பவற்றுவோமானால் நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- மாதவன் - நாம் ஏனையோர் பற்றி கவனஞ் செலுத்திச் செயற்படுவோமானால் நோய்கள் பரவுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம் அல்லவா?
- தாயார் - ஆமாம், நாங்கள் எல்லோரும் ஏனையோர் பற்றிக் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். எமது கடமைகளை நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- மாதவன் - எமது கடமைகள் என்றால் என்ன அம்மா?
- தாயார் - நோய்கள் பற்றிய அறிவைப் பெற வேண்டும். அவற்றில் இருந்து தவிர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஏனையோரின் நன்மைக்காக நாம் பெற்ற அறிவை அவர்களுடன் பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டும்.
- மாதவன் - ஆம் அம்மா எனக்கும் புரிகிறது

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.

"நோய்களைத் தடுப்போம், சுகாதாரமாக வாழ்வோம்"

நாம் எல்லோரும் சுகமாக வாழவே விரும்புகின்றோம். நோய்கள் எமது மகிழ்ச்சியைக் கெடுப்பவையாகும். அவற்றுள் தொற்று நோய்கள் பிரதானமான ஒரு அறைகூவலாக அமைந்துள்ளது. அதனாலேயே தொற்று நோய்களில் இருந்து தவிர்ந்திருக்க நாம் முயற்சிக்கின்றோம்.

- நோய்கள் பரவும் பிரதானமான சில முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
 - வளியினாலும், நீரினாலும் பரவுதல்.
 - உணவினாலும், பிராணிகளினாலும் பரவுதல்.
 - தொடுகை, தொற்றவிடத்து குருதி, பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் பரவுதல்.
- மேற்படி தலைப்புக்களுள் உங்களது குழுவிற்குக் கிடைத்த தலைப்புக் குறித்துக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற் கோவையில் உங்களது தலைப்புக்குப் பொருத்தமான பகுதியை வாசியுங்கள்.
- தலைப்பில் அடங்கும் விடயங்கள் குறித்து குழுநிழலயில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- பின்வரும் அம்சங்களை உள்ளடக்கி தொலைக்காட்சி (சான்றோர் அவை) கலந்துரையாடலுக்கான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.
 - நோய்களுக்கான உதாரணங்களும், நோயாக்கிகளும்.
 - நோய்க் குணக்குறிகள்.
 - நோய்களைத் தவிர்ப்பதன் முக்கியத்துவமும் தவிர்ப்பு முறைகளும்.
 - நோய்த் தவிர்ப்புக்கான உங்களது பங்களிப்பு
 - உங்களது பிரதேசத்தில் ' நோய்கள் பரவுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள வழிவகைகள் தொடர்பாக உங்களது கருத்துக்கள்.
 - குழு நிலையில் கூட்டாக, தொலைக்காட்சி கலந்துரையாடலை நிகழ்த்திப் பழகுங்கள்.
- அவ்வாறு பழகும் போது எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளை கலந்துரையாடித் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சான்றோர் அவைக் கலந்துரையாடலை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவற் கோவை

- தடிமன், காசநோய், சார்ஸ் (SARS) கொப்புளிப்பான் போன்ற நோய்கள் வளியினால் பரவும்.
- பற்றீரியா, வைரஸ் போன்ற நோய்க் காரணிகளாலேயே தொற்று நோய் ஏற்படும்.

நோயாக்கி	நோய்
வைரசு	தடிமன், சார்ஸ், கொப்புளிப்பான்
பற்றீரியா	காசநோய்

- ஒவ்வொரு நோய்க்கும் குறிப்பாக நோயறிஞர்கள் உள்ளன.
 - தடிமன் - காய்ச்சல், மூக்கினால் திரவம் வடிதல், உடல் வலி
 - காசநோய் - மாலையில் காற்பாய்ச்சல், நீண்டகால இருமல், அசாதாரண நிறை குறைவு, சளிக்குணம்.
 - சார்ஸ் - காய்ச்சல், இருமல், தடிமன், சுவாசிப்புக்குக் கட்டம்.
 - கொப்புளிப்பான் - கடுமையான காய்ச்சல், நீர்க் குமிழ்கள் போன்ற கொப்புளங்கள் தோன்றல், நீர்க்கொப்புளம் → சீழ்க் கொப்புளம் → கருநிறப் பொருக்குகள் → பொருக்குகள் உதிர்தல். (ஒருவார காலத்தில்)
- நீரினால் பரவும் நோயைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் வருமாறு:-
 - அறிவூட்டம் பெறல்.
 - போசாக்குணவு உட்கொள்ளல்.
 - கைக்குட்டை பயன்படுத்தல். (தடிமன் போன்ற நோய்களின் போது)
 - நோயாளிகளைத் தனிமைப்படுத்தி வைத்தல் (கொப்புளிப்பான் நோய்களின் போது)
 - உரிய நீர்ப்பீடனம் தடுப்பு மருந்து பெறல் (காசநோய், கொப்புளிப்பான் போன்ற நோய்களுக்காக)
 - சுத்தமான வளியை (காற்றோட்டத்தை) பெறுவதற்கான நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல்.
- கழிச்ச நோய், நெருப்புக் காய்ச்சல், வாந்தி பேதி (கொலரா) சீதபேதி போன்ற நோய்கள் நீரினால் பரவும்.
- வைரசு, பற்றீரியா அமீபா ஆகியவை இந்நோய்களின் நோயாச்சிகளாகும்.

நோயாக்கி	நோய்
பற்றீரியா	கழிச்ச நோய், நெருப்புக் காய்ச்சல், வாந்தி பேதி (கொலரா) சீதபேதி
வைரசு	கழிச்சனோய்
அமீபா	கழிச்சனோய்

- நோய்களைக் காட்டும் குறிப்பாக குணங்குறிகள் உள்ளன.
 - கழிச்சனோய் - வாந்தி, வயிற்று வலி, கழிச்சல்.
 - நெருப்புக் காய்ச்சல் - காய்ச்சல், வயிற்று வலி, கழிச்சல்.
 - வாந்தி பேதி(கொலரா) - வயிற்றுவலி, நீரத் தன்மையான கடுமையான வயிற்று வலி.
 - சீத பேதி - காய்ச்சல், வயிற்றுவலி, குருதியுடன் கூடிய கழிச்சல்.

- நீரினால் பரவும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் வருமாறு:-
 - நோய் பற்றி அறிவூட்டம் பெறல்.
 - எப்போதும் மலகூடத்தைப் பயன்படுத்தல்.
 - கொதித்தாறிய நீரைப் பருகாதல்.
 - ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்.
 - மலத்தை உரிய வகையில் அப்புறப்படுத்தல்.
 - நீர் முதல்கள் மாசடைவதைத் தவிர்த்தல்.
 - மலத்தை உரிய வகையில் அப்புறப்படுத்தல்.
 - மலம் கழித்த பின்னரும் உணவுண்ண முன்னரும் கைகளை சவக்காரமிட்டுக் கழுவிக்கொள்ளல்.
- கழிச்சனோய், ஈரவலற்சி A நெருப்புக் காய்ச்சல், போன்ற நோய்கள் உணவினால் பரவும்.
- வைரசு, பற்றிரீயா, அம்பா ஆகியன இந்நோயிகளின் நோயாக்கிகளாகும்.

நோயாக்கி	நோய்
வைரசு	கழிச்ச நோய், ஈரவலற்சி A
பற்றிரீயா	கழிச்சனோய், நெருப்புக் காய்ச்சல்.
அம்பா	கழிச்சனோய்

- ஒவ்வொரு நோய்க்கும் குறிப்பான குணங்குறிகள் உள்ளன.
 - கழிச்சனோய் - வாந்தி, வயிற்று வலி, கழிச்சல்.
 - ஈரவலற்சி A - காய்ச்சல், உடல் மஞ்சள் நிறமாதல். வாந்தி, சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாதல். உணவில் விருப்பமின்மை
 - நெருப்புக் காய்ச்சல் - காய்ச்சல், வயிற்று வலி, கழிச்சல்.
- உணவினால் பரவும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக கையாளத்தக்க முறைகள் வருமாறு:-
 - உணவை மூடிவைத்தல்.
 - சமைத்த உணவை இரண்டாம் தடவையாகப் பயன்படுத்தும் போது மீண்டும் சூடாக்கிப் பயன்படுத்துதல்.
 - ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கையாளல்.
 - நீரினால் பரவவுள்ள நோய்களைத் தவிப்பதற்காக கையாளும் வழிவகைகளை மேற்கொள்ளல்.
- டெங்கு, மலேரியா, யானைக்கால் நோய், புழுத்தொற்று, வெப்பாடாஸ், பைரோசிஸ் (எலிக் காய்ச்சல்) ஜபனிஸ் என்செபவைற்றிஸ் (மூளைக் காய்ச்சல்) போன்ற நோய்கள் பிராணிகளினால் பரப்பப்படுபவையாகும்.
- வைரசு, பற்றிரீயா, ஒட்டுண்ணிகள் போன்ற நோய்க் காரணிகள் இந்நோய்களின் நோயாக்கிகளாகும்.
- டெங்கு , மலேரியா, யானைக்கால் நோய், ஜபனிஸ் என்செபலைற்றிஸ் போன்ற நோய்களைப் பரப்புவது நுளம்புகளாகும்.

நோயாக்கி	நோய்
வைரசு	டெங்கு, (நான்கு வைரசு வகைகள் உள்ளன)
பற்றீரியா	ஐபனீஸ் என்செபவைற்றிஸ் லெப்டோஸ்கைரோசிஸ்
ஒட்டுண்ணி	மலேரியா, யானைக்கால் நோய், புழுத்தொற்றுக்கள்.

- ஒவ்வொரு நோய்க்கும் குறிப்பான குணங்குறிகள் உள்ளன.
 - டெங்கு நோய் - கடுமையான காய்ச்சல், உடல் வலி (அரிதாக டெங்கு குருதிப் பெருக்குடன் காய்ச்சல்)
 - மலேரியா - ஒரு கோலத்துக்கு அமைவான காய்ச்சல், நடுக்கத்துடன் காய்ச்சல்.
 - யானைக்கால் நோய் - காய்ச்சல், கால்களின் வீக்கம், நிணநீர் முடிச்சு வீக்கம்
 - புழுத்தொற்றுக்கள். - வயிற்றுவலி, குறைவூட்டம், உணவில் விருப்பமின்மை
 - லெப்டோஸ்பைரோசிஸ்- கடுமையான காய்ச்சல், தலைவலி, கண்கள் சிவத்தல், சஜல வேகையில் கண்கள் மஞ்சள் நிறமாகுதல்.
- ஐபனீஸ் என்செபவைற்றிஸ்- காய்ச்சல், வாந்தி, தலைவலி, உணர்வு குறைதல் (மூளைக் காய்ச்சல்)
- பிராணிகளினால் பரப்படும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக மேற்கொள்ளத்தக்க நடவடிக்கைகள் வருமாறு:-
 - வாழும் சூழலில் டெங்கு நுளம்புகள் பரவும் இடங்களை இழிவாக்கல்

டயர்கள், யோகற் கிண்ணங்கள், சிரட்டை, தகரற் பேணிகள், போன்றவற்றில் நீர் தேங்கியிருப்பதை தவிர்த்தல். (பருவக் காற்று மழைகளின் பின்னர் நோய்கள் பரவும் ஆபத்து உயர்வானது என்பது பற்றி அறிவூட்டம் பெறல்.)
 - குப்பை கூழங்களைச் சீராக முகாமை செய்தல்.
கூட்டெரு தயாரித்தலும், அழிக்க முடியாதவற்றைப் பொருத்தமான முறையில் அப்புறப்படுத்துதலும்.
 - வடிகால் கழிகாள் தொகுதிகளைச் சுத்தமாகப் பேணல்.
 - மலகூடக் குழிகளை உரியவாறு மூடிவைத்தல்.
 - நுளம்பு வலை பயன்படுத்தல், நுளம்புகளை இழிவாக்குவதற்காக சுதேச முறைகளைப் பயன்படுத்தல்.
 - அசுத்தமான மாசடைந்த நீர் காணப்படும் இடங்களில் (வயல், வடிகால்கள் போன்ற இறங்க வேண்டியேற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் பாவறங் பாதணிகள் (Boots) கையுறைகள் (Gloveds) போன்றவற்றை அணிந்து கொள்ளல் நோயாளிகள் இருப்பதாகப் பதிவாகியுள்ள பிரதேசங்களில் அவ்வாறான நீரில் இறங்குவதைத் தவிர்த்தல். ஆகிய நடவடிக்கைகள் மூலம் லெப்டோஸ்கைரோசிஸ் (எலிக் காய்ச்சல்) நோய் பரவுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- ஜப்பனிஸ் என்சொபனைற்றிஸ் (முளைக் காய்ச்சல்) தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்.
 - மனிதர் வாழும் பிரதேசங்களில் பன்றி வளர்ப்பதை இழிவாக்கல்.
 - நீர் தேங்குவதைத் தவிர்த்தலும், வழிந்தோடச் செய்தலும்.
 - டெங்கு, ஜப்பனிஸ் என்சொபமைலைற்றிஸ் ஆகிய நோய்கள் பரவுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக நுளம்புகள் அதிகளவு தீண்டும் நேரங்களான காலை, மாலை ஆகிய வேளைகளில் பாதுகாப்பாக இருத்தல்.
(காலை 7.10 மணி , மாலை 3- 6 மணி வரை)
- சொறி சிரங்கு, தேமல், தொழுநோய் போன்றவை தோடுகை மூலம் பரவும்.
- ஒட்டுண்ணி, பங்கசு, பற்றிரீயா போன்ற நோய்களே இந்நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகும்.

நோய்	நோயாக்கி
சொறிசிரங்கு	ஒட்டுண்ணி
தேமல்	பங்கசு
தொழுநோய்	பற்றிரீயா

- ஒவ்வொரு நோய்க்கும் குறிப்பான குணங்குறிகள் உள்ளன.
 - சொறி சிரங்கு - விரலிடுக்குகள், கக்கங்கள், அரை போன்ற பிரதேசங்களில் அரிப்பு ஏற்படும். அவ்விடங்களில் கொப்புளங்கள் தோன்றும். (இதன் விளைவாக சிறுநீரக நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.)
 - தேமல் - உடலில் வெண்ணிறப் பொட்டுக்கள் உருவாதல். .
 - தொழுநோய் - உடலில் உணர்ச்சியற்ற வெண்ணிறப் பொட்டுக்கள் தோன்றுதல்.
- இந்நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக வழிவகைகள் வருமாறு:-
 - உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
 - ஏனையோரின் உடை, துவாய் போன்றவற்றை பயன்படுத்தாதிருத்தல்.
 - உள்ளாடைகளை தினமும் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
 - உடனடியாகச் சிகிச்சை பெறல்
- எச்.ஐ.வி HIV தொற்று நோய், ஈரவலர்ச்சி - B போன்ற நோய்கள் தொற்றுடைந்த குருதி மூலம் பரவும்.
- இந்நோய்களை ஏற்படும் நோய் காரணி வைரசுக்களாகும். .

- நோய்க் குணாதிசயங்கள்.
 - எச்ஐவி தொற்று - சிலரில் பல வருடங்களின் பின்னர் நோயறிகுறி வெளிக்காட்டப்படும்.
 - ஈரவலற்சி B - காய்ச்சல் உடல் மஞ்சள் நிறமாதல், உணவில் விருப்பமின்மை.
- நோய் பரவுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக வழிவகைகள் வருமாறு:-
 - கிருமியழிக்கப்பட உணசி புகுத்தி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தல்.
 - குருதிப் பாய்ச்சதலின் போது எச்.ஐ.வி (HIV) தொற்றுக்காக சோதிக்கப்பட்டு தொற்று கிடையாதென உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பின்னர் பயன்படுத்தல்.
 - பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல்.
- சொறி சிரங்கு - விரலிடுக்குகள், கக்கங்கள், அரை போன்ற பிரதேசங்களில் அரிப்பு ஏற்படும். அவ்விடங்களில் கொப்புளங்கள் தோன்றும். (இதன் விளைவாக சிறுநீரக நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.)
 - தேமல் - உடலில் வெண்ணிறப் பொட்டுக்கள் உருவாதல். .
 - தொழுநோய் - உடலில் உணர்ச்சியற்ற வெண்ணிறப் பொட்டுகள் தோன்றுதல்.
- இந்நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக வழிவகைகள் வருமாறு:-
 - உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
 - ஏனையோரின் உடை, துவாய் போன்றவற்றை பயன்படுத்தாதிருத்தல்.
 - உள்ளாடைகளை தினமும் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
 - உடனடியாகச் சிகிச்சை பெறல்
- எச்.ஐ.வி (HIV) தொற்று, கோனோரியா, சிபிலிசு போன்ற நோய்கள் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் பரவும்.
- எச்.ஐ.வி (HIV) தொற்றின் நோய் அறிகுறிகள் சிலரில் பல வருடங்களின் பின்னர் வெளிக்காட்டப்படலாம். வேறு சிலரின் குறுகிய காலத்தில் ஏற்படலாம். உதாரணம் :- கோனோரியா - சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவு, பாலுருப்பின் ஊடாக சீல் போன்றவை வெளியேறல்.
- இந்நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக வழிவகைகள் வருமாறு:-
 - பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல்.
 - மேற்குறிப்பிட்ட தொற்றடைந்த குருதி காரணமாக பரவும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக கையாள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைக் கையாளல்.

