



# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியவசியக் கற்றல் துறையை ஈடுசெய்வதற்கான  
பாடத் திட்டத்தினை செயற்படுத்தல்

## தரம் 9

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 கல்வி நடவடிக்கைகளை 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 பாடத் திட்டத்தை 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 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 9**

தரம் - 8 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டம்			தரம் - 9 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டம்		
தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட வேளைகள்	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட வேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	03	1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	03
4.0 விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 வழி விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு ஓய்வைப்பயனுள்ள முறையில் செலவிடுவார்.	01	4.0 விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை பயனுள்ள முறையில் செலவிடுவார்.	4.5 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவார்.	01
	4.2 மேற்கை பணித்தல் மற்றும் மேற்கை ஒழுங்குபடுத்தல் பாவித்து வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவர்	01		4.6 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வலைப்பந்து விளையாடுவார்.	01
				4.7 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு காற்பந்து	01

5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் விருத்திசெய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	4.3 பந்தை எறிதல் பந்தைப் பிடித்தல் முறைகளை சரியாகச் செய்து வலைப்பந்து விளையாடுவர்	01	5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	விளையாடுவார்.	02		
	4.4 பந்துஉதைக்கும் திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	01		5.1 குறுங்கோலைச் சரியாக மாற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.			
	5.1 ஓட்டத்தை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.	01		5.2 தொங்கும் முறையைச் சரியாகச் செய்தவாறு நீளம் பாய்வார். (Hang Technique)		01	
	5.2 ஓட்டத்தின் போது சரியான புறப்பாட்டு முறைகளை உபயோகிப்பார்.	01		5.4 வலுநிலையை உபயோகித்து சரியாக எறிவார்.		01	
		01		6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்கநெறிகள் என்பவைக்கு மதிப்பளித்து சமூக இயைவாக் கத்துடன் செயலாற்றுவார்.		6.1 விளையாட்டு விதிமுறையைப் பின்பற்றி ஒழுக்க நெறிகளுக்கும் சமூக விழுமியங்களுக்கும் இயைவாக்கமடைவார்.	01
		01		7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.		7.1 போசணைத் தேவைகேற்ப பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.	03

<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்கவிழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி, சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.</p>	<p>6.1 விளையாட்டுப் பான்மைப் பண்புகளை வெளிக் காட்டியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.</p>	<p>01</p>	<p>8.0 உடலின் மகோன்ன தத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>8.1 வெளித்தோற்றத்தைப் பேணுவதற்காக ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பார்.</p>	<p>01</p>
<p>7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.</p>	<p>7.1 குடும்பத்தின் போசணைத் தேவையைப் பேணுவதற்கு பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.</p>	<p>02</p>	<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்தகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.</p>	<p>9.1 ஆரோக்கியம் சார்ந்ததகைமைக் காரணிகளைத் தேடியறிந்து அவற்றினை மேலும் விருத்தி செய்ய நடவடிக்கை யெடுப்பார்.</p>	<p>02</p>
<p>8.0 உடலின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்</p>	<p>7.2 போசணைச் பெறுமானம் பேணப்படும் விதத்தில் உணவைப் பாதுகாப்பார்.</p>	<p>01</p>	<p>10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்.</p>	<p>10.1 பாலியல் தொடர்பில் பொறுப்புணர்வுடன் செயலாற்றி அது தொடர்பான சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.</p>	<p>01</p>
<p>8.0 உடலின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்</p>	<p>8.1 இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாகப்</p>	<p>01</p>	<p>10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்.</p>	<p>10.1 பாலியல் தொடர்பில் பொறுப்புணர்வுடன் செயலாற்றி அது தொடர்பான சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.</p>	<p>01</p>

<p>திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.</p> <p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமையைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.</p> <p>10.0 அன்றாடவாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>பேணியவாறு மகிழ்வுடன் வாழ்வார்.</p> <p>9.1 ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளை விருத்திசெய்ய நடவடிக்கை எடுப்பார்.</p> <p>10.1 அன்றாட வாழ்வின் சுற்றாடற் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.</p> <p>10.2 அன்றாடம் எதிர்கொள்ள நேரிடும் விபத்துக்கள், இடர்களின் போது தேவையான முதலுதவிகளை அளிப்பார்.</p>	<p>03</p> <p>01</p> <p>02</p>		<p>10.2 சமூகச் சவால்களை இனங்கண்டு அவற்றினை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.</p>	<p>02</p>
<p>Total</p>		<p>20</p>			<p>20</p>

**Covid 19 தொற்று நோய் நிலைமை காரணமாக இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் - தரம் 8 இன் பகுதிகளை உள்ளடக்கியது**

