



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியவசியக் கற்றல் துறையை ஈடுசெய்வதற்கான
பாடத் திட்டத்தினை செயற்படுத்தல்

தரம் 7

2021.10.25 தொடக்கம் 2022.03.31 வரை

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மகரகம
இலங்கை

www.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 தொடக்கம் 9 வரையான தரங்களுக்கு 40 பாடவேளை வீதமும், தரம் 10 தொடக்கம் 11 வரையான தரங்களுக்கு 60 பாடவேளை வீதமுமாக கல்வி நடவடிக்கைச் செயற்பாடுக்காக 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 செயற்படுவதுவதன் 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 7

தரம் 6 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டம்			தரம் 7 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டம்		
தேர்ச்சி	தேர்ச்சிமட்டம்	பாட வேளைகள்	தேர்ச்சி	தேர்ச்சிமட்டம்	பாட வேளைகள்
5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின் போது சரியான நடையைப் பேணுவார்.	01	1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு நல்குவார்.	03
	5.2 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	01	3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்கணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 அமருதலின் சரியான கொண்கணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	02
	5.3 பாய்தலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	01	4.0 விளையாட்டுகள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 கிராமிய விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார். 4.2 வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், பெறுதல் என்பவற்றைச் சரியாகச் செய்து மகிழ்வடைவார்.	01 01

	5.4 எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	02		4.3 வலைபந்தாட்டத்தில் பாத அசைவுகளைச் சரியாகக் கையாண்டு மகிழ்வடைவார். 4.4 காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தை உதைத்தலையும் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தலையும் சரியாகச் செய்தவாறு மகிழ்வடைவார்.	01 01
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டி னூடாக விருத்தியாக்கிய நற்பண்புகளை அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன் படுத்துவார்.	01	6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விதிகளுக்கு இசைவாக நடப்பதனை வெளிக்காட்டுவார்.	01
8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	8.1 அன்றாட காரியங்களை வினைத் திறனுடன் நிறைவேற்ற, உடலின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார். 8.2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடலுறுப்புகளின் மகோன்னதத்தை பேணுவார்.	01 01	7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார். 9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	7.1 ஊட்டமிகு உணவுகளை நுகர்ந்து ஆரோக்கிய நிலையைச் சிறப்பாகப் பேணுவார். 9.1 உடற்றகைமைக் காரணிகளை நுணுகி ஆய்வார். 9.2 இயற்கைச் செயற்பாடுகளினூடாக	03 01 02

	8.3 தனது ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தி வினைத் திறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	01		தகைமையை விருத்திசெய்வார்.	
--	---	----	--	---------------------------	--

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

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடயஉள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாடவேளைகள்
5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்யப்பட்ட விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின் போது சரியான நடையைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> சரியான நடை கைகளின் அசைவு முண்டத்தின் அமைவு கவடுவைத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> சரியான நடையில் பரீச்சயமடைவார் 	01
	5.2 ஓட்டத்தின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> சரியான ஓட்டம் கைகளின் அசைவு முண்டத்தின் அமைவு பாதங்களின் செயற்பாடு 	<ul style="list-style-type: none"> சரியான ஓட்டத்தில் பரீச்சயமடைவர் நடைக்கும் ஓட்டத்திற்குமான வித்தியாசத்தை இனங்கண்டு செயற்படுவார் 	01
	5.3 பாய்தலின் அடிப்படை	<ul style="list-style-type: none"> பாய்தல் மிதித்தெழலும் நிலம்படலும் 	<ul style="list-style-type: none"> சரியான பாய்தலின் மூலம் விபத்துக்களைக் 	01

<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.</p>	<p>9.1 உடற்றகைமைப் பண்புகளை நுணுகியாய்வார்</p> <p>9.2 சந்தத்துடனான செயற்பாடுக ளினூடாக உடற்ற கைமையைப் பேணுவார்.</p> <p>9.3 உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்து அவற்றினைப் பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.</p> <p>9.4 உள,சமூக ஆரோக்கியத்திற்காக மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவார்.</p>	<p>01</p> <p>01</p> <p>03</p> <p>02</p>	<p>10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>10.1 நல்வாழ்வுக்காக இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவார்.</p> <p>10.2 நல்வாழ்வை நோக்காகக் கொண்டு பரவாத (தொற்றாத) நோய்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>02</p> <p>02</p>
--	--	---	---	--	---------------------

