



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியவசியக் கற்றல் துறையை ஈடுசெய்வதற்கான
பாடத் திட்டத்தினை செயற்படுத்தல்

தரம் 11

2021.10.25 தொடக்கம் 2022.03.31 வரை

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

அத்தியவசியக் கற்றல் துறையினை ஈடுசெய்வதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட பாடத் 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 தொடர்க்கம் 9 வரையான தரங்களுக்கு 40 பாடவேளை வீதமும், தரம் 10 தொடக்கம் 11 வரையான தரங்களுக்கு 60 பாடவேளை வீதமுமாக கல்வி நடவடிக்கைச் செயற்பாட்டுக்காக இக்காலப் பகுதியைப் பயன் 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 11

தரம் 10 - பாடத்திட்டம்			தரம் - 11 பாடத்திட்டம்		
தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட வேளைகள்	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட வேளைகள்
5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.3 ஓட்ட ஆரம்பத்தையும் ஓட்டமுடிவையும் சரியாகச் செய்வார்.	02	1.0 ஆரோக்கியமான சமூக மொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார். 2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்து கொள்வார்	1.1சுகாதாரத்தை மேம்படுத்திய வாறுவாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	03
	5.4 முறையான அப்பியாசங்களினூடாக ஓட்ட நுட்ப முறைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவார்.	01		2.1 முன் பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னருள்ள வாழ்க்கைப் பருவங்களின் தேவைகளை பூர்த்திசெய்து கொள்வார்.	02
	5.6 எறியும், பாயும் நிகழ்ச்சிகளின் நுட்ப முறைகளை ஆய்ந்தறிவார்.	01			

	<p>5.8 ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாய்வார்.</p> <p>5.9 நேர்கோட்டு முறையில் சரியாகக் குண்டுபோடுவார்.</p> <p>5.10 சுழற்சி முறையில் தட்டைச் சரியாக எறிவார்.</p>	<p>01</p> <p>01</p> <p>01</p>	<p>3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வைமேற் கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலை களைவெளிக் காட்டுவார்.</p>	<p>3.1 ஆரோக்கிய வாழ்வைமேற் கொள்ளவென சரியான உயிரியற் பொறிமுறையின் அடிப்படைகளை விளங்கி அசையும் ,அசையாக் கொண்ணிலை களை வெளிக் காட்டுவார்.</p>	<p>02</p>
<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்கவிழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகிசமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.</p>	<p>6.1 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்க விழுமியங்களைத் தேடியாய்வார்.</p> <p>6.2 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவைக்கு</p>	<p>02</p> <p>02</p>	<p>4.0 விளையாட்டு, வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு பொழுதைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.</p>	<p>4.1 வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மனமகிழ்வடைவார்.</p> <p>4.2 வலைப்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மனமகிழ்வடைவார்.</p>	<p>02</p> <p>02</p>

	ஏற்புடையவாறு செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.			4.3 காற்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மனமகிழ்வடைவார்.	02
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 இலங்கையின் போசணைப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டவாறு உணவுத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவார்.	05	5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் டுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 விதிமுறைகளுக்கு இணங்கியவாறு அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். 5.2 அன்றாடச் செயற்பாடுகளை செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற ஓட்டத்தைப் பயன்படுத்துவார். 5.5 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்றுவதற்காக அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் எறிதலைப் பயன்படுத்துவார்	01 02 01
8.0 உடலின் ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைதிறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கம் அடைவார்.	8.1 உடலானது நீடித்து நிலைத்திருப்பதுடன் தொடர்புடைய தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார்.	04	6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள்,	6.2 சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயலாற்றியவாறு பாடசாலை	02

			ஒழுக்கவிழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகிசமுக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	இல்லவிளையாட்டுப் போட்டிகளை முகாமைத்துவம் செய்வார்.	
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைகளைப் பேணுவார்.	9.1 ஆரோக்கிய த்துடன் தொடர்புள்ள உடற்றகைமைகளைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார். 9.2 உள சமுக ஆரோக்கியத்தை ளிக்காட்டுவார்.	04 01	7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக போசணைப் பெறுமானங்களைப் பேணியவாறு உணவை உட்கொள்வார். 7.2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக சுகாதார ரீதியிலான உணவை உட்கொள்வார்.	03 02

