



# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டம்

தரம் - 06

முதலாம் தவணை

2022.09.07 வரை

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு

விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

இலங்கை

[www.nie.lk](http://www.nie.lk)

அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டத்தினை நடைமுறைப்படுத்தல்

## அறிமுகம்

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

மேற்குறித்த சுற்று நிரூபத்திற்கமைவாக முதலாம் தவணை 2022.09.07 வரை செயற்படுத்தப்படும் 6ம் தரத்துக்குறிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்திற்குறிய பாட வேளைகள் 13 ஆக உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது. இப் பாடவேளைக்கேற்ப 2022.07.02 வரை செயற்படுத்தப்பட்ட பாடசாலைகளில் 75% ஆன பாடத்திட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளதாக தரவுகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது.

அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டத்தில் 60% ஆனவை (பாடவேளை 8) முதலாம் தவணைக்குரிய அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சி அங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. முதலாம் தவணைக்காக பாடசாலையினுள் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளானது மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டமானது பாடசாலை நாட்களினுள் செயற்படுத்த முடியாமல் போகும் பட்சத்தில் பாடத்திட்டத்தின் உள்ளடக்கத்தினை வீட்டில் இருந்து கற்பதற்குரிய (Home based learning) வழிகாட்டுதல்களை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

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

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

2022ம் ஆண்டு இழக்கப்பட்ட காலப்பகுதிக்கான பரிகார வேலைதிட்டம்

(Recovery Plan for Learning Loss -2022 )

தரம் - 6

தரம் 6 ம் தரத்திக்காக முதலாம் தவணைக்காக 8 பாடவேளைகளுக்காக கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை செயற்படுத்துவதற்காக இத் திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
<b>தரம் 6 முதலாம் தவணையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல்பேறுகள்</b>						
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்	1.1 தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>பூரண சுகாதார எண்ணக்கருவோடு தொடர்புடைய துறைகளை விளக்குவார்.</li> <li>சிறந்த உடல் நலத்திற்கான நியதிகளை அட்டவணைப்படுத்துவார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>சுகாதார எண்ணக்கரு                             <ul style="list-style-type: none"> <li>உடல் நலம்</li> <li>உள நலம்</li> <li>சமூக நலம்</li> </ul> </li> <li>உடல் நலத்தின் சிறப்பம்சங்கள்                             <ul style="list-style-type: none"> <li>ஊட்ட நிலை</li> <li>சரியான உடற்றிணிவச் சுட்டி (BMI)</li> </ul> </li> <li>இடுப்பின் சரியான அளவு</li> </ul>	1.1	1. ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்சிகரமாகவும் வாழ்வோம்  சுகாதார எண்ணக்கரு  உடல் நலம்	05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
ப		<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிறந்த உடல் நலத்துக்காக பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கவழக்கங்களை வரிசைப்படுத்துவார்.</li> <li>• நற்பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிக்கும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• உடற்றகைமை</li> <li>• வயதுக்கேற்ற உயரம்</li> <li>• நோய்களை எதிர்க்கும் ஆற்றல்</li> <li>• கவர்ச்சியான தோற்றம்</li> <li>• செயற்றிறன்</li> <li>• உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்காகப் பின்பற்றவேண்டிய நற்பழக்கவழக்கங்கள்</li> <li>• சுத்தமான வளி</li> <li>• நீர் சுகாதார நடவடிக்கைகள் நற் சுகாதாரம் ( WASH)</li> <li>• ஆரோக்கியமான உணவு</li> <li>• உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்</li> <li>• போதியளவு ஓய்வும் உறக்கமும்</li> <li>• சுத்தமான சூழல்</li> </ul>			

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		<ul style="list-style-type: none"> <li>உள நலத்தின் சிறப்பம்சங்களை விளக்குவார்</li> </ul> <p>உள நலத்துக்கான நற்பழக்கங்களை கடைப்பிடிக்கும் தயார்</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>உள நலத்தின் சிறப்பம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>சரியாக முடிவெடுத்தல்</li> <li>ஆக்கத்திறன்</li> <li>மகிழ்வோடு இருத்தல்</li> <li>சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளுதல்</li> <li>சுய மதிப்பு</li> <li>சுய விளக்கம்</li> <li>மனவெழுச்சிச் சமநிலை</li> <li>பகுத்தறி சிந்தனை</li> <li>பிரச்சினை தீர்த்தல்</li> <li>உளநெருக்கிடைகளை எதிர் கொள்ளுதல்</li> </ul> </li> <li>உள நலத்தைப் பேணப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கங்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>தியானம் செய்தல்</li> <li>விளையாடுதல்</li> <li>வெவ்வேறு இரசனை விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்ளுதல்</li> <li>நேர முகாமைத்துவம்</li> <li>வழிகாட்டல் அறிவுரைப்பு</li> </ul> </li> </ul>		உள நலம்	

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		<p>நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.சமூக நலத்தின் சிறப்பம்சங்களை விளக்குவார்.</p> <p>சமூக நலத்துக்கான நற்பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கும் தயார</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>சேவைகளைப் பெறுதல்</li> <li>எளிய வாழ்க்கை முறை</li> <li>சமூக நலத்தின் சிறப்பம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள்</li> <li>பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடல் திறன்</li> <li>நெகிழ்வுத்தன்மை</li> <li>பரிவுணர்வு</li> <li>தலைமைத்துவம்</li> <li>பின்பற்றுதல்</li> <li>விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்</li> </ul> </li> <li>சமூக நலத்திற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கங்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>குழுவாகச் செயற்படுதல்</li> </ul> </li> </ul>		சமூக நலம்	

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• பொறுமையும் நெகிழ்வும்</li> <li>• பிறரை மதித்தல்</li> <li>• ஏற்றுக்கொள்ளல்</li> <li>• தனிநபர் வேறுபாடுகளை இனங்காணுதல்</li> </ul>			

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேண்டிய சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்	3.1 சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு உடற் தோற்றத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.</li> <li>உடல் அசௌகரியங்கள், நோய், நொடிகளிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதில் சரியான கொண்ணிலைகளின் தேவையை விளக்குவார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல் <ul style="list-style-type: none"> <li>நிற்றல்</li> <li>நிமிர்ந்து நிற்றல் (கவனமாக)</li> <li>இலகுவாக நிற்றல்</li> <li>விரும்பியவாறு நிற்றல்</li> </ul> </li> </ul>	3.1	3. சரியான கொண்ணிலைகளின்னுடாக எமது ஆளுமையை மேம்படுத்திக் கொள்வோம்	01
4.0 விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை ஆராய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஆராய்வார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>விளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>அறிமுகம்</li> <li>விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துதல்</li> <li>விளையாட்டின் தேவை</li> <li>பயனுள்ள ஓய்வு</li> <li>ஆளிடைத் தொடர்பு</li> <li>இரசனையும் மகிழ்வும்</li> <li>உடற்றகைமை</li> </ul> </li> </ul>	4.1	4. ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்வுடன் கழிப்பதற்காக விளையாடு - வோம்	01



தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	4.2 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>மகிழ்வையும் திருப்தியையும் அடையச் சிறு விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வார்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>சிறு விளையாட்டுக்கள்</li> </ul>	4.2		01
<b>மொத்தம்</b>						08