<p>10.0 அன்றாடவாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</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>	<p>02</p> <p>02</p>			
<p>Total</p>		<p>20</p>			<p>20</p>

	<p>ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p> <p>5.4 எறிதலின் அடிப்படை ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - தனிப் பாதத்தால் - இருபாதங்களினால் • எறிதல் - உடலின் முன்னால் - எறிதல் - உடலின் பக்கமாக எறிதல் - உடலின் மேலாக எறிதல் • பதில் உபகரணங்கள் எறிதல் - மென் பந்துகள் - வித்துப் பைகள் - டெனிகொயிட் வளையம் - வேறுபொருத்தமான உபகரணங்கள் 	<p>குறைத்துக் கொள்வார்</p> <ul style="list-style-type: none"> • மாற்று உபகரணங்களை எறிவதன் மூலம் எறிதலில் பரிச்சயமடைவர். • சுரியான கொண்ணிலையைப் பயன்படுத்துவதனுடாக செயற்றிறனுடன் செயலாற்றுவார். 	<p>02</p>
--	---	---	--	-----------

<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு மதிப்பளித்து சமூக இசைவாக் கத்துடன் செயற்படுவார்.</p>	<p>6.1 விளையாட்டி னூடாக விருத்தி செய்யப்பட்ட நற்பண்புகளை அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடு களில் பயன் படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகளும் ஒழுக்கவிழுமியங்களும் • விளையாட்டு விதிமுறைகளும் ஒழுக்கவிழுமியங்களின் <ul style="list-style-type: none"> - முக்கியத்துவம் - ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றல் - விளையாட்டின் கௌரவம் - தனிநபர் விருத்தி - குறைவான விபத்துகள் - விளையாட்ட வீரர்களின் உரிமைகள் - பிரச்சினை தீர்த்தல் - நேர்மையான வெற்றி • மாணவர் பொறுப்புகள் - விளையாட்டு விதிமுறைகளும் ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றல். - விளையாட்டு விதிமுறைகளும் ஒழுக்க விழுமியங்களை சமூகத்துக்கு கொண்டு செல்லதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளித்தவரறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவார். • அன்றாட வாழ்வில் விளையாட்டுப் பண்புகளைப் பிரயோகிப்பார். • விளையாட்டு விதிமுறைகளும் ஒழுக்கவிழுமியங்களை சமூகத்துக்கு கொண்டு செல்வதில் பங்களிப்பு வழங்குவார் 	<p>01</p>
<p>8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணிய வாறு வினைத் திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசை வாக்கமடைவார்.</p>	<p>8.1 அன்றாட காரியங்களை வினைத்திறனுடன் நிறைவேற்ற, உடலின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • எனக்குஉயிர் உண்டு • உடலின் அதிசய தகவல்கள் • ஓடுதல்,பாய்தல்,எறிதல் என்பவற்றின் போது நிகழுபவை 	<ul style="list-style-type: none"> • செயற்பாடுகளினூடாக உயிருள்ளதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வார். • செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை விளக்குவார். • உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்குரிய சரியான பழக்கவழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதற்கான தயார் நிலையைவெளிக் காட்டுவார். 	<p>01</p>

	<p>8.2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடலுறுப்புகளின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாகப் பேணுவார்.</p> <p>8.3 தனது ஆற்றல் களைப் பயன்படுத்தி வினைத் திறனுடைய மேற்கொள்வார்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கண்,காது, மூக்கு,தோல்,மயிர்,நகம்,பற்கள் • மகோன்னதத்தைக் காப்பதற்கும் பேணுவதற்கும் செய்ய வேண்டியவை • உடல்,உள,சமூக விருத்தி 	<ul style="list-style-type: none"> • உடலில் நிகழும் மகோன்னதத்தைச் செயற்பாடுகளை விளக்குவார். • உடலின் மகோன்னதத்தை பாதுகாப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார் • உடல்,உள,சமூக தகைமைகளை விருத்தியாக்க நடவடிக்கையெடுப்பார். 	<p>01</p> <p>01</p>
<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமையை பேண நடவடிக்கை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>9.1 உடற்றகைமை தொடர்பாக ஆய்ந்தறிந்து கற்றுக் கொள்வார்.</p> <p>9.2 சந்தத்துடனான செயற்பாடுகளி னூடாக உடற்றகை மையைப் பேணுவார்.</p> <p>9.3 உடற்றகைமைக் காரணிகளைப்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • தகைமைகள் அறிமுகம் <ul style="list-style-type: none"> – உடல்,உள,சமூகத் தகைமைகள் • தகைமைகளின் முக்கியத்துவம் <ul style="list-style-type: none"> – ஆரோக்கியம் – செயற்றிறன் – ஒத்திசைவு – உளத் திருப்தி – ஆளுமை விருத்தி • சந்தம் <ul style="list-style-type: none"> – தேவை – செயற்பாடுகள் • உடற்றகைமை ளபரீட்சைகள் <ul style="list-style-type: none"> – தாங்குதிறன் – நெகிழ்தகவு (வளைதகவு) 	<ul style="list-style-type: none"> • தகைமைகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார். • சந்தத்தை • விருத்தியாக்கக் கூடிய செயற்பாடுகளைப் பெயரிடுவார். • உடற்றகைமைப் பரீட்சைகளில் ஈடுபட்டு தகைமைகளை அளவிடுவார். 	<p>01</p> <p>01</p> <p>03</p>