- தொற்று நோய்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் பின்வரும் அனுகூலங்களைப் பெறலாம்.
 - ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.
 - தாமும், குடும்பத்தோரும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்.
 - தேவையற்ற செவவுகள் தவிர்க்கப்படும்.
 - அவ்வாறு மீதமாகும் பணத்தை வேறு பயன்மிக்கத் தேவைகளுக்காகப் பயன்படுத்தலாம்.
 - நாட்டின் பொருளாதார நிலை மேம்படும்.
 - ஆரோக்கியமான வினைத்திறன் மிக்க சமுதாயம் / நாடு உருவாகும்.
- தொற்று நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக நீங்கள் பின்வரும் வழிகளில் பங்களிப்புச் செய்யலாம்.
 - அறிவூட்டம் பெறல்.
 - தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளல்.
 - நல்ல சுகாதார பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றல்.
 - சூழல் மாசடைவதைத் தவிர்த்தல்.
 - நோய்களைத் தடுப்பதற்காக உரிய தடுப்பு மருந்துகளை உட்கொள்ளல். / ஏற்றி வைத்துக் கொள்ளல்.
 - அறிவை ஏனையோருடன் பரிமாறிக் கொள்ளல்.

தேர்ச்சி 11 : **நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 11.1 : நல்வாழ்வை நோக்கமாகக் கொண்டு தொற்றாத நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் பெற செயலாற்றுவார்.

செயற்பாடு 11.2 : " நோய்களைத் தவிர்ப்போம். நலமாக வாழ்வோம்."

காலம் : 80 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 11.2.1இல் தரப்பட்டுள்ள நடத்துக் காட்டல்.
- இணைப்பு 11.2.2இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - நான்கு
- இணைப்பு 11.2.3இல் தரப்பட்டுள்ள தகவற் கோவைப் பிரதிகள் - நான்கு
- இணைப்பு 11.2.4இல் தரப்பட்டுள்ள ஆசிரியர்களுக்கான குறிப்புகள்.
- ஏ-4 (A4) அளவுடைய கடதாசிகள் - நான்கு

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 11.2.1 :

- தாமதவே முன்வரும் இரு மாணவர்களைக் கொண்டு இணைப்பு 11.2.1இல் தரப்பட்டுள்ள நடத்துக் காட்டலை முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
- நடந்து காட்டலின் போது தந்தைக்கு ஏற்பட்ட நோய் குறித்து மாணவர்களின் கருத்துக்களை வினவுங்கள்.
- மாணவர் அறிந்து வைத்துள்ள ஏனைய நோய்கள் பற்றியும் வினவியறியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொண்டும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- நோய் வாய்ப்படுவதன் காரணமாக எமது அன்றாட வேலைகளை வெற்றிகரமாக செய்ய முடியாமல் போவதுண்டு.
- நோய்களைப் பிரதானமாக தொற்று நோய்கள், தொற்றாத நோய்கள் என வகைப்படுத்தலாம்.
- ஒருவருக்கு தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதில் பல காரணிகள் பங்களிக்கின்றன.
- தொற்றாத வகை நோய்கள் பல உள்ளன. அவை வெவ்வேறு பெயர்களால் அழைக்கப்படுகின்றன.
- பெரும்பாலும் திடீர் மரணங்களுக்கு இந்நோய்கள் காரணமாகின்றன.
- நாம் இந்நோய்களை ஓரளவுக்கு கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.

(10 நிமிடங்கள்)

- படி 11.2.2** :
- வகுப்பு மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - குழுக்களுக்குத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல் படிவம், டிமை கடதாசி, மாக்கர் பேனைகள் ஆகியவற்றை வழங்குங்கள்.
 - குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - ஆக்கத்தை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.
- (45 நிமிடங்கள்)

- படி 11.2.3** :
- குழு ஆக்கத்தை வகுப்பில் சமர்ப்பிக்க இடமளியுங்கள்.
 - முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம், இதய நோய்கள், புற்று நோய்கள், பாரிசுவாதம், காக்கை வலி போன்றவை தொற்றாத வகை நோய்களாகும்.
- இந்நோய்கள் ஏற்படுவதில் பின்வருவன போன்ற பல்வேறு காரணிகள் எதுவாகின்றன.
 - தலை முறையரிமை
 - தவறான உணவுப் பழக்கங்கள்.
 - உடற்பயிற்சி இன்மை
 - உள நெருக்கிடை
- இணைப்பு 11.2.4இல் தரப்பட்டுள்ள ஆசிரியருக்கான குறிப்பில் அடங்கியுள்ள விடயங்களின்படி,
 - வெவ்வேறு நோய்கள் வெவ்வேறு நோயளிகுறிகளைக் காட்டும்.
 - சுகாதார வழிவகைகளைப் பின்பற்றுவதால் இவ்வாறான நோய்களை இழிவாக்கவும், தவிர்க்கவும் முடியும்.
 - நோய்களை இழிவாக்குவதால் தவிர்த்தல் ஆகியவற்றுக்கான தமதும், ஏனையோரதும் ஒத்துழைப்பு இன்றியமையாதது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- தொற்றாத வகை நோய்களை பெயரிட்டு விபரிப்பார்.
- சரியான நடத்தகைகளையும் சிறந்த சுகாதார வழக்கங்களையும் பின்பற்றுவதால், தொற்றாத வகை நோய்களைப் பெருமளவிற்குத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலமொன்றை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கான திட்டத்தை வகுப்பார்.
- நல்வாழ்க்கை வாழ்வதற்கான ஆயத்தத்தை வெளிக்காட்டுவார்.
- சமூகத்திற்கு விழிப்பூட்டுவதற்காகச் செயற்படுவார்.

நடித்துக் காட்டலுக்கான பிரதி

மகன் - அப்பா, இன்று வரலாற்றுப் பாடத்தில் எமது தேசிய வீரர்கள் பற்றிப் படித்தோம். எமது தேசிய வீரர்களின் படங்களை தேடிப்பெற்று அவர்களது விபரங்களையும் உள்ளடக்கி ஒரு சிறிய புத்தகத்தை ஆக்குமாறு ரீச்சர் கூறினார். புத்தகத்தை அழகாகச் செய்தோருக்கு 80 புள்ளிகளுக்கு மேல் தருவதாகவும் சொன்னார். நானும் அதிக புள்ளி பெறவேண்டும் அப்பா, அதற்கு எனக்கு உதவி செய்யுங்கள் அப்பா?

அப்பா - சரி, நான் என்ன செய்ய வேண்டும்.

மகன் - இலங்கையின் தேசிய வீரர்களின் படங்கள் உள்ள தாள்கள் நகரத்தில் உள்ள பெரிய புத்தகசாலையில் உள்ளனலாம். அதில் ஒரு தாளும், நிறக் கடதாசிகளும், பெல்ற் பேனைகளும் தேவை. நாங்கள் இப்போதே நகரத்திற்குச் சென்று இவற்றை வாங்கி வருவோமா அப்பா?

அப்பா - இன்று எனது உடம்பிற்கு அசதியாக இருக்கிறது. அதனால் நான் நாளை வேலைக்குப் போகவில்லை. நாளைக்கு வாங்கித் தருகிறேன்.

மகன் - இன்று இரவு புத்தகத்தைச் செய்து நாளைக்குப் பாடசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் அப்பா.

அப்பா - சரி சரி, தயாராகுங்கள் போய் வாங்கி வருவோம்.

(தந்தையும், மகனும் ஆயத்தமாகி வீட்டிலிருந்து புறப்பட்டார்கள். கதைத்துக் கொண்டே சிறிது தூரம் சென்றனர். திடீரென தந்தையார் கைகளால் நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டு :ஐயோ... நெஞ்சு அடைக்கிறதே வலிக்கிறதே" எனக் கூறியவாறு சாய்கிறார். கலவரமடைந்த மகன் ஐயோ அப்பா என்ன நடந்தது..? எனக் கூறியவாறு தந்தையாரைப் பிடித்து தரையில் அமரச் செய்கிறான். "எனது அப்பாவிற்கு சுகமில்லை உதவிக்கு வாருங்கள்" என உரத்துக் கூவுகிறான்.)

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்

" நோய்களைத் தடுப்போம் நலமே வாழ்வோம்."

குடும்ப அங்கத்தவர் எவரேனும் நோய் வாய்ப்படுவதால் முழுக் குடும்பத்திற்கும் கவலை ஏற்படும். அன்றாட வேலைகளைச் சரிவர நிறைவேற்ற முடியாத நிலை ஏற்படும். எனவே நாம் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கே முயற்சி செய்கிறோம். குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு தொற்ற நோய் ஏற்பட்டால், ஏனையோரை அதிலிருந்து காப்பாற்றுவதற்காக பாதுகாப்பு வழி வகைகள் மேற்கொள்ளப்படும். எனினும், தொற்றாத வகை நோய்கள் எதிர்பாராத வகையில் திடீரென ஏற்படும். சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலத்தைப் பேணி வருவதால் இவ்வாறான தொற்றாத வகை நோய்களைப் பெருமளவிற்குத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். தலைமுறையுரிமை காரணங்களாலும் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்கடலாம். புகைபிடித்தல் காரணமாக புற்றநோய்கள், இதய நோய்கள், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம். மிகையான உடற்பருமன் காரணமாகவும் நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம், இதய நோய்கள், புற்று நோய்கள் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம். உடலுக்குப் போதியளவு உடற்பயிற்சி இன்மை காரணமாக, இதய நோய்கள், நீரிழிவு உயர் குருதியழுக்கம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம். உள நெருக்கிடை காரணமாக, வலிப்பு, இதய நோய்கள், உயர் குருதியழுக்கம் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. தலைமுறையுரிமைக் காரணிகள் காரணமாக வலிப்பு உட்பட மேற்குறிப்பிட்ட சகல நோய்களும் ஏற்பட இடமுண்டு.

- தொற்றாத வகை நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவாகும் நான்கு காரணிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
 - தலைமுறையுரிமை - சந்ததி சந்ததியாகக் கடத்தப்படும் நோய்கள்.
 - தவறான உணவுப் பழக்கங்கள்.
 - போதிய உடற்பயிற்சி செய்யாமை.
 - உள நெருக்கிடை
- மேற்படி காரணிகளுள் உங்களது குழுவிற்கு கிடைத்த காரணிகள் குறித்து கவனஞ் செல்லுங்கள்.
- இணைப்பு 11.2.3இல் தரப்பட்டுள்ள தகவற் கோவையை குழு நிலையில் உசாவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை அடிப்படையாகக் கெண்டு உங்களது குழுவிற்சூரிய தலைப்புக்கு அமைவாக தகவல்களைத் தேடி கோவைப்படுத்துங்கள்.
 - தொற்றாத வகை நோய்களின் பெயர்கள்
 - அந்தந்த நோயின் அறிகுறிகள்
 - தொற்றாத நோய்க்கு ஆளாவதைத் தவிர்ப்பதற்காக வாழ்க்கைக் கோலத்தை இசைவு படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய விதம்.
- அறிக்கை தயாரிக்கும் போது எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடி தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குழு அங்கத்தவர்கள் யாவரும் கூட்டாகச் சேர்ந்து பொதுமக்களுக்கு அறிவுறுத்துவதற்கான ஒரு கையேட்டைத் தயாரியுங்கள். (ஏ4 (A4) அளவுடைய ஒரு கடதாசியைக் குறுக்காக மூன்று பகுதிகளாக மடித்து பயன்படுத்துங்கள்.)
- தேடியாய்ந்தவற்றை ஆக்கபூர்வமான வகையில் முன்வைப்பதற்காக ஆயத்தங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

தகவற் கோவை

சுதாகர் நான் ஆகியோர் ஒன்பதாம் தரத்தில் பயிலும் உற்ற நண்பர்கள். சுதாகர் பணக்கார வீட்டுப் பையன். நாதன் கல்வியறிவு மிக்க சாதாரணமாக ஒரு குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவன். இருவரும் கல்வியிலும், விளையாட்டுக்களிலும் அதிக திமை காட்டினர். சுதாகர் தினமும் தந்தையாருடன் ஆடம்பர மோட்டார் காரிலேரயே பாடசாலைக்க வரவான். சுதாகரின் தந்தை ஒரு கோடிஸ்வ வர்த்தகர். அவரது உடல் மிகப்பெரியது. காலை முதல் மாலை வரை தமது வர்த்தக நிலையத்தில் குளிரூட்டிய அறையினுள்ளேயே இருப்பார். ஊழியர்கள் தொடர்பான பிரச்சினைகளின் போதும், வர்த்தக நிலையத்தில் ஏற்படும் ஏனைய பிரச்சினைகளின் போதும் திடீரெனச் சினப்பார். ஊழியர்களை கடிந்து கொள்வார். தினமும் மாலையில் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து உரையாடியவாறு மதுபானம் அருந்துவார். புகையும் பிடிப்பார். போதாக் குறைக்கு பொறித்த இரைச்சி வகைகளையும் உண்பார். அதிக எண்ணெய் அடங்கிய உணவு வகைகள் சுகாதாரத்திற்குக் கேடானது எனவும், புதிய காய்கறிகள், பழவகைகள் மூலம் நல்ல போசாக்கைப் பெறலாமெனவும் சுதாகர் பாடசாலையில் "சுகாதாரமும், உடற்கல்வியும்" படத்தில் படித்துள்ளான். எனினும் சுதாகரின் தந்தையாரின் கருத்து இதிலும் வேறுபட்டது. பாரிய விற்பனை நிலையங்களில் இருந்து பெறக் கூடிய பலதரப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள், பலவேறு பானவகைகள், தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் போன்றவற்றை இலகுவாகப் பெறமுடிந்தால் இதனால் நேரமும் மீதமாகின்றது என்பது அவரது கருத்தாகும். இவ்வாறான உணவுப் பொருட்களைப் பதப்படுத்துவதற்காக பல்வேறு சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் போன்றவை சேர்க்கப்படுவதுண்டு, இவற்றில் சுவை காரணமாகவே சுதாகரின் தந்தையார் இவற்றை அதிகம் விரும்பினார்.

தினமும் மாலையில் கிரிக்கட் பயிற்சிக்காகச் செல்லும் சுதாகரும், நாதனும் இரண்டு அல்லது மூன்று மணித்தியாலங்கள் வரை பயிற்சி பெறுவார். திடீரென சுதாகர் சில நாட்களாக பயிற்சிக்கு வரவில்லை. அது பற்றி விசாரித்த போது, சுதாகரின் தந்தை நோய் வாய்ப்பட்டு வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளமையை அறிய முடிந்தது. நாதன் பாடசலை விட்டு புத்தகப் பையுடனேயே சுதாகரின் வீட்டுக்குச் சென்றான் .

நாதன் - உங்கள் தந்தையார் நோய் வாய்ப்பட்டு வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளதாக அறிந்தேன். தந்தையாருக்கு திடீரென என்ன நடந்தது.

சுதாகர் :- அப்பா எங்கள் கடையில் இருக்கும் போது அவருக்கு கடுமையான தலைவலியும், வியர்வையும் ஏற்பட்டதன் பின்பு சோர்வு ஏற்பட்டு விழுந்தாராம். அதனால் ஒரு கையும் முறிந்துள்ளது.

நாதன் :- உங்கள் அப்பாவிற்கு எப்படிச் சோர்வு ஏற்பட்டது? காலையில் சாப்பிடத் தவறிவிட்டாரா?

சுதாகர் :- இல்லை, இல்லை அவர் வேளை தவறாமல் சாப்பிடுவார். அவருக்கு இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்துள்ளது என வைத்தியர் கூறியுள்ளார். உணவில் எண்ணெய், உப்பு போன்றவற்றை உடனடியாகக் குறைக்கும்படி வைத்தியர் கூறியுள்ளார். அப்பா உட்கொண்ட உணவு வகைகள் தான் இதற்குக் காரணமாக இருக்கக் கூடும். மற்றுமொரு பிரச்சினை இருக்கிறது. அப்பாவின் முறிந்த கையை சரிசெய்ய சத்திர சிகிச்சை செய்ய முன்னர் இரத்த சோதனை, சிறுநீர்ச் சோதனைகள் நடத்தியுள்ளார்கள். அப்பாவிற்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பது சோதனை மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.

