



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியவசியக் கற்றல் துறையை ஈடுசெய்வதற்கான
பாடத் திட்டத்தினை செயற்படுத்தல்

தரம் 10

2021.10.25 தொடக்கம் 2022.03.31 வரை

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

அத்தியவசியக் கற்றல் துறையினை ஈடுசெய்வதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்டபாடத் திட்டத்தினை செயற்படுத்தல் அறிமுகம்.

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

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

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

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

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

பகுதித் தலைவர்
சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மகரகம்

Covid 19 தொற்று நோய் நிலைமை காரணமாக இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் - தரம் 10

தரம் 9 - பாடத்திட்டம்			தரம் - 10 பாடத்திட்டம்			
தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்	
4.0 விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	4.5 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வெலிபோல் விளையாடுவார்.	01	1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவார்.	03	
	4.6 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வலைப்பந்து விளையாடுவார்.	01		2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 பிள்ளைப் பருவத்தினரின் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார்.	02
	4.7 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு காற்பந்து விளையாடுவார்.	01		3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 உயிரியற் பொறியியலின் அடிப்படைகளை விளங்கிச் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	02
	5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேடஆற்றல்களை	5.1 குறுங்கோலைச் சரியான முறையில் மாற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.		02		

வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.2 தொங்கும் முறையைச் சரியாகச் செய்தவாறு நீளம் பாய்வார். (Hang Technique).	01	4.0 விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 அறைதல் தடுத்தலைச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	02
	5.3 ப்ளொப் முறையின் அடிப்படைப் பாய்ச்சல்களில் ஈடுபடுவார்.	01		4.3 திறன்களைச் சரியாகக் கையாண்டவாறு வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	01
	5.4 வலு நிலையை உபயோகித்து சரியாக எறிவார்.	01		4.5 திறன்களை சரியாகக் கையாண்டவாறு காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	01
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்கநெறிகள் என்பவைக்கு இயைவாகிச் சமூக இயை வாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.	6.1 விளையாட்டு விதிமுறையைப் பின்பற்றி ஒழுக்க நெறிகளுக்கும் சமூக விழுமியங்களுக்கும் இயை வாக்கமடைவார்.	01	5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை ஆராய்ந்து அறிவார்.	01
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.	7.1 போசணைத் தேவைகளுக்கேற்ப உணவை உட்கொள்வார்.	02		5.3 ஓட்ட ஆரம்பத்தையும் ஓட்ட முடிவையும் சரியாகச் செய்வார்.	02
8.0 உடலின்	8.1 வெளித்	01		5.5 முறையாக குறுங்கோல் மாற்றியவாறு	02

<p>மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>தோற்றத்தைப் பேணுவதற்காக ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பார்.</p>			<p>அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.</p> <p>5.7 தொங்கும் முறையில் நீளம் பாய்வார்.</p>	01
<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக தகைமைபேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.</p>	<p>9.1 ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளைத் தேடியறிந்து அவற்றினை மேலும் விருத்தி யாக்க நடவடிக்கை யெடுப்பார்.</p>	03	<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.</p>	<p>6.1 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்கவிழுமியங்களைத் தேடியாய்வார்.</p>	02
	<p>9.2 உள, சமூக தகைமைக் காரணிகளைத் தேடியறிந்து அவற்றினை மேலும் விருத்தியாக்க நடவடிக்கை யெடுப்பார்.</p>	02		<p>6.2 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவைக்கு ஏற்புடையவாறு செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.</p>	02
<p>10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொண்டவாறு</p>	<p>10.1 பாலியல் தொடர்பில் பொறுப்புணர்வுடன் செயலாற்றி அது தொடர்பான</p>	01	<p>7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.</p>	<p>7.1 இலங்கையின் போசணைப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டவாறு உணவுத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவார்.</p>	05
				<p>8.1 உடலின்</p>	

