



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியவசியக் கற்றல் துறையை ஈடுசெய்வதற்கான
பாடத் திட்டத்தினை செயற்படுத்தல்

தரம் 6

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 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 சுற்றுநிருபத்திற்கமைவாக 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 முன்னுள்ளதரங்களின் பாடத்திட்டத்தை பூர்த்தி செய்வதற்குமான அடிப்படையில் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன.

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

பகுதித் தலைவர்
சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மஹரகம்

கோவிட் 19 தொற்று நோய் நிலை காரணமாக இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் தரம் - 6

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட வேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பார்.	04
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 மானுடத் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார்	01
	2.2 தேவைகள் விருப்புக்களை சமப்படுத்தியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	01
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 உடற் தோற்றத்தைச் சிறப்பாக பேணுவதற்கான காரணிகளைக் கைக்கொள்வார்.	01
	3.2 சரியான கொண்ணிலைகளைப் வெளிக்காட்டியவாறு உடற் தோற்றத்தை சிறப்பாக பேணுவார்.	01
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயன் உள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை ஆராய்வார்.	01
	4.2 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.	01
	4.3 மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் அடைய வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	02
	4.4 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	02
	4.5 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெறக் காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	02
5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன்மூலம் விருத்திசெய்யப்பட்ட விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின்போது சரியான நடையைப் பேணுவார்.	01
	5.2 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	01

	5.3 பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	01
	5.4 எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	02
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு மதிப்பளித்து சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டினூடாக விருத்தி செய்யப்பட்ட நற்பண்புகளை அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	01
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 போசணை உள்ள உணவுகளை உட்கொண்டு ஆரோக்கியமான நிலையைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.	03
8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	8.1 அன்றாடகாரியங்களை வினைத்திறனுடன் நிறைவேற்ற, உடலின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார்.	01
	8.2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடலுறுப்புகளின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார்.	02
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமையைப் பேண நடவடிக்கை மேற்கொள்வார்.	9.1 உடற்றகைமை தொடர்பாக ஆய்ந்தறிந்து கற்றுக் கொள்வார்.	01
	9.2 சந்தத்துடனான செயற்பாடுகளினூடாக உடற்றகைமையைப் பேணுவார்.	01
	9.3 உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்து அவற்றினைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கைகளை யெடுப்பார்.	04
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 சுகாதார மேம்பாட்டினூடாக நோய்களைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு முன்னுரிமை வழங்கிச் செயலாற்றுவார்.	03
	10.2 அன்றாட வாழ்வில் தான் முகங்கொடுக்கும் சவால்களை இனங்கண்டு அவற்றினை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	03
மொத்தம்		40

Covid 19 தொற்று நோய் நிலைமை காரணமாக இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் - தரம் 6

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார எண்ணக்கரு <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் <ul style="list-style-type: none"> • உடல்நலம் • உள நலம் • சமூக நலம் • ஆத்மீக நலம் • சுகாதார மேம்பாட்டுஎண்ணக்கரு • உடல் நலத்தின் சிறப்பம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • ஊட்ட நிலை • உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) • இடுப்பின் சரியான அளவு <ul style="list-style-type: none"> • உடற்றகைமை • வயதுக்கேற்ற உயரம் • நோய்களை எதிர்க்கும் ஆற்றல் • கவர்ச்சியான தோற்றம் • செயற்றிறன் • உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்காகப் பின்பற்ற 	<ul style="list-style-type: none"> • பூரண சுகாதார எண்ணக்கருவோடு தொடர்புடைய துறைகளை விளக்குவார். • சிறந்த உடல் நலத்துக்கான நியதிகளை அட்டவணைப்படுத்துவார். 	04

