



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டம்

தரம் - 11

இரண்டாம் தவணை

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு

விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்

தேசியக் கல்வி நிறுவகம்

இலங்கை

www.nie.lk

அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டத்தினை நிறைவு செய்தல்.

அறிமுகம்

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

11ம் தரத்துக்குறிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்திற் குறிய பாட வேளைகள் 28 ஆக உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது. அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டத்தில் 60% ஆனவை (பாடவேளை 19) இரண்டாம் தவணைக்குரிய அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சி அங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன இரண்டாம் தவணைக்காக பாடசாலைனுள் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளானது மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டம்மானது பாடசாலை நாட்களினுள் செயற்படுத்த முடியாமல் போகும் பட்சத்தில் பாடத்திட்டத்தின் உள்ளடக்கத்தினை வீட்டில் இருந்து கற்பதற்குரிய (Home based learning) வழிகாட்டுதல்களை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

அதற்காக வேலைத்திட்டம் , ஓப்படைகள் , மதிப்பீடு , நியதிகள் பேன்றவற்றை விடய உள்ளடக்கத்திற்கு பெருத்தமான முறையில் முன்வைக்கப்படல் வேண்டும் இதன்மூலம் பாடசாலை நடைபெறாத காலப்பகுதியினுள் கற்றல் கற்பித்தல் நடைபெறாத காரணத்தினால் தடைப்பட்ட சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தின் நோக்கத்தினை அடைந்து கொள்வதோடு பாட தேர்ச்சினை கட்டியெழுப்புவதற்கு இது வழிகாட்டும் தற்போது காணப்படும் நிலைமைகளுக்கேற்ப மாணவர்கள் உடல், உள, சமூக திறங்களை 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 காலப் பகுதிக்கான பரிகார வேலைதிட்டம் (Recovery Plan for Learning -2022)