<p>மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்.</p>	<p>சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.</p> <p>10.2 சமூகச் சவால்களை இனங்கண்டு நம்பிக்கையுடன் அவற்றினை எதிர்கொள்வார்.</p>	<p>02</p>	<p>8.0 உடலின் ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கம் அடைவார்.</p> <p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைகளைப் பேணுவார்.</p> <p>10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிரகொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>நிலைப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.</p> <p>9.1 ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புள்ள உடற்றகைமைகளைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.</p> <p>9.2 உள,சமூக ஆரோக்கியத்தை வெளிக்காட்டுவார்.</p> <p>10.1 விபத்துக்கள், இடர்களை இனங்கண்டு அவைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளக்கூடியவறு செயலாற்றுவார்.</p> <p>10.2 நல்வாழ்வின் நிமிர்த்தம் விபத்துக்களை தவிர்க்க நடவடிக்கையெடுப்பார்.</p>	<p>02</p> <p>04</p> <p>01</p> <p>02</p> <p>02</p>
-------------------------------	---	-----------	--	--	---

				10.3 சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு முதலுதவி அளிப்பார்.	03
Total		20			40

Covid 19 தொற்று நோய் நிலைமை காரணமாக இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் - தரம் 09 இற்கான பகுதிகளை உள்ளடக்கியது

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறு	பாட வேளைகள்
----------	-----------------	-----------------	-------------	-------------

<p>4.0 விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமானமுறையில் செலவிடுவார்.</p>	<p>4.5 வொலி போல் விளையாட்டின் திறன்களை சரியாகப் பயன்படுத்தி விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்</p> <p>4.6 வலைப்பந்தாட்டத் திறன்களைப் பயன்படுத்தி விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்</p> <p>4.7 காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்களைப் பயன்படுத்தி விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> • அறைதல் • தடுத்தல் / மறித்தல் • விதிமுறைகள் • வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுதல். • வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> • தாக்குதல் / ஆக்கிரமித்தல் • காத்தல் / தடுத்தல் • எய்தல் • விதிமுறைகள் • வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுதல். • காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> • பேறுகாத்தல் • உள்ளெறிதல் • விதிமுறைகள் • காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • அறைதலையும், தடுத்தலையும் சரியாகச் செய்வார். • விதிமுறைகளுக்கேற்ப வொலிபோல் விளையாடி மகிழ்வடைவார். • தாக்குதல் / ஆக்கிரமித்தல், காத்தல், எய்தல் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார். • விதிமுறைகளுக்கேற்ப வலைப்பந்து விளையாடி மகிழ்வடைவார். • பேறுகாத்தல், உள்ளெறிதல் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார். • விதி முறைகளுக்கேற்ப காற்பந்து விளையாடி மகிழ்வடைவார். 	<p>01</p> <p>01</p> <p>01</p>
---	--	---	--	-------------------------------

<p>5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன் படுத்துவார்.</p>	<p>5.1 குறுங்கோலை சரியாகமாற்றி அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவர்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • அஞ்சலோட்டம் • குறுங்கோல் மற்றும் பிரதான முறைகள் • குறுங்கோல் பெறும் பக்கங்களுக்கேற்ப, • வெளிப்புற <ul style="list-style-type: none"> • உட்புற • கலப்பு • குறுங்கோல் கொடுக்கும் முறைக்கேற்ப, • மேற்கை • கீழ்க்கை • குறுங்கோலை நோக்குவதற்கேற்ப, • பார்த்து • பார்க்காது • வெவ்வேறு நிகழ்ச்சிகளில் மேற்படி பிரதான முறைகள் உபயோகிக்கப்படும் விதம் • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதான முறைகளை விபரிப்பார். • குறுங்கோல் மாற்றுவதிலுள்ள விதிமுறைகளை எடுத்து விளக்குவார். • குறுங்கோல் மாற்றும் சரியான முறைகளைக் கைக்கொண்டவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார். 	<p>02</p>
	<p>5.2 தொங்கு முறையில் நீளம் பாய்வர் (Hang Technique)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கிடையான பாய்ச்சல்கள் • நீளம் பாய்தல் • தொங்கும் முறை • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • கிடையான பாய்ச்சல் முறைகளை விளக்குவார். • நீளம் பாய்தல் விதிமுறைகளை விளக்குவார். • தொங்கும் முறையை உபயோகித்து சரியான விதத்தில் நீளம் பாய்வார். 	<p>01</p>
	<p>5.3 ப்ளொப் அடிப்படை முறையில் உயரம் பாய்தல்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் • உயரம் பாய்தல் • ப்ளொப் முறை • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் முறையை விளக்குவார். • உயரம் பாய்வதற்கான விதிமுறைகளை விளக்குவார். • ப்ளொப் முறைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். 	<p>01</p>