- நாதன் :- உங்கள் தந்தையாரின் நிலை குறித்து நான் அதிகம் கவலைப்படுகிறேன். நீரிழிவு, உயரி குருதியழுக்கம் போன்ற நோய்கள் தலைமுறையரிமையாக ஏற்படுமென எங்கள் அப்பா சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன். இவ்வாறான நோய்களை பெருமளவுக்குத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
- சுதாகர் :- எப்படித் தவிர்ப்பது.
- நாதன் :- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். போசாக்கான உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். புகைத்தலையும், மதுபானம் அருந்துதலையும் தவிர்க்க வேண்டும். மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறாக வாழ்ந்தால் நோய்களை பெருமளவிற்குக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.
- சுதாகர் :- அதாவது நல்ல வாழ்க்கைக் கோலத்தைப் பின்பற்றுவதால், நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். எங்கள் தந்தையார் எண்ணெய் சேர்த்த இறைச்சி வகைகள், மாச்சற்று உணவு வகைகளையே அதிகம் உட்கொண்டார். காய்கறிகள், பழவகைகளை மிக அரிதாக உண்பார். தினமும் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மதுபானம் அருந்துவார். புகையும் பிடிப்பார். அவர் உட்பயிற்சி செய்வதே இல்லை. கடையில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது அதிகம் கவலைப்பட்டு சிந்தித்துக் கொண்டே இருப்பார். அவர் நோய் வாய்ப்படுவதற்கு இவையெல்லாமே காரணமாக இருக்கக் கூடும். எங்கள் தாத்தாவிற்கும் நீரிழிவு நோய் இருந்ததாம். அப்பாவின் நீரிழிவு நோய்க்கு அதுவும் காரணமாக இருக்கக் கூடும். தாத்தாவுக்கு எப்போதும் தாகம் இருந்தது. அடிக்கடி தண்ணீர் குடிப்பார். இரவில் பல தடவைகள் சிறுநீர் கழிக்கச் செல்வார். கண்பார்வையும் குறைவாக இருந்தது. இடறி விழுந்து விடுவாரோ என நாம் கவலையுடன் இருந்தினம். நீரிழிவு காரணமாக காயங்கள் குணமடைவதும் தாமதமாகும். தாத்தா இனிப்பு வகை உணவுகளை அதிகம் விரும்புவார். அதனால் அவருக்கு இனிப்பு உணவுகளோ, மாச்சற்று உணவுகளோ கொடுப்பதைத் தவிர்த்தோம். தாத்தாவின் கொழுத்த உடல் துரிதமாக மெலிந்தது. கை, கால்கள் மறுத்துப் போயுள்ளதாகவும் பிடித்துவிடும் படியும் அடிக்கடி கூறுவார்.
- நாதன் : உங்கள் பாட்டனார் நீரிழிவு நோயினால் தான் இறந்தாரா?
- சுதாகர் :- இல்லை . . . இதய நோயினால் தான் இறந்தார். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இதய நோய்கள், சிறுநீரக நோய்கள், பரிசுவாதம் போன்ற நோய்களும் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமென வைத்தியர் கூறினார்.
- நாதன் :- உங்கள் அப்பாவும் இனி கவனமாகத் தான் இருக்க வேண்டும். இர்த்த அழுக்கம் அதிகரித்தால் ' பரிசுவாதம் ஏற்பட இடமுண்டு என எங்கள் அப்பா சொன்னார். மூளைக் கலன்கள் பாதிக்கப்படுவதால் தான் உடலின் ஒரு பகுதி செலற்றுப் போகுமாம். பரிசுவாத நோயும் பரம்பரையாக ஏற்பட இடமுண்டு. மதுபானத்தைத் தடுத்து, புகைத்தலையும் தவிர்த்து, உடலிலுள்ள கொழுப்பின் அளவையும் குறைத்து உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதால் பரிசுவாதத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

- சுதாகர் :- உண்மை தான், அப்பாவிற்று இனி கவனமா இருக்கும்படி வைத்தியர்கள் கூறியுள்ளார்கள். அப்பாவின் உடல் அளவுக்கதிகமாகப் பருத்திருக்கிறது. கடையில் அடிக்கடி பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன இவையெல்லாம் இதய நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியத்தை அதிகரிக்கத்தக்கவையாகும் எனக் கூறியுள்ளார்கள். இது கையின் வழியே பரம்பச் செல்லும் வலி, கடுமையான நெஞ்சு வலி, கைப்பு, வியர்த்தல், ஆகியவற்றுடன் மயக்கம் ஏற்படுமானால் உடனடியாக சிகிச்சை பெற வேண்டுமென்றும் கூறியுள்ளார்கள்.
- நாதன் :- இவற்றையெல்லாம் கேட்கும் போது பயமாக இருக்கிறது. எங்கள் வகுப்பு நண்பர், உங்கள் உறவினர் நீலனின் அப்பாவும் இதய நோய் காரணமாக இறந்தார்.
- சுதாகர் :- இல்லை .. இல்லை அவர் புற்று நோய்க்கு ஆளாகித்தான் இறந்தார். புற்றுநோய் உடலின் வெவ்வேறு இடங்களில் ஏற்படுமாம். புற்றுநோயும் சந்ததி சந்ததியாக ஏற்பட இடமுண்டு. அசாதாரண கல வளர்ச்சி காரணமாகவே புற்று நோய் ஏற்படுகிறது. நீலனின் தந்தையாருக்கு நீண்ட காலமாக வேறு ஏதாவொரு நோயும் இருந்ததாம். தொழில் இல்லாமல் போன நாள் தொடக்கம் அதிக கவலையுடன் இருந்தாராம். அது பற்றிச் சிந்தித்து அடிக்கடி சிகரட் புகைக்கவும் தொடங்கினார். இறுதியில் சாப்பிட முடியாமலும் போய் இறுதியில் உடம்பு எலும்பும் தோளுமாக மெலிந்து நரம்புகள் நலிவடைந்து மரணமடைந்தாராம்.
- நாதன் :- வலிப்பு நோய் ஏற்படக் காரணமும் மூளையில் நரம்புகள் நலிவடைவதால் அல்லவா? , உள நெருக்கிடை, போசாக்குக் குறைபாடு போன்றவை வலிப்பு ஏற்படக் காரணமாகும். பரம்பரையாகவும் நோய் ஏற்பட இடமுண்டு.
- சுதாகர் :- வலிப்பு நோய் ஏற்பட்டால் உடல் விறைந்து விடும். சரிந்து விடும் நிலை ஏற்படும். வாயிலிருந்து நுரை கக்கும். உடல் யஸ்கனமாக நடுக்கும். பார்க்கப் பயமாக இருக்கும்.
- நாதன் :- உண்மை தான்! வலிப்பு நோயைத் தவிர்க்க வேண்டுமானால் போசாக்கான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். உள நெருக்கிடையைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி செயற்பட வேண்டும்.
- சுதாகர் :- நாம் தினமும் பாடசாலையில் காலையில் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுகிறோம். மாலையிலும் உடற்பயிற்சி செய்கிறோம். எனவே எமக்கு இந்த நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியுமல்லவா?
- நாதன் :- ஆமாம், நாம் இந்த நோய்களைப் பற்றி அறிந்து வைத்துள்ளமை பயனுள்ளது. உங்கள் தந்தையாரை நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். அப்பா குணமாகி பின்னர்மாலை வேளைகளில் விளையாடுவதற்கு அவரையும் மைதானத்திற்கு அழைத்து வாருங்கள். அவர் சந்தோஷப்படுவார். அவருக்கு உடற்பயிற்சியும் கிடைக்கும்.
- சுதாகர் :- உண்மை தான்.. அவர் மாலையில் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மதுபானம் அருந்துவதைக் கைவிட்டு, இயற்கையான உணவுப் பொருட்களை உண்ணப் பழகிக் கொண்டால், அவரது நோய்கள் பெருமளவிற்குக் குறைந்து விடும்.

நாதன் :- சரி சுதாகர், இதோ நீங்கள் வாராத நாட்களில் படித்த பாடங்கள் எல்லாவற்றையும் கொண்டு வந்திருக்கிறேன் அவற்றைப் படியுங்கள். அப்பாவின் சுகயீனம் பற்றி அதிகம் அலட்டிக் கொள்ளாமல் பாடங்களைப் படியுங்கள். இப்போது எந்த நோய்க்கும் மருந்துகள் உள்ளன அல்லவா? அப்பா குணமாகி விடுவார். நான் போய் வருகிறேன்.

சுதாகர் :- சரி நாதன், ரொம்ப நன்றி நாதன்

புகை பிடித்தலும், நோய் நிலைகளும்

- ஒருவர் இதய நோயினால் இறக்கும் சாத்தியம் புகைப்பிடிப்போரிடையே பத்து மடங்கு உயல்வானது. .
- புகைப்பிடித்தலானது நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் சாத்தியத்தை இரு மடங்காக அதிகரிக்கிறது.
- புகைபிடிப்பதால் பலவகைப் புற்றுநோய்கள் ஏற்படும். களப்புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய், சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் என்பன அவற்றுள் சிலவாகும்.
- சிறு பிள்ளைகள் மறைமுகமாக புகைபிடித்தலுக்கு ஆளாதலானது அவர்கள் ஈளை நோய்க்கு ஆளாவதை இலகுபடுத்துகின்றது.
- புகைபிடித்தலானது பாலியல் பலவீனத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு பிரதான ஒரு காரணமாகும்.
- புகைபிடித்தல் காரணமாக முகத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படல், பற்களும், நகங்களும் நிறமாற்றமடைதல் போன்றவை காரணமாக வெளித்தோற்றம் அலங்கோலமாக மாறுதலும், வயதை மீறிய தோற்றம் ஏற்படலும்.

இணைப்பு 11.2.4

ஆசிரியர்களுக்கான குறிப்புகள்

- தொற்றாத வகை நோய்களாக நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம், இதய நோய்கள், புற்றுநோய்கள், பாரிவாதம், வலிப்பு போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.
- பரம்பரை, தலைமுறையரிமை தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் உடற்பயிற்சியின்மை, உளநெருக்கடை போன்றவை இந்நோய்களுக்கான காரணிகளாக அமையும்.
- மேற்படி தொற்றாத வகை நோய்களுக்கான காரணங்கள் அந்நோய்க்கான அறிகுறிகள், அதனைத் தவிர்ப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றை பின்வருமாறு காட்டலாம்.

- நீரிழிவு நோய் இருவகைப்படும்

1. இன்சலினில் சார்ந்திருக்கும் நீரிழிவு

Type I diabetes - Insulin dependant diabetes

2. இன்சலினில் சார்ந்திராக நீரிழிவு

Type II diabetes - Non Insulin dependant diabetes

- நீரிழிவுக்கு ஏதுவான காரணிகள்

- தலைமுறையரிமைக் காரணிகள்

- வாழ்க்கைக் கோலம்

- உள நெருக்கடை

- அதிக உடற்பருமன்

- உடலில் உற்பத்தியாகும் இன்சலின் அளவு மிகக் குறைவாக இருத்தல் அல்லது

உடலில் இன்சலின் உற்பத்தியாகாமை.

• **நோயின் அறிகுறிகள்**

- அதிகம் சிறுநீர் வெளியேறல்
- அதிக தாகம் உதடுகள் உலர்தல்
- எப்போதும் பசித்தல்
- அதிக களைப்பு, உடல் தொய்வு
- கை-கால் விறைப்பு
- புலனணர்வு குறைதல்
- உடல் மெலிதல், நிறைகுறைதல்
- காயங்கள் குணமடைவது தாமதமாதல்.
- பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படல்.

• **நீரிழிவு நோயைத் தடுத்தல்.**

- 100% தவிர்ந்துவிட முடியாது. எனினும் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- நிறைவான வேளையுணவு உட்கொள்ளல்
(காய்கறிகள், பழவகைகள் மிகையாக அடங்கிய உணவு)
- கோதுமை மாவால் ஆக்கப்பட்ட உணவு வகைகளை இயன்ற அளவுக்குக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
- நார்ப்பொருள் அடங்கிய மாச்சத்து உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல்.
- சீனி சேர்க்கப்பட்ட இனிப்புக்களைத் தவிர்த்தல்.
- வயதுக்கும், உடலுக்கும் பொருத்தமான உடல் நிறையைப் பேணல்.
- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- உள நெருக்கடியை குறைத்துக் கொள்ளல்.
- சிறுநீர்ச் சோதனை, குருதிச் சோதனை போன்றவற்றால் நோயைக் கண்டறியலாம். நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தாதவிடத்து இதய நோய், சிறுநீரக நோய், பாரிசுவாதம், பார்வை குறைபாடு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகரிக்கும்.
- இன்சலின் அதிகரிப்பதால் குருதியின் வெல்ல (சீனி) அடக்கமும் குறைவடைய இடமுண்டு
- அவ்வாறான நோய் நிலைகளுக்கு ஆளாகியுள்ள பிள்ளைகளை நீங்கள் காணக் கூடும். அவ்வாறான பிள்ளைகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்தி செயற்படுதல் அனைவரினதும் பொறுப்பாகும்.
- இவ்வாறான பிள்ளைகள், அதிகம் வியர்த்தல், பசி, மயக்கம் போன்ற அறிகுறைகளையும் வழமைக்கு மாறான நடத்தைகளையும் காட்டக் கூடும்.
- சோர்வுற்ற பிள்ளைகளுக்கு முதலுதவி அளிக்கும்போது ஒரு கணர்டி அல்லது இரு கரண்டி (பிள்ளையின் வயதுக்கேற்ப இந்த அளவு வேறுபடும்.) குளுகோசை அவர்களின் வாயினுள் இடவேண்டும்.
- மயக்கம் தெளிந்த பின்னர் சீனி சேர்க்கப்பட்ட பானம் வழங்குவது நல்லது. பின்னர் வாழைப்பழம், இரண்டு பாண் துண்டுகள் (சன்விச்ட்) விசுகோத்து போன்றவற்றை போதுமான அளவு வழங்குவது நல்லது.

உயர் குருதியழுக்கம்

- இந்நோய்க்கு ஏதுவான காரணிகள்
 - தலைமுறையுரிமைக் காரணிகள்
 - வேறு நோயின் பக்க விளைவு
 - மதுபானம் அருந்துதல்
 - நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்து உட்கொள்ளல்.
 - உளநெருக்கிடை போன்றவை.

தவிர்ப்பதற்காக

- சிறந்த சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்
- அன்றாடம் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- கொழுப்பு, உப்பு போன்றவற்றை குறைவாக நுகர்தல்.
- புகைத்தலையும், மதுபானம் அருந்துதலையும் தவிர்த்தல்.
- ஓய்வாக இருத்தல் போன்றவை
- பக்க விளைவுகளாக பாரிசுவாதம், பார்வைக்குறைபாடு, இதயக் கோளாறு, சிறுநீரகங்கள் செயலிழத்தல், போன்ற நிலைமைகள் ஏற்பட இடமுண்டு ஆகையால், உயர் குருதியழுக்கத்தை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமாகும்.
- தினமும் ஒரு வைத்தியரைக் கொண்டு குருதி அழுக்கத்தைச் சோதித்துக் கொள்ளல்.

புற்று நோய்கள்

நோய் ஏற்பட ஏதுவாக காரணிகள்

- தலைமுறையுரிமைக் காரணிகள்
- அசாதாரண கல வளர்ச்சி
- புகைபிடித்தல்
- வெற்றிலை மெல்லுதல்.
- ஓய்வாக இருத்தல் போன்றவை
- சுவையூட்டிகள் சேர்த்துப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளல்.
- உடல் கதிர்ப்புக்களுக்கு உள்ளதல்
- சூரிய ஒளியில் அமைந்துள்ள தீங்கு பயக்கத்தக்க கழியூதாக் கதிர்கள் போன்றவை.

நோயின் அறிகுறிகள்

- நோவு அற்ற முடிசுந் போன்ற தடிப்பான யாதேனுமொரு உடலின் ஏதேனுமொரு இடத்தில் தோன்றுதல்.
- நீண்ட கால இருமல் அல்லது குரலில் மாற்றம் (வாய்ப்புற்று நோய்)
- மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படல்.
- வெற்றிலை மெல்லுதல்.
- நீண்டகால அசீரண நிலை, விழுங்குவதில் கட்டம்.
- பெரும்பாலும் புற்றுநோய் காணப்படும் இடத்திற்கு அமைய நோயறிகுறிகள் வேறுபடும்.

நோயைத் தவிர்த்தல்.