			8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கம் அடைவார்.	8.1 அசைவுக்கு நேரடியாக உதவும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவார்.	02
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.2 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் விபத்துக்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கைகளைடுப்பார். 10.3 சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற வாறு முதலுதவி அளிப்பார்.	02 03	10.0 அன்றாடவாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 கட்டிடம் பருவச்சவால்களை இனங்கண்டு நல்வாழ்வுக்காக நடவடிக்கை யெடுப்பார். 10.2 பாலியல் தொடர்பான தொற்றுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு நடவடிக்கை யெடுப்பார்.	02 02
Total		30			30

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

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
5.0 மெய்வல்லுனர் விலையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.3 ஓட்ட ஆரம்பத்தையும் ஓட்ட முடிவையும் சரியாகச் செய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ஓட்டப் போட்டிகளைத் தொடங்குவதற்கு வெவ்வேறு புறப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்துவார் ஓட்ட ஆரம்பத்தையும், முடிவையும் சரியாக செய்வார் 	02
	5.4 முறையான அப்பியாசங்களினூடாக ஓட்ட நுட்ப முறைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ஓட்ட அப்பியாசங்கள் <ul style="list-style-type: none"> ஓட்ட அப்பியாசங்கள் A B C 	<ul style="list-style-type: none"> ஓட்டத்திறன் விருத்திக்கு ஓட்ட அப்பியாசங்களைப் பயன்படுத்துவார். 	01
		<ul style="list-style-type: none"> நீளம் பாய்தல் 		

	<p>5.6 எறியும், பாயும் நிகழ்ச்சிகளில் நுட்ப முறைகளை நுணுகி ஆராய்வார்.</p> <p>5.8 ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாய்வார்.</p> <p>5.9 நேரான முறையில் சரியாக குண்டு போடுவார்.</p> <p>5.10 சுழற்சி முறையில் தட்டைச் சரியாக எறிவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உயரம் பாய்தல் • தட்டெறிதல் • குண்டு போடுதல் • ஈட்டி எறிதல் • உயரம் பாய்தல் <ul style="list-style-type: none"> • ப்ளொப் முறை <ul style="list-style-type: none"> • அணுகலோட்டம் • மிதித்தெழுதல் • குறுக்குச்சட்டம் தாண்டுதல் • நிலம் தொடுதல் • விதிமுறைகள் • எறிதல் <ul style="list-style-type: none"> • குண்டு போடுதல் <ul style="list-style-type: none"> • நேரான முறை <ul style="list-style-type: none"> • தயாராகுதல் • வழக்குதல் • வலுநிலை • கைவிடுதல் • உடன் தொடர் நிலை • விதிமுறை • எறிதல் <ul style="list-style-type: none"> • தட்டெறிதல் <ul style="list-style-type: none"> • தயாராகுதல் • அசைத்தல் • சுழலுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • எறியும், பாயும் நிகழ்ச்சிகளைத் தேடியாய்வார். • ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாயும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • குண்டு போடும் நேரான முறையைச் சரியாகச் செய்வார். • விதிமுறைகளுக்கிணங்கி செயற்படுவார். • தட்டெறியும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். 	<p>01</p> <p>01</p> <p>01</p> <p>01</p>
--	---	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • வலுநிலை • கைவிடுதல் • உடன் தொடர் நிலை • 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 விழுமியங்கள் என்பவைகளுக்கு ஏற்படையவாறு செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்	<ul style="list-style-type: none"> • ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரம்பல் • விளையாட்டும் ஊக்க மருந்துப் பாவனையும் • ஒழுங்கமைப்புக் கட்டமைப்பும் பொறுப்புக்களும் • பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பிலுள்ள பொறுப்புக்கள் • வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டுத் திறன்கள், ஊக்க மருந்து பாவனை தொடர்பில் பகுப்பாய்ந்து கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பார். • ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரவல் பற்றிய விபரங்களை ஆராய்வார். • பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பு விபுகம் மற்றும் செயற்பாடுகள் தொடர்பில் ஆராய்வார். 	02

