



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் ஆசிரியர் வழிகாட்டி

தரம்

8

(2017 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளது)



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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

தரம் 8

(2017 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளது)

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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் 8
ஆசிரியர் வழிகாட்டி
முதலாம் பதிப்பு 2017

© தேசிய கல்வி நிறுவகம், மகரகம்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞானத்துறை
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
இலங்கை

இணையத்தளம்: www.nie.lk

மின்னஞ்சல்: info@nie.lk

அச்சுப்பதிப்பு: தேசிய கல்வி நிறுவகம்

பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி

இலங்கையின் இடைநிலைக் கல்வியில் புதிய தேர்ச்சி மையப் பாடத்திட்டத்தின் முதற் கட்டம் 2007 ஆம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. எட்டு ஆண்டுகளுக்கொருமுறை மேற்கொள்ளப்படும் கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பின் மூலம் இது அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. தேசிய மட்டத் தேர்ச்சிகளை அபிவிருத்தி செய்யும் நோக்கின் அடிப்படையில் தேசிய கல்வி ஆணைக்குழுவின் விதப்புரைகளுக்கமைய அப்போது நடைமுறையிலிருந்த உள்ளடக்கம் சார்ந்த கல்வி முறைமை இதன் மூலம் மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

தேர்ச்சி மையக் கலைத்திட்டத்தின் இரண்டாம் கட்ட மறுசீரமைப்பானது 2016ஆம் ஆண்டிலிருந்து தரம் 8 வகுப்புக்கு அமுல்படுத்தப்படவுள்ளது. இந் நோக்கத்தை அடையும் பொருட்டுத் தேசிய கல்வி நிறுவகம் ஆய்வை அடிப்படையாகக் கொண்ட பேறுகளையும் ஆர்வலர்களுடைய பல்வேறு ஆலோசனைகளையும் பலதரப்பட்டவர்களிடமிருந்தும் பெற்றுக்கொண்டது. அவற்றின் அடிப்படையில் நியாயப்படுத்தப்பட்டதொரு செயன்முறையை அறிமுகப்படுத்தியதுடன் அதற்கமைவான பாடத்திட்டங்களையும் மேற்படி தரங்களுக்காக விருத்தி செய்துள்ளது.

இந்த நியாயப்படுத்தற் செயன்முறையிற் கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பின் போது நிலைக்குத்தான ஒருங்கிணைப்பு முறை பயன்படுத்தப்பட்டு, கீழிருந்து மேல்நோக்கிய அணுகுமுறையில் அனைத்து பாடங்களுக்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் முறைமையாக விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளன. மேலும், அடிப்படை விடயங்களிலிருந்து உயர் மட்டத்தை நோக்கிச் செல்லும் வகையில் அவை ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டும் உள்ளன. பாட உள்ளடக்கத்திற் காணப்படும் கூறியது கூறல் மற்றும் பாட உள்ளடக்கச் சுவை என்பவற்றை இழிநிலைக்கு இட்டுச் செல்லவும் மாணவர் நேயமானதும் நடைமுறைக்கேற்றதுமான கலைத்திட்டமொன்றை உருவாக்கும் நோக்கிலும் கிடையான ஒருங்கிணைப்பானது பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஆசிரியர்களுக்குத் தேவையான வழிகாட்டல்களை வழங்கவும் பாடத்தைத் திட்டமிடவும் கற்பிக்கவும் செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்கவும் அளவீடு மற்றும் மதிப்பீடுகளை மேற்கொள்ளவும் உதவுமுகமாக ஆசிரியர் வழிகாட்டியிற் புதிய வடிவமைப்பு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ் வழிகாட்டல்கள் ஆசிரியர்கள் வகுப்பறையில் மென்மேலும் உற்பத்தித் திறனுள்ளதும் விளைதிறன் மிக்கதுமான வகையிற் துலங்குவதற்கு உதவும்.

புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டிகள் மாணவர்களது தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்யும் வகையிற் தர உள்ளீடுகளையும் மேலதிக செயற்பாடுகளையும் தெரிவு செய்வதில் ஆசிரியர்களுக்குச் சுதந்திரத்தை வழங்கியுள்ளது. இப்புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டிகள் பாட உள்ளடக்கச் சுவையை விடுத்து, விதந்துரைக்கப்பட்ட பாடநூல்களின் மூலம் பாட உள்ளடக்கத்தைப் பூரணப் படுத்தியுள்ளது. ஆகவே, ஆசிரியர்கள் புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டிகளைப் பயன்படுத்தும் அதேவேளை கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தினாற் தயாரிக்கப்பட்ட பாடநூல்களையும் பொருத்தமான வகையிற் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

ஆசிரியர் மையக் கல்வி முறைமையிலிருந்து மாணவர் மையக் கல்வி முறைமைக்குத் தளமாற்றம் செய்வதும் வேலையுலகிற்கு ஏற்ற வகையிற் பொருத்தமான மனித வளங்களை விருத்தி செய்வதும் தேவையான தேர்ச்சிகளையும் திறன்களையும் பாடசாலையிலிருந்து வெளியேறும் மாணவர்கள் பெற்றுக்கொள்வதற்குத் தேவையான செயற்பாடு சார்ந்த கல்வி முறைமையை விருத்தி செய்வதும் மேற்படி நியாயப்படுத்தப்பட்ட பாடத்திட்டம் மற்றும் ஆசிரியர் வழிகாட்டியின் புதிய வடிவமைப்பு என்பவற்றின் அடிப்படை நோக்கங்களாகும்.

புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டியை உருவாக்குவதற் பங்களிப்புச் செய்த தேசிய கல்வி நிறுவகத்தின் கல்விசார் அலுவல்கள் சபை மற்றும் பேரவை உறுப்பினர்களுக்கும் அனைத்து வளவாளர்களுக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகின்றன.

பணிப்பாளர் நாயகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி

கடந்த காலந்தொட்டு கல்வியானது தொடர்ந்து மாற்றங்களுக்குட்பட்டு வருகின்றது. அண்மிய யுகத்தில் இம்மாற்றங்களானவை மிக வேகமாக ஏற்பட்டன. கற்றல் முறைகளைப் போன்று தொழில்நுட்பக் கருவிகளின் பாவனை மற்றும் அறிவுத் தோற்றங்கள் தொடர்பாகவும் கடந்த இரு தசாப்தங்களில் கூடியளவு மறுமலர்ச்சி ஏற்பட்டு வருவதனைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இதற்கமைய, தேசிய கல்வி நிறுவகமும் 2016 ஆம் ஆண்டுக்குரிய கல்வி மறுசீரமைப்பிற்காக எண்ணிலடங்காத பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றது. பூகோளமய ரீதியாக ஏற்படும் மாற்றங்கள் தொடர்பாகச் சிறந்த முறையில் அறிந்து, உள்நாட்டுத் தேவைக்கமைய இசைவுபடுத்தி, மாணவர் மையக் கற்றல் - கற்பித்தல் முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு, புதிய பாடதிட்டம் திட்டமிடப்பட்டுப் பாடசாலை முறைமையின் முகவர்களாகச் சேவையாற்றும் ஆசிரியர்களாகிய உங்களிடம் இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியை ஒப்படைப்பதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இவ்வாறான புதிய வழிகாட்டல் ஆலோசனையை உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் நோக்கம், அதன் மூலம் சிறந்த பங்களிப்பைப் பெற்றுத் தரமுடியும் என்ற நம்பிக்கையாகும்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டியானது வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயலொழுங்கின் போது உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும் என்பதில் எனக்கு எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை. அதேபோன்று இவ்வழிகாட்டியின் துணைகொண்டு நடைமுறை ரீதியான வளங்களையும் பயன்படுத்தி மிகவும் விருத்தி கொண்ட விடயப் பரப்பினூடாக வகுப்பறையில் செயற்படுத்து வதற்கு உங்களுக்கு முழுமையான சுதந்திரமுண்டு.

உங்களுக்கு வழங்கப்படும் இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியைச் சிறந்த முறையில் விளங்கி, மிகச் சிறந்த ஆக்கபூர்வமான மாணவர் சமூகமொன்றை உருவாக்கி, இலங்கையைப் பொருளாதார மற்றும் சமூக ரீதியில் முன்னேற்றிச் செல்வதற்குப் பொறுப்புடன் செயற்படுவீர்கள் என நான் நம்பிக்கை கொள்கின்றேன்.

இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியானது இப்பாடத்துறையுடன் தொடர்புடைய ஆசிரியர்கள், வளவாளர்கள் என்போர்களின் சிறந்த முயற்சியினாலும் அர்ப்பணிப்பினாலும் உருவாக்கப் பட்டுள்ளது.

கல்வித் துறையின் அபிவிருத்திக்காக இப்பணியை மிக உயர்ந்ததாகக் கருதி அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்ட உங்கள் அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

எம். எப். எஸ். பி. ஜயவர்தன

பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்

விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப பீடம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

கலைத்திட்டக் குழு

- வழிகாட்டலும் அனுமதியும் :** கல்விசார் அலுவல்கள் சபை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- ஆலோசனையும் மேற்பார்வையும் :** திரு. எம். எப். எஸ். பி. ஜயவர்தன
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- விடயத் தலைமை :** திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு
பிரிவுத் தலைவர், சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- வளவாளர்கள்:** வைத்தியர் அயிஷா லொக்குபாலசூரிய,
சி.சி.பி. குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை, சுகாதார அமைச்சு.
செல்வி ரேணுகா பீரிஸ்,
பணிப்பாளர், சுகாதார ஊட்டத்துக்கான பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.
திரு. ரோஹன கருணாரத்ன,
பணிப்பாளர் (ஓய்வு), விளையாட்டு உடற்கல்விப் பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.
திரு. கே. யூ. டி. தனவர்தன,
உபபீடாதிபதி (ஓய்வு), பஸ்துன்ரட்ட கல்விக் கல்லூரி.
திரு. எம். எச். எம். மிலான்,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு)
திரு. பீ. எஸ். எஸ். சம்சன்,
ஆசிரிய ஆலோசகர் (ஓய்வு)
திரு. ஏ. ஜீ. எவ். ஜயரட்ன,
விரிவுரையாளர், நிலவள தேசிய கல்விக் கல்லூரி.
திரு. கே. மஹேஷ் சந்தன வீரக்கோன்,
ஆசிரிய ஆலோசகர், கோட்டக் கல்விக் காரியாலயம், கொழும்பு தெற்கு.
திரு. எஸ். என். விஜேசிங்க,
ஆசிரிய ஆலோசகர், கோட்டக் கல்விக் காரியாலயம், தெஹிவல.
திரு. எம். எம். ஏ. எம். கே. முனசிங்க,
ஆசிரியர், சாரானாத் ம.வி, குளியாப்பிட்டிய.
திரு. ஜே. என். இந்திக்க பிரபாத்,
உதவி ஆசிரியர், மஹிந்த ராஜபக்ஷ ம.வி, ஹோமாகம.
திருமதி. வஜிரா பத்மினி வீரக்கொடி,
ஆசிரியர், தர்மாசோக வி. அம்பலாங்கொட.
- தொகுப்பு:** திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு,
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
திருமதி. நதீ அமா ஜயசேக்கர,
கல்வியியலாளர், தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
- சித்திரம்:** திரு. ஜானக சமர திவாக்கர,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
வலயக் கல்விக் காரியாலயம், கலேவெல.
- தமிழாக்கம்:** திரு. எம். எச். எம். மிலான்,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு)
- கணினி வடிவமைப்பு:** செல்வி. கமலவேணி கந்தையா,
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டியை உபயோகிப்பது தொடர்பான ஆலோசனைகள்

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான நற்பழக்கங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீக ரீதியில் பயனுள்ள வாழ்வை மேற்கொள்வதற்கு அவசியமான அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதே சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் நோக்கமாகும். பொதுவாகக் கூறுவதாயின் செயற்றிறனுடைய ஆரோக்கிய சமூகமொன்றை உருவாக்குவதாகும். இவ்வெதிர்பார்ப்பினை அடைவதற்காகச் சுகாதாரமும், உடற்கல்வியும் 6 - 9 ஆம் தரங்களில் கட்டாய பாடமாகவும் 10 - 11 ஆம் தரங்களில் மேலதிகப் பாடமாகவும் பாடசாலைகளில் கற்பிக்கப்படுகின்றது.

பொதுக் கல்வியின் ஒரு பகுதியான இப்பாடத்திற்கான தேர்ச்சி அடிப்படையிலான பாடத்திட்டம் 2007 ஆம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. அப்பாடத்திட்டம் மறுசீரமைக்கப்பட்டு மேலும் விருத்தியடைந்த நிலையில் இப்போதும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதுவரை நடைமுறையிலிருந்த பாடத்திட்டத்தினை மறுசீரமைக்கும்போது ஆய்வுகளின் மூலம் வெளியாகிய தகவல்களுடன், வைத்தியர்கள், கல்வியறிஞர்கள், விடயக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் ஆகியோருடன் மேற்கொண்ட கலந்துரையாடல்களின் மூலம் பெறப்பட்ட தகவல்களும் அடிப்படையாகக் கொள்ளப்பட்டன.

இதன் பிரகாரம் 2007ம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்திய பாடத்திட்டத்தில் காணப்பட்ட 13 தேர்ச்சிகள் தற்போது புதிய பாடத்திட்டத்தில் 10 தேர்ச்சிகளாகக் குறைக்கப்பட்டுள்ளன. அதேபோல் ஒவ்வொரு தேர்ச்சிகளின் கீழுள்ள உள்ளடக்கங்களைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது மேற்படி அடிப்படையின் பிரகாரம் சில விடயப் பகுதிகள் நீக்கப்பட்டுள்ளதுடன் புதிய விடயங்கள் சேர்க்கவும் பட்டுள்ளன. அதேபோல் ஒவ்வொரு தேர்ச்சிக்கும் ஒதுக்கியுள்ள பாடவேளைகளைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது சுகாதாரம், உடற்கல்வி ஆகிய இரு பகுதிகளுக்கும் சமமான பாடவேளைகளை வழங்க முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. மேலும் முன்னைய பாடத்திட்டத்தில் ஒவ்வொரு தேர்ச்சிக்கும் ஒதுக்கப்பட்ட பாடவேளைகளை விடவும் கூடியளவு பாடவேளைகள் இப்புதிய பாடத்திட்டத்தில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன.

இதனால் இப்பாடத்திட்டத்தின் நோக்கங்களை உறுதிப்படுத்துவதற்காக மாணவர் தேர்ச்சிகள் கட்டியெழுப்புவதற்கேற்ற மாணவர் மையச் செயற்பாடுகளின் அடிப்படையிலான கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் ஆசிரியர் வகிபாகமும், நிலைமாற்றும் வகிபாகத்தின் கீழ் வளவாளராகச் செயற்பட வேண்டியுள்ளது.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோள்களையடைய இப்பாடத்திட்டமும் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியும் உங்களுக்கு வழிகாட்டும். அவற்றின் பிரகாரம் செயற்படுவதன் மூலம் உரிய குறிக்கோள்களை வெற்றிகரமாக நெருங்குவற்கான வாய்ப்பும் ஆற்றலும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

உள்ளடக்கம்

	பக்கம்
பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி	ii
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி	iii
கலைத்திட்டக் குழு	iv
ஆசிரியர் வழிகாட்டியை உபயோகிப்பது தொடர்பான ஆலோசனைகள்	v
தேசிய இலக்குகள்	vii
அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள்	viii - ix
பாடவிதானம்	x - xxxiv
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்	1
முதலாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	2
முதலாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	3 - 37
இரண்டாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	38
இரண்டாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	39 - 70
மூன்றாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	71
மூன்றாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	72 - 111

கல்விக் குறிக்கோள்களும் தேர்ச்சிகளும்

தேசிய இலக்குகள்

தேசிய கல்வி முறைமையானது தனிநபர்க்கும் சமூகத்திற்கும் பொருத்தமான பெரும்பாலான தேசிய இலக்குகளை அடைவதற்குத் தனிநபர்களுக்கும் குழுவினருக்கும் உதவி செய்தல் வேண்டும்.

கடந்த காலங்களில் இலங்கையின் பெரும்பாலான கல்வி அறிக்கைகளும் ஆவணங்களும் தனிநபர் தேவைகளையும் தேசிய தேவைகளையும் நிறைவு செய்வதற்காக இலக்குகளை நிர்ணயித்துள்ளன. சமகாலக் கல்வி அமைப்புகளிலும் செயன்முறைகளிலும் வெளிப்படையாகக் காணப்படும் பலவீனங்கள் காரணமாக நிலைபேறுடைய மனித விருத்தியின் எண்ணக்கருத் திட்ட வரம்பினுள் கல்வியினூடாக அடையக் கூடிய பின்வரும் இலக்குத் தொகுதியினைத் தேசிய கல்வி ஆணைக்குழு இனங்கண்டுள்ளது.

1. மனித கௌரவத்தைக் கண்ணியப்படுத்தல் எனும் எண்ணகருவுக்குள் தேசியப்பிணைப்பு, தேசிய முழுமை, தேசிய ஒற்றுமை, இணக்கம், சமாதானம் என்பவற்றை மேம்படுத்தல் மூலமும் இலங்கைப் பன்மைச் சமூகத்தின் கலாசார வேறுபாட்டினை அங்கீகரித்தல் மூலமும் தேசத்தைக் கட்டி எழுப்புவதும் இலங்கையர் எனும் அடையாளத்தை ஏற்படுத்தலும்.
2. மாற்றமுறும் உலகத்தின் சவால்களுக்குத் தக்கவாறு முகங்கொடுத்தலோடு தேசிய பாரம்பரியத்தின் அதி சிறந்த அம்சங்களை அங்கீகரித்தலும் பேணுதலும்.
3. மனித உரிமைகளுக்கு மதிப்பளித்தல், கடமைகள், கட்டுப்பாடுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு, ஒருவர் மீது ஒருவர் கொண்டுள்ள ஆழ்ந்த, இடையறாத அக்கறையுணர்வு, என்பவற்றை மேம்படுத்தும் சமூக நீதியும் ஜனநாயக வாழ்க்கைமுறை நியமங்களும் உள்ளடங்கிய சுற்றாடலை உருவாக்குதலும் ஆதரித்தலும்.
4. ஒருவரது உள, உடல் நலனையும் மனித விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளிப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்ட நிலைபேறுடைய வாழ்க்கைக் கோலத்தையும் மேம்படுத்தல்.
5. நன்கு ஒன்றிணைக்கப்பட்ட சமநிலை ஆளுமைக்குரிய ஆக்க சிந்தனை, தற்றுணிபு, ஆய்ந்து சிந்தித்தல், பொறுப்பு, வகைகூறல் மற்றும் உடன்பாடான அம்சங்களை விருத்தி செய்தல்.
6. தனிநபரதும் தேசத்தினதும் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் போஷிக்கக் கூடியதும் இலங்கையின் பொருளாதார அபிவிருத்திக்குப் பங்களிக்கக் கூடியதுமான ஆக்கப் பணிகளுக்கான கல்வியூட்டுவதன் மூலம் மனிதவள அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்தல்.
7. தனிநபர்களின் மாற்றத்திற்கு ஏற்ப இணங்கி வாழவும், மாற்றத்தை முகாமை செய்யவும் தயார்படுத்தவும் விரைவாக மாறிவரும் உலகில் சிக்கலானதும், எதிர்பாராததுமான நிலைமைகளைச் சமாளிக்கும் தகைமையை விருத்தி செய்தல்.
8. நீதி, சமத்துவம், பரஸ்பர மரியாதை என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு சர்வதேச சமுதாயத்தில் கௌரவமானதோர் இடத்தைப் பெறுவதற்குப் பங்களிக்கக் கூடிய மனப்பாங்குகளையும் திறன்களையும் வளர்த்தல்.

தேசிய கல்வி ஆணைக்குழுவின் அறிக்கை (2003)

அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள்

கல்வியினூடாக விருத்தி செய்யப்படும் பின்வரும் அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள் மேற்குறித்த தேசிய இலக்குகளை அடைவதற்கு வழிவகுக்கும்.

1. தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகள்

தொடர்பாடல் பற்றிய தேர்ச்சிகள் நான்கு துணைத் தொகுதிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. எழுத்தறிவு, எண்ணறிவு, சித்திர அறிவு, தகவல் தொழினுட்பத் தகைமை.

எழுத்தறிவு: கவனமாகச் செவிமடுத்தல், தெளிவாகப் பேசுதல், கருத்தறிய வாசித்தல், சரியாகவும் செம்மையாகவும் எழுதுதல், பயன்தருவகையான கருத்துப் பரிமாற்றம்.

எண்ணறிவு: பொருள், இடம், காலம் என்பவற்றுக்கு எண்களைப் பயன்படுத்தல், எண்ணுதல், கணித்தல் ஒழுங்குமுறையாக அளத்தல்.

சித்திர அறிவு: கோடு, உருவம் என்பவற்றின் கருத்தை அறிதல், விபரங்கள், அறிவுறுத்தல்கள், எண்ணங்கள் ஆகிய வற்றைக் கோடு, உருவம், வர்ணம் என்பவற்றால் வெளிப்படுத்தலும் பதிவு செய்தலும்

தகவல் தொழினுட்பத் தகைமை: கணினி அறிவு, கற்றலில், தொழில் சுற்றாடலில், சொந்த வாழ்வில் தகவல் தொடர்பாடல் தொழினுட்பங்களைப் (ICT) பயன்படுத்தல்.

2. ஆளுமை விருத்தி தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

- ஆக்கம், விரிந்த சிந்தனை, தற்றுணிவு, தீர்மானம் எடுத்தல், பிரச்சினை விடுவித்தல், நுணுக்கமான மற்றும் பகுப்பாய்வுச் சிந்தனை, அணியினராகப் பணி செய்தல், தனியாள் இடைவினைத் தொடர்புகள், கண்டு பிடித்தலும் கண்டறிதலும் முதலான திறமைகள்.
- நேர்மை, சகிப்புத்தன்மை, மனித கௌரவத்தைக் கண்ணியப்படுத்தல் ஆகிய விழுமியங்கள்
- மன எழுச்சிகள், நுண்ணறிவு

3. சூழல் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

இத்தேர்ச்சிகள் சூழலோடு தொடர்புறுகின்றன. சமூகம், உயிரியல், பௌதிகம்

சமூகச் சூழல்: தேசிய பாரம்பரியம் பற்றிய விழிப்புணர்வு, பன்மைச் சமூகத்தின் அங்கத்தவர்கள் என்ற வகையில் தொடர்புறும் நுண்ணுணர்வுத் திறன்களும், பகிர்ந்தளிக்கப்படும் நீதி, சமூகத் தொடர்புகள், தனிநபர் நடத்தைகள், பொதுவானதும் சட்டபூர்வமானதுமான சம்பிரதாயங்கள், உரிமைகள், பொறுப்புக்கள், கடமைகள், கடப்பாடுகள் என்பவற்றில் அக்கறையும்.

உயிரியல் சூழல்: வாழும் உலகு, மக்கள், உயிரியல், சூழல் தொகுதி - மரங்கள், காடுகள், கடல், நீர், வளி, உயிரின தாவரம், விலங்கு, மனித வாழ்வு

பௌதிகச் சூழல்: இடம், சக்தி, எரிபொருள், சடப்பொருள், பொருள்கள் பற்றியும் அவை மனித வாழ்க்கை, உணவு, உடை, உறையுள், சுகாதாரம், சௌகரியம், சுவாசம், நித்திரை, இளைப்பாறுதல், ஓய்வு, கழிவுகள், உயிரின கழிவுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றுடன் கொண்டுள்ள தொடர்பு பற்றிய விழிப்புணர்வும், நுண்ணுணர்வுத் திறன்களும் கற்றலுக்கும் வேலை செய்வதற்கும், வாழ்வதற்கும் கருவிகளையும் தொழினுட்பங்களையும் பயன்படுத்தும் திறன்களும் இங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

4. வேலை உலகத்திற்கு தயார் செய்தல் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

- அவர்களது சக்தியை உச்ச நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கும் அவர்களது ஆற்றலைப் போஷிப்பதற்கும் வேண்டிய தொழில்சார் திறன்கள்.
- பொருளாதார விருத்திக்குப் பங்களித்தல்
- அவர்களது தொழில் விருப்புகளையும் உள்சார்புகளையும் கண்டறிதல்
- அவர்களது ஆற்றல்களுக்குப் பொருத்தமான வேலையைத் தெரிவு செய்தல்
- பயனளிக்கக் கூடியதும் நிலைபெறுடையதுமான ஜீவனோபாயத்தில் ஈடுபடல்

5. சமயமும் ஒழுக்கலாறும் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

அன்றாட வாழ்க்கையில் மிகப் பொருத்தமானவற்றைத் தெரிவு செய்யவும், நாளாந்த வாழ்க்கையில் ஒழுக்கநெறி, அறநெறி, சமயநெறி தொடர்பான நடத்தைகளைப் பொருத்தமுற மேற்கொள்ளவும் விழுமியங்களைத் தன்மயமாக்கிக் கொள்ளலும் உள்வாங்கலும்

6. ஓய்வு நேரத்தைப் பயன்படுத்தல், விளையாட்டு பற்றிய தேர்ச்சிகள்

அழகியற் கலைகள், இலக்கியம், விளையாட்டு, மெய்வல்லுநர் போட்டிகள், ஓய்வு நேரப் பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் வாழ்வின் ஆக்கபூர்வச் செயற்பாடுகள் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் இன்ப நுகர்ச்சி, மகிழ்ச்சி, மனவெழுச்சிகள் இவைபோன்ற மனித அனுபவங்கள்

7. “கற்றலுக்குக் கற்றல்” தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

விரைவாக மாறுகின்ற, சிக்கலான ஒருவரில் ஒருவர் தங்கி நிற்கின்ற உலகொன்றில் ஒருவர் சுயாதீனமாகக் கற்பதற்கான வலிமையளித்தலும் மாற்றியமைக்கும் செயன்முறை ஊடாக மாற்றத்திற்கேற்ப இயங்கவும் அதனை முகாமை செய்யவும் வேண்டிய உணர்வையும் வெற்றியையும் பெறச் செய்தல்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோள்கள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோளானது வினைத்திறன், ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்வுக்கு அவசியமான அறிவு, திறன், மனப்பாங்குடன் சமூகத் தொடர்புகளை ஒருமுகப்படுத்தும் தேர்ச்சிகளின் தொகுதியொன்றை விருத்தியாக்க மாணவருக்கு உதவுவதாகும்.

இங்கு மாணவர் ஈடுபடுத்தப்படும் அடிப்படைத் துறைகளாவன:

- மகோன்னத உடலை அறிவதற்கும், பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும்
- மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் அடைவதற்கும்
- தேவைகளை விளங்கிக் கொள்வதற்கும்
- தோற்றத்தை விருத்தி செய்வதற்கும்
- சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கும்
- மனவெழுச்சிகளை சமநிலையில் பேணுவதற்கும்
- சகபாடிகளுடன் நல்லிணக்கத்தோடு செயலாற்றுவதற்கும்
- வாழ்வின் சவால்களைச் சாதகமாகவும் வெற்றிகரமாகவும் எதிர்கொள்வதற்கும்
- ஒழுக்கவியல் பண்புகளுக்கு மதிப்பளித்து நல்வாழ்வை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும்
- ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவழிப்பதற்கும்
- வாழ்வை வினைத்திறன் மிக்கதாக ஆக்கிக்கொள்வதற்கும்

பாடத்திட்டம்

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	வீடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு • சுகாதார மேம்பாட்டு உபாய மார்க்கங்கள். <ul style="list-style-type: none"> • சுகாதாரம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல். • சுகாதாரச் சூழலொன்றைக் கட்டியெழுப்புதல். • சமூகத்தின் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல். • தனிநபர் தேர்ச்சி விருத்தி • சுகாதார சேவை மறுசீரமைப்பு • சுகாதார மேம்பாட்டு உபாய மார்க்கங்களை வெவ்வேறு துறை களுக்கு ஒதுக்குதல். <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு <ul style="list-style-type: none"> • பாடசாலைச் சுகாதாரக் கொள்கைகள் <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • கொள்கைகளை உருவாக்குவதில் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை • செயற்படுத்துதல். • மேற்பார்வையும், மதிப்பீடுதலும் 	<ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கருவை விளக்குவார். • சுகாதார மேம்பாட்டு உபாய மார்க்கங்களை உதாரணங்களுடன் விளக்குவார். • பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டினை விளக்குவார். • பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவார். 	06

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	வீடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> • சுகாதாரப் பாடசாலைச் சூழலொன்றைக் கட்டியெழுப்ப்தல். • பௌதீக சூழல் <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் <ul style="list-style-type: none"> • உகப்பான சுகாதாரச் சூழலின் இயல்புகள் • தூய வளி • சுத்தமான நிலம் • மனங்கவரும் அமைப்பு • வகுப்பறைச் சுத்தம் • போதியளவு மலசல கூடங்கள். • விளையாட்டு வசதி • ஆரோக்கியமான வசதி • ஆரோக்கியமான உணவுச் சாலை • பாதுகாப்பு • உளச் சமூகச் சூழல். <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் <ul style="list-style-type: none"> • உகப்பான உளச்சமூகச் சூழலின் இயல்புகள் • குழுச் செயற்பாடு • கேட்டல் • ஆலோசனை வழங்குதல். • பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியமான பாடசாலை யொன்றின் பௌதீகச் சூழலில் அடங்க வேண்டியவைகளை வரிசைப்படுத்துவார். • ஆரோக்கியமான பாடசாலை யொன்றின் உளச் சமூக சூழலின் அம்சங்களை வரிசைப்படுத்துவார். 	