- புகைபிடித்தல், வெற்றிலை மெல்லுதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் உட்கொள்வதை இயன்ற அளவிற்குத் தவிர்த்தல்.
- வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி செயற்படல்.
- உடல் புற்றுநோய் காணப்படும் இடத்திற்கு அமைய அவற்றைப் பெயரிடலாம். உதாரணமாக :- வாய்ப் புற்றுநோய், மார்புப் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய், கருப்பைமுத்துப் புற்றுநோய், கருப்பை புற்றுநோய், சூலகப் புற்றுநோய், முன்னறிக்குஞ் சுரப்பிப் புற்றுநோய், விதைப்புற்று நோய்
- தொடக்கப் பருவத்திலேயே புற்றுநோயை இனங்காண்பதால் அதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இதய நோய்

நோய்க்கு ஏதுவான காரணிகள்

- தலைமுறையரிமைக் காரணிகள்
- வாழ்க்கைக் கோலம்.
- உள நெருக்கிடை
- அளவை மீறிய உடற் பருமன்
- இதயத் தசைகளுக்குக் குருதியை விநியோகிக்கும் நாடி ஒதுங்குதல், அல்லது அதனுள் குருதி உறைவு ஏற்படல் போன்றவை

இதய நோயின் அறிகுறிகள்.

- நெஞ்சின் நடுப்பகுதியில் கடுமையான வலி
- இடது கையின் வழியே பரவிச் செல்லும் வழி
- வியர்த்தல்.
- மயக்கம் போன்றவை

தவிர்த்தல்.

- கொழுப்பு அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதை இயன்ற அளவிற்கு குறைத்துக் கொள்ளலாம்.
- ஓய்வாக இருத்தல்.
- உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணல் - தியானம் செய்தல்.
- சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலத்தைப் பின்பற்றல்.
- முறையாக உடற்பயிற்சி செய்தல்.
(இதய நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் அகால மரணங்கள் அதிகரித்துள்ளன. ஈசீஜீ (ECG) சோதனை மூலம் இந்நோய் நிலைமைகளைக் கண்டறியலாம்.)

வலிப்பு நோய்

நோய்க்கு ஏதுவான காரணிகள்

- மூலையில் நரம்புக் கோளாறு ஏற்படல்.
- உள நெருக்கடி
- அதிக களைப்பு
- கடுமையான காய்ச்சல்
- சில மருந்து வகைகளின் பாவனை
- மதுபானப் பாவனை
- அதிக இரைச்சல் சப்தம் போன்றவை

இதய நோயின் அறிகுறிகள்.

- சில நிமிட நேரத்திற்கு உடலில் நடுக்கம் ஏற்படல்.
- உடல் விறைத்தலும், சரிந்து விழுதலும்.
- பல் வரிசைகள் இறுகிக் கொள்ளல்.
- சிறுநீலர், மலம் வெளியேறல்.
- நினைவிழத்தல் போன்றவை

நோயைத் தவிர்த்தல்.

- போசாக்கு மிக்க உணவு உட்கொள்ளல்.
- ஓய்வாக இருத்தல்.
- உள நெருக்கிடையைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
- வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி தொடர்ந்தும் நீண்ட காலத்துக்கு சிகிச்சை பெறுவது இன்றியமையாதது.
- வலிப்பு நோய்க்கு ஆளாவோர், நீர்நிலைகளில் நீராடல், வாகனம் செலுத்துதல், உயரமான இடங்களில் :கட்டட நிர்மாண வேலைகள் போன்றன) வேலை செய்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் பாதுகாப்பாகச் செயற்படல் வேண்டும்.

பாரிசுவாதம்

நோய்க்கு ஏதுவான காரணிகள்

- தலைமுறையரிமைக் காரணிகள்
- மூலையில் நரம்புக் கலங்கள் சேதமாதல்.
- குருதிக் கலன்களுனுள் குருதித் திரட்சிகள், சிறைப்படல்.
- உயர் குருதியழுக்கம்
- உடலில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்தல்.
- விபத்துக்களின் போது மூலையின் குருதிக் கலன்கள் சேதமடைதல். போன்றவை

இதய நோயின் அறிகுறிகள்.

- உடலின் ஒரு பகுதி செயலிழத்தல்.

நோயைத் தவிர்த்தல்.

- அதிக கொழுப்பு அடங்கியுள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்தல்.
- முறையாக உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- நீண்ட காலமாக நோயில் அவதியுருவோர் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சை பெறுதல் வேண்டும். நேசாயாளியை நன்கு பராமரிப்பது இன்றியமையாதது.

தேர்ச்சி 13 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வண்ணம் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 13.1 : அன்றாட வாழ்வில் குடும்பத்திலும், பாடசாலையிலும் எதிர்நோக்கும் அறைகூவல்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்

செயற்பாடு 13.1 : " அறைகூவல்களை வெற்றி கொள்வோம் அகமகிழ்ந்து வாழ்வோம்."

காலம் : 120 நிமிடங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- இணைப்பு 13.1.1இல் தரப்பட்டுள்ள பிரவேச விளையாட்டும், கூற்றும்.
- இணைப்பு 13.1.2இல் தரப்பட்டுள்ள குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தற் படிவப் பிரதிகள் - நான்கு
- இணைப்பு 13.1.3இல் தரப்பட்டுள்ள ஆசிரியர்களுக்கான குறிப்புகள்.
- டிமை கடதாசிகள் - மாக்கர் பேனைகள்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறை :

படி 13.1.1 :

- வகுப்பு மாணவரை பிரவேச விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பழரவேசக் கூற்றை வகுப்பில் முன்வைத்து மாணவர்களின் கருத்துக்களை வினவியறியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிக்கொணரும் வகையில் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.

- விளையாட்டில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பத்தில் கூட இடைஞ்சல்கள், தடைகள் ஏற்பட இடமுண்டு.
- நாம் விரும்புவற்றைச் செய்யும் போது ஏனையோரின் சில எதிர்ப்புக்களுக்கு தடங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.
- இவ்வாறான தடங்கள், இடைஞ்சல்கள் வாழ்க்கையின் அறைகூவல்களாக இனங்காணப்பட்டுள்ளன.
- பாடசாலைச் சூழலிலும், வீட்டுச் சூழலிலும் இவ்வாறான அறைகூவல்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியேற்படலாம்.
- அறைகூவல்களை வெற்றி கொள்வதற்காக பல தேர்ச்சிகளைப் பெற வேண்டியது அவசியமாகும்.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 13.1.2

- : • வகுப்பு மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல் படிவத்தைக் குக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- டிமை கடதாசி, மாக்கர் பேனைகள் ஆகியவற்றையும் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- குழுக்களுக்கு வேலைகளை ஒப்படைத்து தேடியாய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேடியாய்ந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

(55 நிமிடங்கள்)

படி 13.1.3

- : • தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பில் முன்வைப்பதற்கு குழுக்களுக்கு இடமளியுங்கள்.
- முதலில் விரிவுபடுத்துவதற்கு முன்வைத்த அதே குழுவுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுங்கள்.
- வினா விடைகளின் செம்மையை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களும் வெளிக்கொணரும் வகையில் மீட்டாய்வு நடத்துங்கள்.

- அன்றாட வாழ்க்கையில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் அறைகூவல்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியேற்படும்.
- அந்த அறைகூவல்கள் பின்வரும் வகைகளைச் சேர்ந்தவையாகும்.
 - விபத்துக்கள்.
 - அனர்த்தங்கள்.
 - துன்பிரயோகங்கள், துர்நடத்தைகள்.
 - ஏனையோரின் எதிர்பார்ப்புக்கள்.
- எதிர்பாராத விதமான நிகழும் உபத்திரங்கள் விபத்துக்கள் எனலாம்.
- விபத்துக்கள் எமது வாழ்க்கையில் நாம் எதிர்நோக்கும் ஆபத்துக்களாகும்.
- யுத்தநிலைமை காணப்படும் நாடுகளில் குண்டு வெடித்தல் போன்ற விபத்துக்களும் அறைமூவல்களாக அமையும்.
- அறிவூட்டம் பெற்றிருப்பதால் விபத்துக்களைப் பெருமளவிற்குக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.
- உத்திகளைக் கையாள்வதன் மூலம் இடர்கள் ஏற்படத்தக்க சேதங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.
- இயற்கையின் திடீர் மாற்றம், நீண்டகால மாற்றங்களையும், பொருத்தமற்ற நிலைமைகளையும் அனர்த்தங்கள் எனலாம்.
- இவ்வாறான இயற்கை அனர்த்தங்களின் அடிப்படையான இயல்புகளை முன்கூட்டியே இனங் காண்பதால், உயிரிழப்புக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- ஒருவரின் உளம் நோகச் செய்யத்தக்கவாறு அருவருப்பான வகையில் உடல், உள மனவெழுச்சி ரீதியில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தத்தக்க வெட்கப்படத்தக்க நிகழ்வுகள் யாவும் துர்நடத்தைகள் - துப்பிரயோகம் வகையில் அடங்கும்.
- சரியாக முடிவெடுத்தல் பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடல் திறன்களை விருத்தி செய்தல் என்பதன் மூலம் துப்பிரயோகங்களை இயன்றளவிற்குத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- எமது சுதந்திரத்திற்கு பங்கம் விளைவிக்கத்தக்கவாறான ஏனையோரின் எதிர்பார்ப்புக்களைச் சரியாக இனங்கண்டு பொருத்தமான வகையில் செயற்படுவதன் மூலம் நாம் எதிர்பார்க்கும் இலக்கை நோக்கிச் செல்லத்தக்க வகையில் வாழ்க்கையையும் திட்டமிட்டுக் கொள்ளலாம்.
- அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு பின்வரும் விடயங்கள் முக்கியமானவை.
 - சரியான அறிவு
 - அறைகூவல்களை எதிர்கொள்ளல்.
 - சரியாக முடிவெடுத்தல்
 - கூட்டாக முடிவெடுத்தல்.
 - செயல்ரீதியாகப் பங்கு பற்றல்.
 - தவிர்த்திருக்கும் முறைகளைப் பின்பற்றுதல்.
 - உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- அறைகூவல்களை நம்பிக்கையுடனும், விளக்கத்துடனும் எதிர்கொள்வதன் ஊடாக எதிர்நோக்க வேண்டிய நிலைமையில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ளவும் நிகழ்த்தக்க சேதங்களை இழிவாக்கிக் கொள்ளவும் முடியும்.

(50 நிமிடங்கள்)

குறிப்பு :- தேவைப்படுமிடத்து மாணவர்களுக்கு குறிப்புக்கள் எழுதிக் கொள்ள இடமளியுங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுப் பிரமாணங்கள்.

- பாடசாலைப் பருவத்தில் பிள்ளைகள் எதிர்நோக்கும் அறைகூவல்களைப் பெயரிவார்.
- அறைகூவல்களை வெற்றி கொள்வதற்காக அறிவூட்டம் பெறலும், அதற்கேற்ப பொருத்தமானவாறு செயற்படலும் முக்கியமானவை என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- உடல் சார்ந்த பல்வேறு இடர்களின் போது முதலுதவியை வழங்குவார். .
- அறைமூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்காக ஆயத்தத்தைச் செய்வார். .
- எதனையும் திட்டமிட்டு முன்வைப்பார். .

குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்

"அறைகூவல்களை வெற்றி கொள்வோம் அகமகிழ்ந்து வாழ்வோம்."

- வாழ்க்கைக் காலத்துள் எதிர்நோக்கும் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள நீங்கள் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கையின் எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அறைகூவல்களை எதிர்நோக்க வேண்டியேற்படலாம். வீட்டுச் சூழல், பாடசாலைச் சூழில் போன்றவற்றில் அவ்வாறான சவால்களை எதிர்நோக்க வேண்டியேற்படலாம்.

நீங்கள் அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ள வேண்டிய ஏற்படத்தக்க சில அறைகூவல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- விபத்துக்கள்
 - அனர்த்தங்கள்.
 - துன்பியோகங்களும், துர்நடத்தைகளும்.
 - ஏனையோரின் எதிர்பார்ப்புக்கள்
 - தகவற் கோவையை உசாவுக.
- மேற்படி அறைகூவல் வகைகளுள் உங்களது குழுவுக்குக் கிடைத்த அறைகூவல் வகைகளுக்கு அமைய, ஏனையோருக்கு அறிவூட்டம் செய்வதற்குப் பொருத்தமாக ஒரு வினா - விடை நிகழ்ச்சியைத் திட்டமிட்டு தயாரிப்பதே உங்களது பொறுப்பாகும்.
 - அதற்காகப் பின்வரும் விடயங்களைத் துணையாகக் கொள்ளுங்கள்.
 - உங்களது குழுவின்குரிய தலைப்பின்படி வீட்டுச் சூழலிலும், பாடசாலைச் சூழலிலும் எதிர்கொள்ளத்தக்க அறைகூவல்களை விவரியுங்கள்.
 - அறைகூவல்களை தன்னம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
 - அறைகூவல்களை வெற்றி கொள்வதற்காக உங்களிடத்தே விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டியவை என நீங்கள் கருதும் பண்புகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.
 - அறைகூவல்களைத் தடுப்பதற்கும், அவற்றைவிட்டு விலகுவதற்கும் அல்லது சேதங்களை இயன்றவு குறைப்பதற்கும் கையாள வேண்டிய வழிவகைகளை விளக்குக.
 - அறைகூவற் சந்தர்ப்பங்கள் காரணமாக ஏற்படும் உடல், உள அசௌகரியங்களின் போது நீங்கள் செயற்படும் விதத்தை முதலுதவியாளர் என்ற வகையில் செய்து காட்டுங்கள்.
 - உங்கள் தலைப்புக்கு அமைவாக மேற்படி விடயங்களை உள்ளடக்கி குழு நிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - தேடியறிந்த விடயங்களை வினா - விடை வடிவில் டிமைத் தாள்களில் எழுதுங்கள்.
 - மேற்படி விடயங்களுக்கு அமைவாக வினா -விடை நிகழ்ச்சியை குழு நிலையில் திட்டமிடுங்கள்.
 - வினா - விடை நிகழ்ச்சியை திட்டமிடும் போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை கலந்துமைரயாடித் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
 - நீங்கள் தயாரித்த வினா - விடை நிகழ்ச்சியை வகுப்பில் முன்வைக்க ஆயத்தமாகுங்கள்.

தகவற் கோவை

“ அண்ணா பட்டம் விடப் போவோமா...”

“ நல்ல காற்று வீசுகிறது, போன தடவை வந்த போதும் பட்டம் விட்டோம் தானே...”

தம்பி நச்சிரித்துக் கொண்டே இருந்தான்.

தம்பி சிறியவன். ஐந்தாம் தரத்தில் படிக்கிறான். விளையாட்டில் இறங்கிவிட்டால் வேறு எதிலும் கவனஞ் செலுத்த மாட்டான்.

அண்ணன் அகிலன் புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் தெரிவு செய்யப்பட்டு நகரில் பிரபல்யமான ஒரு பாடசாலையில் விடுதியில் தங்கிப் படிக்கிறான். தம்பி என்ன விளையாட்டு விளையாடினாலும் அகிலன் அது குறித்து எப்போதும் கவனமாகவே செயற்படுவான். எனினும் அன்று அகிலன் தகப்பனாருடன் ஒரு தூரப் பயணம் சென்று இரவில் தான் திரும்பி வந்தான்.

“ தம்பிக்கு சரியான காய்கிறது, எப்போதும் ஓடித் திரிவது தானே வேலை. ஓய்வே கிடையாது” தயார் கூறினார்.

தம்பியின் முகத்தில் வித்தியாசம் தெரிகிறது. அகிலம் தம்பியை நெருங்கி இரகசியமாக அன்புடன் கதைத்தான்.

“ பகல் தயார் மாதி வீட்டுக்குப் போன பிறகு நான் கூரையில் ஏறி பட்டம் விட்டேன். பட்டம் உயர உயரப் போனது. நான் ஓட்டுக் கூரையில் வழக்கி கீழே விழுந்தேன். தலை தரையில் மோதியது. தயார் ஏசுவார் எனப் பயந்து சொல்லாமல் விட்டேன் இப்போது தலை வலிக்கிறது. பொறுக்க முடியவில்லை. மயக்கமாக இருக்கிறது. .”

அகிலன் உடனே விடயத்தைத் தந்தையிடம் கூறி உடனடியாகச் செயற்படத் தொடங்கினான். தம்பி பந்து நிமிடங்களுக்குள் அரசாங்க பொது வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டான். தம்பியின் மயக்கம் இன்னும் திரும்பவில்லை. அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் சிகிச்சை பெறுகிறான்.

- இயற்கையின் திடீர் மற்றும் நீண்டகால மாற்றங்கள்.
- ஆய்ந்தொய்ந்து பாராது மனிதன் மேற்கொள்ளும் செயல்கள் காரணமாக சூழலில் ஏற்படும் துர்விளைவுகளே “அனர்த்தங்கள்” எனப்படுகின்றன.
- இயற்கை அனர்த்தங்கள் குறித்து நாம் பல அனுபவங்களைப் பெற்றிருக்கிறோம். ஆனால் அவற்றின் மூலம் நாம் அனர்த்தங்களால் தீங்கு விளைவதைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.
- அவ்வாறான இயற்கை அனர்த்தங்களின் அடிப்படையான இயல்புகளை முன்கூட்டியே இனங் கண்டு கொள்வதால் உயிரிழப்புக்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

- விபத்து என்றால் என்ன? எதிர்பாராத விதமாக நிகழும் ஒரு இடர்.
- விபத்தைத் தவிர்க்க முடியாதா? ஏன் முடியாது? கவனமாக இருந்தால் அறிவூட்டம் பெற்றிருந்தால் பெரும்பாலான விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- பொரும்பாலான விபத்துக்களுக்குக் காரணம் எமது கவனயீனம் தான்.