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றல் பேறு	பாட வேளைககள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு</li> <li>● சுகாதாரம் மேம்பாட்டு உபாய மார்க்கங்கள்                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- சுகாதாரம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்.</li> <li>- சுகாதாரச் சூழலொன்றைக் கட்டியெழுப்புதல்.</li> <li>- சமூகத்தின் பங்களிப்பினை பெற்றுக்கொள்ளுதல்.</li> <li>- தனிநபர் தேர்ச்சி விருத்தி.</li> <li>- சுகாதார சேவை மறு சீரமைப்பு</li> </ul> </li> <li>● சுகாதார மேம்பாட்டு உபாய மார்க்கங்களை வெவ்வேறு துறைகளுக்கு ஒதுக்குதல்                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- அறிமுகம்</li> </ul> </li> <li>● பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- பாடசாலை சுகாதாரக் கொள்கைகள்</li> <li>- அறிமுகம்</li> <li>- கொள்கைகளை உருவாக்குவதில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவைகள்</li> <li>- செயற்படுத்துதல் மேற்பார்வையும் மதிப்பீடுகளும்</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கருவை விளக்குவார்.</li> <li>● சுகாதார மேம்பாட்டு உபாய மார்க்கங்களை உதாரணங்களுடன் விளக்குவார்.</li> <li>● பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டினை விளக்குவார்.</li> <li>● பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு கொள்கையை கற்றுக் கொள்வார்.</li> </ul>	02

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● சுகாதாரத்துக்கு அனுகூலமான பாடசாலை சூழல் ஒன்றைக் கட்டியெழுப்புதல்.</li> <li>● பௌதீகச் சூழல்</li> <li>● அறிமுகம்.</li> <li>● உகப்பான பௌதீகச் சூழலின் இயல்புகள். <ul style="list-style-type: none"> <li>○ தூய வளி</li> <li>○ சுத்தமான நிலம்</li> <li>○ மனங்கவரும் அமைப்பு</li> <li>○ வகுப்பறைச் சுத்தம்</li> <li>○ போதியளவு மலசல கூடங்கள்</li> <li>○ விளையாட்டு வசதி</li> <li>○ ஆரோக்கியமான வசதி</li> <li>○ ஆரோக்கியமான உணவுச் சாலை</li> <li>○ பாதுகாப்பு</li> </ul> </li> <li>● உளச் சமூகச் சூழல்</li> <li>● அறிமுகம்</li> <li>● உகப்பான உளச்சமூகச் சூழலின் இயல்புகள் <ul style="list-style-type: none"> <li>○ குழுச் செயற்பாடு</li> <li>○ கேட்டல்</li> <li>○ ஆலோசனை வழங்கதல்</li> <li>○ பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தல்</li> <li>○ வதைகள் துன்புறுத்தல்கள், சண்டை சச்சரவுகள் உடல் சார்ந்த தண்டனைகள் போன்றவை இல்லாதிருத்தல்</li> <li>○ பாரபட்சம் காட்டாதிருத்தல்</li> <li>○ திறன் கணிப்பீட்டு முறைகள் இருத்தல்</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடுடைய பௌதீக சூழலில் காணப்பட வேண்டிய விடயங்களை பட்டியற்படுத்துவார்.</li> <li>● ஆரோக்கியமான பாடசாலையொன்றின் உளச் சமூக சூழலின் அம்சங்களை வரிசைப்படுத்துவார்.</li> </ul>	
--	--	---	---	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>● சுகாதார சேவை மறுசீரமைப்பு</li> <li>● அறிமுகம் <ul style="list-style-type: none"> <li>○ அவசியமான சுகாதார சேவைகளை இனங்காணுதல்</li> <li>○ சேவைகளைப் பெறுவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல்.</li> <li>○ சேவைகளை பெற்றதை உறுதிப்படுத்தல்.</li> <li>○ சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை ஒன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குழு மற்றும் மாணவர் சுகாதார சங்கம் என்பவற்றின் பொறுப்புக்கள்.</li> </ul> </li> <li>● சமூகத்தின் பங்களிப்பு</li> <li>● அறிமுகம் <ul style="list-style-type: none"> <li>○ சமூகத்தினால், பாடசாலையில் நிறைவேற்றக்கூடிய வேலைத்திட்டங்கள்</li> <li>○ பாடசாலையினால் சமூகத்திற்கு செய்யக் கூடிய வேலைத்திட்டங்கள்.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● சுகாதார சேவை மறுசீரமைப்புக்கான ஆலோசனைகளை வழங்குவார்.</li> <li>● பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக சமூகத்தின் பங்களிப்பினைப் பெறுவதற்கும், வழங்குவதற்கும் நடவடிக்கை எடுப்பார்.</li> </ul>	
--	--	---	---	--