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> • வதைகள் துன்புறுத்தல்கள், சண்டை சச்சரவுகள், உடல் சார்ந்த தண்டனைகள் போன்றவை இல்லாதிருத்தல் • பாரபட்சம் காட்டாதிருத்தல். • திறன் கணிப்பீட்டு முறைகள் இருத்தல். • தனிநபர் தேர்ச்சி விருத்தி <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • தேர்ச்சி விருத்தி • வாய்ப்புக்களை வழங்குதல். • சமூகத்தின் பங்களிப்பு <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • சமூகத்தினால், பாடசாலையில் நிறைவேற்றக்கூடிய வேலைத்திட்டங்கள். • பாடசாலையினால் சமூகத்திற்குச் செய்யக்கூடிய வேலைத் திட்டங்கள். • சுகாதார சேவை மறுசீரமைப்பு <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • அவசியமான சுகாதார சேவைகளை இனங்காணுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் காக சமூகத்தின் பங்களிப்பினைப் பெறுவதற்கும், வழங்குவதற்கும் நடவடிக்கை எடுப்பார். • சுகாதார சேவை மறுசீரமைப்புக்கான ஆலோசனைகளை வழங்குவார். 	

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	வீடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> • சேவைகளைப் பெறுவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல். • சேவைகளைப் பெற்றதை உறுதிப்படுத்தல். • சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை ஒன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குழு மற்றும் மாணவர் சுகாதார சங்கம் என்பவற்றின் பொறுப்புக்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> • தனிநபர் தேர்ச்சிகளை விருத்தி யாக்குவார். • சுகாதார மேம்பாட்டில் மாணவர் பொறுப்புக்களை விளக்குவார். • ஆரோக்கியமான பாடசாலை யொன்றை உருவாக்குவதற்கான நடவடிக்கைகள் எடுப்பதன் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	
			<ul style="list-style-type: none"> • சுயஅபிமானம் யாதென 	

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 உயர்நிலை மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மேம்மட்ட மானுடத் தேவைகள் <ul style="list-style-type: none"> • சுய அபிமானம் • சுயஅபிமானத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள். • திறன்களை அறிதலும் விருத்தி செய்தலும் <ul style="list-style-type: none"> • உடற்றிறன்கள் • உளத்திறன்கள் • சமூகத்திறன்கள் • அழகியற் திறன்கள். • பண்பாட்டுத் திறன்கள் • மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு தொடர்பான திறன்கள். • உற்சாகமூட்டுதல். • ஏற்றுக்கொள்ளல். • சுயஅபிமானத்தை அடைவதற்கான பிரவேச மார்க்கங்கள். <ul style="list-style-type: none"> • எமது ஆற்றல்களை இனங் காணுதல் • அவை தொடர்பான பொறுப்புக்களை அறிதல். • அவற்றினை மதிப்பிடுதல். <ul style="list-style-type: none"> • வெளி • உள் 	<p>விளக்குவார்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • சுயஅபிமானத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை வரிசைப்படுத்துவார். • சுயஅபிமானத்தை விருத்தியாக்க நடவடிக்கையெடுப்பார். • சுயஅபிமானத்தை வெளிக் காட்டுவார். <p>• சுயவிளக்கத்துடன் காரிய மாற்றுவார்.</p>	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளுவன சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக் காட்டுவார்.	3.1 சரியாகத் திரும்பும் கொண்ணிலைகளை வெளிக் காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • திரும்பும் கொண்ணிலைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்கான முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> • இடம் திரும்புதல். • வலம் திரும்புதல். • பின் திரும்புதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • சரியாக இடம் திரும்பும் கொண்ணிலையை வெளிக்காட்டுவார். • சரியாக வலம் திரும்பும் கொண்ணிலையை வெளிக்காட்டுவார். • சரியாக பின் திரும்பும் கொண்ணிலையை வெளிக்காட்டுவார். • செய்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். 	01
	3.2 சரியான அசைவுக் கோலங்களை வெளிக்காட்டிய வாறு அணியில் நடக்கும் கொண்ணிலைகளை வெளிக் காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • அணியில் நடந்து செல்லும் கொண்ணிலைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்கான முறைகளும், கட்டளைகளும் <ul style="list-style-type: none"> • அணி அமைத்தல் • காலங்குறித்தலும் நின்றலும் • அணியில் நடத்துதலும் நின்றலும் • இடப்புறம் வளைந்து செல்லுதல். • மரியாதை செலுத்தியவாறு நடத்துதல். • கட்டளைகள் • மரியாதை அணிவகுப்பொன்றின் அசைவுக் கோலம். <ul style="list-style-type: none"> • அணியமைத்தல் • அணிநடைக்கான அசைவுகளும் கட்டளைகளும். 	<ul style="list-style-type: none"> • காலங் குறித்தலை முறையாகச் செய்வார். • அணியில் முறையாக நடந்து செல்வார். • சரியான முறையில் அணிநடையில் மரியாதை செலுத்துவார். 	02
		<ul style="list-style-type: none"> • மரியாதை அணிவகுப்பின் அசைவுக் கோலத்தினைச் சரியாகச் செய்வார். • கட்டளைக்கேற்பச் செயற்படுவார். • மரியாதையுடன் நடந்து கொள்வார். 		

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	வீடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
4.0 விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 வழி விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு ஓய்வை உபயோகமாக முறையில் செலவிடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • விளையாட்டுக்களின் தேவை. <ul style="list-style-type: none"> • உடலியற் தேவை • உளவியற் தேவை • சமூகத் தேவை • வழி விளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • உபகரணங்களுடன் • உபகரணங்களின்றி 	<ul style="list-style-type: none"> • வழி விளையாட்டுக்களில் தேவை பற்றி விளக்குவார். • வழி விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். 	02
	4.2 மேற்கைப் பணித்தல், மேற்கை உயர்த்துதல் என்பவற்றைப் பிரயோகித்து வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள். <ul style="list-style-type: none"> • மேற்கைப் பணித்தல் • மேற்கை உயர்த்துதல். • பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • மேற்கைப் பணித்தல், மேற்கை உயர்த்துதல் என்பவற்றை முறையாகச் செய்வார். • விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயற்படுவார். • செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். 	04
	4.3 பிடத்தல், எறிதல் திறன்களைச் சரியான முறையில் செய்த வாறு வலைப் பந்தாடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்து அனுப்பும் முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> • இரு கைகளாலும் அனுப்புதல் <ul style="list-style-type: none"> • மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல். (Chest Pass) • தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல். (Over head Pass) 	<ul style="list-style-type: none"> • பந்து அனுப்புதல், பந்தைப் பெறுதல், செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார். • விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயற்படுவார். • விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். 	04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	வீடிய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	<p>4.4 பந்து உதைக்கும் திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு காற்பந்து விளையாடுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • பக்கமாக அனுப்புதல். (Side Pass) • சொட்டி அனுப்புதல். (Bounce Pass) • தனிக்கையால் அனுப்புதல். • கீழ்க்கையால் அனுப்புதல். (Under Pass) • சொட்டி அனுப்புதல். (Bounce Pass) • தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder Pass) • தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல் (High Shoulder Pass) • பயிற்சி செய்தல் • விதிமுறைகள் <ul style="list-style-type: none"> • காற்பந்து விளையாட்டுத் திறன்கள் • பந்தை அடித்தல். <ul style="list-style-type: none"> • தலையால் • பயிற்சி செய்தல் • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • தலையால் பந்தை அடிக்கும் செயற்பாடுகளை முறையாகச் செய்யும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். • விதிமுறைக்கிணங்கிச் செயற்படுவார். • செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். 	<p>04</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	வீடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 ஓட்டத்தை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ஓட்டம் ஓட்ட அப்பியாசங்கள் <ul style="list-style-type: none"> A B C 	<ul style="list-style-type: none"> சரியான ஓட்டக் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார். 	01
	5.2 ஓட்டத்தின் போது சரியான புறப்பாட்டு முறைகளை உபயோகிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> ஓட்டப் புறப்பாட்டு முறைகள் நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டு பதுங்கிய புறப்பாட்டு மத்திய புறப்பாட்டு பயிற்சி அப்பியாசங்கள். விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> ஓட்டப்புறப்பாட்டு முறைகளை வகைப்படுத்துவார். ஓட்டப்புறப்பாட்டு முறைகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார். மத்திய புறப்பாட்டைச் சரியாகச் செய்வார். 	02
	5.3 நீளம் பாய்தலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> நீளம் பாயும் நுட்ப முறைகள். மிதக்கும் முறை (Sail Technique) <ul style="list-style-type: none"> அணுகலோட்டம் (5-7 கவடுகள்) மிதித்தெழுதல். பறத்தல். நிலந்தொடுதல். பயிற்சி அப்பியாசங்கள். விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறையின் சந்தர்ப்பங்களை வரிசைப் படுத்துவார். நீளம் பாய்தல் மிதக்கும் நுட்பமுறையைச் சரியாகச் செய்வார். விதிமுறைகளுக்கிணங்கச் செயற்படுவார். 	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	வீடிய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	5.4 எறிதலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன் படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • எறியும் நிகழ்ச்சிகள் • உபகரணப் பரிச்சயம் <ul style="list-style-type: none"> • குண்டு • தட்டு • ஈட்டி • குண்டு <ul style="list-style-type: none"> • பற்றுதலும், வைத்திருத்தலும் • கைகள், கால்கள், முண்டத்தினை வளைத்து நிமிர்த்தி குண்டை முன்னால் போடுதல். • தட்டு <ul style="list-style-type: none"> • பற்றுதலும், அசைத்தலும், • ஓரிடத்திலிருந்து எறிதல் • வளைதலும் மற்றும் பாதங்களின் பலத்தினைப் பிரயோகித்து எறிதலும். • ஈட்டி <ul style="list-style-type: none"> • பற்றுதல் (American grip) • ஓரிடத்திலிருந்து முன்னால் எறிதல் • பாதமொன்றை முன்னால் வைத்து எறிதல். • பதில் உபகரணங்களை உபயோகித்து எறிதல். • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • எறியும் நிகழ்ச்சிகளை வரிசைப்படுத்துவர். • குண்டு, தட்டு, ஈட்டி என்பவற்றை முறையாகப் பற்றுவார். • குண்டு, தட்டு, ஈட்டி என்பவற்றை ஓரிடத்தில் நின்று எறிவார். • விதிமுறைகளுக்கிணங்கச் செயலாற்றுவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி, சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டுப் பான்மைப் பண்புகளை வெளிக்-காட்டியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகளின் பரிணாமம் <ul style="list-style-type: none"> • பரவல் • தற்போதைய நிலை • விளையாட்டுப்பான்மையுடன் இணைந்த தேர்ச்சிகள் <ul style="list-style-type: none"> • தலைமைத்துவம் • பின்பற்றுதல். • குழு உணர்வு • ஆளிடைத் தொடர்பு • வெற்றி தோல்விகளை யதார்த்தமானதாகக் கொள்ளுதல். • நியாயபூர்வமான போட்டிகள் • விளையாட்டு ஒழுக்கவியற் பண்பாடுகளுக்கு இசைவாகுதல். <ul style="list-style-type: none"> • பயனுள்ள தொடர்பாடுகள் • மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு • மன அழுத்தத்திற்கு முகங்கொடுத்தல் • பரிவுணர்வு • பகுத்தற் சிந்தனை • முகாமைத்துவம் • பிரச்சினை தீர்த்தல். • சரியான முடிவெடுத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகளின் பரிணாமத்தை விளக்குவார். • விளையாட்டுப் பான்மையுடன் இணைந்துள்ள தேர்ச்சிகளை வரிசைப்படுத்துவார். • விளையாட்டுப்பான்மையுடன் இணைந்த தேர்ச்சிகளின் விருத்திக்காக உழைப்பார். • விளையாட்டு ஒழுக்கவியற் பண்பாடுகளின் தேவை பற்றி விளக்குவார். • விளையாட்டு மூலம் ஒழுக்கவியற் பண்பாடுகளை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கை எடுப்பார். 	02
				02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 குடும்ப ஊட்ட நிலைக்காகப் பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்பத்தின் ஊட்டத் தேவை <ul style="list-style-type: none"> • உணவுத் தயாரிப்பில் கவனிக்க வேண்டியவை • உணவு பரிமாறுதல். • தனது பொருளாதார நிலைக்கேற்ப ஊட்டநிலையை உயர்த்துவதற்குப் பின்பற்றக்கூடிய செயற்பாடுகள். • சிறந்த ஊட்டநிலைக்கு ஏற்படும் இடையூறுகள் / பாதிப்புகள் <ul style="list-style-type: none"> • உற்பத்தியின் போது • கொண்டு செல்லலின் போது • களஞ்சியப்படுத்தும் போது • விற்பனையின் போது • தயாரிக்கும் போது • உட்கொள்ளும் போது • உணவுத் தெரிவின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள். <ul style="list-style-type: none"> • உருசி • நிறம் • வாடை • தன்மை (புதியவை) • வெளித்தோற்றம் • பொதிகளின் சுவை • உற்பத்தி செய்யப்பட்ட தினம் • காலாவதியாகும் தினம் • தேசிய தரத்தினைக் கொண்டிருத்தல். • உள்ளடக்கம் 	<ul style="list-style-type: none"> • குடும்பத்தின் ஊட்டத்தேவைகளை வரிசைப்படுத்துவார். • முறையாக உணவு தயாரிப்பார். • உணவுப் பரிமாறலின் போது கைக் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை விபரிப்பார். • சிறப்பான ஊட்டநிலைக்கு இடையூறு / பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களை வரிசைப்படுத்துவார். • உணவுத் தெரிவின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைத் தெரிவிப்பார். • சரியாக உணவு தெரிவு செய்யும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	7.2 ஊட்டச் சத்துகள் பேணப்படும் விதத்தில் உணவைப் பாதுகாப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டச் சத்துக்கள் பேணப்படும் விதத்தில் உணவை நுகருதல். • ஊட்டச் சத்துக்களை அதிகரிப்பதற்கான முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> • கலப்புணவு • உணவைச் சேமித்தல் /பாதுகாத்தல் • உலர்த்தல், உப்பிடுதல், சீனி சேர்த்தல், தகரத்தில் அடைத்தல், இரசாயனப் பொருட்களைச் சேர்த்தல், பாஸ்டர் முறை, மணலில் புதைத்தல், கிருமியகற்றுதல். • பாரம்பரிய சமையல் முறைகள் • ஊட்டம் - தொடர்பான செய்திகளை குடும்பத்திற்கு எடுத்துச் செல்லல். <ul style="list-style-type: none"> • குறுகிய ஊட்ட உணவுகளைத் தயாரித்தல். • அன்றாட நீர் தேவையை நிறைவு செய்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • உணவின் ஊட்டச்சத்துக்களை அதிகரிக்கும் முறைகளை விளக்குவார். • உணவைச் சேமிக்கும் பாரம்பரிய முறைகளை விளக்குவார். • பாரம்பரிய சமையல் முறைகளை எடுத்துக் கூறுவார். • சுகாதாரம் தொடர்பான செய்திகளைக் குடும்பத்திற்குக் கொண்டு செல்லும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத் திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்க மடைவார்.	8.1 இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத் தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு மகிழ்வுடன் வாழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேண வேண்டியதன் முக்கியத்துவம். <ul style="list-style-type: none"> உயிரினங்களின் நிலைப்பாடு மாதவிடாய் வட்டம் கருத்தரித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தை விளக்குவார். இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார். இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதிலுள்ள தனது பொறுப்புக்களை விளக்குவார். 	03
	8.2 இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளைத் தவிர்த்தவாறு செயற்றிற னுடைய வாழ்வை மேற் கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள். <ul style="list-style-type: none"> துஷ்பிரயோகங்களும், துன்புறுத்தல்களும். கட்டிளமைப்பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல். பாலியல் நோய்கள். இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம் பேணுவதில் தனது பங்களிப்பும், பொறுப்பும். <ul style="list-style-type: none"> சரியான விளக்கம் பெறுதல். சுகாதார ரீதியிலான நடத்தை சமூகப் பெறுமானம் 	<ul style="list-style-type: none"> மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளை இனங்கண்டு செயற்படுவார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.</p>	<p>9.1 ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கை எடுப்பார்.</p> <p>9.2 உள சமூகத் திறன்களை விருத்தியாக்கியவாறு ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உடற்றகைமைக் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமை • திறன் சார்ந்த தகைமை • ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகள். <ul style="list-style-type: none"> • இதய சுவாசத் தாங்கும் திறன் • தசைகளின் தாங்கும் திறன் • வலு • நெகிழ்வு • உடற் கொள்ளளவு • ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளின் விருத்திக்கான செயற்பாடுகள். <ul style="list-style-type: none"> • உள சமூகத் திறன்கள் <ul style="list-style-type: none"> • ஒத்துழைப்பும் செவிமடுத்தலும் • மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் • சமூக இசைவாக்கம் • பரிவுணர்வு • குழுத்திறன் • விளையாட்டு மைதானத்திலும், பாடசாலைச் சமூகத்திலும் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> • உடற்றகைமைகளை வகைப்படுத்துவார். • ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளை விளக்குவார். • ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். <ul style="list-style-type: none"> • அணியிலும், சமூகத்திலும் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுவார். • போட்டிகளின் போது வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்பார். • அணியிலும், சமூகத்திலும் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு செயலாற்றுவார். • ஒருவர் சிரமப்படும்போது பரிவுணர்வுடன் செயற்படுவார். 	<p>04</p> <p>02</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	வீடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 அன்றாட வாழ்வின் சுற்றாடற் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • சுற்றாடல் சவால்கள் • விபத்துக்கள் • அனர்த்தங்கள் • ஊடகங்களும், போதைப் பொருட்களும். • புகைத்தல் • நோய் உபாதைகள் • மேற்படி சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்குத் தேவையானவை • இனங்காணுதல் • தவிர்த்தல். • நிலைமைகளைக் கட்டுப்படுத்தல். • தீங்குகளைக் குறைத்தல். • மாற்றியமைத்தல் • பாதுகாப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • சுற்றாடல் சவால்களை வரிசைப்படுத்துவார். • சுற்றாடற் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். • சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார். • சமூக மாற்றங்களை இனங்கண்டவாறு செயற்படுவார். 	03
	10.2 அன்றாடம் எதிர்கொள்ள நேரிடும் விபத்துக்கள், இடர்களின்போது அவசிய முதலுதவி அளிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • திடீர் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவி 	<ul style="list-style-type: none"> • முதலுதவி வழங்குவதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	03

பாடசாலைக் கொள்கைகளும் வேலைத்திட்டங்களும்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடம் வகுப்பறைக் கற்றலுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்படாத வாறு திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. அப்பாடத்தின் மூலம் எதிர்பார்க்கும் தேர்ச்சிகளை மகிழ்ச்சிகரமாகவும், பயனுள்ள விதத்திலும், வினைத்திறன் மிக்கதாகவும் அடைந்து கொள்வதற்கான பல்வேறு வேலைத்திட்டங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. சிறார்களின் தலைமை, பங்களிப்பு என்பன அவசியமாகும் மேற்படி வேலைத்திட்டங்களைப் பாடசாலைகளில் அமுல்படுத்தலாம்.

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- பிரத்தியேக சுகாதாரப் பரிசோதனை (உடல் அவயவங்கள் / உடை / அணிகலன்)
- ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழல் (பௌதீக / சமூக)
- ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலை
- ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கங்கள் (உணவுத் தெரிவு / உட்கொள்ளும் முறை)
- பாடசாலைச் சுகாதார சேவைகள் (சிகிச்சை / நிர்ப்பீடன வேலைத்திட்டங்கள்)
- சமூக சுகாதார வேலைகள் (பரவும் நோய் நிவாரணம்/சிறப்பான ஊட்ட முறை)

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
- சுகாதார தினம்
- ஆரோக்கிய சமூகம்
- சுகாதார தகைமைப் பரீட்சைகள்

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் III

- முதலுதவிச் சேவைகள்
- சென் ஜோன்ஸ் அம்பியூலன்ஸ் சேவை
- செளக்கியதான சேவைகள்
- செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- உடல்நல வேலைத்திட்டம் (கல்வி சுற்றுநிருபம் 1995/18 ன் பிரகாரம்)
- மரியாதை அணிவகுப்புப் பயிற்சி
- கண்காட்சிப் பயிற்சி
 - உடற்பயிற்சி
 - ஜிம்னாஸ்டிக்
 - சுவாச அப்பியாசங்கள் (Aerobics)

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- உடற்கல்வி மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
 - உடற்கல்வி தினம்
 - விளையாட்டுக் கழகங்கள்
 - வர்ணம் வழங்குதல் / பாராட்டுதல்

- **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் III**

- பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து, கட்டாய விளையாட்டுக்கள்
 - உள்ளக, வேறு வெளியக விளையாட்டுக்கள்
 - உடற் பயிற்சிகள்
- இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - போட்டிகள்
 - விழாக்கள்

- **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் IV**

- வாரஇறுதி, விடுமுறை கால வேலைத்திட்டங்கள்
 - வெளிக்களப் பாசறை
 - மலை ஏறுதல்
 - நடைப்பயணம்
 - சைக்கிள் சவாரி
 - வன ஆய்வு
 - திசையறிகருவி, வரைபடம் தொடர்பான நடைப்பயணம்

- **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் V**

- குழுக்களாக இயங்கும் செயற்பாடுகள்
 - மாணவர் படை
 - சாரணியம் (ஆண் / பெண்)

பாடசாலையின் தரம், வசதிகள் என்பவற்றிற்கேற்ப மேலேயுள்ள வேலைத்திட்டங்களைச் செயற்படுத்தும் மட்டத்தினை இனங்காண்பது உடற்கல்விப் பாடத்தினைக் கற்பிக்கும் ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

இவற்றினை இலகுவாகச் செயற்படுத்துவதற்காகப் பாடசாலையின் ஏனைய ஆசிரிய ஆசிரியைகள், மாணவ மாணவிகளின் ஒத்துழைப்புடன் ஒழுங்கமைப்பொன்றை உருவாக்கிக் கொள்வது பயனுள்ளதாக அமையும். தெரிவு செய்யும் வேலைத்திட்டங்களைப் பாடசாலை வருடாந்த வேலைத்திட்டத்தில் உள்ளடக்குவது பாடசாலை வளங்களைப் போன்றே அதிபர் வழிகாட்டல்களைப் பெறுவதையும் இலகுவாக்கும்.

திட்டமிட்ட முறையில் வேலைத்திட்டங்களை அமுல்படுத்துவது, வருடம் முழுவதும் மாணவர் உடலியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வழிவகுக்கின்றது. இதன் மூலம் திறமையானோரை இனங்கண்டு, இறுதி இலக்கை அடைவதற்காகத் தொடர்ந்தும் அவர்களை விருத்தி செய்ய முடியும். அதேபோல் பெரும்பான்மையோரின் பங்களிப்புடன் இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம் மாணவர் தம் உடற்றகைமைகளைப் பேணுவதற்கும், ஆளுமைப் பண்புகளைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்வதற்கும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கலாம். இவ்வனைத்தினதும் பெறுபேறாக ஆரோக்கியமான சமூக மொன்றில் வாழ்வதற்கான வாய்ப்பினை எதிர்கால சந்ததியினர் அடைவர்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளின்போது சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட விடய உள்ளடக்கத்தின் எல்லாப் பகுதிகளையும் கற்பிக்க வேண்டியது, பாடம் தொடர்பான செயன்முறை மற்றும் நியதிகள் தொடர்பான அறிவுள்ள ஒரே ஆசிரியர் அல்லது ஆசிரியையினாலாக இருக்க வேண்டும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் முறை

அறிமுகம்

இப் பாடத்திட்டத்துக்கமைய கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகளைத் தீர்மானிக்கும்போது, செயற்பாடு களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மாணவருள் தேர்ச்சிகள் கட்டியெழுப்பும் விதத்தில் கற்றல்- கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதில் அவதானம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

கற்றல் என்பது ஒருவரில் நிரந்தர நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் செயலாகும். கற்பித்தல் என்பது நிரந்தர நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளும் முயற்சியாகும். அதேபோல் கற்றலினூடாக ஏற்படும் நடத்தை மாற்றமானது முறைசார், முறைசாரா, முறையில் என்ற வகையில் நிகழலாம். எனவே ஆசிரியர் தனது கற்பித்தற் செயற்பாட்டில் முறைசார், முறைசாரா முறைகளைக் கையாள்வதில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

மேற்படி கற்றல் - கற்பித்தல் என்ற இரு பகுதிகளுக்கும் மிகப் பிரதானமாக அமையும் காரணிகள் உபாய மார்க்கமும், நுட்ப முறைகளுமாகும். வெவ்வேறு அனுபவங்களைப் பெற்ற ஆசிரியர்களான நீங்கள் வெவ்வேறு தரங்களில் வெவ்வேறு பாடங்களைக் கற்பித்திருப்பீர்கள். எனினும், ஒருபோதும் நீங்கள் வெவ்வேறு பாடங்களை எல்லாத் தரங்களிலும் ஒரேவிதமாகக் கற்பிப்பதில்லை என்ற அனுபவம் உங்களுக்குண்டு. அதனால் எல்லா ஆசிரியர்களும் வெவ்வேறு கற்பித்தல் முறைகள் பற்றிய ஓரளவு அனுபவத்தையாயினும் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

கற்பித்தல் நுட்ப முறைகளை அவற்றின் பாவனைக்கேற்ப பலவிதமாக வகைப்படுத்தலாம். தனிநபர் கற்பித்தல் முறை, குழுநிலைக் கற்பித்தல் முறை, கூட்டாகக் கற்பித்தல் முறை என்றவாறு கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள் பலவாகும். இவற்றிலிருந்து மேற்படி பாடத்திட்டத் திணைச் செயற்படுத்தும்போது போதனையும் கலந்துரையாடலும், காட்சிப்படுத்துதல், சிந்தனை யைத் தூண்டுதல், குழுநிலைக் கற்றல், சமப்படுத்துதல், செயற்றிட்ட முறை, ஒப்படைகளை உபயோகித்தல், பாத்திரமேற்று நடித்தல், செயன்முறைச் செயற்பாடுகள், வெவ்வேறு களச் சுற்றுலாக்கள், சுவர்ப்பத்திரிகைகள், ஆய்வு போன்ற பல்வேறு கற்றல்-கற்பித்தல் முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

நீங்கள் உபயோகிக்கும் யாதொரு கற்றல் - கற்பித்தல் முறையிலாயினும் பிரவேசம், ஆய்வு, ஆய்வினை முன்வைத்தல், விரிவாக்கம் செய்தல், கணிப்பீடும் மதிப்பீடும் என்ற பகுதிகளை உள்ளடக்கிச் செயற்படுத்துவீர்களாயின் கூடியளவு வெற்றிகரமான பெறுபேற்றினை அடையக்கூடியதாகவிருக்கும்.

இப்பாடத்திட்டத்துக்குரிய செயன்முறை மற்றும் நியதிகள் தொடர்பான விடயப் பகுதிகளைக் கற்பிக்கும்போது நீங்கள் அவற்றுக்குப் பொருத்தமான கற்பித்தல் முறைகளைத் தெரிவதில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். அதேபோல் நீங்கள் கற்பித்தல் முறையினைத் தெரிவு செய்யும் போது பாடத்தின் தன்மை, பாடத்தின் நோக்கம், மாணவர் சபாவம், தரம், வளங்கள், சூழல் காரணிகள் போன்ற விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

அதேபோல, கற்றல் - கற்பித்தல் முறைப் பாவனையில் தற்போதும் வகுப்பறைகளில் ஊடுகடத்தும்/வழங்கும் வகிபாகமும்(Transmission Role) பரிமாறும் வகிபாகமுமே(Transaction Role) பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. பாடசாலைகளை விட்டு வெளியேறும் சிறார்கள் சிந்திக்கும் ஆற்றல், தனிநபர் திறன்கள் மற்றும் சமூகத் திறன்கள் என்பவற்றில் காணப்படும் தரத்தினைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகளில் பாரிய விருத்தி ஏற்பட வேண்டும் என்பது தெளிவாகின்றது.