		<ul style="list-style-type: none"> இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்கள் உடல் நல வேலைத்திட்டம் வேறும் விளையாட்டு வேலைத்திட்டங்கள் விளையாட்டு/ உடற்கல்வித் தினம் விளையாட்டு வீரர்களை மதிப்பிடுதல் சுகாதார கல்வி வேலைத்திட்டம் சுகாதார தினம் 	<ul style="list-style-type: none"> பாடசாலையின் வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்களில் சுறுசுறுப்புடன் பங்களிப்பு வழங்குவார். பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பான வேலைத்திட்டங்களை இனங்கண்டு, பங்களிப்புச் செய்வார். 	
7.0 ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 இலங்கையின் ஊட்டப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டவாறு உணவுத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவார்.	<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. ஊட்டப்பிரச்சினைகளைக் குறைப்பது தொடர்பில் தனது பங்களிப்பை வெளிக்காட்டுவார் சம்பிரதாய உணவுகளுக்கு மதிப்பளிப்பார். 	05

		<ul style="list-style-type: none"> • நாகக் குறைபாடு • ஊட்டப்பிரச்சினைகள் நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் <ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டம் • ஊட்டக் குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் • 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 வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல். • தேசிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் • இலங்கையின் உணவுக் கலாசாரம் • வெவ்வேறு நிலைமைகளுக்கு ஏற்புடைய உணவு வேளைகளைத் தயாரித்தல் <ul style="list-style-type: none"> • குழந்தைகள் • கர்ப்பிணித் தாய்மார் • பாலூட்டும் தாய்மார் 	<ul style="list-style-type: none"> • வாழ்வின் வெவ்வேறு சந்தர்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு பொருத்தமான உணவு வேளைகளைத் தயாரிப்பார். 	
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • நோயாளர்கள் • தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்வோர் • விளையாட்டு வீரர் 		
8.0 உடலின் ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைதிறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கம் அடைவார்.	8.1 உடலின் நிலைப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உடலின் நிலைப்பாட்டில் பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி • சுவாசத் தொகுதி • குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி • கழிவுகற்றும் தொகுதி • இத்தொகுதிகளின் மகோன்னதம் • மகோன்னதத்தில் பாதிப்பேற்படுத்தும் காரணிகள் • மகோன்னதத்தைப் பேணுவதில் மாணவர் பங்களிப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • உடலின் நிலைப்பாட்டில் பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தை விளக்குவார். • செயற்றிறனுடைய வாழ்வுக்காக தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	04
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைகளைப் பேணுவார்.	9.1 ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புள்ள உடற்றகைமைகளைப் பேண நடவடிக்கை எடுப்பார். 9.2 உள, சமூக ஆரோக்கியத்தை வெளிக்காட்டுவார்.	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புள்ள உடற்றகைமை காரணிகளை வரிசைப்படுத்துவார். • ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புள்ள உடற்றகைமைக் காரணிகளை விருத்தி செய்வதற்கான வேலைத்திட்டங்களைத் திட்டமிடுவார். • தீங்கான மனவெழுச்சிகளைக் 	04 01

		<ul style="list-style-type: none"> • தீய மனவெழுச்சிகள் • உள நெருக்கிடை • உள நெருக்கிடைக்கு ஏதுவாக அமையக்கூடிய நிலைமைகள் • வதை/ துன்பம் • உள நெருக்கிடையின் அறிகுறிகள் • உடல் ரீதியான • உள ரீதியான • நடத்தை மாற்றம் • உள நெருக்கிடை காரணமாக ஏற்படும் தீமைகள் • உள நெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடுதல் • உள ஆரோக்கியத்தை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகளும் விளையாட்டுக்களும் 	<p>கட்டுப்படுத்தியவாறு, உகப்பான மனவெழுச்சிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை விபரிப்பார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • உளநெருக்கிடை ஏற்படக்கூடிய காரணிகளை எடுத்துக்காட்டுவார். • உள நெருக்கிடையிலிருந்து விடுபட நடவடிக்கை எடுப்பார். • உள நெருக்கிடையைக் குறைப்பதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார். • பரிவுணர்வுடன் செயலாற்றுவார். • தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டுவார். 	
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	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"> • தசை தொடர்பான விபத்துக்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குறைப்பதில் தனது பங்களிப்பை வழங்குவார். 	02