<p>4.0 விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.</p>	<p>4.1 வழி விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.</p> <p>4.2 மேற்கைப் பணித்தல், மேற்கை ஒழுங்கு படுத்தல் என்பவற்றைப் பிரயோகித்து வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.</p> <p>4.3 பிடத்தல், எறிதல் திறன்களைச் சரியான முறையில் செய்தவாறு வலைப் பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• அறிமுகம்</li> <li>• விளையாட்டுக்களின் தேவை <ul style="list-style-type: none"> <li>– உடலியற் தேவை</li> <li>– உளவியற் தேவை</li> <li>– சமூகத் தேவை</li> </ul> </li> <li>• வழி விளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>– உபகரணங்களுடன்</li> <li>– உபகரணங்களின்றி</li> </ul> </li> <li>• வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>– மேற்கை பணித்தல்</li> <li>– மேற்கை ஒழுங்குபடுத்தல்</li> </ul> </li> <li>• பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்</li> <li>• விதிமுறைகள்</li> <li>• வலைப் பந்தாட்டத்தில் பந்து அனுப்பும் முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> <li>– இருகைகளாலும் அனுப்புதல்</li> <li>– மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest Pass)</li> <li>– தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over head pass)</li> <li>– பக்கமாக அனுப்புதல் (Side Pass)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வழி விளையாட்டுக்களின் தேவை பற்றி விளக்குவார்.</li> <li>• வழி விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.</li> <li>• மேற்கை பணித்தல் மேற்கை ஒழுங்கு படுத்துதல் என்பவற்றை முறையாகச் செய்து விதிமுறைகளுக்கு இணங்க செயற்படுவார். செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வார்.</li> <li>• பந்து அனுப்புதல் பந்தைப் பெறுதல் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார்.</li> <li>• விதிமுறைகளுக்கு இணங்க செயற்படுவார் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வார்.</li> </ul>	<p>01</p> <p>01</p> <p>01</p>
--	---	---	--	-------------------------------

	4.4 பந்தை உதைக்கும் திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce Pass)</li> <li>- ஒருகையால்</li> <li>- தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல்(shoulder Pass)</li> <li>- தோழுக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Highshoulder Pass)</li> <li>- சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce Pass)</li> <li>- கீழ்க்கையால் அனுப்புதல் (Underarm pass)</li> <li>• பயிற்சி அப்பியாசங்கள்</li> <li>• விதிமுறைகள்</li> <li>• காற்பந்து விளையாட்டுத் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>- பந்தை அடித்தல்</li> <li>-</li> </ul> </li> <li>• பயிற்சி செய்தல்</li> <li>• விதிமுறைகள்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தலையால் அடிக்கும் செயற்பாடுகளை முறையாக செய்யும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்</li> <li>• விதிமுறைகளுக்கு இணங்க செயற்படுவார்</li> </ul>	01
5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச்	5.1 ஓட்டத்தை வாழ்க்கைக் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஓட்டம் <ul style="list-style-type: none"> <li>- ஓட்ட அப்பியாசங்கள்</li> <li>- A</li> <li>- B</li> <li>- C</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சரியான ஓட்டக் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.</li> </ul>	01

<p>செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<p>5.2 ஓட்டத்தின் போது சரியான புறப்பாட்டு முறைகளை உபயோகிப்பார்.</p> <p>5.4 எறிதலை வாழ்க்கைக் செயற்பாடுகளில் பயன் படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஓட்டப் புறப்பாட்டு முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> <li>- நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டு</li> <li>- பதுங்கிய புறப்பாட்டு</li> <li>- மத்திய புறப்பாட்டு</li> </ul> </li> <li>• பயிற்சி அப்பியாசங்கள்</li> <li>• விதிமுறைகள்</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• எறியும் நிகழ்ச்சிகள்</li> <li>• உபகரணப் பரிச்சயம் <ul style="list-style-type: none"> <li>- குண்டு</li> <li>- தட்டு</li> <li>- ஈட்டி</li> </ul> </li> <li>• குண்டு <ul style="list-style-type: none"> <li>- பற்றுதலும், வைத்திருத்தலும்</li> <li>- கைகள், கால்கள் முண்டத்தினை வளைத்து நிமிர்த்தி குண்டை முன்னால் போடுதல்.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஓட்ட புறப்பாட்டு முறைகளை வகைப்படுத்துவார்.</li> <li>• ஓட்ட புறப்பாட்டு முறைகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார்.</li> <li>• மத்திய புறப்பாட்டை சரியாக செய்வார்</li> <li>• எறியும் நிகழ்ச்சிகளை வரிசை படுத்துவார்.</li> <li>• குண்டு, தட்டு, ஈட்டி என்பவற்றை முறையாக பற்றுவார்.</li> <li>• குண்டு ஈட்டி என்பவற்றை ஓரிடத்தில் நின்று எறிவார்.</li> <li>• விதிமுறைகளுக்கு இணங்கிச் செயலாற்றுவார்.</li> </ul>	<p>01</p> <p>01</p>
<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு மதிப்பளித்து சமூக</p>	<p>6.1 விளையாட்டுப் பண்புகளை வெளிக்காட்டியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• விளையாட்டு விதிமுறைகளின் பரிணாமம், பரவல், தற்போதைய நிலை</li> <li>• விளையாட்டுப்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• விளையாட்டு விதிமுறைகளின் பரிணாமத்தை விளக்குவார்</li> <li>• விளையாட்டு பான்மையுடன்</li> </ul>	<p>01</p>