	<p>5.4 வலு நிலையைப் பாவித்து எறிதல் நிகழ்ச்சியில் ஈடுபடுதல்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • எறிதல் • வலு நிலையிலிருந்து எறிதல் • குண்டு • தட்டு • ஈட்டி • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • வலு நிலையிலிருந்து குண்டு போடுவார். • வலு நிலையிலிருந்து தட்டெறிவார். • வலு நிலையிலிருந்து ஈட்டி எறிவார். • எறிவதற்கான விதிமுறைகளை எடுத்து விளக்குவார். 	01
<p>6.0 விளையாட்டு விதி முறைகள் ஒழுக்க நெறிகள் என்பவைக்கு இயைவாகிச் சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.</p>	<p>6.1 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்கநெறிகள் என்பவைக்கு இயைவாகிச் சமூக இயைவாக்கம் அடைவர்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டுவிதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகள் என்பவற்றுக் கிடையிலானதொடர்பு. • விளையாட்டுவிதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகள் என்பவற்றின் சமூகப் பெறுமானங்கள் • தமதணி அங்கத்தினருடன் • எதிரணி அங்கத்தினருடன் • உத்தியோகத்தர்களுடன் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கும், ஒழுக்க நெறிகளுக்குமிடையிலான தொடர்பினை விளக்குவார். • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகள் என்பவற்றின் சமூகப் பெறுமானங்களை விளக்குவார். • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகளுக்கு இயைவாகிச் செயற்படும் தயார் நிலையை வெளிக் காட்டுவார். 	01
<p>7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவை நுகருவார்.</p>	<p>7.1 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவை உண்பதற்கு இயைவாக்கமடைவார்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டத் தேவைகள் • வாழ்க்கைச் சக்கரம், ஆண், பெண் சுபாவம் என்பவற்றுக் கேற்ப ஊட்டத்தேவை, • குழந்தைகள் • பிள்ளைகள் • கட்டிளமைப் பருவத்தினர் • வளர்ந்தோர் • முதியோர் • விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப ஊட்டத் தேவையின் வேறுபாடு • கர்ப்பிணித் தாய்மார் 	<ul style="list-style-type: none"> • வாழ்க்கைச் சக்கரம், ஆண், பெண் சுபாவம் என்பவற்றுக்கேற்ப ஊட்டத்தேவை வேறுபடும் விதத்தை விளக்குவார். • விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப ஊட்டத் தேவை வேறுபடுவதை விளக்குவார். • ஊட்டத் தேவைகளுக்கேற்ப உணவு நுகரும் தயார் நிலையை வெளிக் காட்டுவார். • ஊட்டம் தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகளை ஒதுக்குவார். • வெவ்வேறு ஊடகங்களினூடாகச் செய்யப் படும் பிரச்சாரங்களை ஆராய்ந்து செயற்படுவார். • ஊட்டம் தொடர்பான நற்செய்திகளைப் பரிமாறுவார். 	02