தேர்ச்சிகளின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இப்பாடத்திட்டத்தினைச் செயற்படுத்தும் போது மாணவருக்கு முன்னுரிமை வழங்கி, அவ்வொவ்வொரு தேர்ச்சியிலும் நெருங்கிய நிபுணத்துவ மட்டத்தினையாயினும் அடையக்கூடியவாறு அவர்களைக் கொண்டு செல்லக்கூடிய வளவாளர்களாக (Resource Person) ஆசிரியர்கள் மாறவேண்டியுள்ளது. கற்பித்தலுக்கு அவசியமான உபகரணங்களையும் ஏனைய வசதிகளையும் கொண்ட சூழலைத் திட்டமிடுதல், மாணவர் கற்கும் முறைகளைச் சமீபமாக நின்று அவதானித்தல், மாணவர் இயலுமை, இயலாமைகளை இனங்காணுதல், தேவைக்கேற்றவாறு முன்னூட்டல், பின்னூட்டல்களை வழங்கியவாறு மாணவர் கற்றலை விருத்தி செய்வதோடு வகுப்பறைக்கு வெளியேயும் கற்பித்தலைக் கொண்டு செல்வது ஆசிரியர்களால் ஆற்றப்பட வேண்டிய பிரதான காரியமாகும். மேற்படி ஆசிரியருக்கான காரியங்களைக் கொண்ட ஆசிரியர் வகிபாகத்துக்கு நிலைமாற்றும் வகிபாகம் (Transformation Role) எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

மேற்படி விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்தியவாறு செயலாற்றுவதன் மூலம் இப்பாடத்திட்டத்தி னூடாக எதிர்பார்க்கும் குறிக்கோள்களை மிகவும் வெற்றிகரமான முறையில் அடைந்து கொள்ளலாம் என்பதுடன் இதை உருவாக்குவது உங்களது கடமை என்பதனையும் ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.

உடற்கல்விச் செயன்முறைச் செயற்பாடுகளுக்கு தேசிய கல்வி நிறுவகத்தால் உங்களுக்கு வழங்கப்படும் இத்தேர்ச்சி அடிப்படையிலான ஆசிரியர் கைநூலைப் பயன்படுத்தும்போது நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

உங்களது ஆக்கத்திறன் விருத்திக்கு இடமளிக்குமுகமாக உடற்கல்விப் பாடங்களுக்கான பொதுவான செயற்பாடுகளை ஒவ்வொரு பாடத்துக்குமாகத் தனித்தனியாக எடுத்துச் அறிமுகஞ் செய்யப்படவில்லை.

உடற்கல்விப் பாடத்தில், கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின்போது பின்பற்ற வேண்டிய நியம முறைகள் காணப்படுகின்றன. அவை ...

- மாணவரை மைதானத்துக்கு அழைத்து வருதல்.
- வகுப்பு வியூகத்தில் மாணவரை நிலைகொள்ளச் செய்தல் (Class formation)
- மாணவரை சுகாதாரப் பரீட்சைக்கு உட்படுத்துதல் (Health inspection)
- உடல் உஷ்ணமூட்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துதல்.
(உஷ்ணமூட்டும் ஆரம்ப செயற்பாடுகள்) (Warming up exercises)
- இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் செய்தல் (Stretching exercises)
- உடற்றகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகள் செய்தல்.
- கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள்
- மகிழ்வுட்டும் விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடுத்துதல்.
- உடலைத் தளர்த்துதல் (Cool down exercises)

- அடுத்த பாடத்துக்கான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்.
- வகுப்புக் கலைதல் (Dismissal)

செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது கடைப்பிடிக்கப்படும் இச் செயற்பாடுகள் வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின்போது மாறுவது, செயன்முறைச் செயற்பாடுகள் அகற்றப் படுவது மாத்திரமாகும்.

இச் செயற்பாடுகள் அனைத்தையும் செய்வதற்காக உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நேர அவகாசம் 30-45 நிமிடங்களுக்கு இடைப்பட்ட காலமாகும். வகுப்பு மாணவர் தொகையோ வெவ்வேறு எண்ணிக்கையில் காணப்படலாம். ஆயின், பாடத்திட்டம் தயாரிக்கும் செயற்பாட்டின்போது பொதுவான நிலைப்பாட்டினைக் கருத்திற் கொண்டு பின்வரும் கருதுகோள்களின் அடிப்படையில் செயற்பாடு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

- வகுப்புக்கான சாதாரண பாடவேளையொன்று 45 நிமிடங்களைக் கொண்டது.
- வகுப்பின் சராசரி மாணவர் தொகை 40.
- பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் போதியளவு விளையாட்டு உபகரணங்கள் உள்ளன. அல்லது உரிய மாதிரி உபகரணங்களை ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.
- குறிப்பிட்ட காலநிலைக் கோலமொன்று எமது நாட்டில் இல்லை.
- பாடசாலைத் தவணையொன்றில் செயற்படுத்தக்கூடிய ஆகக் குறைந்த பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை 36.
- இப்பாடத்தினை சுகாதார பாடம், உடற்கல்விப் பாடம் என வேறுபடுத்த முடியாது. அவ்விரு பகுதிகளும் ஒரே ஆசிரியரால் கற்பிக்கப்படுதல் வேண்டும்.
- வாரத்துக்கு 3 பாடவேளைகளென இப்பாடத்துக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை வருடத்துக்கு 90 வரை விடவும் அதிகமாகும். உங்களது செயற்பாடு களுக்காக சுற்றறிக்கை இல 2006/9 ன் பிரகாரம் மேலதிக பாடவேளையொன்றும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை விடவும் கூடிய நேரம் தேவைப்படின் மேலதிகப் பாடவேளைகளையும் பயன் படுத்தலாம்.

ஒவ்வொரு நாளுக்குமாக உங்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளுக்கான நேர அளவுகளைப் பாடசாலை ஆரம்ப தினத்திலேயே நீங்கள் அறிந்து கொள்ள இடமிருப்பதால் உரிய கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை அதற்கேற்றவாறு நீங்கள் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னரே தேவையான தரவிருத்தி உள்ளீடுகளைத் தேடித் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டியது உங்களது தலையாய கடமை யாகும். உங்கள் செயற்பாடுகள் இலகுவாவதற்காக அவை அனைத்தும் இக்கைநூலில் விளக்கமாகத் தரப்பட்டுள்ளன.

இனி, எமது நியம முறைகளுக்கேற்றவாறு கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை மேற் கொள்ளும் முறையினை அவதானிப்போம்.

- **மாணவரை மைதானத்துக்கு அழைத்து வருதல்**
வகுப்பறையிலிருந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் வரும் முறையினைப் பின்பற்றுவது மிகப் பொருத்தமாகும்.

- **வகுப்பு வியூகத்தில் மாணவரை நிலைகொள்ளச் செய்தல்**
நீங்கள் நிர்மாணிக்கும் வகுப்பு வியூகத்தில் (Class Formation) மாணவரை நிறுத்துங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் இவ்வியூகங்களை மாற்றுவது உசிதம்.
- **மாணவரைச் சுகாதாரப் பரீட்சைக்கு உட்படுத்துதல்**
மாணவர் தலைமயிர், பற்கள், நகம், உடைகள் என்பவற்றைப் பரீட்சிப்பதும், ஆரோக்கிய நிலையை விசாரித்தறிவதும் கட்டாயமாகும். செயன்முறைச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொள்ள இயலாத மாணவரைப் பொருத்தமான இடமொன்றில் இருத்துவதோடு, முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அவர்களை உதவியாளர்களாகவோ, நடுவர்களாகவோ நியமித்து உற்சாகமுட்டுதல் வேண்டும்.
- **உடல் உஷ்ணமுட்டும் செயற்பாடுகள்**
விதவிதமானதும், மாணவர் மகிழ்ச்சியடையக்கூடியதுமான சிறுவிளையாட்டுக்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டில் அல்லது உங்களால் உருவாக்கப்பட்ட செயற்பாடொன்றில் அவர்களை ஈடுபடுத்துவது உங்களது பொறுப்பாகும்.
- **இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள்**
இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் செய்வதற்காகக் குறிப்பிட்டதொரு முறையினை முடிவாகக் கொள்ள முடியாதெனினும், மாணவர் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் அப்பியாசங்களைச் செய்வித்தல் மிகப் பொருத்தமாகும்.
- **உடற்றகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகள்**
நீங்கள் விரும்பியவாறு உடற்றகைமை அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்யலாம். இங்கு நீங்கள் விசேட கவனம் கொள்ள வேண்டிய விடயம் யாதெனில், அன்றைய தினம் செயற்படுத்த எதிர்பார்க்கும் செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான வகையில் அப்பியாசங்கள் தெரிவு செய்யப்படுதல் வேண்டும்.
- **மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டுக்கள்**
போட்டி நிறைந்த மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதில் அனைத்து மாணவரும் விருப்பம் காட்டுவர். இம்மாணவர் மனநிலையைப் பயன்படுத்தி, அன்றாடம் கற்பிக்கும் செயற்பாடுகளை மேலும் உறுதிப்படுத்துவதற்காகப் பொருத்தமான மகிழ்வூட்டும் செயற்பாடு களில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- **உடலைத் தளர்த்துதல்**
பொருத்தமான உடல் தளர்த்தும் அப்பியாசங்கள் சிலவற்றைத் தெரிவு செய்து, அவற்றினைச் செய்வியுங்கள். இதற்காக சுமார் ஒரு நிமிடத்தை ஒதுக்குங்கள்.
- **அடுத்த பாடத்துக்கான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்**
அடுத்துவரும் தினத்தில் செயற்படுத்த எதிர்பார்க்கும் பாடம் தொடர்பான யாதாயினும் தகவல்களை மாணவருக்கு வழங்க வேண்டுமாயின், இச் சந்தர்ப்பத்தை அதற்குப் பயன் படுத்தலாம்.
- **வகுப்புக் களைதல்**
உங்களால் நிர்மாணிக்கப்பட்ட வகுப்புகளையும் செயற்பாடொன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்தி, வகுப்பறையைக் களையுங்கள். ஒரேவிதமாக அல்லது வெவ்வேறு வகுப்புகளையும் முறைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.

- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது மாணவர் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டியதுமிகவும் முக்கியமாகும்.
- ஒரு சில செயற்பாடுகளில் உரிய விடய உள்ளடக்கத்துக்கு மேலதிகமாக, ஆசிரியரின் உபயோகத்துக்காக, செயற்பாட்டின் இறுதியில் இணைப்புக்களும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் முக்கியமான விடயங்களைக் குறித்துக் கொள்ள மாணவருக்கு வழிகாட்டுங்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

நாட்டில் அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்துவதற்கான மார்க்கம் சிறார்களின் கல்வியாகும். எனவே உயிரூட்டமுள்ள சிறார்களை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான செயற்பாட்டு முறைக் கல்விக் காகப் பலவித உபகரணங்களைக் கொண்ட பூரண வகுப்பறைச் சூழல் அவசியமாகும். சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் 10ந் தரத்துக்குரிய செயற்பாடு களுக்கு அவசியமான தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள சில நிரந்தர உபகரணங்களைப் பாடசாலையின் வேறு பிரிவுகளி லிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியுமாகவிருக்கும். ஒரு சில நிரந்தர உபகரணங்களுக்குப் பதிலாகப் பதில் உபகரணங்களைச் செயற்பாடுகளுக்கேற்ப உபயோகிக்க வேண்டும். எனினும் செயற்பாடுகளுக்குரிய நியம உபகரணங்களை மாணவருக்கு அறிமுகப்படுத்த இயலுமாயின் மிகப் பிரயோசனமளிக்கும். எது எவ்வாறெனினும் பாடசாலையிலுள்ள வளங்கள், வகுப்பு மாணவர் தொகை, ஆசிரியர் கைக்கொள்ளும் கற்பித்தல் முறை என்பவற்றிற்கேற்ப இவ்வுபகரணங்களின் அளவுகளை ஆசிரியர் தீர்மானிக்க வேண்டியுள்ளது.

- கணனிகள் / பல்லூடகம்
- மேலெறிவகைக் கருவி - Overhead Projector
- ஒளிபுகும் தாள்கள் - Transparency sheets
- இசை வழங்குவதற்கான கசட் உபகரணம்
- 8 வேக (8 beats) தாளம் கொண்ட இசைச் சுருள்கள் (Cassettes)
- மெத்தைகள் (Mattress)
- உயரம் பாய்தல் கம்பங்கள்
- உயரம் பாய்தற் குறுக்குச் சட்டம்
- நிலந்தொடு மெத்தைகள்
- நீளம் பாயும் மிதிபலகை
- குண்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- தட்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ஈட்டிகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ஈட்டி அளவுள்ள தடிகள்
- வலைப்பந்துக் கம்பங்கள்
- வலைப்பந்துகள்
- வொலிபோல் கம்பங்கள்
- வொலிபோல் வலைகள்
- காற்பந்துகள்
- காற்பந்துக் கம்பங்கள்
- தடைகள் / சட்டவேலிகள் (Hurdles)
- அஞ்சல் குறுங்கோல்கள்
- பட்மின்டன் வலை
- எல்லே மட்டை
- நிறுத்தற் கடிகாரங்கள்
- சுண்ணாம்பு, மணல், மரத்தாள், உமி

- மருத்துவப் பந்துகள்
- தட்டச்சுக் கடதாசி
- பிரிஸ்டல் அட்டைகள்
- தாண்டல் கயிறுகள் (Skipping ropes)
- டீமை கடதாசிகள்
- பேனைகள், பென்சில்கள்
- மார்க்கர் பேனைகள்
- அளவுகோல்கள் மீற்றர் / அடி
- பஸ்டல்
- கத்தரிக்கோல்கள்
- 1.20 மீற்றர் அளவுள்ள தடிகள்
- கட்டுந்துணிகள்
- முக்கோணக் கட்டுந் துணிகள்
- தடிகள் / மட்டைகள்
- பஞ்சு
- கால் துடைப்புகள்
- விசில் / ஊதி
- அளவு நாடாக்கள்
- நிறை அளவிடும் தராசு
- பிளாஸ்டிக் கூம்புகள்
- றப்பர் பந்துகள் (பல அளவுகளில்)
- ஆரம்பக் கட்டை (Starting blocks)
- குண்டின் நிறையை ஒத்த உருண்டைக் கற்கள்
- அடையாளமிடுவதற்கான பொருட்கள்
- எரிந்த எண்ணெய் அல்லது பதில் பொருள்
- இரண்டு நிறங்களைக் கொண்ட வலைபந்து வீராங்கனைகளுக்கான நிலைய அடையாளங்கள்

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● படங்கள், உருக்கள், CD தட்டுகள் ● கண், காது, மூக்கு, தோல், பற்கள் ● உடற்றிணிவுச் சுட்டியை அளவிடும் அட்டவணை ● இடுப்பின் சுற்றளவை ஒப்பிடும் அட்டவணை ● உயரத்தோடு நிறையை ஒப்பிடும் அட்டவணை |
|---|

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான பொது ஆலோசனைகள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தில் அடங்கியுள்ள தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்களில் மாணவர் வாழ்வுக்கு அவசியமான ஆற்றல்கள் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன. அத்தேர்ச்சிகள் விருத்தியாகும் விதத்தில் கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்த வேண்டியுள்ளது. அதற்காகப் பின்வரும் ஆலோசனைகளிற் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- போதனை முறையிலிருந்து விலகி, எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தகவல் தேடி ஆய்வதற்கான வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.
- அதற்காக முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தேர்ச்சி மட்டங்களுக்கு ஏற்புடையவாறு வெவ்வேறு கோணங்களில் மாணவரை ஆய்வுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- அதனூடாக மாணவரில் சிந்திக்கும் ஆற்றல், சமூக ஆற்றல் மற்றும் பிரத்தியேக ஆற்றல்கள் விருத்தியடைவதற்காகத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்துங்கள்.
- எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அவ்வொவ்வொரு தேர்ச்சி மட்டங்களுக்குப் பொருத்தமான கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைக் கைக்கொள்ளுங்கள்.
- எல்லாச் செயற்பாடுகளிலும் மாணவரை ஈடுபடுத்துவதற்குப் பொருத்தமான வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- அதேபோல், அத் தேர்ச்சி மட்டங்களில் விடய ஆற்றல்களைப் போன்றே பொதுவாற்றல் களும் விருத்தியாகும் விதத்தில் திட்டமிடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது தமது பாடசாலை மற்றும் பிரதேசத்தின் தேவைகளைப் போன்றே நாட்டின் தேவைகளிலும் கவனங் கொள்ளுங்கள்.
- தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் தேவைப்படும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உரிய பொருள் கிடைக்காத நிலையில் பதில் உபகரணங்களைத் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது அவ்வொவ்வொரு தரங்களுக்குமுரிய பாடப்புத்தகங்கள், முன்னர் உபயோகித்த ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டிகள் மற்றும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வலைபந்தாட்டம், காற்பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களுக்கான கைநூல்கள், வேறும் புத்தகங்கள் என்பவற்றை உபயோகியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குவதில் அவதானங் கொள்ளுங்கள்.
- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது பொதுவாக உடற்கல்விப் பாடமொன்றில் அடங்கியுள்ள எல்லாப் பகுதிகளையும் செயற்படுத்துவதில் அக்கறை செலுத்துங்கள்.

**பாடத்திட்டம் - முதலாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சிகள்	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	பாடவேளைகள்
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 உயர்நிலை மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.	02
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 சரியாகத் திரும்பும் கொண்ணிலையை வெளிக்காட்டுவார்.	01
	3.2 சரியான அசைவுக் கோலங்களை வெளிப்படுத்தியவாறு அணியில் நடக்கும் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	02
4.0 விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக் களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.2 மேற்கைப்பணித்தல், மேற்கை உயர்த்தல் என்பவற்றைப் பிரயோகித்து வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	04
	4.3 பிடித்தல், எறிதல் திறன்களைச் சரியான முறையில் செய்தவாறு வலைப்பந்தாடுவார்.	04
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.2 ஓட்டத்தின்போது சரியான புறப்பாட்டு முறைகளை உபயோகிப்பார்.	02

தேர்ச்சி 2.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 2.1 : உயர்நிலை மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- சுயஅபிமானம் யாதென விளக்குவார்.
- சுயஅபிமானத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- சுயஅபிமானத்தை விருத்தி செய்ய வகை செய்வார்.
- சுயஅபிமானம் பேணியவாறு செயலாற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- பின்னிணைப்பு 2.1.1 லுள்ள விடயத்தை மாணவருக்கு முன்வையுங்கள்.
 - மாணவரோடு கலந்துரையாடியவாறு தனிநபர் விசேட ஆற்றல்களைக் கரும்பலகையில் எழுதுங்கள்.
 - மாணவர் கண்டறிந்த தகவல்களோடு பின்னிணைப்பு 2.1.2 லுள்ள தகவல்களையும் கொண்டு பின்வரும் சட்டகத்தை நிரப்பச் செய்யுங்கள்.

	தனிநபர் விசேட ஆற்றல்கள்	உதாரணமாகக் கொள்ளக்கூடியவர்கள்
உடற்றிறன்கள்		விளையாட்டு வீரர்
உளத்திறன்கள்		விஞ்ஞானிகள்
சமூகத்திறன்கள்		சமூகசேவையாளர்கள்
அழகியற் திறன்கள்		கலைஞர்கள்
பண்பாட்டுத் திறன்கள்		ஆசிரியர்கள்
மனவெழுச்சித் திறன்கள்		மதகுருமார்கள்

- பின்வரும் தகவல்களோடு தொடர்ந்தும் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - விசேட ஆற்றல்கள் எல்லோரிடமும் காணப்படுகின்றன.
 - தன்னைப் பற்றி தான் கொண்டுள்ள கௌரவமான கணிப்பு சுயஅபிமானம் எனப்படும்.
 - ஒருவருடைய திறன்கள், நற்பண்புகள் காரணமாக அவரது சுயஅபிமானம் கட்டியெழும்புகின்றது.
 - கடந்தகால, தற்போதைய நபர்களின் வெவ்வேறு திறன்கள், குணம் சங்கள் காரணமாக ஏனையோருக்கும் கௌரவம் ஏற்படுகின்றது.
- உதாரணம்:-** புராண இலங்கையின் அற்புதமான நீர்ப்பாசன தொழில் நுட்ப முறை காரணமாக இலங்கையர் அனைவருக்கும் அபிமானம் ஏற்படுகின்றது.

சர்வதேச வெற்றியொன்று கிடைப்பதன் மூலம் அனைவருக்கும் கௌரவம் கிடைக்கின்றது.

சுசந்திகா ஜயசிங்க ஒலிம்பிக் வெள்ளிப்பதக்கம் வெற்றி கொண்டமை, இலங்கை கிரிக்கட் அணி உலகக் கிண்ணத்தை வென்றெடுத்தமை.

- இவ்வாறானவர்களை உதாரணமாகக் கொண்டு நாமும் வெற்றிகளைப் பெற முயற்சி செய்ய வேண்டும்.
- எல்லோரிடமும் காணப்படும் திறன்களை மேலும் விருத்தி செய்யலாம்.
- வெவ்வேறு திறன் விருத்திக்காகப் பின்வரும் முறைகளில் செயற்படலாம்.
 - மேலும் மேலும் அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொடுக்க வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
 - உற்சாகமூட்டுதல் (பரிசுகள், பாராட்டுக்கள்)
 - அவர்களது பெறுமதியை மதித்தல்.
 - ஆற்றல்களை இனங்கண்டு அவற்றினை வளர்க்க உதவுதல்.
 - அவர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- ஆற்றல்களை விருத்தியாக்குவதன் மூலம் சுயஅபிமானம் விருத்தியாகின்றது.
- பெருமை கொள்வதன் காரணமாகப் பிறரைக் குறைவாக மதிப்பிடுவதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படுவதால் பெருமை கொள்வது சுயஅபிமானமாகாது.
- கௌரவமான பிரஜை நேர்மையானவனாகையால் சமூகத்தின் நன்மதிப்புக்கு ஆளாகின்றான்.

- படி 02:-**
- வெளிக்களச் செயற்பாடொன்றை ஒழுங்குசெய்து பின்னிணைப்பு 2.1.3 லுள்ள கதையை மாணவர்களிடம் கூறிப் பின்வரும் விடயங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - ஒவ்வொருவரிடமும் வெவ்வேறு திறன்கள் காணப்படுகின்றன.
 - அவற்றினைச் சரியாகக் கண்டறிந்து மேலும் விருத்தி செய்வதன் மூலம் திருப்தியானதும், கௌரவமுமான வாழ்வினை மேற்கொள்ளலாம்.
 - தம்மில் காணப்படும் திறன்களை எடுத்துக் கூற மாணவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - அந்நிலையைத் தனக்கும் சமூகத்துக்கும் பிரயோசனமுள்ளவாறு விருத்தியாக்கக்கூடிய வழிமுறைகளை வேறொரு மாணவனைக் கொண்டு முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
 - தம்மைப் பற்றிய சரியான விபரங்களைக் கூறுதல், பிறருக்கு மதிப்புக் கொடுத்தல் தொடர்பில் மாணவரைப் பாராட்டுங்கள்.
 - தன்னில் காணப்படும் இயலாமைகளை, இயலுமைகளாக மாற்றுவதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டியதை எடுத்துக் கூறுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- சுயஅபிமானம், பாராட்டுதல்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பின்னிணைப்பு 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- 'சுயஅபிமானம்' பற்றிச் சுருக்கமான விளக்கம் தரச் செய்யுங்கள்.
- சுயஅபிமானத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை விசாரியுங்கள்.
- சுயஅபிமானத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்காகச் செய்யவேண்டியவைகளை விசாரியுங்கள்.
- பிறரின் சுயஅபிமான விருத்திக்கு வழங்கும் பங்களிப்பினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 2.1.1:**நானும் விசேடமானவன் தான்.....**

நாம் வாழும் சமூகத்துக்கு என்னால் செய்ய முடிந்த காரியங்கள் உள்ளன. ஏனையோரை விடவும் சிறப்பான முறையில் அக்காரியங்களை என்னால் செய்யமுடியுமென சிலவேளைகளில் நான் எண்ணுவதுண்டு. அக்காரியங்களில் நான் திறமையானவன் எனப் பிறரும் கூறுவதுண்டு. அவ்வாறான காரியங்களைச் செய்து நான் பெருமகிழ்ச்சியடைவதுண்டு. எனது ஆற்றல்கள் பற்றி எனக்கும் பெரும் நம்பிக்கையுண்டு. அதனால் நான் கௌரவ மடைகின்றேன்.

இணைப்பு 2.1.2:**சீல விசேட தனிநபர் ஆற்றல்கள்.....**

பாடுதல், இசைத்தல், நடத்தல், நடனமாடுதல், வயல்வேலை செய்தல், பூக்கன்று நடுதல், உடுப்புத் தைத்தல், கதை எழுதுதல், கற்றல், வனைதல், வரைதல், இயந்திரங்களைப் பழுதுபார்த்தல் / புதுப்பித்தல், கணணி தொழில்நுட்பம், சமைத்தல், தியானம் செய்தல், விளையாட்டு, இலக்கிய நிர்மாணங்கள், கலைப்பொருட்கள் நிர்மாணித்தல், சுத்தமாகவும் ஒழுங்குமுறையாகவும் வேலை செய்தல், ஒழுங்கமைப்பு, தலைமைத்துவம், மரவேலை/ தச்சுத்தொழில், விலங்குகள் வளர்த்தல், சுற்றாடல் அலங்கரிப்பு,

இணைப்பு 2.1.3:**ஐந்து விரல்களும் ஒன்று மாதிரி அல்லவே?**

எனது தந்தையின் குடும்பத்தில் சகோதர சகோதரிகள் ஆறு பேர் உள்ளனர். பெரியப்பா சிறந்த வியாபாரியாவார். சிறுபிராயத்திலிருந்தே தானொரு வியாபாரியாக வரவேண்டுமெனப் பெரியப்பா கூறிவந்தாராம். தாத்தாவுடன் சில்லறைக் கடையில் சரிசமமாக வேலை செய்ததும் பெரியப்பாதானாம்.

ஆனால் சித்தப்பாவுக்குத்தான் தான் விரும்பிய தொழிலை அடைந்து கொள்ள முடியாது போய்விட்டது. சித்தப்பாவை டாக்டராகப் பார்க்க வேண்டுமென்ற ஆசை பாட்டிக்கு மிகையாக விருந்தது. பாட்டி விரும்பியபோதிலும் சித்தப்பாவுக்கு டாக்டராக வரமுடியவில்லை. எனினும் பொறியியலாளராக வரவேண்டுமென்றே சித்தப்பா விரும்பியிருந்தார். சித்தப்பா பொறிகளோடு மிக நெருக்கமாகவிருந்தவராவார். எவ்வாறான இயந்திரக் கோளாறுகளையும் அவரால் நிவிர்த்தி செய்யக்கூடியதாகவிருந்தது.

தேயிலைத் தொழிற்சாலையில் பியதாஸ மாமா வேலை செய்த காலத்தில் பாடசாலை விட்டதும் சித்தப்பா அங்கு சென்று இயந்திரக் கோளாறுகள் அனைத்தையும் கண்டறிந்து அவற்றினை நிவிர்த்தி செய்வாராம். சமீபத்தில் மின்சார உற்பத்தி நிலையமொன்றையும் கிராமத்தில் அமைத்தார்.

அத்தைமார்கள் மூவரும் அழகியல் ஆசிரியைகளாவர். பாடசாலைகளில் அவர்கள் செய்யும் கைங்கரியங்களைப் பார்க்கவேண்டுமே. எவ்வாறான விழாக்களாகவிருப்பினும் அவை சிறப்படைவது இவர்களாலேயே.

எனது தந்தை விவசாய உத்தியோகத்தராவார். கிராமத்து விவசாயிகள் அனைவரும் எனது தந்தையைப் பற்றிக் கௌரவமாகவே கதைப்பர். எனது தந்தையின் சேவை அவர்களுக்கு மிகவும் அவசியமாகவிருந்தது. தந்தையும் விவசாயத்தில் மிகவும் அக்கறை கொண்டவராவார். விவசாயம் தொடர்பான ஆராய்ச்சிகளை நிதமும் செய்தவராகவேயிருப்பார். அதுமாத்திரமல்ல, விவசாய நிறுவனத்தின் கிரிக்கட் அணித்தலைவரும் எனது அப்பாதான். இவ்வருட வெற்றிக்கிண்ணத்தையும் சுவீகரித்துக் கொண்டார்.

தேர்ச்சி 3.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேண்டிய சரியான
கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.1 : சரியாகத் திரும்பும் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.2 : சரியான அசைவுக் கோலங்களை வெளிப்படுத்தியவாறு
அணியில் நடக்கும் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- சரியாக வலந்திரும்புவார்.
- சரியாக இடந்திரும்புவார்.
- சரியாகப் பின்திரும்புவார்.
- தனித்தனியாகவும் குழுவாகவும் கொண்ணிலைகளைச் சந்தத்துடன் செய்வார்.
- காலங் குறித்தல், இடந்தரித்தல், செயற்பாடுகளைத் தனித்தனியாகவும் குழுவாகவும் சரியாகச் செய்வார்.
- அணியில் நடத்தல், இடந்தரித்தல் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார்.
- அணிநடையில் மரியாதை செலுத்துவதைச் சரியாகச் செய்வார்.
- மரியாதை அணிவகுப்புக்கான அணியொன்றை அமைப்பதற்காகத் தனிவரிசை, இருவர் கொண்ட வரிசை, மூவர் கொண்ட வரிசைகளாக சரியாக நிலையப்படுவதில் பரிச்சய மடைவார்.
- கட்டளைகளுக்கேற்ப செயலாற்றுவார்.
- ஒழுக்கம், கட்டுப்பாட்டுடன் செயலாற்றும் அனுபவத்தினைப் பெறுவார்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தனித்தனியாகவும், குழுவாகவும் மகிழ்வுமடைவார்.