<p>இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.</p>		<p>பான்மையுடன் இணைந்த தேர்ச்சிகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- தலைமைத்துவம்</li> <li>- பின்பற்றுதல்.</li> <li>- குழு உணர்வு</li> <li>- ஆளிடைத் தொடர்பு</li> <li>- வெற்றி தோல்விகளை யதார்த்தமாக ஏற்றுக்கொள்ளல்</li> <li>- நியாயபூர்வமான போட்டிகள்</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• விளையாட்டு ஒழுக்கவியல் பண்பாடுகளுக்கு இசைவாகுதல்.</li> <li>• விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளித்தல்</li> <li>• மத்தியஸ்தத்திற்கு கட்டுப்படுதல்.</li> <li>• பயிற்சியாளருக்கு மதிப்பளித்தல்</li> <li>• குழு அங்கத்தவர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்</li> <li>• எதிரணியினருக்கு மதிப்பளித்தல்</li> <li>• பார்வையாளர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்</li> <li>• ஊடகவியலாளர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்</li> </ul>	<p>இணைந்துள்ள தேர்ச்சிகளை மேம்படுத்துவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• விளையாட்டு பான்மையுடன் இணைந்த தேர்ச்சிக்காக உழைப்பார்</li> <li>• விளையாட்டு ஒழுக்கவியல் பண்பாடுகளின் தேவை பற்றி விளக்குவார்</li> <li>• விளையாட்டு மூலம் பண்பாடுகளை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கை எடுப்பார்</li> </ul>	
<p>7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.</p>	<p>7.1 குடும்பத்தின் போசனைத் தேவைக்காக பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• குடும்பத்தின் போசனைத் தேவை <ul style="list-style-type: none"> <li>- உணவு தயாரிப்பின் போது கவனிக்க வேண்டியவை</li> <li>- உணவு பரிமாறுதல்</li> <li>- தனது பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்ப போசனை நிலையை உயர்த்துவதற்கு</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• குடும்பத்தின் தேவைகளை வரிசை படுத்துவார்</li> <li>• முறையாக உணவு தயாரிப்பார் உணவுப் பரிமாறலின் போது கைக்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை விபரிப்பார்</li> </ul>	<p>02</p>

	<p>7.2 போசணைப் பெறுமானம் பேணப்படும் விதத்தில் உணவைப் பாதுகாப்பார்</p>	<p>பின்பற்றக்கூடிய செயற்பாடுகள்.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• உணவொன்றைத் தேர்வு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>– சுவை</li> <li>– நிறம்</li> <li>– மணம்</li> <li>– வாடை</li> <li>– தன்மை</li> <li>– வெளித்தோற்றம்</li> <li>– பொதிசெய்யப்பட்ட தன்மை</li> <li>– உற்பத்தி செய்யப்பட்ட தினம்</li> <li>– காலாவதியாகும் தினம்</li> <li>– தேசிய தரச் சான்றிதழைக் கொண்டிருத்தல்</li> <li>– உள்ளடக்கம்</li> </ul> </li> <li>• போணைப் பெறுமானம் பேணப்படும் விதத்தில் உணவை உட்கொள்வார்</li> <li>• போசணையை அதிகரிப்பற்கான முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> <li>– கலப்புணவு</li> </ul> </li> <li>• உணவைச் சேமித்தல் / பாதுகாத்தல் <ul style="list-style-type: none"> <li>– உலர்த்தல், உப்பிடுதல், சீனி சேர்த்தல், தகரத்தில் அடைத்தல், இரசாயனப்</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிறப்பான போசணை நிலைக்கு இடையூறு அல்லது பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களை வரிசைப்படுத்துவார்</li> <li>• உணவு தெரிவின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை தெரிவிப்பார்</li> <li>• சரியாக உணவு தெரிவு செய்யும் தயார்நிலை வெளிக்காட்டுவார்</li> <li>• உணவின் போசணைகளை அதிகரிக்கும் முறைகளை விளக்குவார்.</li> <li>• உணவைச் சேமிக்கும் பாரம்பரிய முறைகளை விளக்குவார்.</li> <li>• பாரம்பரிய சமையல் முறைகளை எடுத்துக் கூறுவார்.</li> <li>• சுகாதாரம் தொடர்பான செய்திகளை குடும்பத்திற்குக் கொண்டு செல்லும்</li> </ul>	<p>01</p>
--	---	---	--	-----------