<p>8.0 உடலின் மகோன்ன தத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>8.1 உடலின் மகோன்ன தத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • பாலாட்டுத் தாய்மார் • விளையாட்டுவீரர் • உடல் உழைப்பாளர் • நோயாளிகள் • தாவர உணவு மாத்திரம் உட்கொள்வோர் • ஊட்டம் தொடர்பான மூடக் கொள்கைகளும், நம்பிக்கைகளும் • வெவ்வேறு பிரதேசங்களுக்குரிய நம்பிக்கைகள், பழக்கங்கள், மனப்பாங்குகள் • வெவ்வேறு ஊடகங்களினூடாக செய்யப்படும் பிரசாரங்களை ஆராய்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • வெளித்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உடற்பகுதிகளின் மகோன்னதத்தை விளக்குவார். • அவற்றின் மகோன்னதம் பேணுவதற்காக ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுவார். • வெளித் தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அங்கங்களின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் நடத்தைகளைத் தவிர்ப்பார். 	<p>01</p>
<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக தகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.</p>	<p>9.1 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு சாதகமான தகைமை காரணிகளை</p>	<ul style="list-style-type: none"> • வெளித்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உடற்பகுதிகளின் மகோன்னதம். • தோல், மயிர், நகம், பற்கள், கண்கள், காதுகள், இதழ்கள், விரல்கள், பாதங்கள். • மகோன்னதம் பேணும் ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைப் பரீட்சைகள் • இதயம், நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் ஆற்றல் 	<p>03</p>

	<p>அறிந்து பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.</p> <p>9.2 உள சமூகவியல் தகைமைகளை காரணிகளை அறிந்து அவற்றினை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ஆண்கள் 800 மீற்றரும், பெண்கள் 600 மீற்றரும் தொடர்ந்து ஓடும் பரீட்சை • பீப்(B)பரீட்சை • தசைகளின் தாங்கும் ஆற்றல் • சிட் அப்ஸ் (Sit - Ups) பரீட்சை • புஷ் அப்ஸ்(Push- Ups) பரீட்சை • தசைவலு • நின்றுநீளம் பாயும் பரீட்சை • நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் பரீட்சை • நெகிழ்வு • அமர்ந்து முன்னால் வளையும் பரீட்சை • நின்று முன்னால் வளையும் பரீட்சை • உடற்கொள்ளளவு • உடற்றிணிவுச்சுட்டியைக் கணித்தல். • உளத் தகைமை • சிந்திக்கும் ஆற்றல் • பிரச்சினை தீர்த்தல் • பொறுப்புணர்வுடன் முடிவுகளை எடுத்தல். • மனவழுத்தங்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளுதல். • இரசனை ஆற்றல் • உளத்தகைமை விருத்திக்காக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • உளத்தகைமையை மேலும் விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார். • உளத் தகைமையை மேலும் விருத்திசெய்ய ஏனையோருக்கும் உதவுவார். 	<p>02</p>
--	---	---	---	-----------

<p>10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றி கரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்.</p>	<p>10.1 வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு சவால்களுக்கு முகங்கொடுப்பார்</p> <p>10.2 சமூக சவால்களை இனங்கண்டு நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வர்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • மானுடப் பாலியல் • பொறுப்புடனான பாலியல் நடத்தைகள் • திருமணம் • சமூக, கலாசார முக்கியத்துவம் • அன்றாட முக்கியத்துவம் • ஆண், பெண் சமூகநிலைப்பாடு <ul style="list-style-type: none"> • எதிர்கால சமூகச் சவால்கள் • நோய்கள் • பரவும் நோய்கள் (HIV/AIDS உட்பட) • பரவாத நோய்கள் • காலநிலை • இடர்கள் • கலாசாரம் • நவீன தொழில்நுட்பம் • முரண்பாடுகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • மானுடப் பாலியல் தொடர்பான எண்ணக்கருவை விளக்குவார். • பொறுப்பான பாலியல் நடத்தை தொடர்பாக விளக்கமளிப்பார். • ஆண், பெண் சமூக நிலைப்பாட்டுக்கேற்ப செயலாற்றுவார். <ul style="list-style-type: none"> • எதிர் கால சமூகச் சவால்களை எதிர் கொள்ளும் தயார் நிலையை வெளிக் காட்டுவார். 	<p>02</p> <p>01</p>
---	---	---	---	---------------------