கரீமாவின் வீடு ஒரு காட்டுப் பிரதேசத்தில் மலையடிவாரமொன்றில் அமைந்திருந்தது. கரீமா தினமும் அயல் வீட்டில் வசிக்கும் சாந்தியுடன் சேர்ந்து பாடசாலை வேலைகளைச் செய்வாள். இருவரும் ஏழாந்தரத்தில் படிக்கின்றனர். கடந்த ஒரு வருட காலமாக இந்தக் காட்டில் பெரிய மரங்கள் எல்லாம் தறிக்கப்பட்டு கொண்டிருந்தது.

“ இப்படி மரங்களைத் தரித்தால் எங்கள் காடு முற்றாக அழிந்து போகும். இறுதியில் இது ஒரு பாலைவனமாகிப் போகும்.

” அதிலும் பாரதாரமான ஒரு நிலைமை ஏற்படக் கூடும். பெரும் மழை பெய்தால், மண்சரிவு ஏற்பட இடமுண்டு. மலையில் மண்சரிவு ஏற்பட்டால் எங்கள் வீடுகள் எல்லாம் மண்ணுள் புதைந்துவிடும்.” கரீமானவினதும், சாந்தியினதும் பெற்றோர்கள் இவ்வாறு பேசிக் கொண்டனர். மழைக்காலம் ஆரம்பமாகியது. மலையில் இருந்து சிறிது சிறிதாக மண் கழுவிக்கெல்லப்பட்டது. சிறிய கற்கள் புரளத் தொடங்கின.

” அம்மா நிலைமை மோசமாகி வருகிறது, பெரிய ஆபத்து வரப் போகிறது உடனடியாக இந்த வீட்டை விட்டு வெளியேறுவோம் ” கரீமா அபாய அறிவிப்புச் செய்தாள். ” வீட்டைவிட்டு எங்கே போவது?... மலையில் இருந்து சின்ன சின்ன கற்கள் தானே புரளுகிறது பெரிதாக ஒன்றும் நடக்காது பயப்படத் தேவையில்லை.”

”கரீமா ஓயவில்லை தாயையும், தந்தையையும் நச்சரித்துக் கொண்டே இருந்தாள். வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டுமென அடம்பிடித்தாள்.” இறுதியில், மாமி வீட்டுக்குப் போக தாயும், தந்தையும் இணங்கினர். மறுநாளே மாமி வீட்டுக்குப் போய் தற்காலிகமாக அங்கு குடியேறினர். எனினும், சாந்தியும், குடும்பத்தினரும் மலையடிவார வீட்டிலேயே வாழ்ந்தனர்.

மழை சில நாட்களாகத் தொடர்ந்து பெய்தது. கரீமாவின் மனதில் சாந்தியைப் பற்றிய எண்ணமே குடிகொண்டிருந்தது. சாந்தியை மட்டுமாவது அவ்வீட்டில் இருந்து வெளியே கொண்டுவர வேண்டுமென கரீமா நினைத்தாள்.

மறுநாள் சாந்தியின் தந்தை வேலை செய்யும் இடத்துக்குச்சென்று அவமரைச் சந்தித்தாள். அன்னுடன் சேர்ந்து படிப்பதற்கு சாந்தியை தனது மாமி வீட்டுக்கு அனுப்புமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொண்டாள். சாந்தியின் தந்தை அதற்கு இணங்கினார். சனிக்கிழமை காலையில் சாந்தியும் கரீமா வீட்டுக்கு வந்தாள். மறுநாள் காலையில் ஒரு துக்ககரமான செய்தி அப்பிரதேசத்தில் பரவியது. கரீமாவின் வீடும், சாந்தியின் வீடும் மண்சரிவிற்கு அகப்பட்டு சிதைந்தது. வீடுகள் இருந்த இடத்தில் பாரிய மண் குவியல்கள் காணப்பட்டன.

ஆறாந் தரத்தில் படிக்கும் ராணியும், ஆயி'ாவும் மாலையில் வீட்டுக்குப் போய்க் கொண்டிருந்தனர். பெருமழை பெய்யத் தொடங்கியது. இருவரும் ஒரு வீட்டுத் திண்ணையில் ஒதுங்கி நின்றனர். வீடு பூட்டிக் கிடந்தது. வேலை முடிந்துவிட்டுப் போகும் கண்ணனும் அதே திண்ணையில் மழைக்காக ஒதுங்கினான்.

கண்ணன் அவர்களுடன் கதைத்தான். ராணியும் கதைத்தாள். ஆயி'ா தயக்கத்துடன் ஒருபுறம் ஒதுங்கி நின்றாள். "இருவரும் நன்றான நனைந்து விட்டீர்கள் அல்லவா? மழை எப்போது விடுமோ தெரியாது" எனக் கூறி, தனது பையில் இருந்த பெரிய கைக்குட்டையை அவர்களிடம் நீட்டினான்.

ஆயி'ாவின் மனதில் ஒருவித அபாய அறிவிப்பு உணர்வு ஏற்பட்டது. "வேண்டாம் அண்ணா வேண்டாம்" என்றாள்.

நான்

- சமூகத்தில் எல்லோரும் ஒழுக்கமானவர்கள் என கருதிவிட முடியாது.
- அதற்காக என்ன செய்யலாம்?
- நாம் புத்திசாலித்தனமாக செயற்பட வேண்டும்.. எமது பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- எமது மனதைப் புண்படுத்தத்தக்க அருவருப்பான உடல், உள மனவெழுச்சி சார்ந்த பதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்ற வெட்கப்படத்தக்க வகையில் ஏனையோர் எம்மீது செலுத்தும் ஆதிக்கத்தை சுமுகமாகச் செயற்படுவதனால் துப்பிரயோகங்கள், துர்நடத்தைகள் எமது தவறுகள் காரணமாக எமது குறைபாடுகள் காணாமாக உள்ளாகின்றோம்

ராணி கைக்குட்டையை எடுத்தாள், ஒரு கையில் புத்தகங்களுடன், மறுகையால் ஈரத்தை ஒத்தத் தொடங்கினாள். ராணி அவதிப்படுவதைக் கண்ட கண்ணன் அவளுக்கு உதவ முன்வந்தாள். ராணியின் கைகளில் ஈரத்தை ஒற்றத் தொடங்கினான். ராணி எதிர்ப்புக் காட்டவில்லை.

ஆயி'ாவின் மனதில் ஒருவித ஜயமும், அச்சமும் தோன்றின. அவள் சற்றுச் சிந்தித்தாள். எனது உடலைத் தொட எவருக்கும் இந்த உலகில் உரிமை கிடையாது. "ராணி ஏன் இதுபற்றிச் சிந்திக்கவில்லை. ஆயி'ா எண்ணினாள். ராணி நாங்கள் போவோம் போவோம். மழை இப்போதைக்கு விடப் போவதில்லை. எல்லோரும் மழையில் நனைந்து கொண்டே போகிறார்கள். நாங்களும் போவோம்?" என்றாள்.

"இந்த மழையில் எப்படிப் போவது தங்கச்சி " என்றான் கண்ணன்.

" ராணி வரப்போகிறாயா இல்லையா....." என்று அதட்டிக் கேட்டாள். புறப்பட்டாள். கண்ணன் ஆயி'ாவின் கையைப் பிடித்து நிறுத்த முயற்சி செய்தான்.

கையை உதறி விடுவித்துக் கொண்ட ஆயி'ா தைரியத்துடன் ராணியின் வீட்டை நோக்கி ஓடினாள். ராணியின் தந்தையிடம் சம்பவத்தைக் கூறினாள். ராணியின் தந்தையார் உடனடியாக ராணி இருந்த வீட்டை நோக்கி ஓடிச் சென்றார்.

நள்ளிரவில் ராணியின் வீட்டார் ஆயி'ாவின் வீட்டுக்கு வந்தனர். ராணியைக் காணவில்லை என்றனர்.

கிராமம் அல்லோல கல்லோலப்பட்டது. ராணியைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. மறூள் காலையில் ராணியின் உடல் நிர்வாண கோலத்தில் ஆற்றங் கரையில் ஒதுக்கியிருந்தது. கண்ணன் தலைமறைவாகி இருந்தான்.

சிறுவர்களாகிய எம்மைக்
கொடுமைப்படுத்த உலகில்
எவருக்கும் உரிமை உண்டா?
இல்லையே இல்லை.
சிறுவர்களின் உரிமைகளாவன
- நல்லபடி கல்வி பெறவும்.
- மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கவும்
- பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும்
உரிமை உண்டு.
எனினும் இந்த எல்லாச்
சட்டங்களையும் மீறி
வளர்ந்தவர்கள் அப்பாவிக்களான
சிறுவர்களை
கொடுமைப்படுத்துகிறார்கள்.
இப்படியான ஈனஇரக்கம்
அற்றவர்கள் இந்த உலகில்
வாழ்கிறார்களா.

இன்றும் கந்தனுக்கு அடி விழுகிறது. அடுத்த வீட்டில் அவரம் கேட்டு அமீர் மேல்மாடிக்குச் சென்று எட்டிப் பார்த்தான். கந்தன் சட்டி பாணைகளுடன் குழாயடியில் நின்று அழுகிறான். அடுத்த வீட்டு மாமி கந்தனின் ததலையை குழாயடிக் கம்பத்தில் பல தடவைகள் மோதினார். மாமா கந்தனை உதைத்தார். அமீருக்குப் பொருத்துக் கொண்டிருக்க முடியவில்லை. அமீரின் பெற்றோரும் வீட்டிலில்லை. யாரிடம் சொல்வது? அமீர் விறாந்தையில் ஒரு கதிரையில் அமர்ந்தான். அவனது கண்களில் இருந்து கண்ணீர் கொட்டியது. அமீர் மீண்டும் மேல் மாடிக்குச் சென்றான். கந்தன் சட்டிபாணை கழுவுகிறான்.

" கந்தன் ... கந்தன் நீங்கள் எத்தனையாம் வகுப்பு

படிக்கிறீர்கள்? "

" ஏழாந்தரம் "

" நானும் ஏழாந்தரத்தில் படிக்கிறேன்.... "

" நான் இன்று பாடசாலை செல்லவில்லை, இங்கே வேலைக்கு வந்தேன். "

இருவரும் இரகசியமாக இவ்வாறு உரையாடினர் அமீர் மீண்டும் உள்ளே சென்றான்.

. அழகை ஒலி மீண்டும் கேட்டது. அமீர் மீண்டும் எட்டிப் பார்தான். கந்தன் யன்னல் கம்பியினூடாக சேர்த்துக் கட்டப்பட்டிருந்தான். அதனைக் கண்டு யோசிக்கத் தொடங்கினான் அமீர்.

இதற்கு ஒரு முடிவு காண வேண்டும். சுகதாரமும், உடற் கல்வியும் பாட ஆசிரியர் எமக்கு சிறுவர் உரிமைகளைப் பற்றிக் கற்பித்திருந்தார். இவ்வாறு நடக்கும் வளர்தவர்களுக்கு தண்டனை வழங்க முடியும் என அவர் சொல்லித் தந்தார்.

அமீர் உடனே சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடப் புத்தகத்தைப் புரட்டினார். சிறுவர் பாதுகாப்புத் திணைக்கள தொலைபேசி இலக்கத்தைத் தேடினான். தொடர்பு கொண்டான். கந்தனின் நிலைமை பற்றி விளங்கினான்.

ஏறத்தாழ 45 நிமிடங்கள் கழித்து ஒரு வாகனம் அடுத்த வீட்டு முற்றத்தில் வந்து நின்றது. அமீர் மீண்டும் மேல்மாடிக்கு ஓடிச் சென்றான்.

அடுத்த வீட்டில் நடப்பவற்றை அவதானித்தான். பலர் வந்திருந்தார்கள். சாரமாரான உரையாடல் கேட்டது. சிறிது நேரத்தில் அடுத்த வீட்டு மாமா, மாமி இருவரும் கைகளில் விலங்குடன் வீட்டில் இருந்து வெளியே வந்தனர். வந்தவர்களுள் ஒருவர் கந்தனின் கட்டுக்களை அவிழ்த்தார். அவனை வாகனத்தில் ஏற்றிக் கொண்டார்.

வாகனத்தில் ஏற முன்னர் கந்தன் திரும்பிப் பார்த்தான். அமீரும் அவனைப் பார்த்து கையசைத்து வழியனுப்பினான்.

ஆசிரியர்களுக்கு வழிகாட்டல் - சில அறைகூவல்கள்.

விபத்து	அனர்த்தங்கள்	துன்பிரயேகம் துர்நடத்தை	ஏனையோரின் எதிர்பார்ப்புக்கள்.
<ul style="list-style-type: none"> • குண்டு வெடிப்பு • சோர்வு • தசை கிழிவு • தசைஇழுவை • வெளிப்புறக் காயம் • மூட்டு முறிவு • பாம்புக்கடி • நீரில் மூழ்குதல் • உயரத்தில் இருந்து விழுதல் • வாகன விபத்துக்கள் • நச்சாதல்கள் • எரிகாயங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • வெந்நீரால் • தீயினால். • இரசாயனப் பொருட்கள் • விளையாட்டு மைதானத்தில் நிகழும் விபத்துக்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> • வெள்ளம் • சுனாமி • சூறாவளி • காட்டுத்தீ • மின்னல் தாக்கு • மண்சரிவு • வறட்சி • தோனாடோ • எரிமலை • பனிக்கட்டி மலை • புவிநடுக்கம் 	<ul style="list-style-type: none"> • அச்சுறுத்தல் • முறையியற் தொடுகை • ஆபாசப் பத்திரிகை, சஞ்சிகைகளை வாசிக்கப் பார்க்கப் பழகுதல். • புகைப்பிடிக்கப் பழகுதல். • பொருத்தமற்ற நட்பு • ஆபாச வர்த்தகங்களால் பேசுதல். • வேலைகளில் ஈடுபடுதல். • கற்றல் வாய்ப்பைப் பறித்தல். • பொருத்தமான தொடர்புகள். • ஆபாச வெளியீடுகள் படங்களைக் காட்டுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்பு <ul style="list-style-type: none"> • தொழில்களை தீர்மானித்து அதன்பால் பிள்ளைகளைத் தூண்டுதல். • பரீட்சையில் சித்தியடையச் செய்யும் எதிர்பார்ப்புக்கள். • ஓய்வுக்கும் பங்களம் விளையும் வகையில் மேலதிக வகுப்புக்கு அனுப்புதல். • விளையாட்டு, பாடத்தினை தொழிற்பாடுகளுக்கு அனுப்புதல். • பாடசாலையின் எதிர்பார்ப்புக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • முறைசார் கலைத்திட்டத்தில் மாத்திரம் பெறுபேறுகளைப் பெறும் முயற்சி. • பாட இணைச் செயற்பாடுகள் திட்டமிடப்படாமை. • ஆசிரியர்களின் எதிர்பார்ப்புக்கள் • அரசியல் எதிர்பார்ப்புக்கள் • பொருளாதார எதிர்பார்ப்புக்கள் • சமூகத்தின் எதிர்பார்ப்புக்கள் • பிள்ளைகளின் விருத்திக்கு இடங்கொடுக்காமை.

- சிறு பராயத்திலே அறைகூவல்களை தன்னம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளத்தக்கவாறு பிள்ளைகளைப் பழக்குவதால்,
 - எதிர்கொள்ள வேண்டிய ஏற்படத்தக்க ஆபத்தான நிலைமைகளில் இருந்து தப்பிக் கொள்ளல்.
 - ஆபத்தான எதிர்பார்ப்புக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
 - நிகழும் சேதத்தைக் குறைத்து இழிவாக்கிக் கொள்ளல்.

- அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு அடைய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்.
 - அறைகூவல்களை எதிர்கொள்வதற்கான சரியான விளக்கம்.
 - அறைகூவல்களை முன்கூட்டியே இனங்காணும் ஆற்றல்.
 - சரியாகவும், உடனடியாகவும் முடிவெடுக்கப் பழக்கிக் கொள்ளல்.
 - கூட்டாக முடிவெடுக்கப் பழகிக் கொள்ளல்.
 - செயல் ரீதியில் பங்குபற்றல்.
 - அறைகூவல்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளும் முறைகள் பற்றி அறிவூட்டம் பெற்றிருத்தல்.
 - உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளப் பழகுதல்.
- இலங்கையில் நடைமுறையிலுள்ள சட்டங்களின்படி துப்பிரயோகமும், துர்நடத்தையும் குற்றங்களாகும். அவற்றுக்கு ஒத்தாசை வழங்குவதும் குற்றமாகும்.
- துப்பிரயோகம், துர்நடத்தை போன்றவற்றில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கும், அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் செய்ய வேண்டியவை:-
 - வெவ்வேறு சமூக மட்டங்கள் பற்றி அறிவூட்டம் பெற்றிருத்தல்.
 - ஏனையோரை விளக்கிக் கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றிருத்தல்.
 - பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பொருத்தமான மூத்தோர்களிடம் மாத்திரம் ஆலோசனைகளையும், வழிகாட்டல்களையும் பெறல்.
 - பரிச்சயமற்ற இடங்களுக்கு தனியே செல்வதைத் தவிர்த்தல்.
 - அளவுக்கதிகமாக நம்புவதால் ஏமாற்றப்படலாம் என்பதை அறிதல்.
 - சன சந்தடியற்ற இடங்களில் நிற்பதைத் தவிர்த்தல்.
 - பொருத்தமற்ற பிரேரணைகள், போசணைகள், சம்பவங்கள் குறித்து உடனடியாக பெற்றோருக்கு அல்லது மூத்தோருக்கு அறிவித்து ஆலோசனை பெறல்.
 - தாம் விரும்பாத செயல்களை செய்ய இடமளிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- அனர்த்த முகாமைக்காக அறிந்திருக்க வேண்டியவை.

அனர்த்தம் நிகழ்வதைத் தவிர்ப்பது கடினமானதாயினும், அதன் விளைவாக ஏற்படும் சேதங்களை குறைத்து அனர்த்ததின் பின்னர் உருவாகும் நிலைமைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு அனர்த்த முகாமைத்துவம் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.

நாம் அறிந்திருக்க வேண்டியவை:-

சுனாமி - கடலுக்கடியில் ஏற்படும்.

- நிலநடுக்கம்.
- மண்சரிவு
- எரிமலை வெடிப்பு வேறு பாரிய வெடிப்புக்கள் போன்றவை.
- ஆகாயக் கற்கள் கடலில் வீழ்தல் ஆகியவற்றால் சுனாமி பேரலை ஏற்படலாம்.

இவற்றின் விளைவாக,

நீர் நிரல் கீழ்நோக்கிச் செல்வதால் உருவாகும் அலைகள் கடற்கரையை நோக்கி விரைவாகச் செல்லும் இந்நிலையே சுனாமி எனப்படும்.

- சுனாமிப் பேரலைகளில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்காக கடலை அண்மித்த பிரதேசங்களில் வாழ்வோர் அறிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள்.
 - கடலில் நிகழும் நிகழ்வுகள் பற்றி அவதானமாக இருத்தல்.
 - அவ்வாறான விசேட நிகழ்வுகளின் போது பாதுகாப்பான இடங்களுக்குச் செல்லல்.
 - ஏனையோருக்கும் அதுபற்றி அறிவூட்டல்.

• மின்னல் தாக்கு

குடான உறுதியற்ற ஈரலிப்பான வானிலை நிபந்தனைகள் காணப்படும் போது அதிக உயரத்தில் உருவாகும் திரள் மழை முகில்கள் காரணமாகவே மின்னல் இடியும் தோன்றும்.

- பாதுகாப்புப் பெறுவதற்காகச் செய்யத் தக்கவை.
 - இடியோலை கேட்கின்றதெனில் நீங்கள் மின்னல் தாக்குக்கு உள்ளாகாத ஒரு பிரதேசத்தில் தான் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
 - வெட்டவெளியான இடத்தில் இருப்பதைத் தவிர்த்தல். மறைப்புள்ள ஒரு கட்டத்தினுள் அல்லது வாகனத்தினுள் செல்லுங்கள்.
 - உயரமான நிலம், மலை போன்றவற்றின் மீதோ அல்லது தனியான மரம், உயரமான மரம் போன்றவற்றின் கீழோ நிற்பதைத் தவிருங்கள்.
 - கம்பினையுடைய தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
 - மின் சாதனங்களை மின் சுற்றிகளில் இருந்து கழற்றி விடுங்கள்.
 - காட்டினுள் இருப்பீர்களாயின், உயரம் குறைவான மரத்திற்குக் கீழே நில்லுங்கள்.
 - நீரில் அல்லது கடற்கரையில் நிற்பீர்களாயின் உடனடியாக அப்புறமாகச் செல்லுங்கள்.
 - படகினுள் இருப்பீர்களாயின் குந்தி அல்லது அமர்ந்து இருங்கள்.

• மண்சரிவு

உயரமான ஒரு பிரதேசத்தில் காணப்படும் மண், கல் ஆகியன அங்கு காணப்பட்ட மரச் செடி கொடிகளும் தாழ்வான பிரதேசத்திற்கு வழக்கிச் செல்வதே மண்சரிவு எனப்படுகின்றது. இதற்கு இயற்கையான காரணங்களும் மனிதனின் சில செயல்களும் காரணமாகின்றன.

- மண்சரிவிற்கு உள்ளாகத்தக்க பிரதேசங்களை இனங் காணப்போம்.
 - நிலத்தில் வெடிப்புக்கள், ஆழமான பிளம்புகள் அமிழ்வுகள் காணப்படுதல்.
 - மெதுவாகச் சாயும் மரங்கள், மெதுவாக அசையும் கற்கள் காணப்படுதல்.
 - சாய்வான நிலங்களில் காணப்படும் வீடுகளின் சுவர்கள் கீழ்ப் பகுதியில் இருந்து வெடிப்புக்கள் ஏற்படல்.
 - திடீரென நிரூற்றுக்கள், சேற்றுத் தன்மையான நிரூற்றுக்கள் உருவாகுதல்.
 - ஏற்கனவே காணப்பட்ட நிரூற்றுக்கள் படிப்படியாக தூர்ந்து போதல்.

- மண்சரிவைத் தவிர்ப்பதற்காகச் செய்யத்தக்கவை.
 - மண்திரட்டு, படிக்கட்டு முறையில் நிலத்தைத் தயார்ப்படுத்தி பயிர்ச் செய்தல்.
 - நில மேற்பரப்பில் சீராக நீர் படிந்தோடச் செய்தல்.
 - மண்சரிவு ஏற்பட்ட பிரதேசங்களில் மீண்டும் மரங்கள் நட்டு காடுகளை வளர்த்தல்.
 - வழக்கிச் சரிந்து செல்லத்தக்க நிலத்தில் மலை உச்சிகளை மட்டுப்படுத்தி சுமையைக் குறைத்தல்.
 - கொங்கிரீற்று மதில்கள் அல்லது கல்வேலி அமைத்தல்.

• புவிநடுக்கம்

புவி மேற்பரப்புப் பகுதியாகிய கற்கோளமானது இதன் கீழ் அமைந்துள்ள குறை திரவத்தன்மையுடைய கீழ்க் கோளத்தின் மீது மிதந்தவாறு ஏற்படுத்தும் அசைவு காரணமாக எல்லைகளில் உருவாகும் அழுத்தச் சக்தி திடீரென விடுவிக்கப்படுவதாலேயே புவிநடுக்கம் ஏற்படுகின்றது.

- புவிநடுக்கங்களின் தன்மைக்கமைய ஏற்படும் பல்வேறு சேதங்கள்.
 - ஒரு சிலராலும், மாடிக் கட்டடங்களில் மேல் மாடியில் இருப்போராலும் உணரப்படும் சேதங்கள்.
 - உயரமான கட்டடங்களில் எணரப்படும் சேதங்கள் இனங்காண்பது கடினமானது.
 - அனைவராலும் உணரப்படும் சேதங்கள் நின்ற நிலையில் இருப்பது நிற்பது கடினமானது, தளபாடங்களும் அசையும்.
 - உறுதியற்ற வீடுகளுக்கு அதிக சேதம் ஏற்படும்.
 - கட்டடங்கள் அத்திவாரத்தில் இருந்து கழன்று செல்லும்.
 - புவி மேற்பரப்பில் வெடிப்புக்கள் ஏற்படும். பாரிய சேதங்கள் விளையும்.

• வெள்ளப்பெருக்கு

இயற்கையான காரணங்களாலும், வேறு காரணங்களாலும் ஏற்படலாம்.

- மலைச் சரிவு பிரதேசங்கள், காடழித்தல்
- ஆறுகளில் மணல் அகழ்தல்.
- ஆற்றங் கரைகளில் சட்டபூர்வமற்ற வகையில் நிர்மாண வேலைகள் செய்தல்.
- இயற்கையான காரணங்கள்.
- வெள்ளப்பெருக்கு காரணமாக ஏற்படும் சேதங்களைத் தவிர்ப்பதற்காக
 - வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரதேசங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்தல்.
 - அடித்துச் செல்லும் நீரில் இருந்து விலகியிருத்தல்.
 - நிலத்தில் வீழ்ந்துள்ள மின் கம்பங்கள், கம்பிகள் போன்வற்றிலிருந்து அப்பால் செல்லல்..
 - அப்பிரதேசங்களிலுள்ள உணவு, நீர் ஆகியவற்றை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
 - நீரை நன்கு சுத்திகரித்த பின்னரே பயன்படுத்துதல்.

- **குண்டு வெடிப்பு**

நாட்டின் நீண்ட கால யுத்தநிலைமை காணப்படும் போது குண்டு வெடிப்புக்களையும் தீயிர் விபத்துக்கள் எனக் கருதலாம். இந்த ஆபத்தான நிலைமையைத் தவிர்ப்பதற்கும் அனர்த்தத்தை இழிவாக்குவதற்குமாக விபத்துக்களின் போது செயற்பட வேண்டிய விதம் குறித்து பாடசாலை மாணவருக்கு அறிவூட்டுதல் அவசியமாகும்.

- **இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்.**

- உரிமையாளர் இல்லாத சந்தேகத்திற்கிடமான பொதிகள், உபகரணங்களைக் கண்டால், உடனடியாக அதிலிருந்து விலகிச் செல்லச் செய்தலும், அதுபற்றி பொறுப்பு வாய்ந்தோருக்கு அறிவித்தலும்.
- அனைவரையும் உடனடியாக அப்புறப்படுத்த முடியாத மண்டபமொன்றிலும் அவ்வாறான சந்தேகத்திற்கிடமான பொருட்களைக் கண்டால், வெளியேறிச் செல்லும் வரையில் அனைவரையும் தரையில் படித்திருக்கச் செய்தல்.
- சந்தேகத்திற்கிடமான ஆட்கள் குறித்து அவதானமாக இருத்தல்.
- விபத்துக்களின் போது அதன் விளைவாக ஏற்படத்தக்க சேதங்களை இழிவாக்குவதற்காக வழிவகைகளைப் பின்பற்றுதல்.

- விபத்துக்களின் போது வழங்க வேண்டிய முதலுதவிகள்.

- விபத்துக்கு உள்ளான ஒருவரை வைத்தியரின் கொண்டு செல்லும் வரையில் அவரின் உயிரைப் பாதுகாப்பதற்காகவும், உயிராபத்தைக் குறைப்பதற்காகவும் நிலைமை பாராதாரமாக மாறுவதைத் தவிர்ப்பதற்காகவும் நோயாளிக்கு இதமளிப்பதற்காகவும் முதலுதவி வழங்குவது தொடர்பாக பயிற்சி பெற்ற ஒருவரால் வழங்கப்படும் உதவியே முதலுதவி எனப்படுகின்றது.
- வாகன விபத்து, குண்டு வெடிப்பு போன்ற ஆபத்தான சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவியாளர் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்.
- விபத்துத் தன்மையை இனங்காண வேண்டும். பின்னர் முதலுதவி வழங்கப்பட வேண்டியோரின் ஒழுங்கு முறையைத் தீர்மானித்தல் வேண்டும்.
 - உயிராபத்தை எதிர்நோக்குவோர்.
 - நிலைமை மேலும் மோசமடைவது தவிர்க்கப்பட வேண்டியோர்.
 - அதிக குருதிப் பெருக்கம் உள்ளானோர்.
 - குணமடைவதற்கும், உதவி தேவைப்படுவோரும் என ஒழுங்கு முறையைத் தீர்மானித்து முதலுதவி வழங்க வேண்டும்.

- முதலுதவி ஒழுங்கு முறைகள்.

- தசை சார்ந்த விபத்துக்களின் போது R.I.C.E முறையைப் பின்பற்றுங்கள். .
 - R - REST - ஓய்வெடுத்தல்.
 - I - ICE - பனிக்கட்டி மூலம் குளிரூட்டுதல்.
 - C-COMPRESSION - சற்று அமர்த்துதல்.
 - E-ELEVATION - குறித்த உடற்பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல்.

- **மின்தாக்கு நிகழ்ந்துள்ள போது**

- மின்விநியோகத்தை உடனடியாக துண்டித்து விடுங்கள்.
- மின்தாக்கம் உள்ளானவரின் அச்சத்தைப் போக்குங்கள்.
- தசைகளைப் பிடித்துவிட்டவாறு அவரை வைத்தியசாலையில் அனுமதியுங்கள்.

- குரு வடியும் வெளிக்காயம்.
 - காயமடைந்துள்ள இடத்தை சுத்தமான நீரினால் கழுவுதல்.
 - காயத்தின் மீது அழுக்குகள் இருப்பின் நீக்குதல்.
 - காயத்தை உலர விடுங்கள்.
 - அதன் மீது அழுக்கத்தைப் பிரயோகியுங்கள்.
 - வைத்திய சிகிச்சைக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.
- உட்புறக் குருதிப் பெருக்கு
 - அறிகுறிகள்.
 - உடலின் இயற்கையான தூவாரங்களின் ஊடாக குருதி வெளியேறல் (மூக்கு, காது ஊடாகவும் சிறுநீர், மலம் ஆகியவற்றுடனும்).
 - நோயாளியை சிகிச்சைக்காக வைத்தியரை நாடச் செய்யவும்.
- சோர்வு
 - அமர்ந்து தலையை தாழ்த்தி வைத்திருக்கச் செய்யுங்கள்.
 - ஆழமாக உட்கவாசித்து, வெளிச் சுவாசத்திற்குத் தூண்டுங்கள்.
 - சுத்தமான காற்றோட்டம் கிடைக்க வகை செய்யுங்கள்.
- பாம்பு தீண்டல் - பாம்பை இனங்காணல் மிகப் பயனுடையது.
 - தீண்டிய இடத்தைச் சவர்க்காரமிட்டு நீர் வடிந்து செல்லக் கூடியவாறு கழுவுங்கள்.
 - நோயாளியை அமைதிப்படுத்தி அச்சத்தை நீக்குங்கள்.
 - அவரை ஓய்வாக வையுங்கள்.
 - தேவையெனின் வலி நீங்க மருந்து கொடுங்கள்.
 - வைத்திய ஆலோசனை பெறுமாறு அனுப்பி வையுங்கள்.
- நாய்க் கடி - பூனைக்கடி
 - கடித்த இடத்தைச் சவர்க்காரமிட்டு நீர் வடிந்து செல்லக் கூடியவாறு கழுவுங்கள்.
 - நோயாளியை அமைதிப்படுத்தி வைத்திய ஆலோசனை பெறுவதற்காக அனுப்பி வையுங்கள்.
- நச்சுப் பொருட்கள் உடலுட் சேருதல்.
 - நச்சுத் தொடுகை நடந்துள்ள உடைகளை அப்புறப்படுத்தாங்கள்.
 - உடலில் நச்சு தொடுகையடைந்துள்ளதாயின் சவர்க்காடமிட்டுக் கழுவுங்கள்.
 - நோயாளியை அமைதிப்படுத்தி அச்சத்தை நீக்குங்கள்.
 - வைத்திய ஆலோசனை பெறுமாறு அனுப்பி வையுங்கள்.
 - உடலில் சேர்ந்துள்ள நச்சு வகை என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ளலானது சிகிச்சை அளிப்பதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.
- எரிகாயங்கள்.
 - காயத்தினூடாக நோய்க் கிருமிகள் புகுவதைத் தவிர்த்திருக்கும் வகையில் காயத்தை மறைத்து வைத்திய ஆலோசனை பெறுவதற்கு அனுப்பி வையுங்கள்.
- சுளுக்கு
 - சுளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள இடத்தில் பனிக்கட்டி வைத்து குளிர்ச் செய்து, ஓய்வாக இருக்க விடுங்கள்.
- மூக்கு என்பு முறிவு
 - பனிக்கட்டிகளை வைத்து குருதிப் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்தி வைத்திய ஆலோசனை பெறுவதற்கு அனுப்புங்கள்.