	<p>பரீட்சித்து அவற்றினைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை களை யெடுப்பார்</p> <p>9.4 உள,சமூக ஆரோக்கியத்திற்காக மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - சக்தி/பலம் - வேகம் - ஒத்திசைவு <ul style="list-style-type: none"> • மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் - சந்தர்ப்பம் - சந்தர்ப்பத்தைப் புரிந்துகொள்ளும் முறை - ஆளுமை - பிறர் நடத்தை • மனவெழுச்சி சமநிலை பேணுவதன் முக்கியத்துவம். <ul style="list-style-type: none"> - மனித நல்வாழ்வு - முரண்பாடுகள் குறைதல் - பிறரால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படல் - மூர்க்கத்தனம் குறைதல் - மதிப்பைப் பெறுதல் - பிரச்சினைகள் குறைதல் - உணர்வுகள் கட்டுப்படுத்தப்படல் - அனைத்ததையும் நல்லதாக நோக்குதல் - மகிழ்ச்சி ஏற்படுதல். • மனவெழுச்சிச் சமநிலை பேணும் முறை <ul style="list-style-type: none"> - யதார்த்தவாதியாக இருத்தல் - உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • நல்வாழ்வுக்கு மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் அவசியம் என்பதை வெளிக்காட்டுவார். • மனவெழுச்சிகளை முகாமைத்துவம் செய்யும் தயார் நிலையை காட்டுவார். • மனவெழுச்சி சமநிலையை பேணுவதற்காகக் கைக்கொள்ளவேண்டிய வழிமுறைகளை எடுத்துரைப்பார். 	<p>02</p>
--	--	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> • சவால்களை வேற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளத் தேவையானதேர்ச்சிகள். <ul style="list-style-type: none"> - விளக்கம் பெறுதல் - தேர்ச்சிகளின் விரத்தி - தன்னைஉருவாக்குதல் - பரிவுணர்வு - தொடர்பாடல் - ஆளிடைத் தொடர்புகள் - மனவெழுச்சிக்கட்டுப்பாடு - உளநெருக்கிடைகளுக்கு முகங்கொடுத்தல் - பகுத்தறிசிந்தனை - ஆக்கப்பூர்வசிந்தனை - பொறுப்புடன் முடிவுகளைஎடுத்தல் - பிரச்சினைதீர்த்தல் 		
--	--	---	--	--

Covid 19 தொற்று நோய் நிலைமை காரணமாக இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் - தரம் 7 இற்கான பகுதிகளை உள்ளடக்கியது

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு நல்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு. • குடும்பசுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு. • ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழல் <ul style="list-style-type: none"> - பௌதீக சூழல் - உள சூழல் - சமூக சூழல் • பௌதீகச் சூழல் <ul style="list-style-type: none"> - சுத்தமான வளி கிடைத்தல் - ஒலி மாசடைவதைத் தடுத்தல் - சுத்தமான குடிநீர் வசதி - விபத்துகளிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல். - சுத்தமான சுற்றுப்புறம் - சுகாதார வசதிகள் இருத்தல் - போதியளவு இடவசதி இருத்தல் - சுகாதார ரீதியிலான உணவைப் பெறக் கூடியதாக இருத்தல் • உளச் சூழல் <ul style="list-style-type: none"> - வன்முறையில் இருந்து விடுபடுதல் - உளநெருக்கிடைகளிலிருந்து விடுபடுதல். - ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள். - அன்பும் பாதுகாப்பும் அரவணைப்பும் இருத்தல். • சமூகச் சூழல் <ul style="list-style-type: none"> - குழுவாகச் செயலாற்றுதல் - ஆளிடைத் தொடர்புகள் - கடமைகளும் பொறுப்புகளும் 	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்பசுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கருவை விளக்குவார். • ஆரோக்கிய சூழலின் இயல்புகளை வரிசைப்படுத்துவார். • ஆரோக்கியமா பௌதீக, உள, சமூக ஆன்மிகச் சூழல்களின் இயல்புகளை வரிசைப்படுத்துவார். 	03