--	--	--	--	--

Covid 19 தொற்று நோய் நிலைமை காரணமாக இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் - தரம் 10
இற்கான பகுதிகளை உள்ளடக்கியது

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்	1.1 சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவார்	<ul style="list-style-type: none"> • பூரண சுகாதார எண்ணக்கரு • வரைவிலக்கணம் • இனங்காணக் கூடிய சிறப்பம்சங்கள் • பூரண சுகாதார எண்ணக்கருவுக்கு உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம் • பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைக் கோலம் • சரியான உடற்திணிவுச் சுட்டி • சரியான உணவுப்பழக்கம் • ஓய்வும் உறக்கமும் • உடற்றொழிற்பாடுகளும் உடல் அப்பியாசங்களும் • எளிய வாழ்க்கை முறை • மதுபானம், போதைப் பொருள்,புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல் • உள நெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடுதல் • ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல் • தற்போதைய சுகாதார நிலைமைக்கு எதிரான அறைகூவல்கள் • கடுமையான போட்டிகள் நிறைந்த வாழ்க்கைக் கோலம் • சமூகப் பொருளாதார நிலை 	<ul style="list-style-type: none"> • பூரண சுகாதாரத்தின் சிறப்பம்சங்களை எடுத்துரைப்பார் • பூரண சுகாதாரத்துக்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைக் கோலத்தை எடுத்து விளக்குவார் • பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கான தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார் • தற்கால சுகாதார அறைகூவல்களை விபரிப்பார் • சுகாதாரத்துக்கு எதிரான சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கான 	03

		<ul style="list-style-type: none"> • கல்விப் பிரச்சினைகள் • சனத்தொகைப் பெருக்கம் • சுற்றுலாத் துறையின் பொருத்தமற்ற ஆதிக்கங்கள் • ஊடகங்களின் ஆதிக்கம் • உள், வெளிநாட்டுக் குடியேற்றங்கள் • இடம் பெளரல் • பொருத்தமற்ற பாலியல் நடத்தைகள் • குடும்ப அமைப்பில் மாற்றங்கள் • சுகாதார சேவை தொடர்பான பிரச்சினைகள் • நோய்கள் • யுத்த நிலைமைகள் • ஆளிடைத் தொடர்புகள் முறிவடைதல் • பூகோள கிராம எண்ணக்கருதொழில் நுட்பத்தின் ஆதிக்கங்கள் • சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்காச் செய்ய வேண்டியவைகள். 	வழிமுறைகள் தொடர்பான யோசனைகளை முன்வைப்பார்	
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார்	2.1 பிள்ளைப் பருவத்தினரின் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார்	<ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள் (ECCD) <ul style="list-style-type: none"> • முன்பிரசவப்பருவம் • சிசுப் பருவம் 0 – 1 மாதம் • குழந்தைப் பருவம் 0 – 1 வருடம் • முன்பிள்ளைப்பருவம் 1 – 5 வருடம் • பின்பிள்ளைப்பருவம் 6 – 10 வருடம் • இப்பருவங்களின் விசேட தேவைகளும் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதன் முக்கியத்துவமும் 	<ul style="list-style-type: none"> • முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்களை ஆராய்வார். • பருவங்களுக்கு ஏற்ப விசேட தேவைகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	02