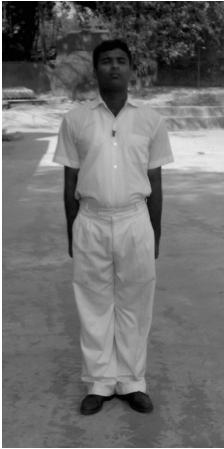
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • முன்னைய தரங்களில் பயின்ற பின்வரும் கொண்ணிலைகளைச் செய்வியுங்கள்.

- கவனமாக நின்றல் (நிமிர்ந்து)
- இலகுவாக நின்றல்
- விரும்பியவாறு நின்றல்
- சுதந்திர தினக் கொண்டாட்டமொன்றில் அல்லது இல்ல விளையாட்டு விழாவொன்றில் காணப்படும் மரியாதை அணிவகுப்பிலுள்ள பின்வரும் திரும்பும் சந்தர்ப்பங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - இடந் திரும்புதல்
 - வலந் திரும்புதல்
 - பின் திரும்புதல்
- இவ் எல்லாத் திரும்புதல்களையும் கட்டளைக்கேற்பச் சந்தத்துடன் செய்ய வேண்டுமென்பதை விளக்குங்கள்.
- ஓரிடத்தில் திரும்பும்போது கவனமாய் நிற்கும் கொண்ணிலையிலிருந்து திரும்ப வேண்டுமென்பதையும் விளக்குங்கள்.

- திரும்பும் கொண்ணிலைகளைச் செய்யும்போது பின்பற்ற வேண்டிய பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களை விளக்குங்கள்.
 - கைகளை அசைக்காதிருத்தல்
 - முண்டத்தை நிமிர்த்தி வைத்திருத்தல்
 - கண் மட்டத்தில் நேராகப் பார்த்தவாறிருத்தல்
 - தாங்கும் பாதத்தை நேராக வைத்திருத்தல்

- படி 02:-**
- இடந்திரும்பும் கொண்ணிலையைப் பின்வருமாறு அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்.
 - இங்கு நிகழ்வது யாதெனில் தான் நோக்கியிருக்கும் திசையிலிருந்து 90° இடப்பக்கம் திரும்புவதாகும்.
 - இடந்திரும்பும் கொண்ணிலையை மாணவருக்குச் செய்து காட்டுங்கள்.
 - அதில் பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்தச் செய்யுங்கள்.
 - ஆரம்பத்தில் கவனமாக (நிமிர்ந்து) நின்றல் (உரு 1).
 - இடந் திரும்புவதற்கான கட்டளைக்கமைய முதலில் இடப்பாதக்குதி மற்றும் வலப்பாத விரல்களால் 90° திரும்புதல் (உரு 2).
 - தொடை தரைக்குச் சமாந்தரமாக வரும் விதத்தில் வலப்பாதத்தினை உயர்த்துதல் (உரு 3).
 - உயர்த்திய வலப்பாதத்தினை இடப்பாதத்தினருகே வேகமாக நிலந் தொடர் செய்தல் (உரு 4).



உரு 1



உரு 2



உரு 3



உரு 4

- ஆரம்பத்தில் இலக்கங்களுக்கேற்ப மாணவரைப் பயிற்றுவிப்பது இலகுவாகும்.
 - இல 01 - 90° இடம் திரும்புதல்.
 - இல 02 - வலப்பாதத்தை உயர்த்தி நிலந்தொடர் செய்தல். (இல 01-02 இடையே சிறிய இடைவேளையொன்று உண்டு.)

- ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப மாணவரை இடந்திரும்பச் செய்யுங்கள்.
- பின்னர், பின்வரும் விதத்தில் பயிற்சிபெற மாணவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - மாணவரைக் குழுக்களாகப் பிரித்து தலைவர்களை நியமியுங்கள்.
 - தலைவனின் கட்டளைக்கேற்ப இடந்திரும்புதலைப் பயிற்சி செய்வியுங்கள்.
 - ஒவ்வொரு குழுக்களுக்கும் சென்று தவறுகளைத் திருத்துங்கள்.

படி 03:-

- வலந்திரும்பும் கொண்ணிலையைப் பின்வருமாறு அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்.
- இங்கு நிகழ்வது யாதெனில் தான் நோக்கியிருக்கும் திசையிலிருந்து 90° வலப்பக்கம் திரும்புவதாகும்.
- வலந்திரும்பும் கொண்ணிலையை மாணவருக்குச் செய்து காட்டுங்கள்.
- அதில் பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்தச் செய்யுங்கள்.
 - ஆரம்பத்தில் கவனமாக (நிமிர்ந்து) நின்றல் (உரு 1).
 - வலந்திரும்புவதற்கான கட்டளைக்கமைய முதலில் வலப் பாதக்குதி மற்றும் இடப்பாத விரல்களால் 90° திரும்புதல் (உரு 2).
 - தொடை தரைக்குச் சமாந்தரமாக வரும் விதத்தில் இடப்பாதத்தினை உயர்த்துதல் (உரு 3).
 - உயர்த்திய இடப்பாதத்தினை வலப்பாதத்தினருகே வேகமாக நிலந் தொடர் செய்தல். (உரு 4).



உரு 1



உரு 2



உரு 3



உரு 4

- ஆரம்பத்தில் இலக்கங்களுக்கேற்ப மாணவரைப் பயிற்றுவிப்பது இலகுவாகும்.
 - இல 01 - 90° வலம் திரும்புதல்.
 - இல 02 - இடப்பாதத்தை உயர்த்தி நிலந்தொடர் செய்தல். (இல 01-02 இடையே சிறிய இடைவேளையொன்று உண்டு.)

- ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப மாணவரை வலந்திரும்பச் செய்யுங்கள்.
- பின்னர், பின்வரும் விதத்தில் பயிற்சிபெற மாணவருக்கு வாய்ப்பளி யுங்கள்.
 - மாணவரைக் குழுக்களாகப் பிரித்து தலைவர்களை நியமியுங்கள்.
 - தலைவனின் கட்டளைக்கேற்ப வலந்திரும்புதலைப் பயிற்சி செய்வியுங்கள்.
 - ஒவ்வொரு குழுக்களுக்கும் சென்று தவறுகளைத் திருத்துங்கள்.

- படி 04:-**
- பின்திரும்பும் கொண்ணிலையைப் பின்வருமாறு அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்.
 - இங்கு நிகழ்வது யாதெனில் தான் நோக்கியிருக்கும் திசையிலிருந்து 180° வலப்பக்கமாகத் திரும்புதலாகும்.
 - பின் திரும்பும் கொண்ணிலையை மாணவருக்குச் செய்து காட்டுங்கள்.
 - அதில் பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்தச் செய்யுங்கள்.
 - ஆரம்பத்தில் கவனமாக (நிமிர்ந்து) நின்றல் (உரு 1)
 - பின்திரும்புவதற்கான கட்டளைக்கமைய முதலில் வலப் பாதக்குதி மற்றும் இடப்பாத விரல்களால் 180° திரும்புதல் (உரு 2)
 - தொடை தரைக்குச் சமாந்தரமாக வரும் விதத்தில் இடப் பாதத்தினை உயர்த்துதல் (உரு 3)
 - உயர்த்திய இடப்பாதத்தினை வலப் பாதத்தினருகே வேகமாக நிலந் தொடர் செய்தல் (உரு 4)



உரு 1



உரு 2



உரு 3





உரு 4

- ஆரம்பத்தில் இலக்கங்களுக்கேற்ப மாணவரைப் பயிற்றுவிப்பது இலகுவாகும்.
 - இல 01 - வலப்பக்கமாக 180° ஐ திரும்புதல்.
 - இல 02 - இடப்பாதத்தை உயர்த்தி நிலந்தொடர் செய்தல்.
(இல 01-02 இடையே சிறிய இடைவேளையொன்று உள்ளது.)
- ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்ப மாணவரைப் பின்திரும்பச் செய்யுங்கள்.

- பின்னர், பின்வரும் விதத்தில் பின்திரும்புதலை பயிற்சிபெற மாணவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- மாணவரைக் குழுக்களாகப் பிரித்து தலைவர்களை நியமியுங்கள்.
- தலைவனின் கட்டளைக்கேற்ப பின்திரும்புதலைப் பயிற்சி செய்வியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு குழுக்களுக்கும் சென்று தவறுகளைத் திருத்துங்கள்.

- படி 05:-**
- சரியான கட்டளைகளை வழங்கி மரியாதை அணிவகுப்புக்கான அணியொன்று அமைத்தல்.
 - மரியாதை அணிவகுப்பு அணி தொடர்பாகப் பின்வரும் விடயங்களை எடுத்துரையுங்கள்.
 - பாடசாலை மட்ட அணியொன்றில் தலைவர் உட்பட 25 பேர்கள் உள்ளனர்.
 - முதல் வரிசை, மத்திய வரிசை, பின் வரிசையென நீண்ட வரிசைகள் மூன்றையும், மூவர் வீதம் அமைக்கப்பட்ட சிறிய வரிசைகள் எட்டையும் கொண்டுள்ளது.
 - மரியாதை அணிவகுப்பு அணியொன்றிலுள்ள அனைத்து அங்கத்தினரிலும் கவர்ச்சியான தோற்றமும், கம்பீரமும் காணப்படுதல் வேண்டும்.
 - மரியாதை அணிவகுப்புக்கான அணியொன்றை அமைப்பதற்குப் பின்வரும் படிமுறைகளைப் பின்பற்றிக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டினைச் செய்வியுங்கள்.

(இங்கு கட்டளை விடுக்கப்படுவது தலைவராலாகும்.)

படிமுறை இலக்கம்	கட்டளை	செயற்பாடு	உருக்கள்
01.	அணி/ தனிவரிசை அமை.	<ul style="list-style-type: none"> • வலமிருந்து இடமாக உயரத்தின் பிரகாரம், அதாவது உயரம் கூடிய மாணவனிலிருந்து உயரம் குறைந்த மாணவன் வரையில் என்ற வாறு தனிவரிசை அமைத்தல். 	
02.	வலமிருந்து 'எண்ணு'	<ul style="list-style-type: none"> • வலப்பக்க முதல் மாணவனிலிருந்து (உயரம் கூடியவர்) தொடங்கி முறையாக 24 வரையில் சத்தமாக எண்ணுதல். தனக்குரிய எண் ஒற்றையா, இரட்டையாவென ஞாபகத்தில் வைத்திருத்தல். (வகுப்பு மாணவர் தொகை வேறு எண்ணிக்கையில் இருப்பின், எல்லா மாணவருக்கும் வாய்ப்பேற்படும் வகையில் செயற்படுத்துதல்.) 	

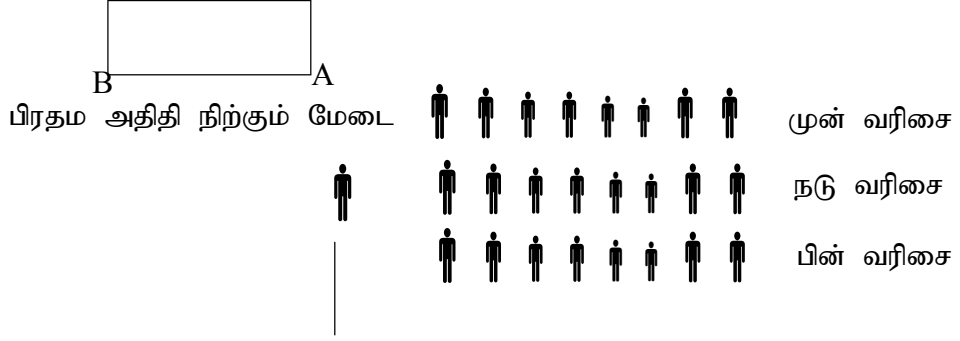
படிமுறை இலக்கம்	கட்டளை	செயற்பாடு	உருக்கள்
03.	ஒற்றை இலக்கங்கள் ஒரு கவடு முன்னாலும், இரட்டை இலக்கங்கள் ஒரு கவடு பின்னாலும், வரிசைகள் முன்னாலும் பின்னாலும்.... செல்.....!	<ul style="list-style-type: none"> கட்டளை கிடைத்தவுடன் ஒற்றை இலக்கத்தினைக் கொண்ட மாணவர் இடக்காலை முன்னாலும், இரட்டை இலக்கத்தினைக் கொண்டோர் இடக்காலைப் பின்னாலும் வைத்து, முன்னாலும் பின்னாலும் செல்லுதல். 	
04.	வலப்பக்க முதல்வர் அசையாதீர்... முன் வரிசை வலப்பக்கமும், பின் வரிசை இடப்பக்கமும் வரிசை வலமும் இடமும் திரும்பு!	<ul style="list-style-type: none"> முன்வரிசை வலப்பக்க முதல் மாணவன் அசையாதிருக்க, ஏனையோர் வலப்பக்கம் திரும்ப, பின்வரிசை மாணவர் இடப்பக்கம் திரும்புதல். 	
05.	மூவர் கொண்ட அணி அமைக்க! முன்னால் நட!	<ul style="list-style-type: none"> முன்வரிசை முதல் மாணவன் அசையாதிருக்க, ஏனையோர் ஒருவர் பின் ஒருவராக நடந்து செல்லுதல். அசையாதிருக்கும் முன்வரிசை முதல் மாணவனுக்கு ஒரு கவடு பின்னால் இரண்டாமவர் நின்றல். இரண்டாமவருக்கு ஒரு கவடு பின்னால் மூன்றாமவர் நின்றல். மூன்றாமவரின் “அப்” என்ற ஆணைக்கு அவரும், இரண்டாமவரும் முன்னால் திரும்புதல். (அவ்வேளை முன்வரிசை முதல்வரின் பின்னால் அவ்விருவரும் இருப்பர்.) 	

படிமுறை இலக்கம்	கட்டளை	செயற்பாடு	உருக்கள்
		<ul style="list-style-type: none"> இவ்வாறாகவே முதல்வரிசை நான்காமவர் நடந்து சென்று வலப்பக்க முதல்வரின் இடப் புறம் ஒரு கவடு பின்னால், நடந்து சென்ற திசையை நோக்கியவாறு நின்றல். அவரது வலப்பக்கம் ஐந்தாமவரும், ஐந்தாமவருக்கு வலப்பக்கம் ஆறாமவரும் நின்றல். ஆறாமவரின் “அப்” என்ற ஆணைக்கு இரண்டாவது சிறுவரிசையிலுள்ள மூவரும் முன்னால் திரும்புதல். இவ்விதமாக இரு வரிசைகளில் இருப்போர் மூன்று வரிசைகள் அமையக்கூடிய விதத்தில் நடந்து செல்லுதல். 	

- படி 06:-**
- காலங் குறித்தலை மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
 - காலங் குறித்தல் கவனமாய் நிற்கும் கொண்ணிலையிலிருந்து இடப் பாதத்தினால் ஆரம்பிக்கப்படுதல் வேண்டும்.
 - இங்கு நடைபெறுவது யாதெனில் பாதங்களிரண்டினையும் கட்டளைக் கேற்ப மாற்றி மாற்றி உயர்த்துவதும், வைப்பதுமாகும்.
 - பாதங்களை உயர்த்தும்போது தொடை நிலத்துக்குச் சமாந்தரமாகவும், பாதவிரல்கள் நிலத்தை நோக்கியும் இருக்க வேண்டும்.
 - பாதங்களைக் கீழே வைக்கும்போது முதலில் பாதவிரல்களும், பின்னர் குதிகளும் நிலத்தினைத் தொடுதல் வேண்டும்.
 - காலங் குறிக்கும்போது முண்டத்தையும் கைகளையும் நேராக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
 - காலங் குறித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் வலப்பாதம் நிலந்தொடுவதோடு “இடந்தரி” என்ற ஆணை கிடைக்கும். அச்சமயம் சந்தம் பேணியவாறு வலப்பாதத்தினையும் நிலத்துக்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி வேகமாக நிலந் தொடர் செய்வதோடு, இடப்பாதத்தினையும் நிலத்துக்கு சமாந்தரமாக உயர்த்தி நிலந்தொடர் செய்தல்.
 - பொருத்தமான முறையில் மாணவரை அணிகளாக்கிக் காலங் குறிக்கும் அப்பியாசத்தினைப் பயிற்சி செய்வதற்குச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.

- படி 07:-**
- அணியில் நடத்தல் மற்றும் தரித்தல் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அன்றாடம் நடந்து செல்வதை விடவும் மரியாதை அணிவகுப்பில் நடந்து செல்வது வித்தியாசமானதாகும்.
 - அணியில் நடக்கும்போது கட்டளைக்கேற்ப சந்தம் பேண வேண்டும்.
 - இங்கு நிமிடத்துக்கு 120 கவடுகள் வைக்கும் வேகத்தினைப் பேண வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.
 - நீண்ட, குறுகிய வரிசைகளில் மாற்றம் ஏற்படாதவாறு சமமான இடை வெளி பேணப்படுதல் வேண்டும்.
 - அணியில் நடத்தல் மற்றும் தரித்தல் தொடர்பாக மாதிரிச் செயற்பாடு களுடன் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
 - காலங் குறித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் வலப்பாதம் நிலந் தொடுவதோடு “முன்னால் நட” என்ற கட்டளை கிடைக்கும்.
 - கட்டளை கிடைப்பதோடு இடப்பாதத்தால் குறுகிய கவடொன்றை எதிரில் வைத்து நடத்தலை ஆரம்பிக்க வேண்டும். (ஆரம்பத்தில் குதியை நிலந்தொடர் செய்து கிரமமாக விரல்களுக்கு வருதல்.)
 - முழங்கை மடக்காது கைகளை நீட்டி, எதிரிலுள்ள கை, தோள் மட்டத்துக்கும், பின்னாலுள்ள கை முடிந்தளவு உயரத்துக்கும் செல்லக் கூடிய விதத்தில் கைகளை அசைக்க வேண்டும்.
 - இவ்வாறாகக் கைகள், பாதங்களைச் சந்தத்துடன் செயற்படுத்தியவாறு நடந்து செல்லுதல் வேண்டும்.
 - நடந்து செல்லும்போது நிற்பதற்கான கட்டளை வலப்பாதம் எதிரில் வைக்கப்படும்போது வழங்கப்படும்.
 - கட்டளை கிடைத்தவுடன் வல, இடப் பாதங்களால் முழுமையான கவடுகள் இரண்டு வைக்கப்படுதல் வேண்டும்.
 - தொடர்ந்து இடப்பாதத்தினால் குறுகிய கவடொன்று வைப்பதோடு வலப்பாதத்தின் தொடையை நிலத்துக்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி, இடப்பாதத்தினருகே நிலந்தொடர் செய்தல் வேண்டும்.
 - பொருத்தமான வகையில் மாணவரை அணிகளாக்கி, அணியில் நடந்து செல்லுதல், இடந்தரித்தல் அப்பியாசங்களைப் பயிற்சி செய்யச் சந்தர்ப்ப மளியுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- படி 08 :-**
- அணிநடையில் மரியாதை செலுத்துதல் மற்றும் இடப்பக்கம் வளைந்து செல்லுதல் தொடர்பாகப் பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - இது அணியில் நடந்து செல்லும் கொண்ணிலையை மேற்கொள்ளும் போதே அதற்குத் தடையேற்படாதவாறு மேடையில் நிற்கும் பிரமுகருக்கு மரியாதை செலுத்தும் கொண்ணிலையாகும்.
 - மரியாதை செலுத்தியவாறு தொடர்ந்து அணியில் நடந்து செல்வது முக்கியமாக இங்கு கவனிக்கப்படுதல் வேண்டும்.

- இவ் அப்பியாசத்தினைக் கற்பிப்பதற்கு முன்னர் பின்வரும் உருவை அவதானியுங்கள்.



மரியாதை செலுத்துவதற்குத் தயாராகக்
கொடி மரியாதை அணிகளுடன் தலைவன்

உருவிலுள்ள A ஸ்தானத்தை நெருங்கியவுடன் “அணிநடையில் மரியாதை கண் வலம்” என்ற ஆணை தலைவனால் வழங்கப்படும்.

இங்கு தலைவன் தனது தலையை முற்றாக வலப்பக்கம் திருப்பிய வாறும், கொடிக்கம்பத்தினை நிலத்துக்குச் சமாந்தரமாகும் விதத்தில் ஏந்தியாவாறும், மேடையை நோக்கியவாறு, முன்னால் நடந்து செல்ல வேண்டும்.

“வலம்” என்ற கட்டளை வலப்பாதத்துக்குக் கிடைக்கும். அவ்வேளை இடப்பாதத்தினால் முழுமையான கவடொன்று வைக்க வேண்டும். தொடர்ந்து வலப்பாதத்தினால் முழுமையான கவடொன்று வைப்பதோடு தலையை மாத்திரம் வலப்பக்கம் திருப்ப வேண்டும்.

- இச் சந்தர்ப்பத்தில் அணியின் பின்வரிசை மேடைக்குச் சமீபமாகவிருக்கும். வலது (பின்வரிசை) முதல்வன் மாத்திரம் நேராகப் பார்த்தவாறு செல்ல வேண்டும்.
- மேடை முடிவடையும் B ஸ்தானத்தில், பின்வரிசை இறுதி அங்கத்தினனின் “கண்முன்” என்ற கட்டளைக்கு அனைவரும் முன்னால் நோக்க வேண்டும். முன்னால் பார்ப்பதற்கான கட்டளை வலப் பாதத்துக்குக் கிடைக்கும். அவ்வேளை இடப்பாதம் எதிரில் வைக்கப்படுவதோடு, முன்னால் நோக்க வேண்டும். அத்தோடு அணித்தலைவன் கொடியை மேலே உயர்த்தவும் வேண்டும்.
- அணியில் நடத்தல், தரித்தல் தொடர்பான மேற்படி பயிற்சிச் செயற்பாடு களைப் பின்பற்றி வலப்பக்கம் மரியாதை செலுத்துதல், முன்னால் பார்த்தல் என்பவற்றை பயிற்றுவிப்பது.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.

- படி 09 :-**
- வளைவாக இடப்பக்கம் செல்வது தொடர்பாகப் பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - மரியாதை அணியொன்று மைதானத்தில் இடப்பக்கமாகவே நடந்து செல்லும்.



- அணியொன்று இடப்பக்கம் வளைவாகச் செல்லும்போது, உள்வரிசை மாணவர் குறுகிய கவடுகளையும், நடுவரிசை மாணவர் மத்திய கவடுகளையும், வெளிவரிசை நீண்ட கவடுகளையும் வைத்து அணியில் நடந்து செல்ல வேண்டும்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- அணி, இடந்திரும்புதல், வலந்திரும்புதல், பின்திரும்புதல், காலங்குறித்தல், அணியில் நடத்தல், இடப்பக்கம் வளைவாகச் செல்லுதல், அணிநடையில் மரியாதை செலுத்துதல்.

தரவிருத்தி உள்வீடுகள்:

- அடையாளமிட கொடிகள், கயிறு, சுண்ணாம்பு, கொடிகளுடன் கம்புகள், மரியாதை அணிவகுப்பு தொடர்பான படங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- திரும்பும் கொண்ணிலைகளைத் தனித்தனியாகவும், கூட்டாகவும் சரியாகச் செய்வதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- மூவர் கொண்ட அணியைச் சரியாக, படிமுறையின் பிரகாரம் அமைப்பதை மதிப்பிடுங்கள்.
- சரியாகக் கட்டளையிடும் திறனை மதிப்பிடுங்கள்.
- அணியில் சரியாக நடத்தல், அணிநடையில் மரியாதை செலுத்துதல் மற்றும் அணிநடையின் இறுதியில் இடந்தரித்தல் என்பவற்றை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- இடப்பக்கம் சரியான முறையில் வளைந்து செல்வதை மதிப்பிடுங்கள்

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.2 : மேற்கைப் பணித்தல், மேற்கை உயர்த்துதல் என்பவற்றைப் பிரயோகித்து வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 04

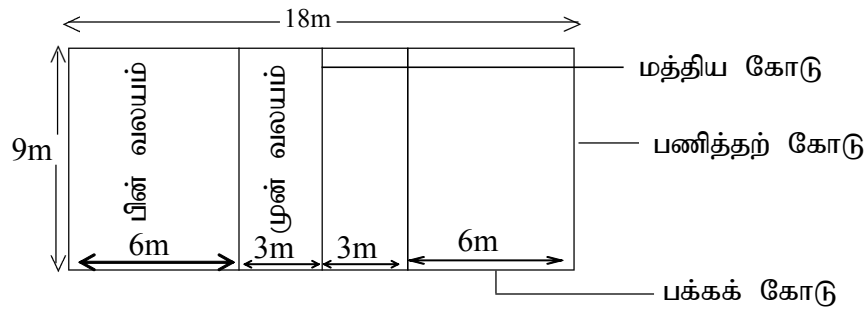
கற்றல் பேறுகள்:

- மேற்கைப் பணித்தலைச் செய்யும் முறையை விபரிப்பார்.
- மேற்கை உயர்த்துதலைச் செய்யும் முறையை விபரிப்பார்.
- மேற்கை பணித்தல், மேற்கை உயர்த்துதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- மேற்கை பணித்தல், மேற்கை உயர்த்துதலைச் சரியாகச் செய்து காட்டுவார்.
- விதி முறைகளுக்கு ஒழுகிக் காரியமாற்றுவார்.
- செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.
- கூட்டாகச் செயலாற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

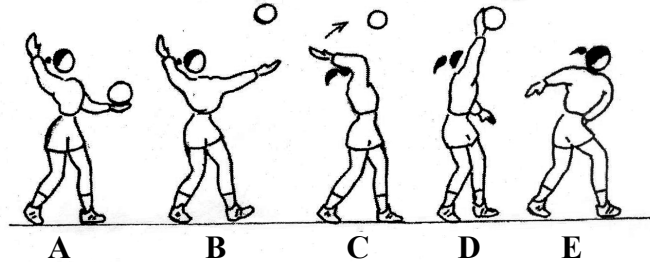
படி 01:- • உடலுஷ்ணமுட்டும் செயற்பாடுகளின் பின்னர் மாணவருக்குச் சுமார் ஐந்து நிமிட நேரம் வொலிபோல் விளையாடச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.

- பின்னர் விளையாட்டுத் தொடர்பான பின்வரும் விதிமுறைகளை விசாரியுங்கள்.
 - விளையாட்டு வீரர் எண்ணிக்கை
 - விளையாட்டு மைதானத்தின் நீளம் / அகலம்
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அணியொன்றில் அடங்கவேண்டிய விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை 12 ஆவதுடன் தடவைக்கு விளையாடுவது ஆறு பேர்களாகும்.
 - மைதானத்தின் நீளம் 18 m, அகலம் 9 m ஆகும்.