<p>3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்வதற்காக சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.</p>	<p>3.1 அமருதலின் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • பல்வேறு கொண்ணிலைகள் <ul style="list-style-type: none"> – கதிரையில் அமருதல் – நடத்தல் – படுத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு விதமான முறைகளில் அமர்தலைப் பயன்படுத்துவார். • சரியான விதத்தில் அமர்வதில் உள்ள அனுகூலங்களை வரிசைப்படுத்துவார். • பிழையான முறைகளில் அமர்வதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார். • வெவ்வேறு விதமான அமரும் விதங்களை அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்துவார். • வெவ்வேறு விதமான நடத்தற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • நடக்கும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளை அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்துவார். • படுக்கும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளை விளக்குவார். • வெவ்வேறு படுக்கும் கொண்ணிலைகளை அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்துவார் 	<p>02</p>
---	---	---	---	-----------

<p>4.0 விளையாட்டுகள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ள முறையில் செலவிடுவார்.</p>	<p>4.1 கிராமிய விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்ச்சிவடைவார்.</p> <p>4.2 வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல் என்பவற்றைச் சரியாகச் செய்து மகிழ்ச்சிடைவார்.</p> <p>4.3 வலைப் பந்தாட்டத்தில் பாத அசைவுகளைச் சரியாகக் கையாண்டு மகிழ்வடைவார்.</p> <p>4.4 காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தை உதைத்தலையும் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தலையும் சரியாகச் செய்தவாறு மகிழ்வடைவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கிராமிய விளையாட்டுகள் <ul style="list-style-type: none"> - உபகரணங்களுடனும் உபகரணங்கள் இன்றியும் - சோடியாக, குழுவாக - விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல் • வொலிபோல் • விளையாட்டின் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> - கீழ்க்கைப் பணித்தல் - மேற்கையால் பெறுதல் • பயிற்சிகள் • வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> - பாதப் பரிட்சயம் - பயிற்சி அப்பியாசம் • காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> - பந்தை உதைத்தல் - உட்பாதத்தினால் உதைத்தல் - முற்பாதத்தினால் உதைத்தல் - பந்துக் கட்டுப்பாடு - உட்பாதத்தினால் நிறுத்தல் - முற்பாதத்தினால் உதைத்தல் - அடிப்பாதத்தினால் உதைத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • கிராமிய விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார். • வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல், பெறுதல் தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார். • வலைப்பந்து விளையாட்டின் பாதப்பரிட்சயம் தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • காற்பந்தாட்டத்தில் பந்து உதைத்தல் பந்துக் கட்டுப்பாடு தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்ச்சியடைவார். 	<p>01</p> <p>01</p> <p>01</p> <p>01</p>
--	--	---	--	---