<p>5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<p>5.1 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக் களை நுணுகி ஆராய்வார்.</p> <p>5.3 ஓட்ட ஆரம்பத் தையும் ஓட்ட முடிவையும் சரியாகச் செய்வார்.</p> <p>5.5 முறையாக குறுங்கோல் மாற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.</p> <p>5.7 தொங்கு முறையில் நீளம் பாய்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் அறிமுகம் • மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளை வகைப் படுத்துதல் <ul style="list-style-type: none"> • சுவட்டு மைதான • போட்டி நடை • வீதி ஓட்டம் • நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல் • மலை ஓட்டம் • புறப்பாடுகள் <ul style="list-style-type: none"> • நின்ற நிலைப் புறப்பாடு • பதுங்கிய புறப்பாடு <ul style="list-style-type: none"> • குறுகிய புறப்பாடு • மத்திய புறப்பாடு • நீள் புறப்பாடு • ஓட்ட முடிவு • அஞ்சலோட்டம் <ul style="list-style-type: none"> • குறுங்கோல் மாற்றம் • கலப்பு மாற்றம் • விதிமுறைகள் • நுட்பமுறைகள் • நீளம் பாய்தல் <ul style="list-style-type: none"> • தொங்கும் முறை (Hang Technique) <ul style="list-style-type: none"> • அணுகவோட்டம் • மிதித்தெழுதல் • விண்ணில் உடலைக் கையாளுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துவார். • ஓட்டப் போட்டிகளைத் தொடங்குவதற்கு வெவ்வேறு புறப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்துவார் • ஓட்ட ஆரம்பத்தையும், முடிவையும் சரியாக செய்வார் • விதிமுறைகளுக்கு இணங்க அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றுவார். • தொங்கும் முறையில் சரியாக நீளம் பாய்வார். • விதிமுறைகளுக்கிணங்கி செயற்படுவார். 	<p>01</p> <p>02</p> <p>02</p> <p>01</p>
--	---	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • நிலந்தொடுதல் • விதிமுறைகள் 		
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களைத் தேடியாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகள் - அறிமுகம் • விளையாட்டு விதிமுறைகளின் அவசியம் <ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு ஒழுக்கவியல் • விளையாட்டின் உத்வேகம் • விளையாட்டின் கௌரவம் • தனிநபர் பண்பு விருத்தி • குறைவான விபத்துக்கள் • விளையாட்டு வீரர் உரிமைகள் • பிரச்சினை தீர்த்தல் • திருப்தி • நியாயபூர்வமான போட்டிகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகளை ஆராய்வார் • விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் விதிமுறைகளில் தேவையை விளக்குவார் 	02
	6.2 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க	<ul style="list-style-type: none"> • ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரம்பல் • விளையாட்டும் ஊக்க மருந்துப் பாவனையும் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டுத் திறன்கள், ஊக்க மருந்துப் பாவனை தொடர்பில் பகுப்பாய்ந்து கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பார். 	02

	<p>விழுமியங்கள் என்பவைக்கு ஏற்புடையவாறு செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ஒழுங்கமைப்புக் கட்டமைப்பும் பொறுப்புக்களும் • பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பிலுள்ள பொறுப்புக்கள் • வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் <ul style="list-style-type: none"> • இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்கள் • உடல் நல வேலைத்திட்டம் • வேறு விளையாட்டு வேலைத்திட்டங்கள் • விளையாட்டு/ உடற்கல்வித் தினம் • விளையாட்டு வீரர்களை மதிப்பிடுதல் • சுகாதார கல்வி வேலைத்திட்டம் <ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார தினம் 	<ul style="list-style-type: none"> • ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரவல் பற்றிய விபரங்களை ஆராய்வார். • பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பு விபூகம் மற்றும் செயற்பாடுகள் தொடர்பில் ஆராய்வார். • பாடசாலையின் வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்களில் சுறுசுறுப்புடன் பங்களிப்பு வழங்குவார். • பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பான வேலைத்திட்டங்களை இனங்கண்டு, பங்களிப்புச் செய்வார். 	
<p>7.0 ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.</p>	<p>7.1 இலங்கையின் ஊட்டப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டவாறு உணவுத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • இலங்கையின் ஊட்டப்பிரச்சினைகள் • மாஊட்டக்குறைபாடு • ஊட்டக்குறைபாடு (Malnutrition) <ul style="list-style-type: none"> • குறையூட்டம் (Under Nutrition) • குறளாதல் (Stunting) • தேய்வடைதல் (Wasting) • நிறைக்குறைவு (Under Weight) • அதியூட்டம் (Over Nutrition) <ul style="list-style-type: none"> • நிறை அதிகரிப்பு (Over Weight) • உடற் பருமன் (Obesity) • நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகள் <ul style="list-style-type: none"> • இரும்புக் குறைபாடு • அயடின் குறைபாடு • விட்டமின் A குறைபாடு • கல்சியம் குறைபாடு 	<ul style="list-style-type: none"> • இலங்கையில் பரவலாகக் காணப்படும் ஊட்டக் குறைபாட்டு நோய்களை அட்டவணைப்படுத்துவார். • ஊட்டப்பிரச்சினைகள் நல் வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்களை எடுத்துக்காட்டுவார் • ஊட்டக் குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளைப் பெயரிடுவார். • ஊட்டப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பது தொடர்பில் தனது பங்களிப்பை வெளிக்காட்டுவார் • சம்பிரதாய உணவுகளுக்கு மதிப்பளிப்பார். 	05