- படி 02:-**
- ஏழாந் தரத்தில் கற்ற கீழ்க்கை பணித்தலை ஞாபகமூட்டுங்கள்.
 - பணித்தலை மேற்கையாலும் மேற்கொள்ளலாம் என்பதை மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் பின்வருமாறு காட்டிக் கொடுங்கள்.
 - மேற்கை பணித்தல் (Over arm service)

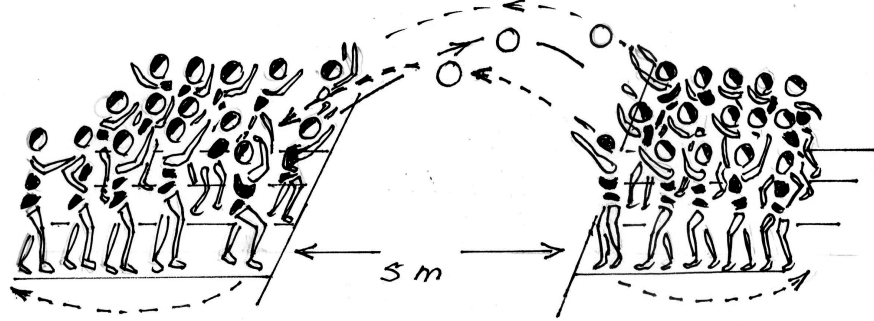
- பந்தைத் தொடுவதற்கு முன்னருள்ள சந்தர்ப்பம்
 - பரிச்சயமான கையை நீட்டிப் பந்தை உள்ளங்கையில் வையுங்கள்.
 - அக்கைப்பக்கமுள்ள பாதத்தைச் சற்று எதிரில் வையுங்கள்.
 - உடல் நிறை பின்பாதத்துக்குச் செல்லும் விதத்தில் நில்லுங்கள்.
 - பந்தை அடிக்கவுள்ள கையை முழங்கையில் மடக்கி தலைக்குப் பின்னால் உயர்த்தி வையுங்கள்.
 - எதிரில் நோக்கியவாறு இருங்கள். (உரு 4.2.1)



(உரு 4.2.1)

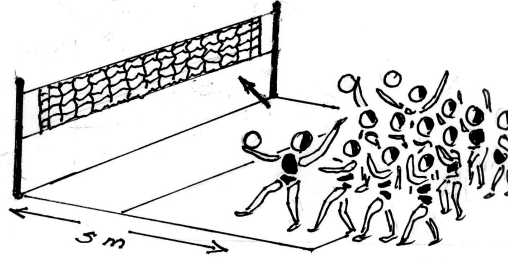
- பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்
 - தனக்குத் தேவையான உயரத்துக்குப் பந்தைப் போடுங்கள்.
 - அடிக்கும் கையை வேகமாக முன்னால் கொண்டு வந்து பந்தின் மத்திய பகுதிக்கு உள்ளங்கையால் அடியுங்கள்.
 - அடிக்கும்போது கை நீண்டிருக்க வேண்டும். (உரு 4.2.1 B, C, D)
- பந்தைத் தொட்ட பின்னருள்ள சந்தர்ப்பம்
 - அடித்த கையை உடலின் முன்னால் கீழ்நோக்கி கொண்டு செல்லுங்கள்.
 - பிற்பாதத்தை முன்னால் கொண்டு வருவதன் மூலம் உடற்சமனிலை பேணுங்கள். (உரு 4.2.1 E)

- மேற்கைப் பணித்தல் பயிற்சிக்காக மாணவரைப் பின் வரும் செயற்பாடு களில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- உரிய நுட்பமுறையின் பிரகாரம் தயாராக நிறுத்தி மேற்கை பணித்தலைப் பந்தின்றி செய்வியுங்கள். (உரு 4.2.2)



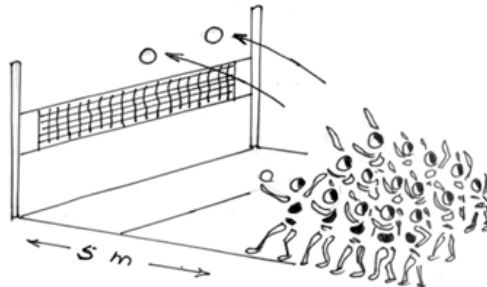
(உரு 4.2.2)

- ஒரு சில அணிகளாக்கி வலையின் முன்னால் சுமார் 5 m தூரத்திலிருந்து உரிய நுட்பமுறையின் பிரகாரம் வலையில் படும் விதத்தில் பணித்தலை மேற்கொள்ளச் செய்யுங்கள் (உரு 4.2.3)



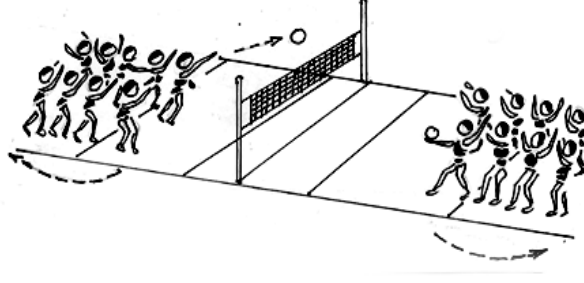
(உரு 4.2.3)

- உரிய உயரத்தினை விடவும் குறைந்த உயரத்தில் வலையைக் கட்டி மாணவரை ஒரு சில அணிகளாகப் பிரித்து, 5 m தூரத்திலிருந்து வலையின் மேலாகச் செல்லும் விதத்தில் பணித்தலை மேற்கொள்ளச் செய்யுங்கள். (உரு 4.2.4)



(உரு 4.2.4)

- படிப்படியாகப் பின்னால் சென்று பணித்தல் கோட்டை நெருங்கியவாறு வலைக்கு மேலாகப் பணிக்கச் செய்யுங்கள். (உரு 4.2.5)



(உரு 4.2.5)

- இறுதியில் பணிக்கும் பிரதேசத்திலிருந்து சரியான முறையில் பணித்தலை மேற்கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் அணியாக்கிப் பின்வரும் வழி விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - வலையை உரிய உயரத்தை விடவும் குறைந்த உயரத்தில் கட்டுங்கள்.
 - மாணவர் அணிகளைப் பொருத்தமான முறையில் வலையின் இருபுறமும் நிறுத்துங்கள்.
 - வலைக்கு மேலாக மேற்கை முலையில் பந்து பணிக்கச் சந்தர்ப்ப மளியுங்கள்.
 - சரியான பணித்தலுக்குப் புள்ளி வழங்குங்கள்.
 - அதிக புள்ளிகள் பெற்ற அணிக்கு வெற்றியைக் கொடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.

படி 03:-

- வொலிபோல் விளையாட்டில் அறைவதற்காகப் பந்தினை உயர்த்திக் கொடுக்கும் முறை பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- கீழ்க்கை, மேற்கை முறைகளால் பந்தை உயர்த்தலாம் என்பதை விளங்கப் படுத்துங்கள்.
- கீழ்க்கை முறையில் பந்து ஒழுங்குபடுத்தலை (உயர்த்துதல்) ஏழாந் தரத்தில் கற்ற விதத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டுமென்பதை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- மேற்கை முறையில் பந்து ஒழுங்குபடுத்துவதைப் (உயர்த்துதல்) பின்வரும் முறையில் மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் விளங்கப்படுத்துங்கள்.
 - மேற்கையால் உயர்த்துதல் (Over Arm Pass)
 - விளையாட்டு வீரனொருவன் தனது இரு கை விரல்கள், மணிக் கட்டுகள் என்பவற்றின் உதவியுடன் தலைக்கு மேலால் பந்தினை உயர்த்துவதை மேற்கை உயர்த்துதல் எனப் பொதுவாகக் கூறலாம். இதற்காக முழங்கைகள், தோள்கள், இடுப்பு, முழங்கால்கள், மணிக் கட்டுகள் போன்ற மூட்டுக்களின் ஒத்திசைவு மிக முக்கியமாகும். அறைவதற்காகப் பந்து உயர்த்தும்போது தேவையான விதத்தில் பந்தினைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு 2ம் முறை மிகப் பொருத்தமாகும்.

- **பந்து உயர்த்துவதற்குத் தயாராகுதல்**
 - பந்தின் கீழ் நிலை கொள்ளுங்கள்.
 - பாதங்களைத் தோள்களுக்குச் சமமாக அல்லது சற்று அகற்றி ஒரே கோட்டில் இருக்கும் விதத்தில் அல்லது சற்று எதிரில் வைத்து சமனிலை பேணியவாறு நில்லுங்கள்.
 - முழங்கால் மடக்கிச் சற்றுக் கீழே உடலைக் கொண்டு செல்லுங்கள்.
 - முண்டத்தை நேராக வைத்திருங்கள். கைகளின் பெருவிரல், ஆட்காட்டிவிரல் என்பன முக்கோண வடிவில் வரும் விதத்தில் விரல்களைத் தளர்வாக பந்து பிடிபடக்கூடிய அளவில் கோள வடிவில் வைத்திருக்கவும். மணிக்கட்டுகளை நெகிழ்வாக வைக்கவும்.
 - தயார்ப்படுத்திய கைகளை தாடைக்கு சற்று மேலாக வையுங்கள். (இச்சந்தர்ப்பத்தில் முழங்கைகள் தோள்களின் அகலத்தை விட சற்று அகலமாகவும், தோள் மட்டத்தை விட உயரமாகவும் இருக்க வேண்டும்.)
- கைகளின் பெருவிரல், ஆட்காட்டி விரல்களுக்கிடையில் பந்தை நோக்கிச் செலுத்துங்கள். (உரு 4.2.5, உரு 4.2.6)

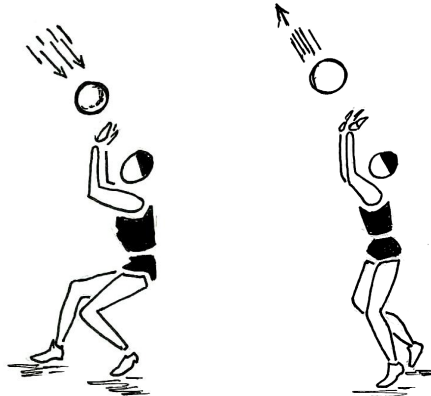


(உரு 4.2.5)



(உரு 4.2.6)

- **பந்தைத் தொடுதல்**
 - கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், இடுப்பு, தோள்கள், முழங்கைகள், மணிக்கட்டுகள் என்பவற்றை நீட்டி நிமிர்த்தி உடலை உயர்த்திக் கைகளின் விரல் நுனிகளின் உதவியால் பந்தை மேலே அனுப்புங்கள்/ செலுத்துங்கள். (உரு 4.2.7)



(உரு 4.2.7)

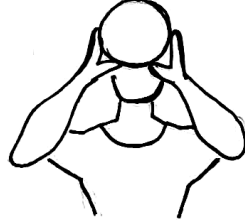


• பந்தைத் தொட்ட பின்னர்

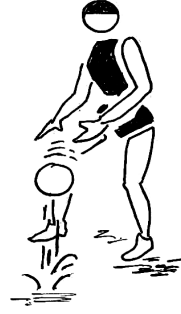
- கைகளைத் தளர்த்திப் பந்து செல்லும் திசையில் நீட்டுங்கள்.
- பாதங்களை நிமிர்த்தி உடலை மேலே உயர்த்துங்கள்.
- பாதமொன்றை எதிரில் வைத்து உடற்சமனிலை பேணுங்கள்.
(உரு 4.2.8)

(உரு 4.2.8)

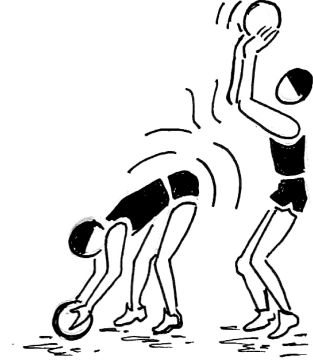
- மேற்கை உயர்த்துதலைப் பயிற்சி செய்வதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- கைவிரல்களில் பந்தைச் சரியான முறையில் வைத்திருங்கள்.
(உரு 4.2.9)
- கைவிரல்களின் உதவியுடன் பந்தை நிலத்தில் சொட்டுங்கள் / தட்டுங்கள். (உரு 4.2.10)
- தரையில் வைக்கப்பட்டுள்ள பந்தைச் சரியாகப் பற்றி மேலே உயர்த்துங்கள். (உரு 4.2.11)



(உரு 4.2.9)



(உரு 4.2.10)

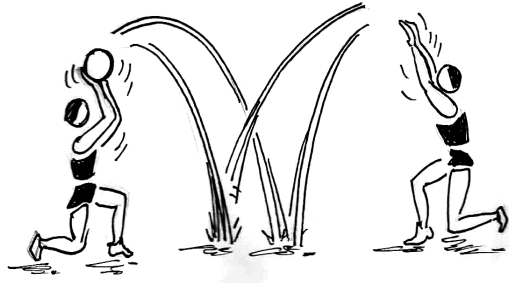


(உரு 4.2.11)

- பந்தைத் தானே மேலெறிந்து மேற்கை முறையில் சில தடவைகள் உயர்த்துங்கள். (உரு 4.2.12)
- சக மாணவன் அனுப்பும் பந்து நிலத்தில் பட்டு மேலெழும்போது மேற்கை முறையில் உயர்த்துங்கள். (உரு 4.2.13)

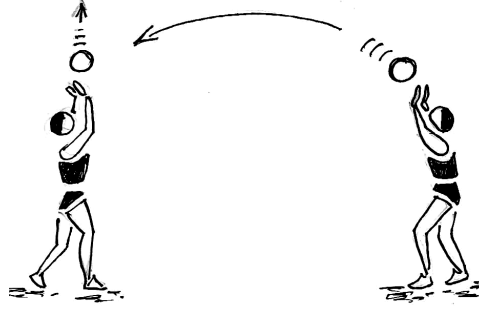


(உரு 4.2.12)



(உரு 4.2.13)

- சக மாணவன் அனுப்பும் பந்தினை மேற்கை முறையால் மீண்டும் திருப்பி அனுப்புங்கள். (உரு 4.2.14)

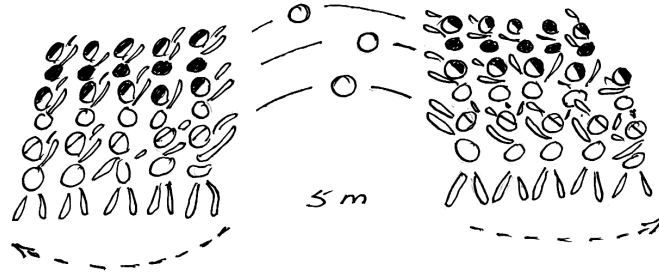


(உரு 4.2.14)

- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படி 04:-

- பின்வரும் வழிவிளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பொருத்தமான முறையில் மாணவரை அணிகளாக்கி உரு 4.2.15 இல் உள்ளவாறு வரிசைப்படுத்துங்கள்.



(உரு 4.2.15)

- ஒவ்வொரு வரிசையின் முதல் மாணவன் எதிர் வரிசையிலுள்ள முதல் மாணவனுக்கு மேற்கை முறையில் பந்தை அனுப்பிய பின்னர் தனது வரிசையின் பின்னால் சென்று அமர அறிவுறுத்துங்கள்.
- தொடர்ச்சியாக அச்செயற்பாட்டினைச் செய்யச் செய்யுங்கள்.
- சரியான முறையில் செய்வதன் அடிப்படையில் புள்ளி வழங்கி வெற்றி பெறும் அணியைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

- படி 05:-**
- பின்வரும் விடயங்களை வெளியாக்கித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - வொலிபோல் விளையாட்டில் மேற்கை பணித்தல், உயர்த்துதல் என்பவற்றைச் செய்யும் முறை.
 - விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடற்றகைமை, மனமகிழ்ச்சி, குழுஉணர்வு என்பன ஏற்படுகின்றன.
 - பந்து பணித்தல் தொடர்பில் ஏழாந்தரத்தில் கற்ற விதிமுறைகளை ஞாபகமூட்டுங்கள்.
 - மேற்கை உயர்த்துதல் தொடர்பான பின்வரும் விதிமுறைகளையும் எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - மேற்கை உயர்த்துதலில் பந்து கையில் தங்கக்கூடாது.
 - பிடித்து எறிய முடியாது.
 - உயர்த்தும்போது பந்து ஒரு தடவை மாத்திரமே கையை ஸ்பரிசிக்க வேண்டும்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- மேற்கை உயர்த்துதல், மேற்கை பணித்தல்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- வொலிபோல்கள் / பொருத்தமான பந்துகள்
- வொலிபோல் வலை
- அடையாளமிடுவதற்கு ஏற்ற பொருள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- மேற்கை பணித்தலை மேற்கொள்ளும் விதம் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- மேற்கை உயர்த்துதலை மேற்கொள்ளும் விதம் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- பணித்தல், உயர்த்துதல் தொடர்பான விதிமுறைகளைக் கேளுங்கள்.
- மேற்கை பணித்தல், உயர்த்துதல் என்பவற்றைச் சரியான முறையில் செய்வதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- கூட்டாக செயலாற்றுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- ஆர்வத்துடன் பங்கேற்பதை மதிப்பீடுங்கள்.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.3 : பிடித்தல், எறிதல் திறன்களைச் சரியான முறையில் செய்தவாறு வலைபந்தாடுவார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- வலைபந்தாட்டத்தில் பந்தினைப் பிடித்தல், எறிதல் என்பன பிரதான திறன்கள் என்பதை தெரியப்படுத்துவார்.
- பந்தெறியும் முறைகளைத் தனிக்கையால் எறிதல், இரு கைகளாலும் எறிதல் என வகைப்படுத்துவார்.
- பந்து எறியும், பிடிக்கும் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயலாற்றுவார்.
- சந்தர்ப்பத்துக்கேற்பச் சமயோசிதமான முறையில் அனுப்ப வேண்டிய சரியான முறைகளைத் தெரிவார்.
- வலைபந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஒற்றுமை, ஒத்துழைப்பு, பொறுமை, கூட்டாக செயலாற்றுதல், தலைமைத்துவம் போன்ற பண்புகளைத் தன்னகத்தே விருத்தி செய்வார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் அணிகளாக்குங்கள்.
 - 6-7ந் தரங்களில் கற்ற திறன்களைப் பயன்படுத்தி சுமார் ஐந்து நிமிட நேரம் வலைபந்தாட்டத்தில் ஈடுபடச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - வலைபந்தாட்டத்தில் ஒருவருக்கொருவர் பந்து அனுப்பும் முறைகள் இரண்டு உள்ளன.
 - தனிக்கையால் அனுப்புதல்
 - இரு கைகளாலும் அனுப்புதல்
 - அவ்விரு முறைகளின் கீழ் பின்வரும் வெவ்வேறு முறைகள் உள்ளன என்பதை எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - இரு கைகளாலும் பந்து அனுப்பும் முறைகள்
 - மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் - Chest Pass
 - தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் - Over Head Pass
 - பக்கத்தால் அனுப்புதல் - Side Pass
 - சொட்டி / தெரிக்கச் செய்து அனுப்புதல் - Bounce Pass

- தனிக்கையால் பந்து அனுப்பும் முறைகள்
 - தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் - Shoulder Pass
 - தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல் - Lob Pass/High Shoulder Pass
 - சொட்டி / தெரிக்கச் செய்து அனுப்புதல் - Bounce Pass
 - கீழ்க்கையால் அனுப்புதல் - Under Arm Pass

- வலைபந்தாட்டத்தில், இவ்வொவ்வொரு அனுப்பும் முறைகளையும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு கைக்கொள்ள வேண்டியதுடன், அது பந்து அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையிலுள்ள தூரத்தைப் போன்றே எதிரணி வீராங்கனைகள் நிலைகொண்டுள்ள விதத்திலும் தங்கியுள்ளது.

படி 02:- • பந்து பற்றும் விதத்தினைச் செய்து காட்டிப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.

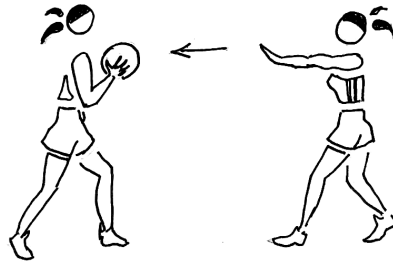
- பந்து பற்றும்போது கைவிரல்களை நன்றாக விரித்து, பெருவிரல்களிரண்டும் ஓரளவு நெருங்கியிருக்கும் விதத்தில் பற்ற வேண்டும். (உரு 4.3.1)
- இச் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



(உரு 4.3.1)

படி 03:- • இரு கைகளாலும் பந்து அனுப்பும் செயற்பாட்டை செய்து காட்டி பின்வருமாறு விளக்கப்படுத்துங்கள்.

- மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest Pass)
 - பெருவிரல்கள் பந்தின் பின்புறம் உடலை நோக்கி இருக்கும் விதத்தில் விரல்களை நன்றாக விரித்துப் பந்தைப் பற்றி மார்பருகே வையுங்கள்.
 - முழங்கைகள் கீழ் நோக்கியிருக்க, ஒரு பாதத்தைப் பின்னால் வைத்து உடல் நிறையை அதற்கு மாற்றுங்கள்.

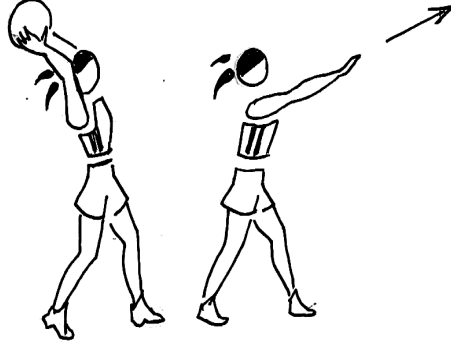


(உரு 4.3.2)

- மணிக்கட்டு மற்றும் விரல்களால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு நேராக முன்னால் தள்ளிக் கைகளை முன்னால் செலுத்திப் பந்தை அனுப்புங்கள்.
- உடற்சமநிலை பேணுவதற்காக பிற்பாதத்தை முன்னால் எடுங்கள். (உரு 4.3.2)

- **தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over head pass)**

- விரல்களை விரித்து இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்றி தலைக்குப் பின்னால் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- பந்தை அனுப்புவதற்குத் தயாராகும் நிலையில் பிற்பாதத்துக்கு உடல் நிறையைச் செலுத்தி, முற்பாதத்தை சுயாதீனமாக வைத்திருங்கள்.



(உரு 4.3.3)

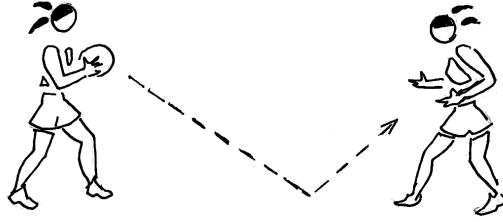
- பந்தை அனுப்பும்போது முற்பாதத்துக்குப் பாரத்தைக் கொடுத்து, பிற்பாத விரல்களையடைந்து மணிக்கட்டுகளை உபயோகித்து விரல்களால் பந்தினை வானவில் வடிவத்திலான பாதையினூடாக முன்னால் அனுப்புங்கள்.
- **பக்கத்தால் அனுப்புதல் (Side pass)**
 - விரல்களை விரித்து இரு கைகளாலும் பந்தினைப் பற்றி தோள்க்கும் இடுப்புக்கும் இடையிலான பிரதேசத்தில் உடலின் ஓரளவு பக்கத்துக்கு இருக்குமாறு வைத்திருங்கள்.
 - பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்துக்கு அகற்றி வைங்கள்.



(உரு 4.3.4)

- பந்துள்ள பக்கமுள்ள பாதத்துக்கு நிறையை மாற்றி இடுப்பைச் சுழற்றி கையைச் சற்று பின்னால் எடுத்து, அப்பக்கம் நிறையைச் செலுத்தி பந்து பெறுபவர் இடுப்புக்கு சமாந்தரமாகப் பெறக்கூடிய வகையில் பந்தை அனுப்புங்கள்.

- சொட்டி/ தெறிக்கச்செய்து அனுப்புதல் (இரு கைகளால்) (Bounce pass)
 - பாதங்களைச் சற்று அகலமாக வைத்தும், இடுப்பு மட்டத்தில் பந்தைப் பற்றியும், கைகள் எதிரிலும் பதிவாகவும் இருக்கும் விதத்திலிருந்து பெறுபவர் இலகுவாகப் பெறக்கூடிய தூரத்துக்குச் சொட்டியனுப்பவும்.
 - பந்தை அனுப்புவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையிலான தூரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு தனக்கிருக்கும் நிலையில் பந்தை நிலத்தில் சொட்டுங்கள் / தெறிக்கச் செய்யுங்கள்.

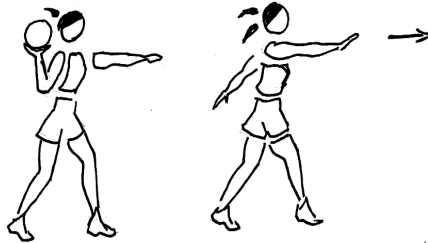


(உரு 4.3.5)

- பெறுபவர் இடம் அல்லது வலப்பக்கம் நன்றாக நீண்டு பந்தைப் பெறக்கூடிய விதத்தில் சொட்டி அனுப்ப பரிச்சயமாக்குங்கள்.
- உடற்சமநிலை பேணுவதற்காக உடல்நிறையைப் பிற்பாதத்திலிருந்து முற்பாதத்துக்கு மாற்றுங்கள்.
- இச் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

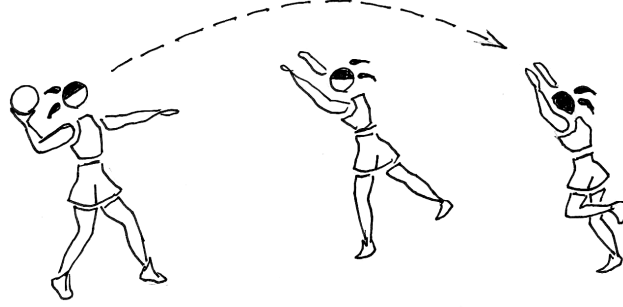
படி 04:- • தனிக்கையினால் பந்து அனுப்பும் செயற்பாட்டினைச் செய்து காட்டி பின்வருமாறு விளக்கமளியுங்கள்.

- தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder pass)
 - பந்துள்ள கையை தோளுக்குச் சமீபமாக எதிரில் வைத்து உடல் நிறையை அப்பக்கப் பாதத்துக்கு எடுங்கள்.
 - பந்து அனுப்பும் திசையில் பார்வையைச் செலுத்தியவாறு சுயாதீன கையை தளர்வாக சற்று எதிரில் நீட்டுங்கள்.
 - முண்டத்தைச் சுழற்றிப் பந்தினைத் தோள் மட்டத்தில் முன்னால் அனுப்புங்கள்.
 - எறியும்போது உடல்நிறையை முற்பாதத்துக்கு மாற்றுங்கள்.



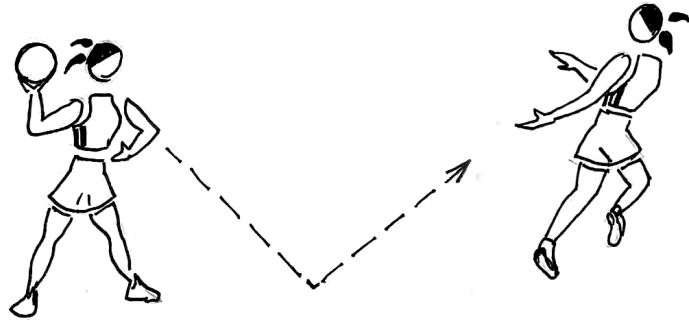
(உரு 4.3.6)

- தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல் (High Shoulder pass /Lob pass)
 - பந்துள்ள கையை தோளுக்கு மேலாக சற்று பின்னால் எடுத்து உடல் நிறையை அப்பக்கப் பாதத்துக்கு எடுங்கள்.
 - பந்து அனுப்பும் திசையில் பார்வையைச் செலுத்தியவாறு சுயாதீனமாகக் கையைத் தளர்வாக சற்று எதிரில் நீட்டுங்கள்.
 - முண்டத்தைச் சுழற்றி பந்தினைத் தோள் மட்டத்துக்கு மேலாக வளைவாக செல்லும் விதத்தில் அனுப்புங்கள்.
 - எறியும்போது உடல்நிறையை முற்பாதத்துக்கு மாற்றுங்கள்.