<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு மதிப்பளித்து சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.</p>	<p>6.1 விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விதிகளுக்கு இசைவாக நடப்பதனை வெளிக்காட்டுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சமூகத் தொடர்புகள். • விதிமுறைகள் ஒழுக்கவியல் என்பவற்றைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம். <ul style="list-style-type: none"> - தனக்கு - குடும்பத்துக்கு - சமூகத்துக்கு - பாடசாலைக்கு • விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்கவியல் தொடர்பில் தனது சமூகப் பங்களிப்பும் பொறுப்புகளும் <ul style="list-style-type: none"> - மத்தியஸ்தத்திற்கு மதிப்பளித்தல் - விதிமுறைகளுக்கு கட்டுப்படுத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகளின் அவசியத்தை எடுத்துக் காட்டுவார். • விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும் என்பதை ஏற்று தயார் கருத்துத் தெரிவிப்பர். • விதிமுறைகளுக்குக் கு கட்டுப்படுத்தும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	<p>01</p>
<p>7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.</p>	<p>7.1 போசணை உள்ள உணவுகளை உட்கொண்டு ஆரோக்கியமான நிலையைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு வேளை ஒன்றில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய போசணைப் பதார்த்தங்கள் <ul style="list-style-type: none"> - பிரதான ஊட்டங்கள் (மாஊட்டங்கள்) - காபோவைதரேற்று - கொழுப்பு - புரதம் - நுண்ணூட்டங்கள் - விட்டமின்கள் - கனியுப்புகள் - நீர் • உணவுக் கூம்பகம் (பிரமிட்) • ஆரோக்கிய உணவு வேளையொன்றைத் தயாரித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவு வேளையொன்றில் அடங்க வேண்டிய போசணைப் பதார்த்தங்களை பட்டியலிடுவார். • மாபோசணை நுண் போசணை என இரு வகைப்படுத்துவார். 	<p>03</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியத்திற்கு இடையூறு ஏற்படுத்தும் காரணிகளை இனங்காணுதல் • உணவின் பாரம்பரியப் பெறுமானம் • போசணைமிக்க உணவு தொடர்பில் தனது பங்களிப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு மதிப்பளிப்பார். • போசணைமிக்க உணவை பெறுவதில் தனது பங்களிப்பை விபரிப்பார். • போசணைமிக்க உணவை உட்கொள்ளும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைகளைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	<p>9.1 உடற்றகைமைக் காரணிகளை ஆய்ந்தறிந்து செயற்படுவார்.</p> <p>9.2 இயற்கைச் செயற்பாடுகளினுடாகதகைமை களைவிருத்தி செய்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • தகைமைக் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> – தாங்கு திறன் – நெகிழும் தன்மை – சக்தி – வேகம் – ஒத்திசைவு • இயற்கைச் செயற்பாடுகள் <ul style="list-style-type: none"> – ஓடுதல் – பாய்தல் – எறிதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • தகைமைக் காரணிகளை விளக்குவார். • தகைமை விருத்தி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார் 	01 02
10.0 அன்றாட வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுத்து மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்	10.1 நல்வாழ்வுக்காக இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பும் தொழிற்பாடும் • கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பிரதான மாற்றங்கள் <ul style="list-style-type: none"> – உடல் மாற்றங்கள் – உள மாற்றங்கள் – சமூக மாற்றங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களை வரிசைப்படுத்துவார். 	02

	<p>10.2 நல்வாழ்வை நோக்காகக் கொண்டு பரவாத (தொற்றாத) நோய்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை மேற்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • இம்மாற்றங்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல். • வாழ்வின் யதார்த்தம் தொடர்பான விளக்கம் • இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஆரோக்கியமும் நன்னிலையும் • இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> - சுகாதார நடத்தைகள் - ஓமோன்கள் • தொற்றும் தொற்றாத நோய்கள் அறிமுகம் • தொற்று நோய்கள் ஏற்படுவற்கான காரணங்கள் • தொற்றாத நோய்கள் <ul style="list-style-type: none"> - இதய நோய்கள் - நீரிழிவு - பாரிசுவாதம் (பக்கவாதம்) - உயர் குருதியழுக்கம் - புற்று நோய் - தலசீமியா - சிறுநீரக நோய் - உள நோய்கள் (மன நோய்கள்) • தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுதவற்கான காரணங்கள் • தவிர்க்கக் கூடிய காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> - வாழ்க்கை முறை • தவிர்க்க முடியாத காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> - பரம்பரையலகு - வயது - ஆண் / பெண் வேறுபாடு • தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதன் முக்கியத்துவம் 	<ul style="list-style-type: none"> • மாற்றங்களை எதிர்கொள்வதன் தேவையை விபரிப்பர். • இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தை ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார். • தொற்றாத நோய்கள் தொடர்பான அடிப்படை விளக்கத்தினை பெறுவார் • தொற்றும், தொற்றாத நோய்களுக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுவார். • தொற்றும், தொற்றாத நோய்களைத் தடுப்பதற்கு நடவடிக்கைகளை எடுப்பார். 	<p>02</p>
--	---	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none">• சமூக பொருளாதாரத் தாக்கங்கள்• தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதில் தனது பங்களிப்பு.		
--	--	---	--	--