		<p>வேண்டிய நற்பழக்க வழக்கங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • சுத்தமான வளி • நீர், சுகாதார நடவடிக்கைகள், தற் சுகாதாரம் (WASH) • ஆரோக்கிய உணவு • உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும் • போதியளவு ஓய்வும் உறக்கமும் • சுத்தமான சூழல் <p>• உள நலத்தின் சிறப்பம்சங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • சரியாக முடிவெடுத்தல் • ஆக்கத்திறன் • மகிழ்வோடு இருத்தல் • சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளுதல் • சுய மதிப்பு • சுய விளக்கம் • மனவெழுச்சிச் சமநிலை • பகுத்தறி சிந்தனை • பிரச்சினை தீர்த்தல் • உளநெருக்கிடைகளை எதிர் கொள்ளுதல். <p>• உள நலத்தைப் பேணப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கங்கள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • சிறந்த உடல் நலத்துக்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்க வழக்கங்களை வரிசைப்படுத்துவார். • நற்பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கும் தயார் நிலையை வெளிக் காட்டுவார். <p>• உள நலத்தின் சிறப்பம்சங்களை விளக்குவார்.</p>	
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • தியானம் செய்தல் • விளையாடுதல் • வெவ்வேறு இரசனை விளை யாட்டுக்களில் பங்குகொள்ளுதல் • நேர முகாமைத்துவம் • வழிகாட்டல் அறிவுரைப்பு சேவைகளைப் பெறுதல் • எளிய வாழ்க்கை முறை • சமூக நலத்தின் சிறப்பம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் • பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடல் திறன் • நெகிழ்வுத்தன்மை • பரிவுணர்வு • தலைமைத்துவம் • பின்பற்றுதல் • விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல். • சமூக நலத்திற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • குழுவாகச் செயற்படுதல் • பொறுமையும் நெகிழ்வும் 	<ul style="list-style-type: none"> • உள நலத்துக்கான நற்பழக்கங்களை கடைப்பிடிக்கும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். • சமூக நலத்தின் சிறப்பம்சங்களை விளக்குவார். • சமூக நலத்துக்கான நற்பழக்கங் களைக் 	
--	--	--	---	--

<p>2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.</p>	<p>2.1 மானுடத் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார்.</p> <p>2.2 தேவைகள் விருப்புக்களைச் சமப்படுத்தியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • பிறரை மதித்தல் • ஏற்றுக்கொள்ளுதல் • தனிநபர் வேறுபாடுகளை இனங்காணுதல் • மனித தேவைகள் • அடிப்படைத் தேவைகள் <ul style="list-style-type: none"> ○ வளி ○ நீர் ○ உணவு • வேறு தேவைகள் <ul style="list-style-type: none"> • வீடு • உடைகள் • பாதுகாப்பு • அன்பு • ஓய்வு • நித்திரை • மகிழ்ச்சி • தேவைகளும் விருப்பங்களும் • தேவைகளை நிறைவு செய்வதன் முக்கியத்துவம் • தேவைகளையும் வருப்பங்களையும் • நிறைவேற்றும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் முக்கியத்துவங்கள். 	<p>கடைப்பிடிக்கும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • அடிப்படைத் தேவைகளை விளக்குவார். • ஏனைய தேவைகளை அடைவதில் அவதானத்துடன் செயலாற்றும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார். • விருப்புக்களுக்கிடையே உள்ள வேறுபாடுகளை விளக்குவார். • தேவைகளை அடைவதிலுள்ள கடமைகள், பொறுப்புக்களை வரிசைப்படுத்துவார். 	<p>01</p> <p>01</p>
--	---	--	---	---------------------