		<p>பொருட்கள் சேர்த்தல், பாஸ்டர் முறை, மணலில் புதைத்தல், கிருமியழித்தல்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• பாரம்பரிய சமையல் முறைகள்</li> <li>• போசணை தொடர்பான செய்தியை குடும்பத்தவர்களுக்கு கொண்டு செல்லுதல் <ul style="list-style-type: none"> <li>– குறுகிய போசணை உணவுகளைத் தயாரித்தல்</li> <li>– அன்றாட நீர்த் தேவையை பூர்த்தி செய்தல்</li> </ul> </li> </ul>	<p>தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.</p>	
<p>8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைப் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்க மடைவார்.</p>	<p>8.1 இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத் தை சிறப்பாகப் பேணியவாறு மகிழ்வுடன் வாழ்வார்.</p> <p>8.2 இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளைத் தவிர்த்தவாறு செயற்றிறனுடனான வாழ்வை மேற் கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம்</li> <li>• இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேண வேண்டியதன் முக்கியத்துவம் <ul style="list-style-type: none"> <li>– உயிரினங்களின் நிலைப்பாடு</li> <li>– மாதவிடாய் வட்டம் கருத்தரித்தல்</li> </ul> </li> <li>• இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள். <ul style="list-style-type: none"> <li>– துஷ்பிரயோகங்களும் துன்புறுத்தல்களும்</li> <li>– கட்டிடம் பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல்</li> <li>– பாலியல் நோய்கள்</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தை விளக்குவார்</li> <li>• இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் பாதிப்பு ஏற்படும் காரணிகளை விளக்குவார்.</li> </ul>	<p>01</p> <p>01</p>

<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பார்.</p>	<p>9.1ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கை எடுப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• உடல் தகைமைக் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> <li>– ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமை</li> <li>– அசைவுத் திறன் சார்ந்த தகைமை</li> </ul> </li> <li>• ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகள் <ul style="list-style-type: none"> <li>– இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார்ந்த திறன்</li> <li>– தசைகளின் தாங்கும் திறன்</li> <li>– நெகிழ்வு</li> <li>– உடற் கொள்ளளவு</li> <li>– சக்தி</li> </ul> </li> <li>• ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• உடற்றகைமை வகைப்படுத்துவார்.</li> <li>• ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமை காரணிகளை வகைப்படுத்துவார்.</li> <li>• ஆரோக்கியம் சார்ந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.</li> </ul>	<p>02</p>
<p>10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p>	<p>10.1 அன்றாட வாழ்வின் சுற்றாடற் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சுற்றாடல் சவால்கள் <ul style="list-style-type: none"> <li>– விபத்துக்கள்</li> <li>– அனர்த்தங்கள்</li> <li>– ஊடகங்கள்,</li> <li>– போதைப் பொருட்களும் புகைத்தல்</li> <li>– நோய் உபாதைகள்</li> </ul> </li> <li>• மேற்படி சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்வதற்கு தேவையானவை. <ul style="list-style-type: none"> <li>– இனங்காணுதல்</li> <li>– தவிர்த்தல்</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சுற்றாடல் சவால்கள் வரிசைப் படுத்துவார்.</li> <li>• சுற்றாடற் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் தயார் நிலையை வெளிகாட்டுவார்.</li> <li>• சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார்.</li> </ul>	<p>01</p>



	<p>10.2 அன்றாடம் எதிர்கொள்ள நேரிடும் விபத்துகள், அனர்தங்களின் போது அவசிய முதலுதவி அளிப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- நிலைமைகளை கட்டுப்படுத்தல்</li> <li>- தீங்குகளை</li> <li>- குறைத்தல்</li> <li>- மாற்றியமைத்தல்</li> <li>- பாதுகாப்பு</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• தீர் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவி</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சமூக மாற்றங்களை இனங் கண்டவாறு செயற்படுவார்.</li> </ul> <p>முதலுதவி வழங்குவதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.</p>	<p>02</p>
--	--	---	---	-----------