(உரு 4.3.7)

- சொட்டி / தெறிக்கச் செய்து அனுப்புதல் (Bounce pass)
 - பந்தை இரு கைகளாலும் பற்றி இடுப்பு மட்டத்தில் வையுங்கள்.
 - பந்தைச் சொட்டி அனுப்பும் கைப்பக்கப் பாதத்தைப் பின்னால் எடுத்து உடல் நிறையை அதற்கு மாற்றுங்கள்.
 - பந்தை அனுப்புவதோடு உடல் நிறையை முற்பாதத்துக்கு மாற்றுங்கள்.
 - பந்து அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையிலான தூரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு தனக்கிருக்கும் நிலையில் பந்தை நிலத்தில் சொட்டுங்கள். (உரு 4.3.8)



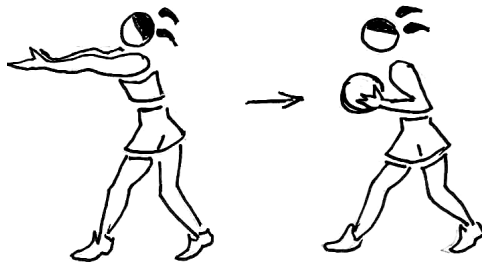
(உரு 4.3.8)

- கீழ்க்கையால் அனுப்புதல் (பரிமாறுதல்) (Under arm pass)
 - பந்துள்ள பக்கப் பாதத்தைச் சற்று பின்னால் வைத்தும் முழங்கால் மடக்கி முண்டத்தை முன்னால் பதித்தும், பந்தை முழங்காலை விடவும் பதிவாக இருக்கும் விதத்தில் வைத்திருத்தல்.
 - உடல் நிறையைப் பிற்பாதத்துக்கு மாற்றுதல்.
 - தனிக்கையால் பந்தை முன்னால் அனுப்புவதோடு பிற்பாதத்தால் உடல்நிறையை முற்பாதத்துக்கு மாற்றுதல்.
 - எதிரிலிருக்கும் மாணவியின் இடுப்புக்கும் முழங்காலுக்குமிடைப்பட்ட பிரதேசத்துக்கும் பந்தை அனுப்புதல். (உரு 4.3.9)
 - இச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



(உரு 4.3.9)

- படி 05:-**
- பந்து பிடிக்கும் படிமுறை
 - தன்னை நோக்கி வரும் பந்தினைப் பிடிக்கும் முறையைச் செய்துகாட்ட லுடன் பின்வருமாறு விளங்குங்கள்.
 - பந்து பெறுபவர் பந்து வரும் திசையில் தனது கைகளை நீட்டிய வாறு ஒரு பாதத்தை எதிரில் வைத்தல்.
 - பந்தைப் பற்றியவுடன் தன்னை நோக்கி அதனை இழுப்பதோடு உடற் சமநிலை பேணுவதற்காகப் பிற்பாதத்தைப் பின்னால் எடுத்தல்.
 - கீழே காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகள் அல்லது தீர்மானித்துக் கொள்ளும் செயற்பாடுகள் மூலம் பந்து அனுப்பும் வெவ்வேறு முறைகளையும், பந்து பெறும் வெவ்வேறு முறைகளையும் பயிற்சி செய்வதற்குச் சந்தர்ப்ப மேற்படுத்திக் கொடுங்கள். (உரு 4.3.10)

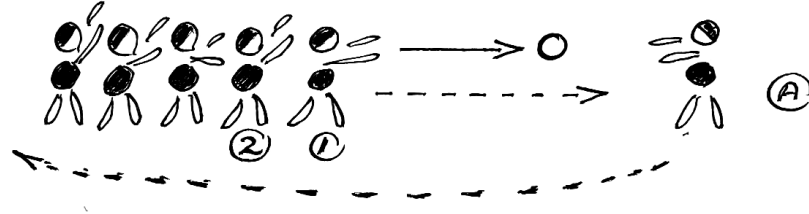


(உரு 4.3.10)

- படி 06:-**
- மேற்படி திறன்களை மேம்படுத்துவதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - இது தவிர மேலும் பொருத்தமான செயற்பாடுகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

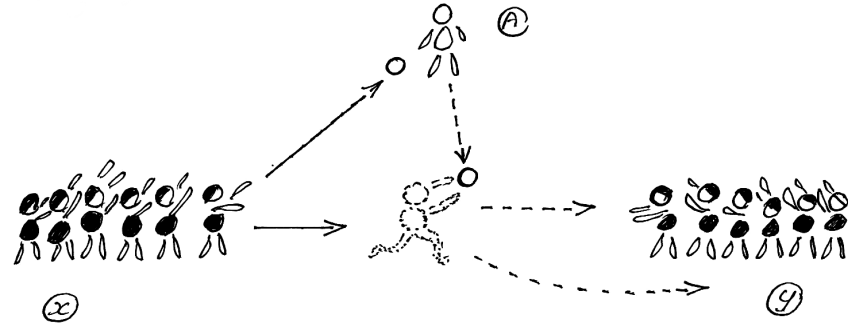
செயற்பாடு I:

- படத்திலுள்ளவாறு மாணவிகளை நிறுத்தி அணியின் 1ம் இலக்க மாணவி ஸ்தானம் A யில் இருக்கும் மாணவிக்குப் பந்தை அனுப்புதல்.
- பின்னர் இல 1 மாணவி A ஸ்தானத்துக்கு ஓடிச் செல்லுதல்.
- A யிலுள்ள மாணவி 2ம் இலக்க மாணவிக்கும் பந்தை அனுப்பிய பின்னர் அணியின் இறுதிக்கும் ஓடிச் செல்லுதல்.
- அனைவரையும் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துதல்.



(உரு 4.3.11)

செயற்பாடு II:



(உரு 4.3.12)

- மாணவர் அணிகளை மேலுள்ளவாறு நிலையப்படுத்துதல்.
- ஒருவரை A ஸ்தானத்தில் நிறுத்துதல்.
- X அணியின் மாணவி முதலாவது மாணவி A ஸ்தானத்திலுள்ளவருக்கும் பந்தை அனுப்பிய பின்பு நேராக முன்னால் ஓடுதல்.
- இங்கு A யிலுள்ள மாணவி பந்தைப் பிடித்து ஓடிவரும் மாணவி பிடிக்கக்கூடிய வகையில் B ஸ்தானத்துக்கு அனுப்புதல்.
- ஓடி வருபவர் அதனைப் பிடித்து Y அணியின் முதலாவது மாணவிக்கு அனுப்பிய பின்பு Y அணியின் பின்னால் செல்லுதல்.
- Y அணியின் முதலாவது மாணவி ஸ்தானத்திலுள்ளவருக்குப் பந்தை அனுப்பிய பின்பு நேராக முன்னால் ஓடுதல்.

- A யிலுள்ளவர் பந்தைப் பிடித்து ஓடிவரும் மாணவி பிடிக்கக்கூடிய வகையில் B ஸ்தானத்துக்கு அனுப்புதல்.
- ஓடி வருபவர் அதனைப் பிடித்து X அணியின் தற்போதைய முதல் மாணவிக்கு அனுப்பிய பின்பு அவ்வணியின் பின்னால் செல்லுதல்.
- இவ்வாறாக எல்லா மாணவருக்கும் சந்தர்ப்பமளித்தல்.

படி 07:- • பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- வலைபந்தாட்டத்தில் பந்தைப் பற்றும், எறியும் முறைகளை ஞாபக மூட்டுங்கள்.
- விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடற்றகைமை, மகிழ்ச்சி, குழு வுணர்வு..... போன்றன ஏற்படுவதை விளக்கப்படுத்துங்கள்.
- வலைபந்தாட்ட விளையாட்டுத் தொடர்பாக 7ந் தரத்தில் கற்ற விதிமுறைகளைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- பந்தைப் பிடித்தல், அனுப்புதல் தொடர்பான பின்வரும் விதிமுறை களை விளக்குங்கள்.
 - ஏனைய வீரருக்கு இடையூறு ஏற்படாத விதத்தில் பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும்.
 - தானே பந்தைக் கீழே தட்டி (Bounce) அல்லது மேலே எறிந்து பிடிக்காதிருத்தல்.
 - மூன்று செக்கன்களுக்கு மேல் பந்தைக் கையில் வைத்திருக்கா திருத்தல்.
 - வலைபந்தாட்ட மைதானத்தின் மூன்றிலொரு பகுதிக்கு மேலாகப் பந்தை அனுப்பாதிருத்தல்.
 - வேண்டுமென்றே பந்தை உதைக்காதிருத்தல்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- பிடித்தலும் எறிதலும், பந்தை இரு கைகளாலும் எறிதல்.
- தனிக்கையால் எறிதல், விதிமுறைகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- வலைபந்துகள் / ஏற்ற பந்துகள்
- விளையாட்டுத்திடல்
- அடையாளமிடுவதற்கு ஏற்ற பொருள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பந்தைச் சரியான முறையில் பற்றுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- தனிக்கையாலும், இருகைகளாலும் பந்தெறியும் முறைகளை விசாரியுங்கள்.
- பந்தைச் சரியான முறையில் பிடிப்பதையும் எறிவதையும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- குழுவாகச் செயற்படுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- உற்சாகத்துடன் பங்கு கொள்வதை மதிப்பிடுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயற்படுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.2 : ஓட்டத்தின் போது சரியான புறப்பாட்டு முறைகளை உபயோகிப்பார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- ஓட்டப் புறப்பாட்டு முறைகளின் முக்கியத்துவம் பற்றி விளக்குவார்.
- ஓட்டப் புறப்பாட்டு முறைகளை வகைப்படுத்துவார்.
- ஓட்டப் புறப்பாடுகளுக்கான கட்டளைகளைக் கூறுவார்.
- நின்றநிலைப் புறப்பாட்டைச் சரியான முறையில் செய்து காட்டுவார்.
- மத்திய புறப்பாட்டினைச் சரியாகச் செய்து காட்டுவார்.

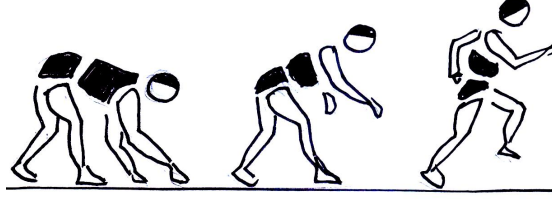
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- குறுந்தூர ஓட்டங்கள் மற்றும் தூர ஓட்டங்களில் பயன்படுத்தும் புறப்பாட்டு முறைகளைக் கொண்ட படங்கள், வீடியோக் காட்சிகளை மாணவருக்குக் காட்டுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.
 - வெற்றிகரமான ஓட்டத்துக்குச் சரியான புறப்பாட்டு முறையொன்றை உபயோகிக்க வேண்டும்.
 - பிரதான புறப்பாட்டு முறைகள் இரண்டு உள்ளன.
 - தூர ஓட்டங்களுக்கான நின்ற நிலைப் புறப்பாடு (Standing Start)
 - குறுந்தூர ஓட்டங்களுக்கான பதுங்கிய புறப்பாடு (Crouch Start)
 - பதுங்கிய புறப்பாட்டு முறைகள் பல இருப்பினும் அதிகதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுவது மத்திய புறப்பாடாகும்.
 - மத்திய தூர மற்றும் நெடுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளில் நின்ற நிலைப் புறப்பாடே பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
 - நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டுக்கான கட்டளைகள் இரண்டாகும்.
 - ஆயத்தம்
 - சமிக்ஞை (போ / வெடிச்சத்தம்)

(உரு 5.2.1)

- முற்பாதம் ஆரம்பக் கோட்டுக்கு சமீபமாக வைக்கப்படுவதோடு, மறுபாதம் தோளின் அகலத்துக்குப் பின்னால் வைக்கப்படும்.
 - உடல் நிறை முற்பாதத்துக்குச் செலுத்தப்படும்.
 - பாதங்கள் வைக்கப்பட்டிருப்பதற்கு எதிரான விதத்தில் ஒரு கை முன்னாலும், மறுகை பின்னாலும் வைக்கப்படும்

- குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளில் பதுங்கிய புறப்பாட்டு முறை பயன் படுத்தப்படுகின்றது.
- குறுந்தூர ஓட்ட புறப்பாட்டுக்கான கட்டளைகள் மூன்றாகும்.
 - ஆயத்தம்
 - ஆரம்பம்
 - சமிக்ஞை (போ / வெடிச்சத்தம்)
- குறுந்தூர ஓட்டங்களுக்கும் பதுங்கிய புறப்பாட்டு கட்டாயமாகும். (உரு 5.2.2)

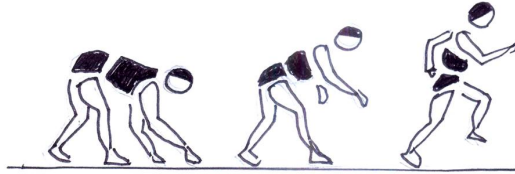


(உரு 5.2.2)

- படி 02:-**
- மத்திய புறப்பாட்டு முறையை அறிமுகப்படுத்துவதற்குப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - உடலின் மூன்று ஸ்தானங்கள் தரையைத் தொடும் விதத்திலிருந்து உரு (5.2.3)

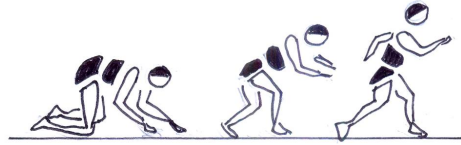
(உரு 5.2.3)

- உடலின் நான்கு ஸ்தானங்கள் தரையைத் தொடும் விதத்திலிருந்து உரு (5.2.4)



(உரு 5.2.4)

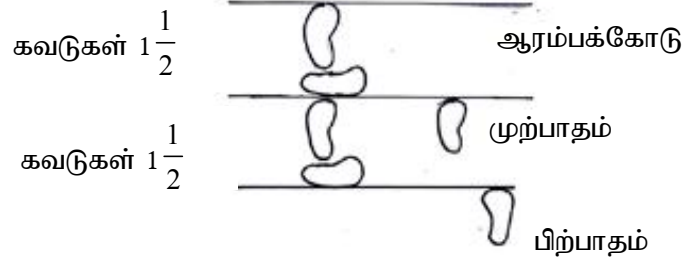
- உடலின் ஆறு ஸ்தானங்கள் தரையைத் தொடும் விதத்திலிருந்து உரு (5.2.5)



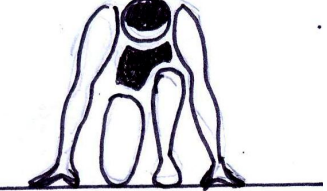
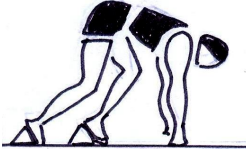

(உரு 5.2.5)

- கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக எழுந்து சுமார் 10 மீற்றர் முன்னால் ஓடுதல்.

- படி 03:-** • மத்திய புறப்பாட்டுக்காக ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து கவடுகள் எடுக்கும் முறையை உரு 5.2.6 இல் உள்ளவாறு செய்வியுங்கள்.



- பின்வரும் படிமுறைகளின் பிரகாரம் பதுங்கிய புறப்பாட்டை மாணவரைக் கொண்டு செய்வியுங்கள்.
 - ஆயத்தமாகும் சந்தர்ப்பம்
 - ஆரம்பமாகும் சந்தர்ப்பம்
 - சமிக்ஞையின் போதுள்ள சந்தர்ப்பம்

'ஆயத்தம்' சந்தர்ப்பம் (On Your Mark)	'ஆரம்பம்' சந்தர்ப்பம் (Set Position)	'சமிக்ஞை' சந்தர்ப்பம் (Signal or Clapper)
<ul style="list-style-type: none"> • உரு 5.2.6 லுள்ளவாறு கவடுகள் வையுங்கள். • பழக்கமுற்ற பாதத்தை முன்னால் வையுங்கள். • பழக்கமான (வலுவான) பாதத்தைப் பின்னால் வையுங்கள். • முற்பாத வளைவுக்குச் சுமார் மூன்று அல்லது நான்கு அங்குல தூரத்தில் பிற்பாத முழங்காலை வையுங்கள். • தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று அகலமாக ஆரம்பக் கோட்டுக்கு அண்மையில் கைகளை நேராக வையுங்கள். • கைவிரல்களை வளைவாக ஆரம்பக் கோட்டுக்கு சமாந்தரமாக அதனைத் தொடாதவாறு, அதன் பின்னால் சமீபமாக நிலத்தில் வையுங்கள். • கழுத்துத் தசையைத் தளர்வாக வைத்து தரையை நோக்குங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து சற்று முன்னால் தோள்கள் தள்ளப்படும் விதத்தில் இடுப்புப் பிரதேசத்தை உயர்த்துங்கள். • முற்பாத முழங்கால் மூட்டின் கோணம் 90° ஆகவும், பிற்பாதத்தின் கோணம் 100°-120° வரையில் ஆகும்போது இடுப்பை உயர்த்துவதை நிறுத்துங்கள். • பாதங்களைத் தரையில் இறுக்கமாக அழுத்துங்கள். • முழுக் கவனத்தையும் சமிக்ஞையில் செலுத்துங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> • ஒரேயடியாக நிலத்தை அழுத்தி முன்னால் வரும் பிற்பாதத்தால் ஆரம்பக் கோட்டின் எதிரில் குறுகிய கவடொன்று வைத்து ஓட்டத்தினை ஆரம்பியுங்கள். • படிப்படியாகக் கவடுகளின் நீளத்தை அதிகரித்தவாறு சாதாரண ஓட்ட நிலையை அடையும் வரையில் முன்னால் ஓடுங்கள்.
 <p style="text-align: center;">உரு 5.2.7</p>	 <p style="text-align: center;">உரு 5.2.8</p>	 <p style="text-align: center;">உரு 5.2.9</p>

படி 04:- • மறுதாக்க வேகத்தினை அதிகரிக்கச் செய்யும் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

- உரு 5.2.10ல் காட்டியுள்ளவாறு அண்ணாந்து படுத்திருந்து கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக எழுந்து சுமார் 10 மீற்றர் தூரம் எதிரில் ஓடுதல்.



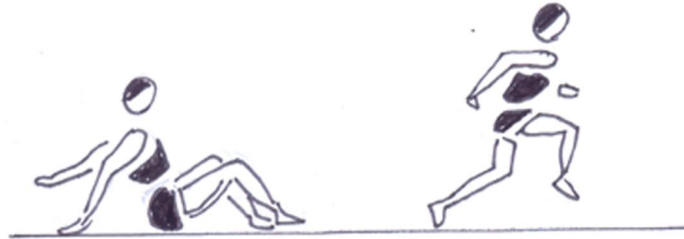
(உரு 5.2.10)

- உரு 5.2.11ல் காட்டியுள்ளவாறு கால்களை மடக்கி அமர்ந்திருந்து கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக எழுந்து 10 மீற்றர் தூரம் எதிரில் ஓடுதல்.



(உரு 5.2.11)

- உரு 5.2.12ல் காட்டியுள்ளவாறு அமர்ந்திருந்து கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக எழுந்து சுமார் 10 மீற்றர் தூரம் எதிரில் ஓடுதல்.



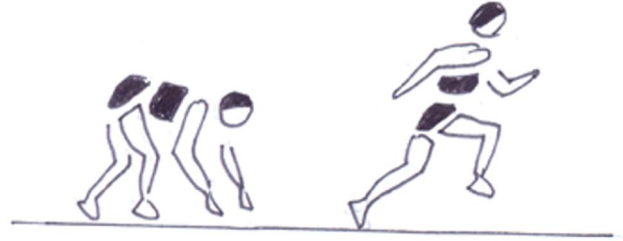
(உரு 5.2.12)

- உரு 5.2.13ல் காட்டியுள்ளவாறு அமர்ந்திருந்து கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக எழுந்து சுமார் 10 மீற்றர் தூரம் எதிரில் ஓடுதல்.



(உரு 5.2.13)

- உரு 5.2.14ல் காட்டியுள்ள நிலையிலிருந்து கொடுக்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு உடனடியாக எழுந்து மீண்டும் ஆரம்ப நிலையை அடைதல்.
(மறுதாக்க வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளை நீங்கள் விரும்பியவாறு நிர்மாணித்துக் கொள்ளுங்கள்.)



(உரு 5.2.14)

பிரதான எண்ணக்கரு:

- நின்றநிலைப் புறப்பாடு
- பதுங்கிய புறப்பாடு
- மத்திய புறப்பாடு
- மறுதாக்க வேகம்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- ஓட்டப் புறப்பாடுகளைக் கொண்ட படங்கள், வீடியோ காட்சிகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- ஓட்டப் புறப்பாட்டு முறைகள் மற்றும் அவற்றின் வகைகள் பற்றிய விளக்கத்தினை விசாரியுங்கள்.
- நின்றநிலைப் புறப்பாடு, பதுங்கிய புறப்பாடு என்பவற்றைப் பயன்படுத்தும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய விளக்கத்தினை விசாரியுங்கள்.
- பதுங்கிய புறப்பாடு, நின்றநிலைப் புறப்பாடு என்பவற்றைச் செய்து காட்டுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பாடத்திட்டம் - இரண்டாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்

தேர்ச்சிகள்	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	பாடவேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டிற்குரிய பங்களிப்பு வழங்குவார்.	05
4.0 விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு ஓய்வை பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 வழிவிளையாட்டுக்களில் பங்கு கொண்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார். 4.4 கரப் பந்தாட்டத்தில் தலையால் அடிக்கும் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார்.	01 04
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 ஓட்டத்தை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார். 5.3 நீளம் பாய்தலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.	01 01
8.0 உடலின் மகோன்ன தத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத் திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.	8.1 இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு மகிழ்வுடன் வாழ்வார். 8.2 இனப்பெருக்க தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளைத் தவிர்த்தவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	03 03

தேர்ச்சி 1.0 : ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 1.1 : பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

பாடவேளைகள் : 05

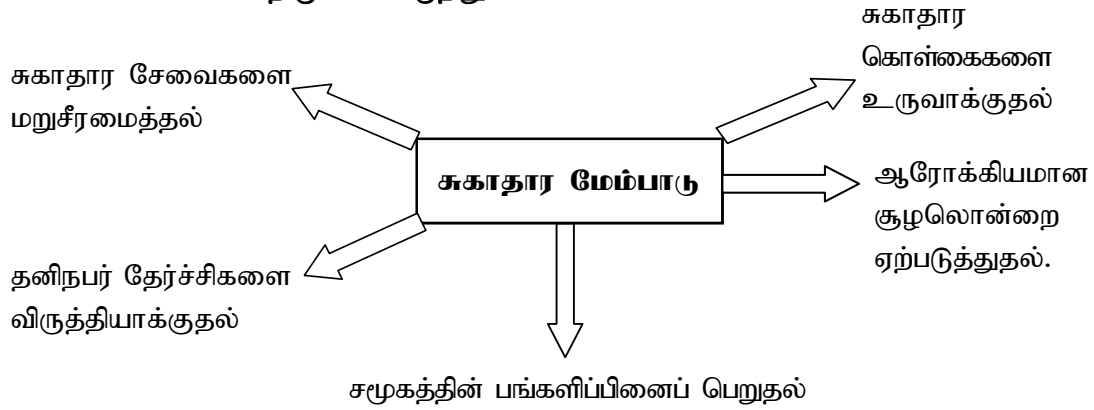
கற்றல் பேறுகள்:

- சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு, பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு என்பவற்றை விளக்குவார்.
- சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான உபாய மார்க்கங்களை உதாரணங்களுடன் விளக்குவார்.
- பாடசாலைக்குகந்த சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்குவார்.
- ஆரோக்கியமான பாடசாலையொன்றின் பௌதீக மற்றும் உள சமூக ஆரோக்கிய சூழலை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார்.
- தனிநபர் தேர்ச்சி விருத்தியில் ஈடுபடுவார்.
- பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெறவும், வழங்கவும் நடவடிக்கையெடுப்பார்.
- சுகாதார சேவைகளை மறுசீரமைக்க நடவடிக்கையெடுப்பார்.
- சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான மாணவர் பொறுப்புக்களை விளக்குவார்.
- ஆரோக்கியமான பாடசாலையொன்றை உருவாக்குவதற்கு நடவடிக்கையெடுக்கும் தயார்நிலையை வெளிப்படுத்துவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பில் 7ந் தரத்தில் கற்ற விபரங்களை மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - தனதும், தனது குடும்பம் மற்றும் தனது சமூகத்தின் ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்துவதற்கான சுயஆற்றல் கொண்டோராக மாற்றுவது சுகாதார மேம்பாடாகும்.
 - பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு என்பது பாடசாலை மாணவரைத் தமதும், தமது பாடசாலை மற்றும் முழுச் சமூகத்தினதும் சுகாதார மேம்பாட்டினை மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றல் கொண்டோராக ஆக்குவதற்கும், கிடைக்கப் பெற்றுள்ள கல்வி வசதிகளின் மூலம் அவர்கள் உச்சப்பயனை அடைவதற்கும் வழிவகுப்பதாகும்.

படி 02:- • சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகப் பின்வரும் உபாய மார்க்கங்களை அறிமுகப் படுத்துங்கள்.



- படி 03:-**
- சட்ட நடவடிக்கைகள் மூலம் அங்கீகரிக்கப்பட்டு அல்லது அனைவரினதும் விருப்பத்தின் பேரில் அங்கீகரிக்கப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்படுபவை கொள்கைகளாகும் என்பதைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 - பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகள் பெறவே கொள்கைகள் உருவாக்கப்படுகின்றன என்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - கொள்கைகள் உருவாக்குவதில் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் பின்வருமாறு என்பதைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 - விசேட தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடிய பிரச்சினை / தேவை காணப்படுதல்.
 - அதனைத் தீர்ப்பதற்கு / நிறைவேற்றுவதற்கு வாய்ப்பு காணப்படுதல்.
 - எதிர்பார்ப்பினை அடைவதை அறிந்து கொள்ளக்கூடியதாகவிருத்தல்.
 - அதனூடாகப் பயன் கிடைக்கக்கூடியதாகவிருத்தல்.
 - கொள்கைகள் உருவாக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய பின்வரும் விடயங்களை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
 - S - Specific - குறிப்பிட்டதாகவிருத்தல்
 - M - Measurable - அளவிடக்கூடியதாகவிருத்தல்
 - A - Achievable - அடையக்கூடியதாகவிருத்தல்
 - R - Realistic - யதார்த்தமானதாகவிருத்தல்
 - T - Time Targeted - காலவரையறையைக் கொண்டிருத்தல்
 - கொள்கைகள் உருவாக்குவது போன்றே செயற்படுத்தும்போதும் பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.
 - பங்குதாரர் அறிவுட்டப்படுதல்
 - செயற்பாட்டு நடவடிக்கைகளை இனங்காணுதலும் திட்டமிடுதலும்
 - பொறுப்புக்களை பகிர்ந்தளித்தல்
 - அவதானித்தலும், மதிப்பீடு செய்வதும்

- படி 04:-**
- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.
 - பின்வரும் சட்டகத்தை மாணவருக்கு வழங்கித் தமது பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான கொள்கைகளை உருவாக்கச் சொல்லுங்கள்.

பிரச்சினை	ஏற்பட்டுள்ள விருப்புக்குரிய தல்லாத நிலைமை	முன்வைக்கப்படும் கொள்கை	கொள்கையைச் செயற்படுத்துதல்

- கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்கக் குழுக்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- குழுக்கள் முன்வைத்த கொள்கைகளிலிருந்து முக்கியத்துவம் வழங்கக் கூடிய ஒரு சிலவற்றைத் தெரிந்து, அவற்றினைச் செயற்படுத்துவதற்கான திட்டங்களை அமைக்க மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
- பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

- படி 05:-**
- பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலொன்றை உருவாக்க வேண்டிய தேவை பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பௌதீகச் சூழல் - பௌதீகப் பொருட்கள்
- உள சமூக சூழல் - மானுட வளங்கள்
 - உகப்பான பௌதீகச் சூழலின் தேவை
 - நோய் உபாதைகளைத் தடுக்கக்கூடியதாகவிருத்தல்
 - விபத்துக்கள் / இடர்களைக் குறைக்க முடிதல்
 - விருப்புக்குரியதாகுதல்
 - கொண்டு நடாத்துதல் இலகுவாகுதல்
- உகப்பான பௌதீகச் சூழலில் காணக்கூடிய பின்வரும் தன்மைகளை விளக்கப்படுத்துங்கள்.
 - சுத்தமான வளி - ஓட்சிசனை அதிகம் கொண்ட இடங்கள் அதிகரித்தல்
 - விஞ்ஞானகூடம் / வகுப்பறைகளில் காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய கதவு, யன்னல்களைத் திறந்து வைத்தல்.
 - சுற்றாடலில் மரம் செடிகள் காணப்படுதல்.
 - கட்டடங்களுக்கிடையே போதிய இடைவெளி காணப்படுதல்
 - கொண்டு நடாத்துதல் / பேணுதல்

- சுத்தமான பூமி/ தரை - சுத்தஞ் செய்யும் முறைகள் காணப்படுதல்.
 - குப்பைகள் அகற்றும் முறைகள் காணப்படுதல்.
 - கொண்டு நடாத்தும் முறை இருத்தல்.
- கவர்ச்சியாகவிருத்தல்
 - பூமியைத் திட்டமிடுதல்
 - திசைகளைக் காட்டியவாறு வழிகளை அமைத்தல்
 - இடங்களைப் பெயரிடுதல்
 - தோட்டங்கள் அமைத்தல், மலர்ச்செடிகள் நடுதல்.
 - நீர்த்தடாகம் போன்றவற்றை நிர்மாணித்தல்
- வகுப்பறைச் சுத்தம்
 - சுத்தமும் சுத்தமாக்குவதற்கான வழிமுறைகள் இருத்தல்
 - சீராகவும், கிரமமாகவும் இருத்தல்
 - குப்பை போடுவதற்கான கூடைகளும், அதனை அகற்றும் முறையும் இருத்தல்
- மலசலகூட வசதி
 - மாணவர் எண்ணிக்கைக்கேற்ப போதியளவு இருத்தல்
 - ஆண் பெண்களுக்கென வேறுவேறாக இருத்தல்
 - இளம் பிராயத்தினர் / சிறுமியருக்குப் பொருத்தமாகவிருத்தல்
 - தண்ணீர் வசதி காணப்படுதல்
 - அசுத்தங்களை அகற்ற வசதியிருத்தல்
 - பிரத்தியேகம் பாதுகாக்கப்படுதல்
 - சுற்றுப்புறம் சுத்தமாகவிருத்தல்
- விளையாட்டு வசதிகள்
 - மைதானம் இருத்தல்
 - குறைந்த அளவிலாவது உபகரணங்கள் இருத்தல்
 - குழு விளையாட்டுக்களுக்கு நேரம் ஒதுக்கப்பட்டிருத்தல்
 - விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கு ஏற்ற வகையில் இருத்தல்
 - மைதானத்தைச் சுற்றி நிழல் தரும் மரங்கள் நடப்படுதல்
- சுகாதாரமான உணவகம் / சிற்றுண்டிச்சாலை
 - பொருத்தமான இடத்தில் அமைந்திருத்தல்
 - போதியளவு இடவசதியிருத்தல்
 - தண்ணீர் வசதி இருத்தல்
 - உணவுகளும், சுற்றாடலும் சுத்தமாகவிருத்தல்
 - உணவு தரமுள்ளதாகவும், போதியளவு கொண்டதாகவும் இருத்தல்

- பாடசாலையின் பாதுகாப்புச் சூழல்
 - பாதுகாப்பு வேலியிருத்தல்
 - பாடசாலை நுழைவாயில் பாதுகாப்புள்ளதாகவிருத்தல்
(வாகனங்கள்/ விலங்குகள்/ இயற்கை விபத்துக்கள் / துஷ்பிரயோகம்)
 - கூரைகள், கட்டடங்கள், மரங்கள், சுவர்களால் தீங்குகள் ஏற்படாத வாறு இருத்தல்.