<p>3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண் ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.</p>	<p>3.1 உடற் தோற்றத் தைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்கான காரணிகளைக் கைக்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உடற் தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • பிரத்தியேக சுகாதாரம் • ஆடை அணிகள் • நகம், மயிர், பற்கள் போன்றவை • சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல் <ul style="list-style-type: none"> • நிறறல் • நடத்தல் • நிமிர்ந்து நிறறல் (கவனமாக) • இலகுவாக நிறறல் 	<ul style="list-style-type: none"> • பிரத்தியேக சுகாதாரத்திற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய பழக்க வழக்கங்களை வரிசைப்படுத்துவார். 	<p>01</p>
<p>4.0 விளையாட்டுக் கள், வெளிக் களச் செயற் பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.</p>	<p>3.2 சரியான கொண் ணிலைகளை வெளிக்காட்டிய வாறு உடற் தோற்றத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார்.</p> <p>4.1 விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை ஆராய்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • விளையாட்டுக்களை வகைப் படுத்துதல் • விளையாட்டின் தேவை <ul style="list-style-type: none"> • பயனுள்ள ஓய்வு • ஆளிடைத் தொடர்பு • இரசனையும் மகிழ்வும் • உடற்றகைமை • சிறு விளையாட்டுக்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார். • உடல் அசௌகரியங்கள், நோய் நொடிகளிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதில் சரியான கொண்ணிலை களின் தேவையை விளக்குவார். • விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஆராய்வார். 	<p>01</p> <p>01</p>
	<p>4.2 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற சிறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.</p>			<p>01</p>

<p>5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி யாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச்</p>	<p>4.3 மகிழ்ச்சி திருப்தியையும் அடைய வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.</p> <p>4.4 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற வலைபந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.</p> <p>4.5 மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.</p> <p>5.1 வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின் போது சரியான நடையைப் பேணுவார்.</p> <p>5.2 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள். <ul style="list-style-type: none"> • வொலிபோல் <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • பாத அசைவு • உபகரணப் பரிச்சயம் • ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • வலைபந்து <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • பாத அசைவு • உபகரணப் பரிச்சயம் • ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • காற்பந்து <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • பாத அசைவு • உபகரணப் பரிச்சயம் • சரியான நடை <ul style="list-style-type: none"> • கைகளின் அசைவு • முண்டத்தின் அமைவு • கவடு வைத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • மகிழ்வையும் திருப்தியையும் அடையச் சிறு விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வார். • வொலிபோல் விளையாட்டு தொடர்பாகத் தேடி ஆராய்வார் • வொலிபோல் விளையாட்டுக்கான உபகரணங்கள், பாத அசைவுகள் தொடர்பில் பரிச்சயம் அடைவார். • வலைபந்து விளையாட்டு தொடர்பாகத் தேடி ஆராய்வார் • வலைபந்து விளையாட்டுக்கான உபகரணங்கள், பாத அசைவுகள் தொடர்பில் பரிச்சயம் அடைவார். • காற்பந்து விளையாட்டு தொடர்பாகத் தேடி ஆராய்வார் • காற்பந்து விளையாட்டுக்கான உபகரணங்கள், பாத அசைவுகள் தொடர்பில் பரிச்சயம் அடைவார். 	<p>02</p> <p>02</p> <p>02</p> <p>01</p>
--	---	---	--	---

<p>செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p> <p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக</p>	<p>வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p> <p>5.3 பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p> <p>5.4 எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p> <p>6.1 விளையாட்டினூடாக விருத்தியாக்கிய நற்பண்புகளை அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<p>•சரியான ஓட்டம்</p> <ul style="list-style-type: none"> • கைகளின் அசைவு • முண்டத்தின் அமைவு • பாதங்களின் செயற்பாடு <p>• பாய்தல்</p> <ul style="list-style-type: none"> • மிதித்தெழுதலும் நிலந்தொடுதலும் • தனிப்பாதத்தால் • இரு பாதங்களாலும் <p>• எறிதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> • உடலின் முன்னால் எறிதல் • உடலின் பக்கமாக எறிதல் • உடலின் மேலாக எறிதல் <p>• பதில் உபகரணங்களை எறிதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> • மென் பந்துகள் • வித்துப் பைகள் • டெனிகொயிட் வளையம் • வேறும் பொருத்தமான உபகரணங்கள் <p>• விளையாட்டு விதிமுறைகளும், ஒழுக்க விழுமியங்களும்</p> <ul style="list-style-type: none"> • விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களின் முக்கியத்துவம் • ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றல் 	<p>• சரியான நடையில் பரிச்சயமடைவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • சரியான ஓட்டத்தில் பரிச்சயமடைவார் • நடைக்கும் ஓட்டத்திற்குமிடையிலான வேறுபாட்டை இனங்கண்டு செயற்படுவார். • சரியாகப் பாய்வதன் மூலம்விபத்துக் களைக் குறைப்பார். • பதில் உபகரணங்களை எறிவதன் மூலம் எறிதலில் பரிச்சயமடைவார். • சரியான கொண்ணிலைப் பயன்படுத்து வதனூடாகச் செயற்பாட்டுத் திறனுடன் காரியமாற்றுவார். <p>• விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளித்தவாறு</p>	<p>01</p> <p>01</p> <p>02</p> <p>01</p>
--	---	--	---	---