	<p>10.3 சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு முதலுதவி அளிப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • இணையங்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • எலும்புகள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • மூட்டுக்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • நரம்பு மற்றும் உடலுறுப்புக்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • முதலுதவி வழங்குவதற்கான அடிப்படைகளைப் பின்பற்றி முதலுதவி வழங்கும் அனுபவத்தைப் பெறுவார். • தேவையான பொருட்களைக் கொண்டுள்ள முதலுதவிப் பெட்டியொன்றை வகுப்பறையில் கொண்டு நடாத்துவார். 	<p>03</p>
--	---	---	--	-----------

Covid 19 தொற்று நோய் நிலைமை காரணமாக இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் - தரம் 11 இன் பகுதிகளை உள்ளடக்கியது

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்	1.1 சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தியவாறு வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு • சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பிரவேச மார்க்கங்கள் (துறைகள்/ பகுதிகள்) <ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார மற்றும் ஏனைய பிரிவுகள் தொடர்பான கொள்கை • இணக்கமான சூழலை ஏற்படுத்துதல் • பொதுமக்கள் பங்களிப்பினைப் பெறுதல் • தனிநபர் திறன்களை விருத்தியாக்குதல் • சுகாதார சேவைகள் மறுசீரமைப்பு • சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான இடங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார மேம்பாடுடைய இல்லம் • சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை • சுகாதார மேம்பாடுடைய நகரம் 	<ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார மேம்பாட்டினை விளக்கப்படுத்துவார். • சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான அணுகு முறைகளை வரிசைப்படுத்துவார். • சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான அணுகு முறைகளை உதாரணங்களுடன் விளக்குவார். • சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார். 	03

		<ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார மேம்பாடுடைய சேவை நிலையங்கள் 		
<p>2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்வார்.</p>	<p>2.1 முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னருள்ள வாழ்க்கைப் பருவங்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • முன் பிள்ளைப்பருவத்தின் பின்னர் உள்ள பிரதான பருவங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • கட்டிளமைப் பருவம் (10 – 19 வருடம்) • வாலிபப் பருவம் (20 – 39 வருடம்) • நடுத்தர வயதுப் பருவம் (40 – 59 வருடம்) • முதுமைப்பருவம் (60 ற்கு மேல்) • கட்டிளமைப் பருவத்தின் தேவைகள் <ul style="list-style-type: none"> • உடலியற் தேவைகள் • உளவியற் தேவைகள் • சமூகத் தேவைகள் • ஆன்மிகத் தேவைகள் • கட்டிளமைப் பருவத் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுதல் <ul style="list-style-type: none"> • தேவைகளை நிறைவேற்றும் வழிமுறைகள் • தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் உருவாகும் 	<ul style="list-style-type: none"> • முன்பிள்ளைப்பருவத்தின் பின்னர் உள்ள வாழ்க்கைப் பருவங்களை வரிசைப்படுத்துவார். • கட்டிளமைப் பருவத் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார் • கட்டிளமைப் பருவத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், சவால்களுக்கான தீர்வுகள் தொடர்பான யோசனைகளை முன்வைப்பார். 	02

		பிரச்சினைகளும் சவால்களும்		
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேண்டிய சரியான கொண்கலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேண்டிய சரியான உயிரியற் பொறிமுறையின் அடிப்படைகளை விளங்கி அசையும், அசையாக் கொண்கலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> கொண்கலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறியியல் விஞ்ஞான அடிப்படைகள் <ul style="list-style-type: none"> சடத்துவம் (Inertia) விசை (Force) விசையின் திசை உந்தம் (Momentum) 	<ul style="list-style-type: none"> கொண்கலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறியியல் விஞ்ஞான அடிப்படைகளை விளக்குவார். உடற்கல்வி செயற்பாடுகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறியியல் விஞ்ஞான அடிப்படைகளை உதாரணங்களுடன் விளக்குவார். 	02
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	<p>4.1 வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மனமகிழ்வடைவார்.</p> <p>4.2 வலைப்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.</p> <p>4.3 காற்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ஓழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் வொலிபோல் <ul style="list-style-type: none"> விளையாடுதல் விதிமுறைகள் மத்தியஸ்தம் வலைப்பந்து <ul style="list-style-type: none"> விளையாடுதல் விதிமுறைகள் மத்தியஸ்தம் காற்பந்து <ul style="list-style-type: none"> விளையாடுதல் விதிமுறைகள் மத்தியஸ்தம் 	<ul style="list-style-type: none"> விதிமுறைகளின் பிரகாரம் செயலாற்றுவார். வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். வலைப்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். விதிமுறைகளின் பிரகாரம் செயலாற்றுவார். காற்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். 	02 02 02