படி 06:- • **உகப்பான உளச் சமூகச் சூழலை ஏற்படுத்த வேண்டியதன் தேவை பற்றி பின்வரும் தகவல்களின் கீழ் கலந்துரையாடுங்கள்.**

- உகப்பான உளச் சமூகச் சூழலை அறிமுகஞ் செய்தல்.
- தனது ஆற்றல்களை உணர்ந்தவாறும் அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறும் சுற்றியுள்ள மக்களோடு சமூகமான இடைத்தொடர்புகளைப் பேணியவாறும் பயனுள்ள வாறு செயலாற்றி மகிழ்வுடன் வாழ்வதற்கான சூழல் ஆகும்.

• **உளச் சமூக சூழலின் தேவையும் முக்கியத்துவமும்**

- பிறரை அறிதல்
- உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புதல்
- பயனுள்ள தொடர்பாடற் தேர்ச்சியை விருத்தியாக்குதல்
- பரிவுணர்வுக்கான ஆற்றலை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்

• **உகப்பான உளச் சமூகச் சூழலில் காணப்படவேண்டியவை**

- கூட்டான செயற்பாடுகள்
- ஒருவரையொருவர் அறிந்து கொள்ளுதல்
- பிறர் கருத்துக்களுக்கு செவிமடுத்தலும், தனது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துதலும்
- தனிநபர் வேறுபாடுகளை அறிதல்
- விரிவான தொடர்புகளை மேற்கொள்ளுதல்

• **பிறர் கருத்துக்களை செவிமடுத்தல்**

- சிறப்பான துலங்கலைக் காட்டுதல்
- இரகசியம் பேணுதல்
- அனுபவங்களைப் பெறுதல்

• **ஆலோசனை வசதிகள்**

- பிரத்தியேகமான இடமொன்று இருத்தல்
- விசுவாசமாக நடத்தல்
- பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடக்கூடியதாகவிருத்தல்
- ஏற்றுக் கொள்ளுதல்
- அவசியமான எல்லா நேரங்களிலும் சேவையைப் பெறக்கூடியவாறு இருத்தல்

- **பாதுகாப்பு**
 - கட்டடங்கள் உறுதியானதாகவிருத்தல்
 - மரங்களால் இடர்கள் நேராதவாறிருத்தல்
 - விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடிய பள்ளங்கள், குழிகள், கிணறுகள் இல்லாதிருத்தல்
 - ஆபத்தான விலங்குகள், பாம்புகள் காணப்படாதிருத்தல்
 - துஷ்பிரயோகங்களுக்கு ஆளாகக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் இல்லாதிருத்தல்.
 - வீட்டிலிருந்து பாடசாலை செல்வதற்கான வழி பாதுகாப்பானதாக விருத்தல்
 - ஆசிரியர் அரவணைப்பு இருத்தல்
 - வதைகள் இல்லாதிருத்தல்
 - தனிநபர் வித்தியாசம் இல்லாதிருத்தல்
 - மாணவரை மதிப்பிடுவதற்கான முறைகள் காணப்படுதல்

- படி 07:-**
- **சுகாதார சேவை மறுசீரமைப்பின் பாடசாலைக்கான முக்கியத்துவம்**
 - சுகாதார சேவைகளின் தேவை மற்றும் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிதல்
 - நடைபெறும் சுகாதார சேவைகளை அறிந்திருத்தல்
 - அவற்றினைப் பெறுவதன் முக்கியத்துவம்
 - தொடர்ந்தும் பெறவேண்டிய சுகாதாரசேவைகளை இனங்காணுதல்
 - **மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.**
 - தனது பாடசாலைக்காகப் பெறக்கூடிய சுகாதார சேவைகளைக் கண்டறிய வழிப்படுத்துங்கள்.
 - தேவையாயின் அவ்விடங்களுக்குச் சென்று அவதானிப்புகளை மேற்கொள்ளவோ அல்லது உரிய அதிகாரிகளை வரவழைத்துக் கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்ளவோ சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.
 - தகவல்களை பதிவு செய்வதற்காகப் பின்வரும் சட்டகத்தைக் கொடுங்கள்.

இடம்	தற்போது கிடைக்கும் சேவைகள்	இனிமும் பெறக்கூடிய சேவைகள்
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயம்		
வைத்தியசாலை		
சுயாதீன மருந்தகங்கள்		
வேறு		

- மாணவர் கண்டறிந்தவைகளின் அடிப்படையில் சுகாதார சேவைகளின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- படி 08:-**
- சமூகத்தின் பங்களிப்பினைப் பெறவேண்டியதன் அவசியம் பற்றிப் பின்வரும் தகவல்களினூடாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - பாடசாலையோடு தொடர்புள்ள அனைத்து மானுட வளங்களும் பாடசாலைச் சமூகமாகக் கொள்ளப்படும்.
 - சமூகத் தொடர்புகளைப் பயனுள்ளவாறு கட்டியெழுப்புதல்
 - சமூகத்தின் ஒத்துழைப்பைப் பெறுதலும், சமூகத்துக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குதலும்.

பாடசாலையிலிருந்து
சமூகத்துக்கு

f

சமூகத்திலிருந்து
பாடசாலைக்கு

- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் அணிகளாக்குங்கள்.
- சமூகத்தின் பங்களிப்பினைப் பெறுவதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய வேலைத் திட்டங்களைப் பின்வரும் அட்டவணையில் பதியச் செய்யுங்கள்.

சமூகத்தால் பாடசாலைக்குச் செய்யக்கூடிய வேலைத்திட்டங்கள்	பாடசாலையால் சமூகத்துக்குச் செய்யக்கூடிய வேலைத்திட்டங்கள்

- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- பாடசாலைச் சமூகத்துடனான தொடர்புகளை விருத்தியாக்குவதற்கேற்புடைய வேலைத்திட்டமொன்றைத் தெரிந்து செயற்படுத்த வழிப்படுத்துங்கள்.

- படி 09:-**
- தனிநபர் தேர்ச்சி தொடர்பாகப் பின்வரும் தகவல்களின் அடிப்படையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

- அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடனும் பயனுள்ள வகையிலும் செய்யக்கூடிய ஆற்றல் தேர்ச்சியாகும்.
- தேர்ச்சி விருத்தியினூடாகப் பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டினை பயனுள்ள விதத்தில் மேலும் அதிகரிக்கச் செய்யலாமென்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.
- மாணவரோடு கலந்துரையாடியவாறு தேர்ச்சி விருத்திக்காகச் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகளைக் காட்டிக் கொடுங்கள்.

உதாரணம்:-

- | | | |
|-------------------------------|---|--|
| குழு விளையாட்டுக்கள் | - | ஒத்துழைப்பு, வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றல், குழு உணர்வு, முடிவெடுத்தல், உடற்றகைமை, |
| விவாதம் | - | பகுத்தறி சிந்தனை, அறிவு, தர்க்கம், செய்தல், ஆக்கபூர்வ தன்மை, |
| ஊட்டம் தொடர்பான வேலைத்திட்டம் | - | ஒழுங்கமைப்புத்திறன், தலைமைத்துவம், பின்பற்றுதல், ஒத்துழைப்பு, விதிமுறை பேணுதல். |

- தெரிவு செய்த செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- சுகாதார மேம்பாடு, பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு, கொள்கைகள், பௌதீகச் சூழல், உளச் சமூக சூழல், ஆலோசனைச் சேவை, பாதுகாப்பு, துஷ்பிரயோகம், வதை.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுச் சுற்றுநிருபம் (2007/21)
- பின்னிணைப்பு 1.1.1ல் உள்ள ஆசிரியர் வழிகாட்டி

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- கல்வியமைச்சின் 2007/21 சுற்றுநிருபத்துக்கேற்ப (பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்) பாடசாலையை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- தமது பாடசாலை பெற்ற புள்ளியையும், அதனை மேலும் விருத்தி செய்வதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளையும் கண்டறியச் செய்யுங்கள்.
- அதனூடாகப் பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான ஐந்து துறைகளுக்கும் ஏற்புடைய காரியங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடச் செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 1.1.1:

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

துறை	செயற்பாடு	செயற்படுத்தும் முறை
கொள்கைகள் 1. ஒரு மாணவனுக்கு 10 சதுரஅடி இடவசதி இருத்தல்.	1. இட ஒதுக்கீடு	• ஒரு மாணவனுக்கு 10-12 சதுர அடிகள் இடவசதி பெற்றுக் கொடுத்தல்.
2. கட்டடங்களுக்கிடையே 10 அடி இடைவெளியிருத்தல்.	2. காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும்	• கட்டடத்தின் அளவுக்கேற்ப காற்றோட்ட மிருத்தல். • கட்டடங்கள் இரண்டுக்கிடையில் சுமார் 10 அடி இடைவெளி இருத்தல். • வெளிச்சத்தைப் பெறுவதற்கான வழிவகைகளை ஏற்படுத்துதல்.
3. வயதுகேற்புடையவாறு கதிரை மேசைகள் பெற்றுக் கொடுத்தல்.	3. கதிரை மேசைகள்	• 3 வகைகள் உள்ளன. - சிறியவை - 1ம் 2ம் தரங்கள் - நடுத்தரமானவை - 3ம் 4ம் தரங்கள் - பெரியவை - 5ந் தரம்
4. வயதுக்குரிய அளவிலான எழுத்துக்களைக் கொண்ட பாடப் புத்தகங்கள் மற்றும் வாசிப்பு உபகரணங்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.	4. பாடப்புத்தகங்களில் எழுத்துக்களின் அளவு	• தரங்கள் 1, 2 - 23 - 20 அளவுகள் தரங்கள் 3, 4 - 20 - 16 அளவுகள் தரம் 5, 6, 7 - 14 அளவுகள் தரம் 8 - 13 - 12 அளவுகள்
5. பருகுவதற்கு உகந்த நீர் வழங்குதல்.	5. நீர் வழங்குதல்	• பருகுவதற்கு உகந்த நீர் எல்லாப் பாடசாலை களிலும் கிடைக்க வேண்டும். • நீரின் தரம் தொடர்பில் பிரச்சினைகள் இருப்பின் பொது சௌக்கிய பரிசோதகர் மூலம் நீர் வழங்கு சபைக்கு விண்ணப் பித்து அவர்கள் மூலம் பரிசோதிக்கலாம் (இலவசமாக). கிணறுகளை மூடி வைப்பதோடு, நீரிறைக்கும் இயந்திரம் மூலம் நீரைப் பெற்று விநியோகிக்க வழி வகுத்தல்.

துறை	செயற்பாடு	செயற்படுத்தும் முறை
கொள்கைகள் 6. மாணவர் தொகை அடிப்படையில் மலசலகூட வசதிகளை வழங்குதல்.	6. மலசலகூட வசதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> • மாணவர் தொகைக்கேற்பப் போதியளவு இருத்தல். (50 பேருக்கு) • ஆண் பெண்களுக்கென வேறுவேறாக இருத்தல். • யுவதிகளின் மாதவிடாய்த் தேவைகளை நிறைவேற்றக்கூடியவாறு நீர் வசதியிருத்தல். • பொருத்தமான கழிவகற்றல் முறையிருத்தல். (3R முறை)
7. 1, 4, 7, 10ந் தரங்களில் வருடாந்த வைத்தியப் பரீட்சை மேற்கொள்ளுதல்.	7. பாடசாலை வைத்தியப் பரிசோதனை	<ul style="list-style-type: none"> • மாணவர் தொகை குறைவாகவிருக்கும் பாடசாலைகளில் எல்லா மாணவர்களையும் வருடந்தோறும் வைத்தியப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துதல். • ஏனைய பாடசாலைகளில் 1, 4, 7, 10ந் தரங்களில் வருடந்தோறும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துதல்.
8. 13 வயதிலும் குறைந்த மாணவருக்கு பல் வைத்தியசேவை வழங்குதல்.	8. பாடசாலை பற்சிகிச்சை நிலையங்களை ஆரம்பித்தல்.	<ul style="list-style-type: none"> • இனங்காணப்படும் பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சை வழங்குவதோடு பிரதான சிகிச்சைகளை வைத்தியசாலைகளில் மேற்கொள்ளுதல். • 13 வயதுக்குக் குறைவான மாணவருக்கு சேவை வழங்குதல்.
9. நீர்ப்பீடனம் வழங்குதல்.	9. DT மற்றும் ADT நிர் பீடனம் வழங்குதல்.	<ul style="list-style-type: none"> • Diphtheria & Tetands • Adult Diphtheria & Tetands
10. சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு, திறன்களை வழங்குதல்.	10. ஆரம்ப வகுப்புகளுக்கான பாடத்திட்டம்	<ul style="list-style-type: none"> • சூழல் தொடர்பான செயற்பாடுகளின் கீழ் சுகாதாரம் மற்றும் ஊட்டம் தொடர்பான அறிவு, திறன்களை வழங்குதல். 6-9ந் தரங்களில் கட்டாய பாடமொன்றாகச் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் கீழ் சுகாதாரம், உடற்கல்வி தொடர்பான அறிவு மற்றும் திறன்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
11. 10 - 11ந் தரங்களில் தொகுதிகளுக்குரிய பாடமாக சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் கீழ், சுகாதாரம், உடற்கல்வி தொடர்பான அறிவு, திறன்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.	11. இடைநிலைக்கான பாடத்திட்டம்	<ul style="list-style-type: none"> • முதலாந் தரத்தில் டிப்தீரியா, ஈரப்புவலிக்கான நிர் பீடனம் வழங்குதல். • ஏழாந் தரத்தில் வளர்ந்தோருக்கான டிப்தீரியா, ஈரப்புவலி நிர் பீடனம் வழங்குதல்.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.1 : வழிவிளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- வழிவிளையாட்டுக்களின் தேவையை விளக்குவார்.
- வழிவிளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • வழிவிளையாட்டு யாதென பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.

- பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களை விருத்தியாக்குவதற்காக நிர்மாணிக்கும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் வழிவிளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.
- வழிவிளையாட்டுக்களை விரும்பியவாறு உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல், உள, சமூகத் தகைமைகள் விருத்தியாகின்றன.
- விதிமுறைகள் எளிமையானவை.

படி 02:- • வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகும் உடல், உள, சமூகத் தகைமைகளைப் பின்வருமாறு விளங்கப்படுத்துங்கள்.

• **உடற்றகைமை**

- பிரதான விளையாட்டுகளுக்குத் தேவையான தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்யலாம்.
- களைப்பின்றி விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடக்கூடிய ஆற்றல் விருத்தியாகும்.
- பிரதான விளையாட்டுக்களின் நுட்பமுறைகளில் விரைவாகப் பரிச்சய மடையலாம்.
- அன்றாட காரியங்களுக்கு அவசியமான உடற்றகைமையை மேலும் விருத்தி செய்யலாம்.

• **உளத்தகைமை**

- திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும்.
- ஈடுபாடும் திடசங்கர்ப்பமும் கட்டியெழும்பும்.
- புதிய விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை உருவாக்கத் தூண்டப்படுதல்.
- பிரதான விளையாட்டுக்களை எதிர்கொள்ளத் தேவையான சுய நம்பிக்கை விருத்தியாகும்.
- போட்டி நிலைமை, சவால்கள் தொடர்பான அனுபவங்கள் ஏற்படும்.

- வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய மனப்பக்குவம் விருத்தியாகும்.
- சுய ஒழுக்கம் ஏற்படும்.

• **சமூகத்தகைமை**

- புரிந்துணர்வு, ஒத்துழைப்பு, குழுவுணர்வு போன்றவை விருத்தியாகுதல்.
- தலைமைத்துவப் பண்புகள் மேலும் விருத்தியாகுதல்.
- ஏனையோரது கௌரவம், பாதுகாப்பு தொடர்பில் கவனமேற்படுதல்.
- ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாகுதல்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயற்படுதல்.

படி 03:- • உபகரணங்களுடனான வழிவிளையாட்டொன்றாகிய பின்னிணைப்பு 4.1.1ல் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

படி 04:- • உபகரணங்களின்றிய வழிவிளையாட்டொன்றாகிய பின்னிணைப்பு 4.1.2ல் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

படி 05:- • **பின்வரும் விடயங்களைக் கொண்டு தொகுத்து வழங்குங்கள்.**

- வழிவிளையாட்டுக்களை உபகரணங்களுடனோ, உபகரணங்களின்றியோ விளையாடலாம்.
- சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளலாம்.
- தேவைக்கேற்றவாறு விதிமுறைகளை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.
- வழிவிளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதன் மூலம் உடல், உள, சமூக ஆற்றல்கள் விருத்தியாகின்றன.
- வழிவிளையாட்டுக்கள் மூலம் பிரதான விளையாட்டுக்களின் நுட்பத் திறன்களை விருத்தியாக்கலாம்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- வழிவிளையாட்டுக்கள், நுட்பமுறைகள், உபகரணங்களுடனான, உபகரணங்களின்றிய

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- அடையாளமிடப்பட்ட மைதானம்
- வொலிபோல் அல்லது பொருத்தமான பந்துகள்
- கூம்புகள்
- ஊதி

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- வழிவிளையாட்டுக்கள் மூலம் பின்வரும் தகைமைகள் விருத்தியாகும் விதம் பற்றி விசாரியுங்கள்.
 - உடற்றகைமை
 - உளத்தகைமை
 - சமூகத்தகைமை
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது மாணவர் வெளிக்காட்டும் மேற்படி தகைமைகளை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 4.1.1:

வழிவிளையாட்டுச் செயற்பாடு I

வழிவிளையாட்டு	:	இலக்குக்குப் பணித்தல்
விளையாட்டு	:	வொலிபோல்
திறன்	:	கீழ்க்கை பணித்தல்
உபகரணங்கள்	:	வொலிபோல்கள்

XXXXXX	6	4	4	6
மாணவர்	5	2	2	5
	6	4	4	6

XXXXXX
மாணவர்

- உள்ள வளங்களுக்கேற்ப மைதானத்தை அடையாளமிடுங்கள்.
- ஐந்து அடி உயரத்தில் வலையைக் கட்டுங்கள்.
- படத்திலுள்ளவாறு இலக்கமிடுங்கள்.
- மாணவரை இரு அணிகளாக்கி மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - ஆசிரியர் கட்டளைக்கேற்பச் சரியான நுட்பமுறையின் பிரகாரம் பந்து பணிக்கச் செய்யுங்கள்.
 - பந்து நிலந்தொட்ட இடத்துக்குரிய புள்ளியை வழங்குங்கள்.
 - வெற்றி பெறும் அணியைத் தெரியுங்கள்.

விதிமுறைகள்:

- ஒரு வீரனுக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் மாத்திரம் கொடுங்கள்.
- பின்னூட்டலுக்காக மேலுமொரு வாய்ப்பைக் கொடுத்துப் பாதிப் புள்ளி வழங்குங்கள்.
- பணித்தலுக்குரிய விதிமுறைகள், நுட்பமுறைகள் பின்பற்றப்படுதல் வேண்டும்.

விளையாட்டுச் செயற்பாடு II

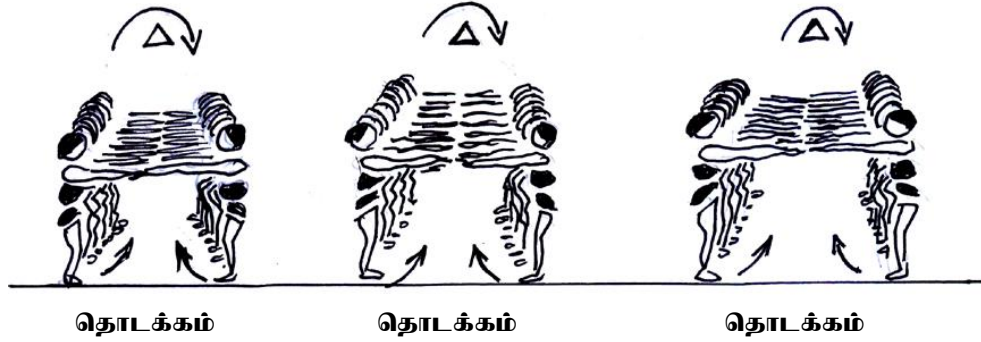
வழிவிளையாட்டு	:	நுழைந்தவாறு ஓடுவோம்.
விளையாட்டு	:	மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு
திறன்	:	ஓட்டப்புறப்பாடு (ஆர்முடுகல்)
உபகரணங்கள்	:	இல்லை

பொருத்தமான முறையில் மாணவரை அணிகளாக்குங்கள். அவ்வொவ்வொரு அணியையும் மேலும் இரண்டாகப் பிரித்து படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு முகத்துக்கு முகம் நோக்கியவாறு தோள் மட்டத்தில் கைகளை நீட்டியவாறு நிற்கச் செய்யுங்கள்.

விளையாடும் முறை:

கட்டளையைத் தொடர்ந்து ஆரம்பிக்கும் ஸ்தானத்திலிருக்கும் மாணவர் சோடியை படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு அணியிலுள்ள எல்லா மாணவர்களினதும் கைகளுக்குக் கீழாக ஓடிச் சென்று வரிசையின் இறுதியில் கைகளை நீட்டி முன்னரைப் போன்று நிற்கச் சொல்லுங்கள்.

அவர்கள் நின்றவுடன் இரண்டாவது சோடிக்கும் இவ்வாறாக ஓடிச் சொல்லுங்கள். இவ்வாறாக தொடர்ந்து விளையாட்டைக் கொண்டு நடாத்திச் செல்ல வேண்டும். சரியான முறையில் முதலில் ஓடி முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.



விதிமுறைகள்

01. போட்டியைக் கட்டளைக்குத் தொடங்க வேண்டும்.
02. கைகளை உயர்த்தியிருக்கும் மாணவர், உயர்த்தும் அளவை மாற்றக்கூடாது.
03. ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் மாணவருக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்தக்கூடாது.
04. சோடிகளின் ஓட்டம் சரியான முறையில் இடம்பெற வேண்டும்.
05. ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் சோடி வரிசையின் பின்னால் சென்றடையும் வரையில் அடுத்த சோடி ஓட்டத்தை தொடங்கக்கூடாது.
06. சரியாகவும், முதலாவதாகவும் முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்கள செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.4 : காற்பந்தாட்டத்தில் சரியான முறையில் தலையால் அடிப்பார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைத் தலையால் அடிக்கும் முறைகளை விளக்குவார்.
- சரியான முறையில் தலையால் அடிக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயலாற்றுவார்.
- குழு உணர்வுடன் ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுவார்.
- பாதுகாப்புடன் காரியமாற்றுவார்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.

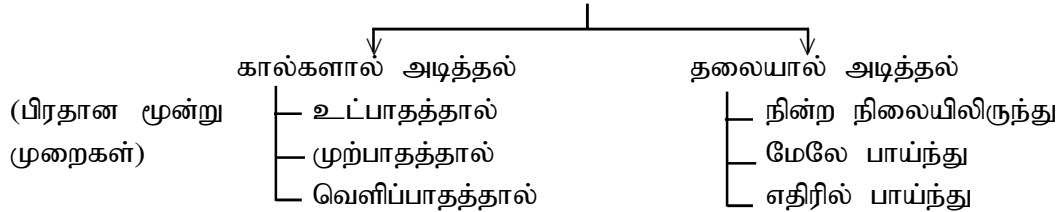
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • காற்பந்து தொடர்பான பின்வரும் வினாக்களை மாணவரிடம் கேளுங்கள்.

- உலகில் மிகப் பிரபல்யமான விளையாட்டு எது?
- உலகில் மிகப் பெறுமதியான 90 நிமிடங்களாகக் கருதப்படுவது யாது?
- காற்பந்துப் போட்டியொன்றில் பங்குகொள்ளும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை எத்தனை?
- போட்டியொன்றில் பிரதியீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் நியம எண்ணிக்கை எத்தனை?
- மாணவர் விடைகளோடு பின்வரும் விடயங்களையும் வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - உலகில் அதிக பெறுமதி வாய்ந்த 90 நிமிடங்களாகக் கருதப்படுவது காற்பந்தாட்ட உலகக்கிண்ண இறுதிப்போட்டியின் 90 நிமிடங்களாகும்.
 - காற்பந்தாட்ட அணியொன்றில் 15 வீரர்கள் உள்ளடங்க வேண்டும். அதில் 11 பேர்கள் போட்டியொன்றில் விளையாடுவதுடன், அவர்களில் ஒருவர் பேற்றுக்கானவனாவார்.
 - பிரதியீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை மூன்றாகும்.

படி 02:- • காற்பந்து விளையாட்டில் பந்துக்கு அடிக்கும் பிரதான முறைகளை விசாரித்து பின்வருமாறு விளக்கமளியுங்கள்.

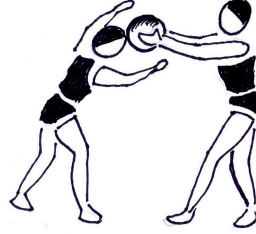
பந்துக்கு அடித்தல்



- பாதங்களால் பந்தினை அடித்தல், நிறுத்துதல் தொடர்பாக 7ந் தரத்தில் பயின்றதை ஞாபகமூட்டுங்கள்.

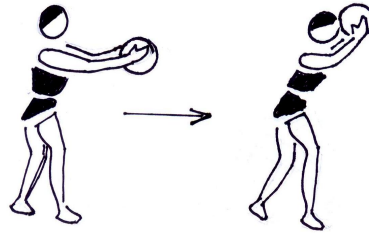
- தலையால் பந்தினை அடிக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய பின்வரும் விடயங்களை விளக்குங்கள்.
 - பந்துக்கு அடிக்க வேண்டியது நெற்றியினாலாகும்.
 - பந்தின் நடுப்பகுதி இலக்காகக் கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.
 - அடிக்கும்போது பந்தில் பார்வை செலுத்தப்படுதல் வேண்டும்.
 - ஓரிடத்திலிருந்து பந்துக்குத் தலையால் அடிக்கும்போது தோள்களை விடவும் சற்று அகலமாகப் பாதங்கள் வைக்கப்பட்டு சமனிலை பேணப்படுதல் வேண்டும்.
 - ஓரிடத்திலிருந்தும், மேலே பாய்ந்தும் பந்தினை அடிக்கும்போது உடலை பின்னால் வில்போல் வளைக்க வேண்டும்.

- படி 03:-**
- ஓரிடத்திலிருந்து பந்தினைத் தலையால் அடிக்கும் பயிற்சிக்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - ஆசிரியர் பந்தினை ஏந்தி நிற்கும்போது மாணவர் வரிசையாக வந்து நெற்றியால் பந்தின் மத்திய பகுதியை ஸ்பரிசித்தல் (உரு 4.4.1).



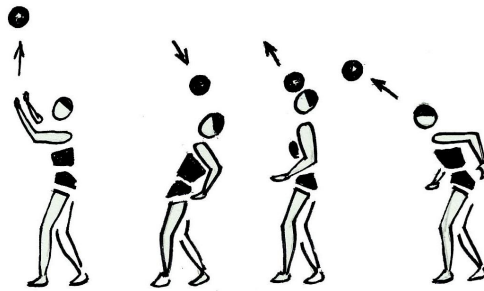
(உரு 4.4.1)

- மாணவன் கைகளால் பந்தைப் பற்றி, பந்தின் மத்திய பகுதியை நெற்றியால் ஸ்பரிசித்தல் (உரு 4.4.2).



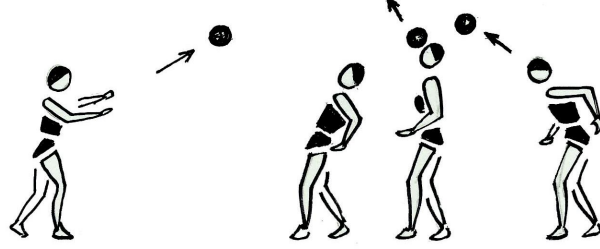
(உரு 4.4.2)

- மாணவன் பந்தை மேலெறிந்து அதன் மத்திய பகுதிக்கு நெற்றியால் சரியாக அடித்தல் (உரு 4.4.3).



(உரு 4.4.3)

- இரண்டு மீற்றர் தொலைவிலிருந்து மாணவனொருவனால் உயரமாக அனுப்பப்படும் பந்தினை ஏனைய மாணவர்கள் தலையால் சரியான முறையில் அடித்தல் (உரு 4.4.4).
- படிப்படியாக தூரத்தை அதிகரித்தவாறு இச்செயற்பாட்டினைச் செய் வித்தல்.