<p>இசை வாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.</p> <p>7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.</p>	<p>7.1 ஆரோக்கிய உணவின் தேவையை உணர்ந்து செயலாற்றுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டின் கௌரவம் • தனிநபர் பண்பு விருத்தி • குறைவான விபத்துக்கள் • விளையாட்டு வீரர் உரிமைகள் • பிரச்சினை தீர்த்தல் • நேர்மையான வெற்றி • மாணவர் பொறுப்புக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுதல் • விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியங்கள் தொடர்பான தகவல்களைச் சமூகத்துக்குக் கொண்டு செல்லுதல் • ஆரோக்கிய உணவு தொடர்பான எண்ணக்கரு <ul style="list-style-type: none"> • பல ரகங்களில் • புதியவையாக • இயற்கையானவையாக • சுத்தமானதாக • ஊட்டமுள்ளதாக • போதியளவு கொண்டதாக இருத்தல் • நல்வாழ்வுக்கு ஆரோக்கிய உணவின் தேவை <ul style="list-style-type: none"> • முறையான வளர்ச்சிக்கு 	<p>விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • அன்றாட வாழ்வில் விளையாட்டுப்பண்புகளைப் பிரயோகிப்பார். • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றை சமூகத்துக்குக் கொண்டு செல்வதில் பங்களிப்பு வழங்குவார். • ஆரோக்கிய உணவு தொடர்பான எண்ணக்கருவைத்தேடியறிவார். • ஆரோக்கிய உணவுத் தெரிவின்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார். 	<p>03</p>
--	---	--	--	-----------

<p>8.0 உடலின் மகோன் னதத்தைச் சிறப் பாகப் பேணிய வாறு வினைத் திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசை வாக்கமடைவார்.</p>	<p>8.1 அன்றாடக் காரியங்களை வினைத்திறனுடன் நிறைவேற்ற, உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • சக்தி உற்பத்திக்கு • உடலைப் பாதுகாப்பதற்கு • எமது பாரம்பரிய ஆரோக்கிய உணவுகள் • ஆரோக்கிய உணவுத் தெரிவில் ஒருவரின் பங்களிப்பு • ஊட்டப்பிரச்சினைகள் • மாஊட்டங்கள் <ul style="list-style-type: none"> ○ ஊட்டக்குறைபாடு (Malnutrition) ○ குறையூட்டம் (Under Nutrition) ○ குறளாதல் (Stunting) <ul style="list-style-type: none"> ○ தேய்வடைதல் (Wasting) ○ அதியூட்டம் (Over Nutrition) ○ நிறை அதிகரிப்பு (Over weight) ○ உடற்பருமன் (Obesity) • எனக்கு உயிர் உண்டு <ul style="list-style-type: none"> • உடலின் அபூர்வ தகவல்கள் <ul style="list-style-type: none"> • ஓடும்போதும், பாயும் போதும், எறியும் போதும் நிகழுவவை 	<ul style="list-style-type: none"> • நல்வாழ்வுக்கு ஆரோக்கிய உணவின் அவசியத்தை விளக்குவார். • தேசியப் பாரம்பரிய உணவுகளின் முக்கியத்துவத்துக்கு மதிப்பளிப்பார். • ஊட்டப்பிரச்சினைகளை வகைப் படுத்துவார். • ஊட்டப்பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கான தயார்நிலையை வெளிக் காட்டுவார். • செயற்பாடுகளினூடாக உயிருள்ளதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வார். • செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை விளக்குவார். உடலின் 	<p>01</p>
--	--	---	---	-----------