		<ul style="list-style-type: none"> • நாகக் குறைபாடு • ஊட்டப்பிரச்சினைகள் நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்கள் • ஊட்டக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டம் • ஊட்டக் குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவுப் பாதுகாப்பும் சமநிலையும் • வயது • சுகாதார நிலை • குழல் • வேறு • ஊட்டப்பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் மாணவர் பங்களிப்பு <ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டம் தொடர்பான தேர்ச்சி விருத்தி • உணவுத் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்தல். • தேசிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் • இலங்கையின் உணவுக் கலாச்சாரம் • வெவ்வேறு நிலைமைகளுக்கு ஏற்புடைய உணவு வேளைகளைத் தயாரித்தல் <ul style="list-style-type: none"> • குழந்தைகள் • கர்ப்பிணித் தாய்மார் • பாலூட்டும் தாய்மார் • நோயாளர்கள் • தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்வோர் • விளையாட்டு வீரர் 	<ul style="list-style-type: none"> • வாழ்வின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு பொருத்தமான உணவு வேளைகளைத் தயாரிப்பார். 	
8.0 உடலின் ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப்	8.1 உடலின் நிலைப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய	<ul style="list-style-type: none"> • உடலின் நிலைப்பாட்டில் பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகள் • உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி 	<ul style="list-style-type: none"> • உடலின் நிலைப்பாட்டில் பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தை விளக்குவார். 	02