**Covid 19 தொற்று நோய் நிலைமை காரணமாக இழந்த பாடசாலை நாட்களை ஈடுசெய்வதற்கான புதிய திட்டம் - தரம் 9 இன் பகுதிகளை உள்ளடக்கியது**

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூக மொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்	1.1 சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சுகாதார மேம்பாடு</li> <li>• சமூக சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு</li> <li>• தான் வசிக்கும் பிரதேசத்தின் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்               <ul style="list-style-type: none"> <li>• வளி மாசடைதல்</li> <li>• நீர் மாசடைதல்</li> <li>• நிலம் மாசடைதல்</li> <li>• ஒலி மாசடைதல்</li> <li>• பரவும் நோய்கள்</li> <li>• புகைபிடித்தல், மதுபானப்பாவனை, போதைப் பொருட்கள், விபத்துக்கள், இடர்கள், துஷ்பிரயோகம், இம்சைகள்.</li> </ul> </li> <li>• தான் வாழும் பிரதேசத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டில் தனது பங்களிப்பு.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பிரவேசங்கள்</li> <li>• சுகாதாரக் கொள்கைகள்</li> <li>• சுகாதாரத்துக்குகந்த சூழல்</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சமூக சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக் கருவை விளக்குவார்</li> <li>• தான்வாழும் பிரதேசத்தின் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை வரிசைப்படுத்துவார்.</li> <li>• சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு அவசியமான பிரவேச மார்க்கங்களை விபரிப்பார்.</li> <li>• சுகாதார மேம்பாட்டின் நன்மைகளை விளக்குவார்.</li> <li>• தான் வாழும் பிரதேசத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக தனது பங்களிப்பை வழங்குவார்.</li> </ul>	03

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• திறன் விருத்தி</li> <li>• சமூகத்தின் பங்களிப்பு</li> <li>• சேவை மறுசீரமைப்பு</li> <li>• சுகாதார மேம்பாட்டின் நன்மைகள்</li> </ul>		
4.0 விளையாட்டுக் களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	4.5 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள்.</li> <li>• அறைதல்</li> <li>• தடுத்தல்/ மறித்தல்</li> <li>• விதிமுறைகள்</li> <li>• வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• அறைதலையும் தடுத்தலையும் சரியாகச் செய்வார்</li> <li>• விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப வொலிபோல் விளையாடி மகிழ்வடைவார்.</li> </ul>	01
	4.6 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வலை பந்து விளையாடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வலைப்பந்தாட்டத்திறன்</li> <li>• தாக்குதல்/ ஆக்கிரமித்தல்</li> <li>• காத்தல்/ தடுத்தல்</li> <li>• எய்தல்</li> <li>• விதிமுறைகள்</li> <li>• வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தாக்குதல்/ ஆக்கிரமித்தல், காத்தல், எய்தல் செயற்பாடுகளை சரியாகச் செய்வார். விதிமுறைகளுக்கேற்ப வலைப்பந்து விளையாடி மகிழ்வடைவார்.</li> </ul>	01
	4.7 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு காற்பந்து விளையாடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள்</li> <li>• பேறுகாத்தல்</li> <li>• உள்ளெறிதல்</li> <li>• விதிமுறைகள்</li> <li>• காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• பேறுகாத்தல், உள்ளெறிதல் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார்.</li> <li>• விதிமுறைகளுக்கேற்ப காற்பந்து விளையாடி மகிழ்வடைவார்.</li> </ul>	01

<p>5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<p>5.1 குறுங்கோலைச் சரியான முறையில் மாற்றியவாறு அஞ்சலோட் டத்தில் ஈடுபடுவார்.</p> <p>5.2 தொங்கும் முறையைச் சரியாகச் செய்தவாறு நீளம் பாய்வார். (Hang technique)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• அஞ்சலோட்டம்</li> <li>• குறுங்கோல் மற்றும் பிரதான முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> <li>• குறுங்கோல் பெறும் பக்கங்களுக்கு ஏற்ப, <ul style="list-style-type: none"> <li>• வெளிப்புற</li> <li>• உட்புற</li> <li>• கலப்பு</li> </ul> </li> <li>• குறுங்கோல் கொடுக்கும் முறைக்கேற்ப, <ul style="list-style-type: none"> <li>• மேற்கை</li> <li>• கீழ்க்கை</li> </ul> </li> <li>• குறுங்கோலை நோக்குவதற்கேற்ப, <ul style="list-style-type: none"> <li>• பார்த்து</li> <li>• பார்க்காது</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• வெவ்வேறு நிகழ்ச்சிகளில் மேற்படி பிரதான முறைகள் உபயோகிக்கப்படும் விதம்</li> <li>• விதிமுறைகள்</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• கிடையான பாய்ச்சல்</li> <li>• நீளம் பாய்தல் <ul style="list-style-type: none"> <li>• தொங்கும் முறை</li> </ul> </li> <li>• விதிமுறைகள்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதான முறைகளை விபரிப்பார்.</li> <li>• குறுங்கோல் மாற்றுவதிலுள்ள விதிமுறைகளை எடுத்து விளக்குவார்.</li> <li>• குறுங்கோல் மாற்றும் சரியான முறைகளைக் கைக்கொண்டவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• கிடையான பாய்ச்சல் முறைகளை விளக்குவார்.</li> <li>• நீளம் பாய்தல் விதிமுறைகளை விளக்குவார்.</li> <li>• தொங்கும் முறையை உபயோகித்து சரியான விதத்தில் நீளம் பாய்வார்.</li> </ul>	<p>02</p> <p>01</p>
---	---	--	---	---------------------