<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக் கையெடுப்பார்.</p>	<p>8.2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடலுறுப்புகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவார்.</p> <p>9.1 உடற்றகைமைப் பண்புகளை நுணுகியாய்வார்.</p> <p>9.2 சந்தத்துடனான செயற்பாடுகளின் ஊடாக உடற்றகைமையைப் பேணுவார்.</p> <p>9.3 உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்து</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல், பற்கள், நகம், மயிர் • மகோன்னதத்தைக் காப்பதற்கும் பேணுவதற்கும் செய்ய வேண்டியவை • தகைமைகள் அறிமுகம் <ul style="list-style-type: none"> • உடற் தகைமைகள் • உளத் தகைமைகள் • சமூகத் தகைமைகள் • தகைமைகளின் முக்கியத்துவம் <ul style="list-style-type: none"> • நல்லாரோக்கியத்துக்காக • வினைத்திறனுக்காக • சமூக இசைவாக்கத்துக்காக • விளையாட்டுத் திறன்களுக்காக • உளத்திருப்திக்காக • ஆளுமை விருத்திக்காக • சந்தம் <ul style="list-style-type: none"> • தேவை • செயற்பாடுகள் • உடற்றகைமைப் பரீட்சைகள் 	<p>மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்குரியசரியான நற்பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதற் கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • உடலில் நிகழும் மகோன்னத செயற்பாடுகளை விளக்குவார். • உடலின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப் பதற்கு நடவடிக்கையெடுக்கும் தயார் நிலையை வெளிப்படுத்துவார். • தகைமைகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார். • சந்தத்தை விருத்தியாக்குவதற்குச் செய்யக் கூடிய 	<p>02</p> <p>01</p> <p>01</p>
---	---	---	---	-------------------------------

<p>10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>அவற்றினைப் பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.</p> <p>10.1 சுகாதார மேம்பாட்டினூடாக நோய்களைக் குறைப்பதற்கு முன்னுரிமை வழங்கிச் செயலாற்றுவார்.</p> <p>10.2 அன்றாட வாழ்வில் தான் முகங் கொடுக்கும் சவால்களை இனங்கண்டு வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • தாங்கும் திறன் • நெகிழ்வு • ஒத்திசைவு • சக்தி/ பலம் • வேகம் <ul style="list-style-type: none"> • நோய்கள் <ul style="list-style-type: none"> • பரவும், பரவாத நோய்கள் • நோய் பரவும் முறைகள் • நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் தீய விளைவுகள் • நோய் நிவாரணமும் தடுக்கும் முறைகளும் <ul style="list-style-type: none"> • தனியாள் சுகாதாரம் (தற்குகாதாரம்) • சரியான வாழ்க்கைக் கோலம் • சுற்றாடற் சுத்தம் • நிர்ப்பீடனம் • அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள் <ul style="list-style-type: none"> • விபத்துக்கள் • அனர்த்தங்கள் • துஷ்பிரயோகங்களும் வன்முறை களும் • எதிர்பார்ப்புக்கள் 	<p>செயற்பாடுகளைப் பெயரிடுவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • தகைமைப் பரீட்சைகளில் ஈடுபட்டு தகைமைகளை அளவிடுவார். • பரவும், பரவாத நோய்களை வகைப்படுத்துவார். • நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கை தொடர்பில் ஏனையோரை அறிவுறுத்துவார். • நோய்கள் வராமல்தடுக்க ஆயத்தத்தன்மையை வெளிக்காட்டுவார். • சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான ஆயத்த நிலையைக் காட்டுவர் • சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கான உத்திகள், உபாயங்களை விளக்குவார். • சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கு அவசியமான தனிநபர் தேர்ச்சிகளை விவரிப்பார். 	<p>04</p> <p>03</p> <p>03</p>
---	---	--	---	-------------------------------

			<ul style="list-style-type: none">• சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளத் தேவையான தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வார்.	
				40