<p>5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<p>5.1 விதிமுறைக்கு இணங்கியவாறு அன்றாட காரியங்களைச் செய்வார்.</p> <p>5.2 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற ஓட்டத்தைப் பயன்படுத்துவார்.</p> <p>5.5 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்றுவதற்காக அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் எறிதலைப் பயன்படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் • விதிமுறைகள் • ஓட்டம் <ul style="list-style-type: none"> • குறுந்தூர ஓட்டம் <ul style="list-style-type: none"> • புறப்பாடு • நுட்பமுறைகள் • நெடுந்தூர ஓட்டம் <ul style="list-style-type: none"> • புறப்பாடு / ஆரம்பம் • நுட்பமுறைகள் • ஈட்டியெறிதல் <ul style="list-style-type: none"> • மூன்று கவடுகள் முறை <ul style="list-style-type: none"> • தயார்நிலை • அணுகலோட்டம் • ஈட்டியைப் பின்னால் எடுத்தல் • பாதத்தைக் குறுக்காக வைத்தல் • வலுநிலை • கைவிடுதல் • உடன் தொடர் நிலை • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களுக்கான பொது விதிமுறைகளை விளக்குவார். • உரிய நுட்பமுறைகளுக்கு ஏற்ப குறுந்தூர ஓட்டங்களில் ஈடுபடுவார். • உரிய நுட்பமுறைகளுக்கு ஏற்ப நெடுந்தூர ஓட்டங்களில் ஈடுபடுவார். • ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவார். • மூன்று கவடுகள் முறையில் ஈட்டி எறியும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். 	<p>01</p> <p>02</p> <p>01</p>

<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.</p>	<p>6.2 சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயலாற்றியவாறு பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை முகாமைத்துவம் செய்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒழுங்கமைத்தல். • நிரற் போட்டிகளை ஒழுங்கமைத்தல் <ul style="list-style-type: none"> • விலகல் முறை • லீக் முறை 	<ul style="list-style-type: none"> • இல்லங்களுக்கு இடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளை விலகல் முறையில் நடாத்துவதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குவார். 	<p>02</p>
<p>7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.</p>	<p>7.1 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக ஊட்டப் பெறுமானங்களைப் பேணியவாறு உணவை நுகர்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உணவுப் பாதுகாப்பு • உணவின் பாதுகாப்பினைப் பாதிக்கும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • உயிரியல் காரணிகள் • இரசாயனக் காரணிகள் • பௌதீகக் காரணிகள் • பாதுகாப்புக்குத் தீங்கு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • உற்பத்தியின் போது • கொண்டுசெல்லலின் போது • களஞ்சியப்படுத்தும் போது • தயார் செய்யும் போது • நுகரும் போது • உணவின் ஊட்டப் பெறுமானங்களைப் பாதுகாத்தலும் அதிகரிக்கச் செய்தலும் • இயற்கை உயிரினங்களைப் பயன்படுத்துதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு ஊட்டப் பெறுமானங்களுக்குத் தீங்கு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைப் பெயரிடுவார். 	<p>03</p>