	5.4 வலுநிலையை உபயோகித்து சரியாக எறிவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• எறிதல்</li> <li>• வலுநிலையில் இருந்து எறிதல் <ul style="list-style-type: none"> <li>• குண்டு</li> <li>• தட்டு</li> <li>• ஈட்டி</li> </ul> </li> <li>• விதிமுறைகள்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வலு நிலையிலிருந்து குண்டு போடுவார்.</li> <li>• வலு நிலையிலிருந்து தட்டெறிவார்.</li> <li>• வலு நிலையிலிருந்து ஈட்டி எறிவார்.</li> <li>• எறிவதற்கான விதிமுறைகளை எடுத்து விளக்குவார்.</li> </ul>	01
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகள் என்பவைக்கு இயைவாகி சமூக இயைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.	6.1 விளையாட்டு விதிமுறையைப் பின்பற்றி ஒழுக்க நெறிகளுக்கும் சமூக விழுமியங்களுக்கும் இயைவாக்கமடைவார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகள் என்பவற்றுக் கிடையிலான தொடர்பு</li> <li>• விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகள் என்பவற்றின் சமூகப் பெறுமானங்கள்</li> <li>• தமதணி அங்கத்தினருடன்</li> <li>• எதிரணி அங்கத்தினருடன்</li> <li>• உத்தியோகத்தர்களுடன்</li> <li>• பார்வையாளன் என்ற முறையில்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கும், ஒழுக்க நெறிகளுக்கும் இடையிலான தொடர்பினை விளக்குவார்.</li> <li>• விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகள் என்பவற்றின் சமூகப்பெறுமானங்களை விளக்குவார்.</li> <li>• விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகளுக்கு இயைவாகிச் செயற்படும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.</li> </ul>	01
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை நுகருவார்.	7.1 ஊட்டத் தேவைகளுக்கு ஏற்ப உணவை நுகர்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஊட்டத்தேவைகள்</li> <li>• வாழ்க்கைச் சக்கரம், ஆண், பெண் சுபாவம் என்பவற்றிற்கு ஏற்ப ஊட்டத்தேவை</li> <li>• குழந்தைகள்</li> <li>• பிள்ளைகள்</li> <li>• கட்டிளமைப்பருவத்தினர்</li> <li>• வளர்ந்தோர்</li> <li>• முதியோர்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வாழ்க்கைச் சக்கரம், ஆண், பெண் சுபாவம் என்பவற்றுக்கேற்ப ஊட்டத்தேவை வேறுபடும் விதத்தை விளக்குவார்.</li> <li>• விஷேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ப ஊட்டத்தேவை வேறுபடுவதை விளக்குவார்.</li> </ul>	03

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• விஷேட சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப ஊட்டத்தேவையின் வேறுபாடு</li> <li>• கர்ப்பிணித் தாய்மார்</li> <li>• பாலூட்டும் தாய்மார்</li> <li>• விளையாட்டு வீரர்</li> <li>• உடல் உழைப்பால்</li> <li>• நோயாளிகள்</li> <li>• தாவர உணவு மாத்திரம் உட்கொள்வோர்</li> <li>• ஊட்டம் தொடர்பான மூடக்கொள்கைகளும், நம்பிக்கைகளும்</li> <li>• வெவ்வேறு பிரதேசங்களுக்கெரிய நம்பிக்கைகள், பழக்கங்கள், மனப்பாங்குகள்</li> <li>• வெவ்வேறு ஊடகங்களினூடாக செயற்படும் பிரசாரங்களை ஆராய்தல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஊட்டத் தேவைகளுக்கேற்ப உணவு நுகரும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.</li> <li>• ஊட்டம் தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகளை ஒதுக்குவார்.</li> <li>• வெவ்வேறு ஊடகங்களினூடாகச் செயற்படும் பிரச்சாரங்களை ஆராய்ந்து செயற்படுவார்.</li> <li>• ஊட்டம் தொடர்பான நற்செய்திகளைப் பரிமாறுவார்.</li> </ul>	
8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	8.1 வெளித்தோற்றத்தைப் பேணுவதற்காக ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைக் கடைபிடிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வெளித்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உடற்பகுதிகளின் மகோன்னதம்</li> <li>• தோல், மயிர், நகம், பற்கள், கண்கள், காதுகள், இதழ்கள், விரல்கள், பாதங்கள்</li> <li>• மகோன்னதம் பேணும் ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகள்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வெளித்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உடற்பகுதிகளில் மகோன்னதத்தை விளக்குவார்.</li> <li>• அவற்றின் மகோன்னதம் பேணுவதற்காக ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுவார்.</li> <li>• வெளித்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அங்கங்களின் மகோன்னதத்தின் பாதிப்பு</li> </ul>	01