<p>பேணியவாறு வினைதிறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கம் அடைவார்.</p>	<p>தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • சுவாசத் தொகுதி • குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி • கழிவகற்றும் தொகுதி • இத்தொகுதிகளின் மகோன்னதம் • மகோன்னதத்தில் பாதிப்பேற்படுத்தும் காரணிகள் • மகோன்னதத்தைப் பேணுவதில் மாணவர் பங்களிப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • செயற்றிறனுடைய வாழ்வுக்காக தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	
<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைகளைப் பேணுவார்.</p>	<p>9.1 ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புள்ள உடற்றகைமைகளைப் பேண நடவடிக்கை எடுப்பார்.</p> <p>9.2 உள, சமூக ஆரோக்கியத்தை வெளிக்காட்டுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புள்ள உடற்றகைமைக் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • இதயம் சார்ந்த தாங்கும் திறன் • தசைகளின் தாங்கும் திறன் • தசைகளின் வலு • நெகிழ்வு • உடற் கூறுகளின் கொள்ளளவு • மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு <ul style="list-style-type: none"> • சிறப்பான மனவெழுச்சிகள் • தீய மனவெழுச்சிகள் • உள நெருக்கிடை <ul style="list-style-type: none"> • உள நெருக்கிடைக்கு ஏதுவாக அமையக்கூடிய நிலைமைகள் <ul style="list-style-type: none"> • வதை/துன்பம் • உள நெருக்கிடையின் அறிகுறிகள் <ul style="list-style-type: none"> • உடல் ரீதியான • உள ரீதியான • நடத்தை மாற்றம் • உள நெருக்கிடை காரணமாக ஏற்படும் தீமைகள் • உள நெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புள்ள உடற்றகைமை காரணிகளை வரிசைப்படுத்துவார். • ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புள்ள உடற்றகைமைக் காரணிகளை விருத்தி செய்வதற்கான வேலைத்திட்டங்களைத் திட்டமிடுவார். • தீங்கான மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு, உகப்பான மனவெழுச்சிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை விபரிப்பார். • உளநெருக்கிடை ஏற்படக்கூடிய காரணிகளை எடுத்துக்காட்டுவார். • உள நெருக்கிடையிலிருந்து விடுபட நடவடிக்கை எடுப்பார். • உள நெருக்கிடையைக் குறைப்பதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார். • பரிவுணர்வுடன் செயலாற்றுவார். • தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டுவார். 	<p>04</p> <p>01</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • உள ஆரோக்கியத்தை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகளும் விளையாட்டுகளும் 		
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 விபத்துக்கள், இடர்களை இனங்கண்டு, அவற்றினளவு வெற்றிகரமாக அவற்றை எதிர்கொள்ளக் கூடியவாறு செயலாற்றுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • அறைகூவல் நிலைமைகளை இனங்காணுதல் <ul style="list-style-type: none"> • வீட்டு விபத்துக்கள் • சாலை விபத்துக்கள் • இயற்கை அனர்த்தங்கள் • விவசாய இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் • விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் • அறைகூவல் நிலைமைகள் நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • குறைத்தல் • தவிர்த்தல் • முதலுதவி • விபத்து, அனர்த்தங்களுக்கு முகம் கொடுப்பதில் மாணவர்களின் பங்களிப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்காக தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	02
	10.2 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் விபத்துக்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை எடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • வெளிப்புற விபத்துக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • தகர்வு • வெட்டுக் காயங்கள் • கீரல் காயங்கள் • துளைக் காயங்கள் • கிழிவுக் காயங்கள் • நீர்க் கொப்புளம் • உட்புற விபத்துக்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • விபத்து மற்றும் இடர் நிலைகளின் போது செற்பட வேண்டியவை தொடர்பில் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். • விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குறைப்பதில் தனது பங்களிப்பை வழங்குவார். 	02

	<p>10.3 சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு முதலுதவி அளிப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • தசை தொடர்பான விபத்துக்கள் • இணையங்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • எழுப்புகள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • மூட்டுக்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • விபத்துக்களைக் குறைத்தல் • முதலுதவி <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • முதலுதவி வழங்குவதன் அடிப்படை அம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • படிமுறைகள் • விசேட சந்தர்ப்பங்கள் • முதலுதவிப் பெட்டி தயாரித்தல் <ul style="list-style-type: none"> • தொடர்பாவிபத்துக்கள் • நரம்பு மற்றும் உடலுறுப்புக்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • விபத்துக்களைக் குறைத்தல் • விபத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்ளல் • முதலுதவி <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • முதலுதவி வழங்குவதன் அடிப்படை அம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • படிமுறைகள் • விசேட சந்தர்ப்பங்கள் • முதலுதவிப் பெட்டி தயாரித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • முதலுதவி வழங்குவதற்கான அடிப்படைகளைப் பின்பற்றி முதலுதவி வழங்கும் அனுபவத்தைப் பெறுவார். • தேவையான பொருட்களைக் கொண்டுள்ள முதலுதவிப் பெட்டியொன்றை வகுப்பறையில் கொண்டு நடாத்துவார். 	<p>03</p>
--	---	---	--	-----------