தரம் - 11

தரம் 11 ம் தரத்திற்கான் இரண்டாம் தவணைக்கான 19 பாடவேளைகளுக்கான கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுக்களை செயற்படுத்துவதற்காக இத் திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
தரம் 11 இரண்டாம் தவணையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல்பேறுகள்						
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார் .	3.2 நல்வாழ்வுக்காக உயிரியற் பொறியியலின் அடிப்படைகளுக்கேற்ப உடலையும் உபகரணங்களையும் கையாள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> உபகரணங்களை முறையாக்கையாள்வது தொடர்பில் பரிச்சயமடைவார். 	<ul style="list-style-type: none"> உபகரணங்களைத் தள்ளுதலும் இழுத்தலும் உபகரணங்களை உயரத்துக்குதலும் கீழே இறக்குதலும் 	3.2	3. சரியான கொண்ணிலை உயிரியக் கவியல் கோட்பாடுகளை இனங்கான்போம் .	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.4 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வெளிக்களச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவார். • வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார். 	<ul style="list-style-type: none"> • வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் <ul style="list-style-type: none"> • மலையேறுதல் • வன ஆய்வு • வன நுட்பம் 	4.4	8. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள்.	01
5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 விதிமுறைகளுக்கு இணங்கியவாறு அன்றாட காரியங்களைச் செய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களுக்கான பொது விதிமுறைகளை விளக்குவார். 	<ul style="list-style-type: none"> • மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் 	5.1	9. மெய்வல்லுநர் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் பற்றிக்கற்போம்.	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	<p>5.2 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற ஒட்டத்தைப் பயன்படுத்துவார்.</p> <p>5.3 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்றத் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் தடைகளினூடாக ஓடுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> உரிய நுட்பமுறைகளுக்கேற்ப குறுந் தூர ஒட்டங்களில் ஈடுபடுவார். ஒட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவார். உரிய நுட்பமுறைகளுக்கேற்ப நெடுந்தூர ஒட்டங்களில் ஈடுபடுவார். தடையினூடாக ஓடுவார். 	<ul style="list-style-type: none"> ஒட்டம் குறுந்தூர ஒட்டப்பயிற்சிகள் <ul style="list-style-type: none"> புறப்பாடு நுட்பமுறைகள் நெடுந்தூர ஒட்டம் <ul style="list-style-type: none"> புறப்பாடு நுட்பமுறைகள் தடையினூடாக ஓடுதல் பயிற்சி அப்பியாசங்கள் 	<p>5.2</p> <p>5.3</p>	<p>9. மெய்வல்லுநர் ஒட்ட நிகழ்ச்சிகள் பற்றிக்கற்போம்.</p> <p>9. மெய்வல்லுநர் ஒட்ட நிகழ்ச்சிகள் பற்றிக்கற்போம்.</p>	<p>03</p> <p>01</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் எனப்வற்றிகு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவைக்கேற்ப முகாமைத்துவப் பணிகளில் சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • முகாமையாளர், பின்பற்றுனரின் காரியங்களை விளக்குவார். • விளையாட்டு முகாமையாளரொருவரின் இயல்புகளை வரிசைப்படுத்துவார். • பாடசாலையில் இடம் பெறும் விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்புச் செயற்பாடுகளில் பங்களிப்பு வழங்குவார். 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு முகாமைத்துவ உட்கட்டமைப்பு <ul style="list-style-type: none"> • முகாமையாளர் • பின்பற்றுனர்கள் • விளையாட்டு முகாமையாளர் பின்பற்றுனரின் இயல்புகள் • விளையாட்டு முகாமையாளர் என்ற வகையில் பாடசாலையில் வழி நடாத்தும் விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்புச் செயற்பாடுகள் <ul style="list-style-type: none"> • வள முகாமைத்துவம் • உடல்நல வேலைத்திட்டம் • இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள் • விளையாட்டுப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் • விளையாட்டு/ உடற்கல்வி தினம் • வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் 	6.1	10. விளையாட்டு முகாமைத்துவத்திற்கு பங்களிப்பு செய்வோம்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	<p>6.2 சமூக இசைவாக் கத்துடன் செயலாற்றிய வாறு பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை முகாமைத்துவ செய்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> இல்லங்களுக்கி டையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளை விலகல் முறையில் நடாத்துவதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கு வார். 	<ul style="list-style-type: none"> வேறும் விளையாட்டுப் போட்டிகள் விளையாட்டுச் சங்கங்கள் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒழுங்கமை த்தல் <ul style="list-style-type: none"> நிரற் போட்டிகளை ஒழுங்கமைத்தல் <ul style="list-style-type: none"> விலகல் முறை லீக் முறை 	6.2	10. விளையாட்டு முகாமைத்துவத் திற்கு பங்களிப்பு செய்வோம்.	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக ஊட்டப் பெறுமானங்களைப் பேணியவாறு உணவை நுகர்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு ஊட்ட பெறுமானங்களை தீங்கு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைப் பெயரிடுவார். • உணவு பழுதடைவதற்கான காரணங்களை வரிசைப்படுத்துவார். • உணவு பழுதடைவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளை விளக்குவார். 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவுப் பாதுகாப்பு • உணவின் பாதுகாப்பினை பாதிக்கும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • உயிரியல் காரணிகள் • இரசாயன காரணிகள் • பௌதிக காரணிகள் • பாதுகாப்புக்குத் தீங்கு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • உற்பத்தியின் போது • கொண்டு செல்லலின்போது • களஞ்சியப்படுத்தும் போது • தயார் செய்யும் போது • நுகரும் போது • உணவின் ஊட்டப் பெறுமானங்களைப் பாதுகாத்தலும் அதிகரிக்கச் செய்தலும் <ul style="list-style-type: none"> • இயற்கை உயிரினங்களை பயன்படுத்துதல் • உணவு பழுதடைதல் (மாசடைதல்) 	7.1	11 ஆரோக்கிய முான உணவை உட்கொள்வோம்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	7.2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக சுகாதார ரீதியிலான உணவை நுகர்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்ய வேண்டுமென் பதை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார். • உணவுத் தெரிவின போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களை வரிசைப்படுத்துவார். • உணவுத் தெரிவில் பொறுப்புடன், செயலாற்ற வேண்டுமென்பதை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார். 	<ul style="list-style-type: none"> • நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவைத் தெரிதல் • இயற்கை உணவுகள் (Natural Food) • பதப்படுத்திய உணவுகள் (Processed Food) • உடனடி உணவுகள் (Instant Food) • நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவுத் தெரிவில் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • அடங்கியுள்ள பதார்த்தங்களின் அளவு • தரஇலட்சினை (SLS) • காலாவதியாகும் திகதி 	7.2	11 ஆரோக்கிய முான உணவை உட்கொள்வோம்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத் தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
			<ul style="list-style-type: none"> உற்பத்தி செய்யப்பட்ட திகதி <ul style="list-style-type: none"> புறத்தோற்றம் மணம் கொண்டுள்ள ஊட்டப் பெறுமானங்கள் 			
					மொத்தம்	19