கணிப்பீடும், மதிப்பீடும்

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கையின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படும் கற்றற் பேறுகளைத் தெளிவாகப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும், மாணவர்கள் எதிர்பார்க்கப்படும் தேர்ச்சி மட்டத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குமாக வகுப்பறையில் இலகுவாகச் செயற்படுத்த முடியுமான ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புபட்ட இரண்டு வேலைத்திட்டங்களாகக் கணிப்பீட்டையும், மதிப்பீட்டையும் கருதலாம். கணிப்பீடு சரியான முறையில் நடைபெறுமெனின், வகுப்பில் கற்கும் ஒவ்வொரு பிள்ளை யும் உரிய தேர்ச்சியின் (நிபுணத்துவத்தின்) அண்மிய மட்டத்தையாவது பெற்றுக் கொள்வது கடினமல்ல. மதிப்பீட்டின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுவது பிள்ளைகள் பெற்றுக் கொண்ட தேர்ச்சி எம்மட்டத்தில் காணப்படுகிறது என்பதைக் கண்டுகொள்வதாகும்.

கணிப்பீட்டைச் செயற்படுத்தும்போது ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு இரண்டு விதமாக வழிகாட்டல்களை வழங்கலாம். இவ்வழிகாட்டல்கள் இரண்டும் பொதுவாகப் பின்னூட்டல் (Feed Back), முன்னோக்கிய ஊட்டல் (Feed Forward) என அழைக்கப்படுகின்றன. மாணவர்களின் பலவீனம், இயலாமை என்பவற்றை இனங்கண்டு கொண்ட பின் அவர்களிடம் காணப்படும் கற்றல் தொடர்பான பிரச்சினைகளை நீக்கிக் கொள்வதற்கு பின்னூட்டலையும், மாணவர்களின் பலம், இயலுமை என்பவற்றை இனங்கண்டு கொண்ட பின் அவற்றை மேலும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு முன்னோக்கிய ஊட்டலையும் வழங்குவது ஆசிரியரின் கடமையோடு சார்ந்த பொறுப்பாகும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செய்கையின் வெற்றி பாடத்திட்டத்திலுள்ள தேர்ச்சிகளில் எத்தேர்ச்சி களை மாணவர்கள் எந்த மட்டத்தில் அடைந்துள்ளனர் என்பதை அறிவதன் மூலம் இனங் காணப்படுகின்றது. கற்றல் - கற்பித்தல் செய்கையின் போது மாணவர்கள் அடைந்த தேர்ச்சி மட்டங்களை அளவிடுவது எதிர்பார்க்கப்படுவதோடு, அடைந்த தேர்ச்சி மட்டங்கள் பற்றிய விபரங்களை பெற்றோர் உள்ளிட்ட மற்றும் உரிய நபர்களுக்கும் தொடர்பாடல் செய்வது ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

உங்களிடம் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள இப்பாடத்திட்டம் மாணவர் மையமான (Student-Centered), தேர்ச்சி மட்ட (Competency-Based), செயற்பாடு சார்ந்த (Activity-Oriented) பிரவேசத்தைக் கொண்டது. வாழ்வைக் கருத்துள்ளதாகக்கிக் கொள்வதற்கு, செயற் பாட்டினூடாகக் கற்றல் என்பது ஆசிரியரின் உருமாற்றப் பங்களிப்பில் காணப்படும் பிரதான அம்சமாகும்.

ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளின் தொடரகத்தின் ஊடாகச் செயற்படுத்தப்படும் இப்பாடத்திட்டமானது, கற்றல்-கற்பித்தலை கணிப்பீடு-மதிப்பீடு என்பவற்றோடு ஒன்றிணைப்ப தற்கு முயற்சி எடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிலும் அதன் இரண்டாம் படியில் மாணவர்கள், குழுவாக ஆய்வில் ஈடுபடும்போது அவர்களை கணிப்பீடு செய்வதற்கும் செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் மாணவர்கள் தமது கண்டுபிடிப்புக்கள், பேறுகள் என்பவற்றைச் சமர்ப்பிக்கும்போது மாணவர்களை மதிப்பீடு செய்வதற்கும் ஆசிரியருக்கு முடியுமாகின்றது. மாணவர்கள் குழுவாக ஆய்வில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது அவர்களினூடே சென்று அவர்களது வேலைகளை அவதானிப்பதன் மூலம், மாணவர்கள் முகங் கொடுக்கும் பிரச்சினைகளை வகுப்பறையில் தீர்ப்பதற்குரிய வசதிகளையும், வழிகாட்டல்களையும் வழங்குவது ஆசிரியரிடம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

கணிப்பீடு, மதிப்பீடு என்பவற்றை இலகுவாகச் செய்துகொள்வதற்கு ஐந்து பொது நியதிகள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. இந்நியதிகளில் முதன் மூன்று நியதிகளும் உரிய தேர்ச்சி மட்டத்தோடு தொடர்பான அறிவு, மனப்பாங்கு, திறன்கள் என்பவற்றை அடிப்படை யாகக் கொண்டதாகவும், அடுத்த இரண்டு நியதிகளும் வாழ்க்கைக்குத் தேவைப்படும் முக்கியமான இரண்டு திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். இந்த ஐந்து நியதிகளுடன் இணைந்ததான நடத்தை மாற்றங்கள் வகுப்பறையில் மாணவர்களிடம் காணப்படுகின்றதா என்பதைக் கண்டுகொள்வதற்கு ஆசிரியர் முயற்சி எடுக்க வேண்டியதோடு கணிப்பீட்டின் மூலம் கண்டுகொள்ளப்படும் மாணவர்கள் பெற்றுள்ள இத்திறன்களின் அளவை மதிப்பீட்டின் மூலம் ஆசிரியர் அளந்து கொள்ள வேண்டும்.

கணிப்பீடு தொடர்பான வேலைத் திட்டங்களை அபிவிருத்தி செய்து கொள்வதன் மூலம் கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கையை விரிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். இதற்காக முதலில் செயற்பாட்டுத் தொடரகத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளை கணிப்பீட்டு வகைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதான தொகுதிகளாக வேறாக்கிக் கொள்க.

மாணவர்களின் கற்றலை மலரச் செய்யக்கூடியதாக, உரிய பாடவிடயத்துடன் தொடர்பான செயற்பாட்டைத் தெரிவு செய்க. இனி, உரிய கற்றல் - கற்பித்தல் செய்கைக்கான சாதனங்களைத் தயாரித்துக் கொள்க. ஒவ்வொரு செயற்பாட்டின் ஆரம்பத்தில் உரிய உபகரணங்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்க வேண்டும். கற்றல் - கற்பித்தல் செய்கையை விரிவாக்கும் போது அவை அமையக்கூடிய வகைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- எண்ணக்கருப்படம் (Concept Map)
- சுவர்ப்பத்திரிகை (Wall News Paper)
- புதிர்ப்போட்டி (Quizze)
- வினாவிடைப் புத்தகம் (Question and Answer Book)
- மாணவர் செயற்பாட்டுக் கோவை (Portfolio)
- கண்காட்சி (Exhibition)
- விவாதம் (Debate)
- குழுக் கலந்துரையாடல் (Panel Discussion)
- கருத்தரங்கு (Seminar)
- சமயோசிதப் பேச்சு (Impromptu Speche)
- நடிப்பங்கு (Role Play)
- இலக்கியக் கருத்துக்களையும், விமர்சனங்களையும் முன்வைத்தல் (Presentation of Literature Review)
- வெளிக்களப் புத்தகம் / தினக் குறிப்புப் புத்தகம் / வேலைப்புத்தகம் (Field Books / Nature Diary)
- செய்முறைச் சோதனை (Practical Test)

பாட வழிகாட்டியின் மூன்றாம் பகுதி, உத்தேச கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கைகளை விரிவாக்கும் வகைகளைக் கொண்ட செயற்பாடுகளையும் அதற்கான கற்றல் - கற்பித்தல் சாதனங்களையும் அறிமுகஞ் செய்வதற்குத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறான செயற்பாடுகளினுள் கணிப்பீடும், அதனோடு தொடர்பான மதிப்பீடும் இணைக்கப்பட்டுள்ளதால் கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கை மேலும் விரிவாக்கப்பட்டுள்ளதோடு மாணவர்கள் ஆர்வத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் கற்றலில் ஈடுபடுவதற்கு முடியுமாகின்றது.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை விரிவுபடுத்துவதற்கான கருவிகள்

- 01 மதிப்பீட்டு நிலை : முதலாம் தவணை - கருவி - 01
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 1.1, 1.2, 5.1, 12.1,
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் : 1.1, 1.2, 5.1, 12.1 தேர்ச்சி மட்டங்களுக்குரிய விடய உள்ளடக்கம்
04. கருவியின் தன்மை : ● சுவரோடு தயாரித்தலும் செயன்முறைச் சோதனையும்.
05. கருவியின் நோக்கம் : ● நல்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத பின்வரும் காரணிகள் வாழ்க்கையுடன் தொடர்புபட்டிருத்தல்.
● குடும்பத்தில் நல்ல தொடர்புகளை வளர்த்தல்.
● குடும்பத்தில் காணப்படும் விழுமியங்கள், பெறுமானங்கள், ஒழுங்குகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.
● புத்திசாலித்தனமாக தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்ளல்.
● மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுதல்.
06. கருவியை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குரிய அறிவுறுத்தல்கள்.
- ஆசிரியருக்கு : ● வகுப்பு மாணவரின் எண்ணிக்கையைக் கருத்திற் கொண்டு பொருத்தமானவாறு குழுக்களைப் பிரியுங்கள். ஒவ்வொரு குழுவிலும் மூவரை சுவரோட்டின் (Wall News Papers) பதிப்புக் குழுவாக நியமியுங்கள்.
● ஆக்கங்களைச் சேர்க்குமாறு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
● பின்வரும் தலைப்புக்களை உள்ளடக்கும் வகையில் கவிதை, சிறுகதை, கட்டுரை, சித்திரம், சுவரொட்டி, வாழ்க்கைச் சித்திரம் (காட்டுன்) போன்ற ஆக்கங்களைப் பதிவு செய்யுமாறு குழுக்களை நெறிப்படுத்துங்கள்.
● குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியைப் பேணுவதற்காக நாம் செய்யத்தக்கவை.
● குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு அசௌகரியங்கள் ஏற்படாத வகையில் சேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
● மனவெழுச்சிகளைச் சமநிலையாகப் பேணுவதன் அணுகுலங்கள்.

- முன்வைக்கப்பட்ட ஆக்கங்களை இரு வாரங்களுக்கு ஒரு தடவை குழுக்களுக்கிடையே பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.
- அவ்வப்போது மாணவர்களின் ஆக்கங்களை மதிப்பிட்டு அவர்களிடத்தே தன்மதிப்பை உருவாக்குங்கள்.
- செயன்முறைச் சோதனைக்காக பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.
 - பிரதேசத்தில் காணப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பட்டியலொன்றைத் தயாரிக்குமாறு குழுக்களுக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
 - அவற்றுள் அதிகத் தொகையினர் பங்கேற்கக் கூடிய ஒரு விளையாட்டை இனங்காணுமாறு வழிப்படுத்துங்கள்.
 - தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் மாணவர்களுக்கு பின்னூட்டமும் முன்முகவூட்டம் வழங்குங்கள். மதிப்பிடும் போது விளையாட்டு ஒழுங்குகள்,
 - விளையாட்டு வீரர்களின் இயல்புகள், மாணவரின் ஆளுமைப் பண்புகள் என்பன குறித்துக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - உத்தேச பிரமாணங்களின்படி மதிப்பீட்டை நடத்தி, முன்னேற்றம் குறித்து மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

மாணவருக்கு

உபகரண இல - 01

- : ● ஆசிரியர்களின் அறிவுறுத்தல்களின்படி குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளாகும் தேர்ச்சிகள் பற்றிய அடிப்படையான விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் வகுப்பிற்காக சுவரேடு ஒன்று தயாரிப்பவள்ளமையால் அதற்காக வகுப்பாசிரியரின் அனுமதியைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- பின்வரும் தலைப்புக்களுக்கு அமைய, கவிதைகள், சிறுகதைகள், சித்திரங்கள், சுவரொட்டிகள், கட்டுரைகள், காட்டுன் (ஹாய்ச் சித்திரங்கள்) போன்றவற்றை ஆக்குங்கள்.
 - "குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியைப் பேணுவதற்காக நாம் செய்யத்தக்கவை".
 - குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு அசௌகரியங்கள் ஏற்படாத வகையில் செய்து கொள்ளல்.
 - மனவெழுச்சிகளைச் சமநிலையாகப் பேணுவதன் அனுகூலங்கள்.
- ஆக்கம் புரிவதற்காக தமிழ் மொழியும் இலக்கியமும் பாட ஆசிரியர் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட ஆசிரியர், ஏனைய ஆசிரியர்கள் ஆகியோரின் வழிகாட்டல்களையும், ஆலோசனைகளையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

- ஆக்கங்களைச் செம்மைப்படுத்துவதற்காக ஒவ்வொரு குழுவின்காகவும் மூவர் கொண்ட ஒரு பதிப்புக் குழுவை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பதிப்புக் குழுவின் ஆக்கங்கள் அனைத்தையும் மேற்படி ஆசிரியருக்குச் சமர்ப்பித்து அங்கீகாரம் கிடைத்த பின்னர் அவற்றைச் சுவரொட்டிக்கு அனுப்புங்கள்.
- உங்கள் விருப்பின்படி, முதலாம் தவணை முடிவடையும் வகையில் சுவரொட்டை நடத்திச் செல்லுங்கள்.

உபகரண இல : 2

- :
- செயன்முறைச் சோதனைக்காகப் பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.
 - ஆசிரியர்களின் அறிவுறுத்தல்களின் படி குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - பிரதேசத்தில் காணப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்களைப் பட்டியல்படுத்துங்கள் அவற்றுள் அதிக தொகையினர் பயன்படுத்தத்தக்க ஒரு விளையாட்டை உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
 - அக்கிராமிய விளையாட்டு தொடர்பாக பின்வரும் தலைப்புக்களில் ஓர் அறிக்கை தயாரியுங்கள்.
விளையாட்டின் :-
 - பெயர்
 - சட்டதிட்டங்கள்
 - உபகரணங்கள் (உள்ளனவாயின்)
 - திடலின் அளவு (உள்ளாயின்)
 - விளையாடும் விதம்
 - அறிக்கை தயாரித்த பின்னர் விளையாட்டைச் செயன்முறையாகச் செய்து காட்டுவதற்கான வாய்ப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

7.0 மதிப்பீட்டு முறை

பிரமாணங்கள்	மாணவரின் பெயர்				
<ul style="list-style-type: none"> ● தேர்ச்சிக்குரிய அம்சங்களை சரியாக விளங்கிக் கொள்ளல். ● ஆக்கபூர்வமாகவும், தேடியாய்ந்தும் விடயங்களைத் தேடுதல். ● செயற்பாட்டின் போது ஆர்வத்துடன் பங்குபற்றல். ● செயன்முறையில் செய்து காட்டும் போது, விளையாட்டு ஒழுங்குகள், விளையாட்டின் இயல்புகள், சட்டதிட்டங்களைப் பின்பற்றுதல், ஒழுங்குகளைப் பேணுதல், சுறுசுறுப்பு, போட்டி மனப்பான்மை, சுயகட்டுப்பாடு, குழு உணர்வு, ஒத்துழைப்பு, தலைமைத்துவப் பண்புகளை வெளிக்காட்டல், தலைமைத்துவத்துக்கு கட்டுப்பாடும் பண்புகளை வெளிக்காட்டல். ● மாணவர்களின் ஆளுமைப் பண்புகளும், சமூகத் திறன்களும். 					

- A - மிக நன்று
 B - நன்று
 C - சாதாரணம்
 D - மேலும் விருத்தியடைய வேண்டும்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை விரிவுபடுத்துவதற்கான கருவிகள்

- 01 மதிப்பீட்டு நிலை : இரண்டாம் தவணை - கருவி - 01
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 5.2, 6.1, 6.2, 8.1
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் : 5.2, 6.1, 6.2, 8.1 ஆகிய தேர்ச்சி மட்டங்களுக்குரிய விடய உள்ளடக்கம்
04. கருவியின் தன்மை : ● சுவரோடு தயாரித்தலும் செயன்முறைச் சோதனையும்.
05. கருவியின் குறிக்கோள்கள் : ● பிரதேசத்தில் பெற்றதக்க இயற்கையான, போசாக்கு மிக்க உணவுப் பொருள்களை இனங்காணத் தூண்டுதல்.
● வொலிபோல் விளையாட்டுத் திறன்களைச் செம்மைப்படுத்திக் கொள்ளல்.
● நடத்தல், ஓடுதல் ஆகிய செயற்பாடுகளின் போது சரியான நுட்பமுறைகளைக் கையாளப்படுதல்.

06. கருவியை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குரிய அறிவுறுத்தல்கள்.