			ஏற்படுத்தும் நடத்தைகளைத் தவிர்ப்பார்.	
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக தகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.	9.1 ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளைத் தேடியறிந்து அவற்றினை மேலும் விருத்தியாக்க நடவடிக்கையெடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> <li>ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைப் பரீட்சைகள்</li> <li>இதயம், நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் ஆற்றல்</li> <li>ஆண்கள் 800 மீற்றரும், பெண்கள் 600 மீற்றரும் தொடர்ந்து ஓடும் பரீட்சை</li> <li>பீப் (B) பரீட்சை</li> <li>தசைகளின் தாங்கும் ஆற்றல்</li> <li>சிட் அப்ஸ் (Sit - Ups) பரீட்சை</li> <li>புஷ்அப்ஸ் (Push - Ups) பரீட்சை</li> <li>தசைகளின் வலு</li> <li>நின்று நீளம் பாயும் பரீட்சை</li> <li>மேலே பாய்ந்து தொடுதல் பரீட்சை</li> <li>நெகிழ்வு</li> <li>அமர்ந்த முன்னால் வளையும் பரீட்சை</li> <li>நின்று முன்னால் வளையும் பரீட்சை</li> <li>உடற் கொள்ளளவு</li> <li>உடற்றறிணிவுச் சுட்டியைக் கணித்தல்.</li> <li>ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளைச் சிறப்பு மட்டத்தில் வைத்திருக்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைப் பரீட்சைகளை எடுத்து விளக்குவார்.</li> <li>ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளை உயர் மட்டத்தில் பேணுவதற்காக எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளை விளக்குவார்.</li> </ul>	02

<p>10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்.</p>	<p>10.1 பாலியல் தொடர்பில் பொறுப்புணர்வுடன் செயலாற்றி அது தொடர்பான சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.</p> <p>10.2 சமூகச் சவால்களை இனங்கண்டு, நம்பிக்கையுடன் அவற்றினை எதிர்கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• மானுடப் பாலியல்</li> <li>• பொறுப்புடனான பாலியல் நடத்தைகள்</li> <li>• திருமணம்</li> <li>• சமூக, கலாசார முக்கியத்துவம்</li> <li>• அன்றாட முக்கியத்துவம்</li> <li>• ஆண், பெண் சமூக நிலைப்பாடு</li> <li>• கர்ப்ப காலத்திலும் குழந்தை வளர்ப்பிலும் தாய் தந்தையரின் பொறுப்பு</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• எதிர்கால சமூகச் சவால்கள்</li> <li>• உணவு</li> <li>• பதப்படுத்திய உணவுகள்(Processed Food)</li> <li>• பயனற்ற உணவுகள் (Junk Food)</li> <li>• உடனடி உணவுகள் (Fast Food)</li> <li>• நோய்கள்</li> <li>• பரவும் நோய்கள் (HIV/AIDS உட்பட)</li> <li>• பரவாத நோய்கள்</li> <li>• காலநிலை</li> <li>• இடர்கள்</li> <li>• கலாசாரம்</li> <li>• நவீன தொழில்நுட்பம்</li> <li>• முறண்பாடுகள்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• மானுடைப் பாலியல் தொடர்பான எண்ணக்கருவை விளக்குவார்.</li> <li>• பொறுப்பான பாலியல் நடத்தை தொடர்பாக விளக்கமளிப்பார்</li> <li>• ஆண், பெண் சமூக நிலைப்பாட்டுக்கேற்ப செயலாற்றுவார்.</li> <li>• கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தை வளர்ப்பிலும் தாய், தந்தையரின் பொறுப்பை விளக்கவார்.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• எதிர்கால சமூகச் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.</li> </ul>	<p>01</p> <p>02</p>
--	---	---	--	---------------------