	<p>7.2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக சுகாதார ரீதியிலான உணவை நுகர்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு பழுதடைதல் (மாசடைதல்) <ul style="list-style-type: none"> • உணவு பழுதடைவதற்கான காரணங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • நுண்ணங்கிகளின் செயற்பாடு • பேரங்கிகளின் ஆதிக்கம் • உணவுக்கும் சூழலுக்கும் இடையிலான செயற்பாடு <ul style="list-style-type: none"> • கயர் படிதல் • எண்ணெய் பழுதடைதல் • உணவு பழுதடைவதன் தீய விளைவுகள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவு விரயமாகுதல் • பொருளாதார நட்டம் • நோய்கள் ஏற்படுதல் • தரம் குறைவடைதல் • நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவைத் தெரிதல் <ul style="list-style-type: none"> • இயற்கை உணவுகள் (Natural Food) • பதப்படுத்திய உணவுகள் (Processed Food) • உடனடி உணவுகள் (Instant Food) 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு பழுதடைவதற்கான காரணங்களை வரிசைப்படுத்துவார். • உணவு பழுதடைவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளை விளக்குவார். • நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவைத் தெரிவுசெய்ய வேண்டுமென்பதை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார் • உணவுத் தெரிவின்போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களை வரிசைப்படுத்துவார். 	<p>02</p>
--	---	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> • நுகர்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுத் தெரிவில் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள். <ul style="list-style-type: none"> • அடங்கியுள்ள பதார்த்தங்களின் அளவு • தர இலட்சினை (SLS) • காலாவதியாகும் திகதி • உற்பத்தி செய்யப்பட்ட திகதி <ul style="list-style-type: none"> • புறத்தோற்றம் • மணம் • கொண்டுள்ள ஊட்டப் பெறுமானங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவுத் தெரிவில் பொறுப்புடன் செயலாற்ற வேண்டுமென்பதை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார். 	
8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைதிறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	8.1 அசைவதற்கு நேரடியாக உதவும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • அசைவதற்கு நேரடியாக உதவும் தொகுதிகளும் அவற்றின் மகோன்னதமும் • தசைத் தொகுதி <ul style="list-style-type: none"> • சுருங்குதலும் விரிதலும் • தசைநார்களின் விகிதாசாரமும் விளையாட்டாற்றலும் • அசைவுக்காக சக்தி வழங்கும் மகோன்னதம் <ul style="list-style-type: none"> • சக்தி வழங்கும் முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> • வளியின்றிய முறை • வளியுள்ள முறை • உடலப்பியாசங்களில் தொகுதிகளின் மகோன்னதப் பங்களிப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • தசைத்தொகுதியின் அமைப்பையும் செயற்பாட்டினையும் விளக்குவார். • அசைவுக்காக சக்தி வழங்கும் முறையை விபரிப்பார். • அப்பியாசங்களின்போது தசை, என்புத் தொகுதி, நரம்புத் தொகுதிகளின் பங்களிப்பை விளக்குவார். 	02

<p>10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>10.1 கட்டிளமைப் பருவச் சவால்களை இனங்கண்டு, நல் வாழ்வுக்காக நடவடிக்கை எடுப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கட்டிளமைப் பருவம் • கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • உடலியல் மாற்றங்கள் • உளவியல் மாற்றங்கள் • சமூகவியல் மாற்றங்கள் • அம்மாற்றங்களில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • ஓமோன் தொழிற்பாடு • சமூகச் சூழல் • கட்டிளமைப் பருவச் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளுதல் <ul style="list-style-type: none"> • இளமையின் வெவ்வேறு ஆற்றல்கள் • ஆற்றல்களை அனுசூலமான முறையில் பயன்படுத்தல் • தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துப் பாவனை • தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துகளால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் • கட்டிளமைப் பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • கட்டிளமைப் பருவத்தில் மாற்றம் ஏற்படும் மாற்றங்களை இனங்கண்டு பெயரிடுவார். • கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கான காரணிகளை இனங்காண்பார். • கட்டிளமைப் பருவச் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கான தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	<p>02</p>
---	--	--	---	-----------

	<p>10.2 பாலியல் தொடர்பான தொற்றுநோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு நடவடிக்கையெடுப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • தாய் மற்றும் சிசு இருவருக்கும் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்கள் • கர்ப்பம் தரிப்பதற்கான விதிமுறைகள் • கட்டிடம் பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தலைத் தவிர்த்தல் <ul style="list-style-type: none"> • பாலியல் நோய்கள் • பொதுவான குணங்குறிகள் • தொற்றலைத் தடுத்தல் • பாலியல் நோய்களைத் தவிர்த்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • பாலியல் தொற்று நோய்களை அறிந்து கொள்வார். • நோயினால் பாதிக்கப்படும் வெவ்வேறு துறைகளைப் பெயரிடுவார். • பாலியல் நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்வதன் அவசியத்தை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார். • பாலியல் நோய்களைத் தவிர்ப்பதில் தனது பங்களிப்பினை விளக்குவார். • பாலியல் நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்வதற்கான தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	<p>02</p>
--	---	---	--	-----------