கருவி - 01

ஆசிரியருக்கு

- மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளாகும் விடய உள்ளடக்கம் குறித்து தகவல்களை ஆரம்பத்திலேயே மாணவர்க்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
- இந்த மதிப்பீடு ஒரு குழுச் செயற்பாடாக நடத்தப்படும் என அறிவுறுத்துங்கள்.
- வகுப்பு மாணவரைக் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழுக்களுக்குத் தலைவர்களை நியமித்துக் கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- இம்மதிப்பீட்டில் சுவரொட்டி தயாரித்தல், செயன்முறைச் சோதனை ஆகிய அடங்கியுள்ளமையை மாணவர்களுக்கு அறிவியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு போசணைக் கூறும்கணிசமான அளவில் அடங்கியுள்ள உணவுப் பொருட்களை பிரதேசத்தில் பெறத்தக்க உணவுப் பொருட்களில் இருந்து இனங்கண்டு கொள்ளுமாறு மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
- "ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு இயற்கையான உணவு" என்னும் தலைப்பில் ஆக்குமாறு மாணவரைத் தூண்டுங்கள்.
- சுவரொட்டை ஆக்கும் போது பிரதானமான போசணைக் கூறுகள் கணிசமான அளவு அடங்கியுள்ள உணவுப் பொருட்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்குமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.

- இடையிடையே மாணவரது செயற்பாட்டை அவதானித்து, உத்தேச இலக்கின்பால் அவர்களை வழிப்படுத்துங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களின் பின்னூட்டமும், முன்முகவூட்டலும் வழங்குங்கள்.

கருவி இல -II

- செயன்முறைச் செயற்பாட்டின் போது இயலுமான ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும், திறன்கள் சமநிலையாக அமையும் வகையில் மாணவரைக் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- செயற்பாட்டின் முன்னர், ஆயத்தச் செயற்பாட்டில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் வொலிபோல் விளையாட்டின் பந்து பணிப்புச் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றினை வழங்குங்கள்.
- குறிக்கோள் நிறைவேறும் வகையில் வேறு பொருத்தமான ஒரு செயற்பாட்டைத் திட்டமிட்டு நடத்தும் சுதந்திரம் ஆசிரியருக்கு உண்டு.
- செயற்பாட்டில் பங்குபற்றும் மாணவரின் பந்து பணிப்பு சரியானதா என அவதானியுங்கள்.
- மூன்று சந்தரிப்பங்களிலும் காட்டிய பந்துப் பணிப்புத் திறன்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மாணவருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
- சரியான நடத்தல் பயற்சியொன்றினையும், ஓடுதல் பயற்சியொன்றினையும் செய்து காட்டுவதற்கு மாணவருக்கு இடமளியுங்கள். இச்செயற்பாட்டைச் சிறுசிறு குழுக்களாகச் செய்யலாம் என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- நடத்தல் பயற்சியும், ஓடுதல் பயற்சியும் சரியானவையாக என அவதானியுங்கள்.
- வகுப்பு மாணவர் அனைவரையும் உத்தேச இலக்கின்பால் இட்டுச் செல்வதில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் வேளையில் ஒவ்வொரு மாணவரையும் கணிப்பிட்டு தேவைக்கேற்ப பின்னூட்டலும் முன்முகலூட்டலும் வழங்குங்கள்.
- உத்தேச பிரமானணங்களின்படி புள்ளிகளை வழங்கி, முன்னேற்றம் பற்றி மாணவருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

மாணவருக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

கருவி இல - I

- தவணை ஆரம்பத்திலேயே குறித்த விடய உள்ளடக்கம் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- சிறிய குழுவாகச் சேர்ந்த சுவரொட்டியொன்றினை உருவாக்கும் செயற்பாடே சுகாதாரப் பாட மதிப்பீடு என்பதை மனதில் இருத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- பிரதேசத்தில் காணப்படும் அந்தந்தப் போசணைக்கூறுகள் அடங்கியுள்ள உணவுப் பொருட்களைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

- ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இயற்கையான உணவு எனும் தலைப்பில் கவர்ச்சிகரமான ஒரு சுவரொட்டி தயாரியுங்கள்.
- அந்தந்தப் போசணைக்கூறு கணிசமான அளவுகளில் அடங்கியுள்ள உணவுப் பொருட்கள் தொடர்பாக கூடுதலான கவனஞ் செலுத்தி சுவரொட்டிகளைத் தயாரியுங்கள்.
- அவ்வப்போது ஆசியரைச் சந்தித்து தேவையான ஆலோசனைகளையும், வழிகாட்டல்களையும் பெறுங்கள்.

கருவி இல - II

- ஆசிரியர்களின் அறிவுறுத்தல்களின்படி செயன்முறைச் சோதனை தொடர்பான வழிகாட்டலை பெறுங்கள்.
- தயார்படுத்தப்பட்டுள்ள விளையாட்டுத் திடலில் மூன்று தடவை பந்து பணிக்கும் வாய்ப்பு ஒவ்வொன்றுக்கும் கிடைக்கும் என்பதை மனதில் இருத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- சரியான பந்து பணிப்பை நோக்காகக் கொண்டே மதிப்பீடு நடத்தப்படும் என்பதை மனதிலிருத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- மூன்று சந்தர்ப்பங்களிலும் நீங்கள் வெளிக்காட்டிய பந்து பணிப்பின் பண்புகளுக்கு அமையவே உங்கள் திறன்கள் தரப்பட்டு வெளியிடப்படும் என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- பந்துபை பணித்த பின்னர் நடத்தல் பயிற்சியொன்றையும் ஒடுதல் பயிற்சியொன்றையும் செய்து காட்டுங்கள்.

7.0 மதிப்பீட்டு முறை :

பிரமாணங்கள்.	மாணவர் பெயர்			
● தகவல்களின் செம்மை				
● ஆக்கபூர்வத் தன்மை				
● பந்து பணிப்புச் செம்மை				
● பயிற்சிகளின் செம்மை				
● குழுவுணர்வுடன் செயற்படும்.				

- A - மிக நன்று
- B - நன்று
- C - சாதாரணம்
- D - மேலும் விருத்தியடைய வேண்டும்.

- 01 மதிப்பீட்டு நிலை : மூன்றாம் தவணை - கருவி - 01
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 9.1, 10.1, 11.1
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் : 9.1, 10.1, 11.1 ஆகிய தேர்ச்சி மட்டங்களுக்குரிய விடய உள்ளடக்கம்
04. கருவியின் தன்மை : ● கையேடு தயாரித்தலும், செயன்முறைச் சேதனையும்.
05. கருவியின் குறிக்கோள்கள் : ● தொகுதிகளின் வியத்தகு தன்மைகளுக்குப் பங்கம் விளைவிக்கும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கான திறன்களை விருத்தி செய்தல்.
● உடல் தகுதி விருத்தியின்பால் வழிப்படுதல்.
06. கருவியை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குரிய அறிவுறுத்தல்கள்.
- ஆசிரியருக்கு :
- மூன்றாம் தவணையில் மதிப்பீட்டில் அடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் பற்றிச் சுருக்கமான விளக்கத்தை ஆரம்பத்திலேயே மாணவருக்கு வழங்குங்கள்..
 - இம்மதிப்பீட்டு குழுச் செயற்பாடாக நடத்தப்படும் என்பதை அறிவியுங்கள்.
 - மாணவரது தொகைக்கேற்ப வகுப்பு மாணவரைக் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - குழுத் தலைவர்களைத் தெரிவு செய்து கொள்ளுமாறு குழுக்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
 - குழுவுக்கு ஒன்றாக உடல் தொகுதிகளை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
 - கற்றல் செயன்முறைக்கமைய விடயங்கள் வெளிக்கொணரப்படும் வகையில் கையேட்டைத் தயாரிக்குமாறு மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
 - குழுவுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ள தொகுதியின் வியத்தகு தன்மைக்குப் பங்கம் விளைவிக்கும் நோய்களை இனங்கண்டு கொள்ளுமாறு குழுக்களுக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள். .
 - அவ்வாறான நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்குப் பொருத்தமான அறிவுறுத்தல் கோவையொன்றினைத் தயாரிக்குமாறு மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
 - அவ்வறிவுறுத்தல்களை உள்ளடக்கி அக்கபூர்வமாக ஒரு துண்டுப் பிரசுத்தைத் தயாரிக்குமாறு மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
 - மாணவர்களின் ஆக்கச் செயற்பாடுகள் குறித்து இடையிடை அவதானித்து தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல் முன்முகலுட்டல் வழங்குங்கள். வகுப்பு மாணவர் அனைவரையும் உத்தேச இலக்கின்பால் இட்டுச் செல்வதில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- செயன்முறைச் சோதனையின் போது தகுதிக் காரணிகள் இரண்டு தொடர்பான அளவீகளும் பெறப்படும் எனவும் இரண்டு ஒட்டப் பயிற்சிகள் சோதிக்கப்படும் எனவும் மாணவர்களுக்கு விளக்குங்கள்.
- முதலாவது தகுதிகாண் காரணி - நெகிழுத்தன்மை (Flexibility)
 - தலையின் பின்புறம், தோள்களின் பின்புறம், இடுப்பு குதிகால்கள், ஆகியன சுவரில் அணைந்திருக்கும் வகையில் நிற்குமாறு மாணவருக்குக் கூறுங்கள்.
 - அடிக்கோல் போன்றதொன்றைப் பயன்படுத்தி மாணவரின் உயரத்தைச் சுவரில் அடையாளம் இடுங்கள்.
 - மேற்குறிப்பிட்ட இடங்கள் சுவரில் தொடுகையடையுமாறு முண்டத்தைக் கீழ்நோக்கி வழக்கச் செய்யுங்கள்.
 - அவ்வாறு வழக்கிச் செல்லும் போது குதிகால்கள் நிலத்தில் இருந்து உயரும் வேளையில் வழக்குவதை நிறுத்துமாறு மாணவருக்கு கூறுங்கள்.
 - பின்னர் இப்போதைய தலைமட்டத்தைக் குறித்துக் கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
 - முதலாவது அடையாளத்திற்கும், இரண்டாவது அடையாளத்திற்கும் இடையிலான வித்தியாசத்தை அளந்து அப்பியாசக் கொப்பியில் குறித்துக் கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- தகுதி காரணி - காலின் வலிமை
 - தரையில் ஒரு கோடு கீறுங்கள்.
 - ஒவ்வொரு மாணவராக கோட்டின் பின்புறமாக நிற்குமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
 - தாழ்த்து உந்தியெழுத்து மூன்று தவணைப் பாய்ச்சல் பாய்வதற்கு ஒவ்வொருவருக்கும் வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - மூன்று பாய்ச்சல்களினதும் மொத்த நீளத்தை அளந்து கொள்ளுங்கள்.
 - மாணவர் காட்டிய திறமைக்குரிய புள்ளியை அட்டவணையில் கண்டறிந்து குறித்துக் கொள்ளுமாறு மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
 - நெகிழுத்தன்மை, வலிமை விருத்தி ஆகியவற்றுக்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளின் ஈடுபடுமாறு மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
 - தவணையும், ஏறத்தாழ மூன்று வாரங்களுக்கு ஒரு தடவை வீதம் இச்செயற்பாடுகளை நடத்தி தகுதி (Fitness) மட்டத்தின் மாற்றம் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு மாணவர்களுக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - தகுதிகாண் காரணங்களை அறிந்த பின்னர் மாணவருக்கு அவர்கள் விரும்பும் ஒட்டப் பயிற்சிகள் இரண்டைச் செய்து காட்ட வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - இனங்கண்ட வலிவு நலிவுகள் தொடர்பாக முன்னூட்டலும், பின்னூட்டலும் வழங்குங்கள்.

- வகுப்பு மாணவர் அனைவரையும் உத்தேச இலக்கிற்கு இட்டுச் செல்வது குறித்து கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- உத்தேச பிரமாணங்களின்படி புள்ளிகள் வழங்கி மாணவரின் முன்னேற்றம் குறித்து அவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

மாணவருக்கான அறிவுறுத்தல்கள்
கருவி இல - I

- உங்களது மதிப்பீட்டுக்குரிய விடய உள்ளடக்கம் பற்றி ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி, அது தொடர்பான அடிப்படை விளக்கத்தைப் பெறுங்கள்.
- பொருத்தமான ஒருவரை குழுத் தலைவராகத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது குழுவிற்குக் கிடைத்த உறுப்புத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மைக்குப் பங்கம் விளைவிக்கும் நோய்களை குழுநிலையில் கலந்துரையாடி இனங்காணுங்கள்.
- அந்நோய்களில் இருந்து தவிர்ப்பதற்காகப் பின்பற்றத்தக்க அறிவுறுத்தற் கோவையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பாதுகாப்பதற்கான அறிவுறுத்தல்களை உள்ளடக்கி ஒரு துண்டுப் பிரசுரத்தைத் தயாரியுங்கள்.
- அவ்வப்போது ஆசிரியரைச் சந்தித்து தேவையான அறிவுறுத்தல்களையும் வழிகாட்டல்களையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

கருவி இல - II

- செயன்முறைச் சோதனை இரு பிரிவுகளைக் கொண்டது.
- தகுதிக் காரணிகள் இரண்டினை அளத்தல்
- ஒட்டப் பயிற்சிகள் இரண்டினைச் சேர்த்தல்
- செயன்முறைச் சோதனை குறித்து ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடி தெளிவான விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

முதலாவது தகுதிக் (Fitness) காரணி

நெகிழுந்தன்மை

- தலையின் பின்புறம், தோல்களின் பின்புறம்,குதிக் கால்கள், ஆகிய இடங்களில் சுவர்களில் தொடுகையுடையுமாறு சவருக்கு முதுகாட்டி நில்லுங்கள்.
- அடிக்கோல் போன்றதொன்றினை தலைமீது படுமாறு வைத்து தரைக்குச் சமாந்திரமான வைத்து உயரத்தை அளந்து கொள்ளுங்கள்.
- பின்னர் தரையின் பின்புறம் தோல்களின் பின்புறம் சுவரின் தொடுகையடைந்திருக்குமாறும் குதிகால் தரையைத் தொடுமாறு மெதுவாகக் கீழ்நோக்கி வழக்கச் செய்யுங்கள்.

- அவ்வாறு வழக்கச் செய்யும் போது குதிகால்கள் தரையிலிருந்து உயரும் சந்தர்ப்பத்தில் வழக்கிச் செல்வதை நிறுத்துங்கள். இவ்வாறு தரையின் மீது முன்போன்றே அடிக்கோலைத் தரைக்குச் சமாந்திரமாக வைத்து உயரத்தை அளந்து கொள்ளுங்கள். இதற்காக ஒரு நண்பனின் உதவியைப் பெறுங்கள்.
- தலையை கீழ்நோக்கி வழக்கிச் செல்லும் தூரத்தைக் கணித்துக் (சென்றிமீற்றர்களில்) கொள்ளுங்கள்.

முதலாவது தகுதிக் (Fitness) காரணி கால்களின் வலிமை

- தரையில் ஒரு கோடு கிறி அதன் பின்னே நில்லுங்கள்.
- முண்டத்தைப் பதித்து உந்தியெழுந்து மூன்று தவணைப் பாய்ச்சல்கள் பாயுங்கள்.
- பாய்ந்த மொத்தத் தூரத்தை அளந்து கொள்ளுமாறு குழு அங்கத்தவர் ஒருவருக்குக் கூறுங்கள்.
- அத்தூரத்திற்காகக் கிடைக்கும் புள்ளி பற்றி ஆசிரியரின் கேட்டறியுங்கள்.
- தகுதிகளை அளந்த பின்னர் அவற்றை உங்கள் அப்பியாசக் கொப்பியில் பதிவுசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- பின்னர் நீங்கள் விரும்பும் ஓட்டப் பயிற்சிகள் இரண்டைச் செய்து காட்டுங்கள்.
- செம்மையான ஓட்டப் பயிற்சிக்கு அதிக புள்ளி கிடைக்கும் என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- தேவையான ஆலோசனைகளை ஆசிரியரிடம் வினவிக்கொள்ளுங்கள்.

தகுதி (Fitness) காரணிகளுக்கான புள்ளி வழங்கல். பொதுவான நெகிழ்த்தன்மைச் சோதனை

வழக்கச் சென்ற தூரம்	செ.:மீ 13இலும் குறைய	13	14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-27	28 வயது க்கு மேல்
வழக்கிச் செல்லும் புள்ளி	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10

தவணைப் பாய்ச்சல்.

பாய்ந்த தூரம் மீற்.	4.75+	5.00+	5.25+	5.50+	5.75+	6.00+	6.25+	6.50+	6.75+	7.00
கிடைக்கும் புள்ளி	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10

7.0 மதிப்பீட்டு முறை :

தேர்ச்சி	மாணவர் பெயர்.			
● கண்டறிந்தவை, தேர்ச்சிகள் பொருத்தப்பாடு				
● மாணவரது ஆக்கங்களின் புதுமைப்பாடு கவர்ச்சி				
● தகுதி மட்டத்தை விருத்தி செய்வதில் காட்டும் ஆர்வம்				
● சரியான நுட்பமுறையை வெளிக் காட்டல்				
● கூட்டாகச் செயற்படும் ஆற்றல்				

- A - மிக நன்று
 B - நன்று
 C - சாதாரணம்
 D - மேலும் விருத்தியடைய வேண்டும்.