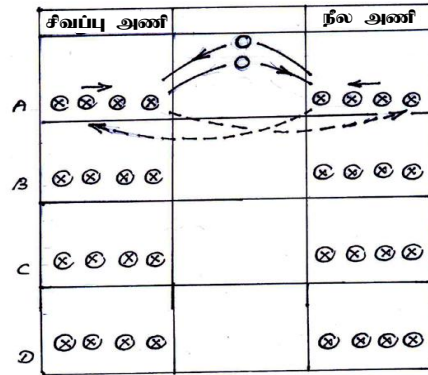


(உரு 4.4.4)

- மாணவர் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் களை வழங்குங்கள்.

படி 04:-

- பின்வரும் வழிவிளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- மாணவரை அணிகளாக்கி படத்திலுள்ளவாறு வரிசைப்படுத்துங்கள். (உரு 4.4.5)



(உரு 4.4.5)

- பின்வரும் விதத்தில் விளையாட்டில் ஈடுபடச் செய்யுங்கள்.
 - நீலப்பிரதேச முன்னணி வீரர்கள், சிவப்புப் பிரதேச வரிசையின் முதல் மாணவர்களுக்குத் தலையால் அடிக்கக்கூடிய விதத்தில் தமது கையிலுள்ள பந்தினை உயர்த்தி அனுப்பிய பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்லுதல்.
 - சிவப்புப் பிரதேச மாணவர் உயர்ந்து வரும் பந்தினை நீலப் பிரதேச மாணவனின் கைகளுக்குச் செல்லும் விதத்தில் தலையால் அடித்த பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்லுதல்.
 - நீலம், சிவப்பு ஆகிய இரு பகுதியினருக்கும் பந்து அனுப்புதல், தலையால் அடித்தல் ஆகிய இரு செயற்பாடுகளையும் செய்வதற்குச் சந்தர்ப்பமளித்தல்.
 - தலையால் சரியாக அடிப்பதற்குப் புள்ளி வழங்கி வெற்றி பெறும் அணியைத் தெரிவு செய்தல்.

- படி 05:-**
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - காற்பந்தாட்டத்தில் பாதங்களாலும், தலையாலும் அடிக்கும் பிரதான இரண்டு முறைகள் உள்ளன.
 - தலையால் அடிப்பதில் ஓரிடத்தில் நின்று, மேலே பாய்ந்து, எதிரில் பாய்ந்து என மூன்று முறைகள் உள்ளன.
 - தலையால் அடிப்பதைக் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும்.
 - இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல், உள, சமூகத் தகைமைகள் விருத்தியாகின்றன.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- பந்தினைத் தலையால் அடித்தல்
- விதிமுறைகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- காற்பந்துகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- தலையால் அடிக்கும்போது பின்பற்றவேண்டிய செயற்பாட்டுப் படிமுறைகளைக் கேளுங்கள்.
- ஓரிடத்தில் நின்று பந்துக்குத் தலையால் அடிப்பதை மதிப்பிடுங்கள்.
- குழு உணர்வுடன் செயலாற்றுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயலாற்றுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- உற்சாகத்துடன் செயற்படுவதை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.1 : ஓட்டத்தை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.

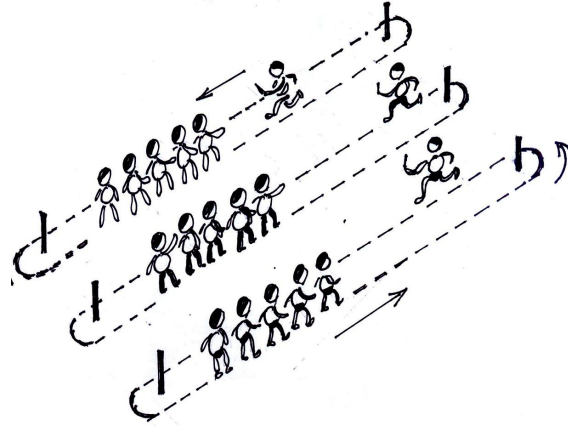
பாடவேளைகள் : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- சிறந்த முறையில் ஓடுவதற்கு ஓட்ட அப்பியாசங்களைப் பயன்படுத்துவார்.
- ஓட்ட அப்பியாசங்களைச் சரியாகச் செய்வார்.
- ஓட்டத்தின்போது சரியான நுட்பமுறைகளைப் பிரயோகிப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- பின்வரும் பிரவேச செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - படத்திலுள்ளவாறு மைதானத்தை ஒழுங்குபடுத்துங்கள். (உரு 5.1.1).

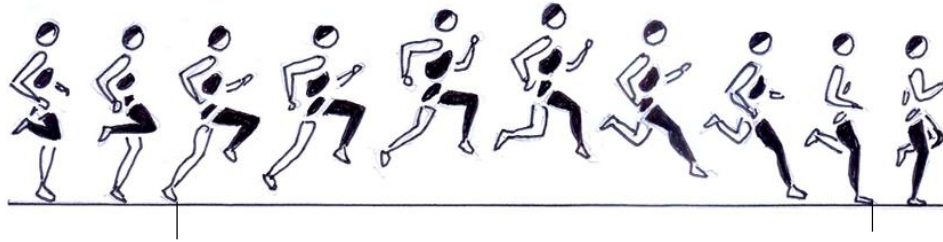


(உரு 5.1.1)

- அடையாளப்படுத்துவதற்கு முடியுமானால் கூம்புகள் அல்லது பொருத்தமான உபகரணங்களை உபயோகியுங்கள்.
- சம அளவிலான மாணவர்களைக் கொண்டவாறு வகுப்பைப் பிரியுங்கள்.
- மாணவரை ஆரம்பக் கோட்டின் பின்னால் வரிசைப்படுத்துங்கள்.
- வரிசையின் முதல் மாணவருக்குக் குறுங்கோல் ஒன்று வீதம் கொடுங்கள்.
- பின்வரும் விதத்தில் விளையாட்டில் ஈடுபட மாணவரை அறிவுறுத்துங்கள்.
 - கட்டளைக்கு வரிசையின் முதல் மாணவர்கள் முன்னால் ஓடிச் சென்று, எதிரிலுள்ள அடையாளத்தைச் சுற்றி மீண்டும் ஓடிவந்து வரிசையின் முன்னாலுள்ள மாணவனுக்குக் குறுங்கோலைக் கையளித்த பின்னர் வரிசையின் பின்னால் சென்று நிற்கல்.
 - வரிசையிலுள்ள எல்லா மாணவர்களுக்கும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும் வரையில் போட்டியைத் தொடர்ந்து நடத்தவும்.
 - வெற்றி பெற்ற அணியைப் பாராட்டுங்கள்

- படி 02:-**
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அன்றாட வாழ்வின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் ஓட்டம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
 - **உதாரணம்:-** திடீரெனப் பெய்யும் மழையில் நனையாதிருக்க புகழிடம் தேடி ஓடுதல்.
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஓட்டம் போட்டியாக நடத்தப்படுகின்றது.
 - ஓட்டப்போட்டிகள் வெவ்வேறு தூரங்களைக் கொண்டுள்ளன.

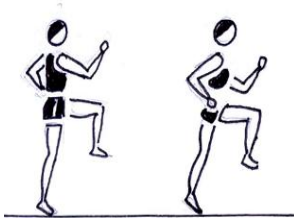
- படி 03:-**
- ஓட்டக் கவடொன்றில் பின்வரும் இரண்டு கட்டங்கள் உள்ளன வென்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - தாங்கும் கட்டம் (Support Phase) - பாதம் நிலத்தோடு தொடர்புபட்டுள்ள சந்தர்ப்பம்.
 - பறக்கும் கட்டம் (Flight Phase) - நிலத்தோடுள்ள தொடர்பிலிருந்து பாதம் விடுபட்டு விண்ணில் பிரயாணம் செய்யும் சந்தர்ப்பம். (உரு 5.1.2).



(உரு 5.1.2)

- ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தாங்கும் கட்டம், பறக்கும் கட்டங்களிலுள்ள செயற்பாடுகளை மேலும் விருத்தி செய்யலாம்.
- இதன் மூலம் ஓட்டவீரனின் ஓட்ட நுட்பமுறையை மேலும் விருத்தி செய்யக்கூடியதாகவுள்ளதுடன் ஓட்ட வேகத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.
- குறுந்தூர ஓட்டங்களுக்கு ஓட்ட அப்பியாசங்களின் தேவை மிக முக்கியமாகும்.

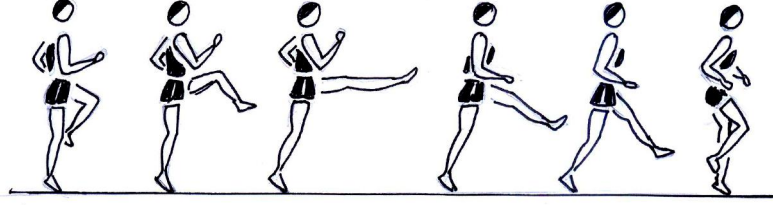
- படி 04:-**
- பின்வரும் ஓட்ட அப்பியாசங்களில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - வெவ்வேறு நூல்களில் வெவ்வேறு விதமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தரவுகளின் அடிப்படையில் கட்டியெழும்பியுள்ள பின்வரும் பொதுவான ஓட்ட அப்பியாசங்களில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



(உரு 5.1.3)

- **ஓட்ட அப்பியாசம் - A / Running - A**
- முழங்கால்களை உயரவும் முன்னாலும் உயர்த்தி மார்ச் செய்தல்.
- மேலே உயர்த்தப்படும் பாதத்தின் தொடையை நிலத்துக்கு சமாந்தரமாகும் வரையில் உயர்த்த வேண்டியதுடன், முழங்கைகளை 90° மடக்கி வேகமாக இருபக்கமும் வீசுதல் (உரு 5.1.3).

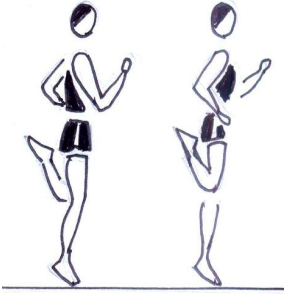
- இவ்வப்பியாசத்தை முதலில் மார்ச் செய்தவாறும் பின்னர் ஸ்கிப் செய்தவாறும் பின்னர் மெதுவாக ஓடியவாறும் செய்வித்தல்.



(உரு 5.1.4)

- **ஓட்ட அப்பியாசம் - B / Running - B**

- மேலே உயர்த்தும் பாதத்தின் தொடையை நிலத்துக்கு சமாந்தரமாக வரும் வரையில் உயர்த்தி, முழங்கால்களை நீட்டி நிலத்தில் அறையும் விதத்தில் நிலந்தொடச் செய்தல்.
- கைகளை 90° வரை முழங்கைகளில் மடக்கி இருபுறமும் வேகமாக வீசுதல் (உரு 5.1.4).
- இவ்வப்பியாசத்தை முதலில் நடந்தவாறும், பின்னர் ஸ்கிப் செய்தவாறும் பின்னர் மெதுவாக ஓடியவாறும் செய்வித்தல்.



(உரு 5.1.5)

- **ஓட்ட அப்பியாசம் - C / Running - C**

- பாதங்களை முழங்கால்களில் பின்னால் மடக்கிக் குதிகள் தட்டத்தில் (பின்புறம்) படும் விதத்தில் நடத்தல்.
- கையசைவுகளை முன்னர் கூறியது போல் மேற்கொள்ளுதல்.
- இவ்வப்பியாசத்தையும் முதலில் நடந்தவாறும் பின்னர் மெதுவாக ஓடியவாறும் செய்வித்தல். (உரு 5.1.5).

- இவ் ஓட்ட அப்பியாசங்களை ஆரம்பத்தில் செய்து காட்டுங்கள்.
- பயிற்சிக்காக மாணவருக்குச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- அப்பியாசங்களில் ஈடுபட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- ஓட்ட அப்பியாசங்கள்
- தாங்கும் கட்டம்
- பறக்கும் கட்டம்

தரவிருத்தி உள்வீடுகள்:

- குறுங்கோல்கள், கூம்புகள் (Cones)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- ஓட்ட அப்பியாசங்களைச் (A, B, C) சரியான முறையில் செய்வதை மதிப்பிடுங்கள்.
- ஓட்ட அப்பியாசங்களின் தேவை பற்றி விசாரியுங்கள்.
- ஓட்ட அப்பியாசங்களைச் சந்தத்துடன் செய்வதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.3 : நீளம் பாய்தலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.

பாடவேளைகள் : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- நீளம் பாயும் நுட்பமுறைகளைப் பெயரிடுவார்.
- நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் கட்டங்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- நீளம் பாயும் நுட்பமுறைகளைச் சரியாகச் செய்வார்.
- நீளம் பாயும் செயற்பாடுகளில் பாதுகாப்புடன் பங்குகொள்வார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • உடலுஷ்ணமூட்டும் செயற்பாடாகப் பின்வரும் சிறுவிளையாட்டைச் செய்வியுங்கள்.

- மாணவர் எண்ணிக்கைக்கேற்பப் பொருத்தமான இடத்தைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- மாணவரைச் சுமார் ஐந்து நிமிட நேரம் கெந்திப் பிடிக்கும் விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

படி 02:- • பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டிலுள்ள பாயும் நிகழ்ச்சிகளைக் கிடையான பாய்ச்சல்கள், நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்களென வகைப்படுத்தலாம்.
- நீளம் பாய்தல் கிடையான பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியாகும்.
- மிதக்கும் முறை, தொங்கும் முறை, விண்ணில் பாதம் மாற்றும் முறை களென நீளம் பாய்வதற்கான நுட்பமுறைகள் மூன்று உள்ளன.
- விபத்துக்கள் ஏற்படாத வகையில் பாயும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

படி 03:- • பின்னிணைப்பு 5.3.1 தகவல் பத்திரத்தில் காணப்படும் மிதக்கும் முறையை செய்துகாட்டலுடன் விளக்கப்படுத்துங்கள்.

படி 04:- • நீளம் பாய்தல், மிதக்கும் முறையில் மாணவரைப் பரிச்சயப்படுத்த பின்னிணைப்பு 5.3.1 தகவல் பத்திரத்திலுள்ள பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

- பாய்வதற்கான அடிப்படை அப்பியாசங்கள்
- நீளம் பாய்தல் மிதக்கும் முறையைப் பரிச்சயமாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள்

- படி 05:-**
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - நீண்ட தூரம் பாய்வது நீளம் பாய்தலில் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.
 - சரியான நுட்ப முறைப் பிரயோகத்தின் மூலம் கூடிய தூரம் பாயலாம்.
 - நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறையில் அணுகலோட்டம், மிதித்தெழுதல், விண்ணில் செல்லுதல், நிலந்தொடுதலென நான்கு கட்டங்கள் உள்ளன.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைகள், மிதக்கும் முறை, தொங்கும் முறை, விண்ணில் பாதம் மாற்றும் முறை, அணுகலோட்டம், மிதித்தெழுதல், விண்ணில் நடத்தல், நிலந்தொடுதல்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

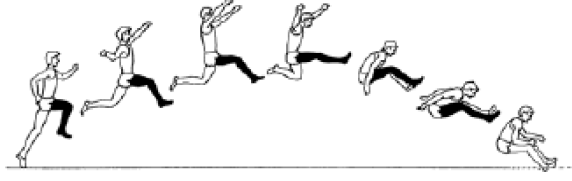
- பொருத்தமான நிலந்தொடு பிரதேசத்துடன் கூடிய நீளம் பாய்வதற்குகந்த தரைப் பிரதேசம்.
- 15 செ.மீ. உயரமுள்ள உறுதியான மரப்பெட்டியொன்று

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைகளையும், நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியிலுள்ள கட்டங்களையும் கேளுங்கள்.
- மிதக்கும் நுட்பமுறைச் செய்துகாட்டலின் தவற்றை தன்மையை மதிப்பிடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் உற்சாகத்துடனும், செயற்றிறனுடனும் பங்குகொள்வதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

நீளம் பாய்தல் - மிதக்கும் முறை (Sail Technique)



உரு 5.3.1

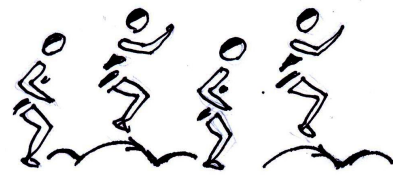
- பாயும்போது சுயாதீன பாதத்தின் தொடையை மிதித்தெழும்போது இருந்த இடத்திலேயே வைத்திருந்து விண்ணில் எதிரே சென்றவாறு அப்பாதத்தை படிப்படியாக முன்னால் நீட்டுவார்.
- பறக்கும் கட்டத்தில் கூடிய தூரம் செல்லும் வரையில் முண்டம் நிமிர்ந்து நேராக இருப்பதோடு நிலந்தொட நெருங்கும் சந்தர்ப்பத்தில் எதிரிலும் கீழேயும் வளையும்.
- பறக்கும் கட்டத்தில் கூடிய தூரம் செல்லும் வரையில் மிதித்தெழுந்த பாதத்தை உடலின் பின்னால் வைத்திருப்பார்.
- நிலந்தொட நெருங்கும்போது மிதித்தெழுந்த பாதத்தை முழங்கால்களில் மடக்கி முன்னாலும் உயரவும் எடுப்பார். நிலந்தொடும்போது பாதங்களிரண்டும் முன்னால் நீட்டப்பட்டிருக்கும் கைகளும் முன்னால் செல்லும்.

பாய்தலுக்கான அடிப்படை அப்பியாசங்கள்

- இரு பாதங்களாலும் மிதித்தெழுந்து முன்னால் பாய்தல் - விண்ணில் உடல் நீட்டப் படுதல் வேண்டும் (உரு 5.3.2).
- இரு பாதங்களாலும் மிதித்தெழுந்து முன்னால் பாய்தல் - விண்ணில் முழங்கால்களை மேலே உயர்த்த வேண்டும் (உரு 5.3.3).

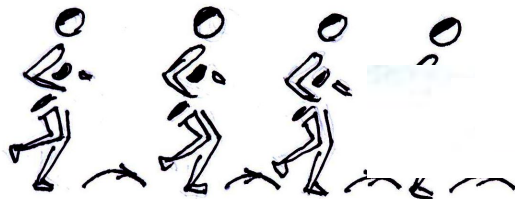


(உரு 5.3.2)

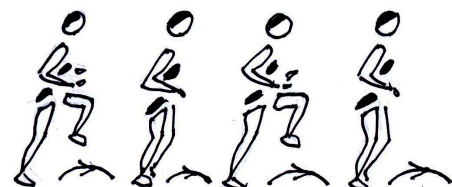


(உரு 5.3.3)

- தனிப்பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து முன்னால் பாய்தல் (உரு 5.3.4).
- மிதித்தெழும்போது சுயாதீன பாதத்தின் முழங்கால்களை மேலே உயர்த்தியவாறு முன்னால் பாய்தல் (உரு 5.3.5).



(உரு 5.3.4)

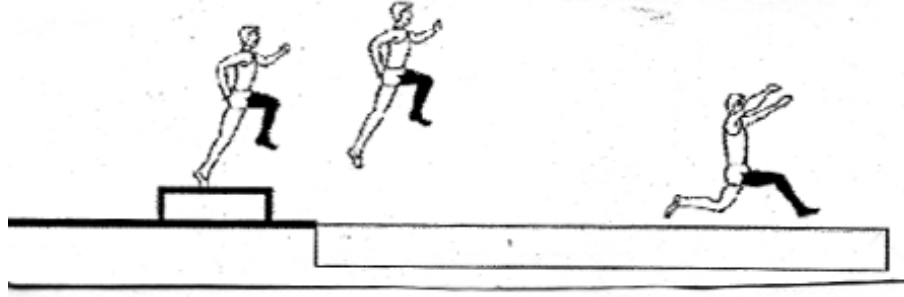


(உரு 5.3.5)

நீளம் பாய்தல் மிதக்கும் முறையினைப் பரிசீலனாக்கும் செயற்பாடுகள்

செயற்பாடு - 01

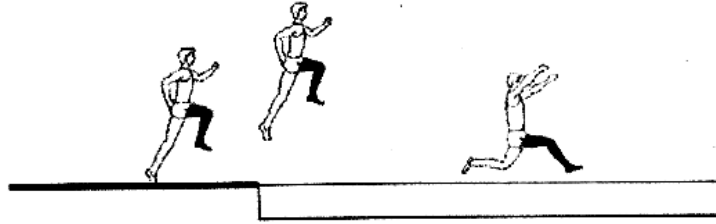
சுமார் 5-7 கவடுகள் அணுகலோட்டத்தின் பின்னர் சுமார் 15 செ.மீ. உயரமுள்ள மரப் பெட்டியின் மீது மிதித்தெழும் பாதத்தை வைத்துப் பாய்தல். இங்கு மிதித்தெழும் கொண்ணிலையைப் பேணியவாறு விண்ணில் சென்று சுயாதீன பாதம் முன்னால் இருக்கும் விதத்தில் நிலந்தொடுதல் (உரு 5.3.6).



உரு 5.3.6

செயற்பாடு - 02

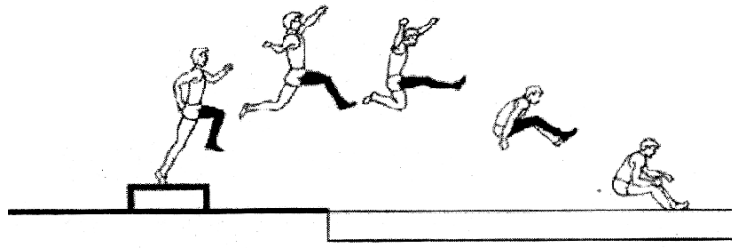
மேற்படி செயற்பாட்டினைப் போன்றே பெட்டியின் மேல் அல்லாது தரையில் பாதம் வைத்து மிதித்தெழுதல் (உரு 5.3.7).



உரு 5.3.7

செயற்பாடு - 03

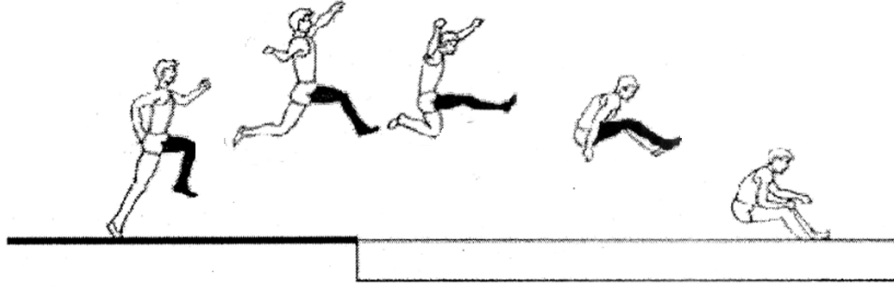
சுமார் 5-7 கவடுகள் அணுகலோட்டத்தின் பின்னர் சுமார் 15 செ.மீ. உயரமுள்ள மரப் பெட்டியின் மீது மிதித்தெழும் பாதத்தை வைத்துப் பாய்தல். இங்கு மிதித்தெழும் கொண்ணிலையைப் பேணியவாறு விண்ணில் செல்லும்போது சுயாதீன பாதம் முறையாக முன்னால் நீட்டப்படும். நிலந்தொட நெருங்கும்போது மிதித்தெழுந்த பாதத்தையும் உயரமாக முன்னால் எடுத்து, இரு பாதங்களாலும் நிலந்தொடுதல் (உரு 5.3.8).



உரு 5.3.8

செயற்பாடு - 04

மேற்படி செயற்பாடு - 03ல் உள்ளவாறு பெட்டியின் மேலன்றி தரையில் பாதம் வைத்து மிதித்தெழுதல் (உரு 5.3.9).



உரு 5.3.9

செயற்பாடு - 05

மிதிபலகையிலிருந்து ஓட்டப்பாதையின் எதிர்த்திசையில் ஓடி, அணுகலோட்டத்தினை ஆரம்பிப்பதற்குப் பொருத்தமான இடத்தை அடையாளமிடுங்கள். (20-30 மீற்றருக்கு இடைப்பட்ட)

அவ்வாறு அடையாளப்படுத்திய ஸ்தானத்திலிருந்து அணுகலோட்டத்தை ஆரம்பித்து மிதிபலகையில் பாதம் வைத்து மிதித்தெழுந்து மிதக்கும் முறையில் நீளம் பாய்தல் (உரு 5.3.10).

மிதித்தெழுதும் பாதம் மிதிபலகையில் வைக்கப்படுவதற்கேற்றவாறு அணுகலோட்டத்தின் ஆரம்ப ஸ்தானத்தைத் தேவைக்கேற்றவாறு மாற்றியமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



உரு 5.3.10

தேர்ச்சி 8.0 : உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத் திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.1 : இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.2 : இனப்பெருக்க தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளைத் தவிர்த்தவாறு செயற்திறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

பாடவேளைகள் : 06

கற்றல் பேறுகள்:

- இனப்பெருக்க தொகுதியின் மகோன்னதத்தை விபரிப்பார்.
- இனப்பெருக்க தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார்.
- இனப்பெருக்க தொகுதியின் மகோன்னதம் பேணுவதிலுள்ள தனது கடமைகளை விபரிப்பார்.
- மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களில் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளை இனங்கண்டு அதற்கேற்பச் செயலாற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- இனப்பெருக்க தொகுதி தொடர்பில் 7ந் தரத்தில் கற்ற விடயங்களை ஞாபகமூட்டுங்கள்.
 - தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் உருப்படங்களைப் பயன்படுத்தி இனப்பெருக்க தொகுதி பற்றிய பொதுவான விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொடுங்கள்.
 - தமது இனத்தைப் பெருக்கியவாறு யாதாயினும் உயிரியற் பிரிவொன்றின் நிலைப்பாட்டினை உறுதி செய்வதற்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ள தொகுதி இனப்பெருக்க தொகுதியாகும்.
 - தமது இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பிணையும் பேணுவது ஒவ்வொருவரதும் பிரதான பொறுப்பாகும்.

- படி 02:-**
- ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பின்வரும் விடயங்களினூடாக விளக்கப்படுத்துங்கள்.
 - பொதுவாகப் 10-14 வயதளவில் விந்து உற்பத்தியாகத் தொடங்கும்.
 - விதைகளில் டெஸ்டஸ்டரோன் ஓமோன் உற்பத்தியாகுதல்.
 - தந்தையின் இயல்புகள் விந்துக் கலங்களில் அடங்கியிருத்தல்.
 - பெண் இனப்பெருக்க தொகுதியின் யோனி வழி, கர்ப்பப்பை என்பவற்றுக் கூடாக பிலோப்பியன் குழாயினுள் நீந்திச் செல்லக்கூடிய ஆற்றலை விந்து கொண்டிருத்தல்.

- படி 03:-**
- பெண் இனப்பெருக்க தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பின்வரும் விடயங்களினூடாக விளக்கப்படுத்துங்கள்.
 - **மாதவிடாய்ச் சக்கரம் / வட்டம்**
 - பெண்பிள்ளை வயதுக்கு வருவதோடு மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஆரம்பமாகின்றது.
 - வயதுக்கு வந்த பின்பு உதாரணமாக 28 நாட்களுக்கொருமுறை சூலகங்களிலிருந்து மாறி மாறி சூல் ஒன்று வீதம் வெளிவிடப்படுதல்.
 - சுழற்சியாக நிகழும் இச்செயற்பாடு மாதவிடாய்ச் சக்கரம் அல்லது மாதவிடாய் வட்டமெனப்படும்.
 - மாதாந்த மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு 14 நாட்களுக்கு முன்னர் சூலகங்களிலிருந்து சூல் வெளியிடப்படுகின்றது. இதனை அவர்கள் உணருவதில்லை.
 - சூல் கருக்கட்டப்படின அதனைப் போஷிப்பதற்காகக் கர்ப்பப்பை விசேடமாகத் தயாராகும்.
 - சூல் கருக்கட்டப்படாத நிலையில் கருப்பைக்குள் வருமாயின், கருப்பையின் உட்சுவர் இழையங்கள் சிதைவடைந்து குருதியோடு வெளியேறுவது மாதவிடாய் என அழைக்கப்படும்.
 - இந்நிகழ்வு முதற்தடவை ஏற்படுவது வயதுக்கு வருதல் அல்லது பூப்படைதல் எனப்படும்.
 - இவ்வாறு ஏற்படும் குருதிப்பெருக்கு சுமார் 2-6 நாட்களுக்கு நிகழும்.
 - **கருத்தரித்தல்**
 - சூலகங்களில் முதிர்வடைந்த சூல் வெளிவிடப்பட்டவுடன் அது பலோப்பியன் குழாயினூடாகப் பிரயாணம் செய்யும்.
 - யோனி வழியாக வரும் விந்துக்கலம் கருப்பையினூடாகப் பலோப்பியன் குழாய் நோக்கிச் செல்லும்.
 - பலோப்பியன் குழாயினுள் விந்தும் சூலும் இணைவது கருக்கட்டல் எனப்படும்.
 - இவ்வாறு கருக்கட்டப்பட்ட சூல் கர்ப்பப்பை நோக்கிச் சென்று அதன் சுவரில் நிலைகொள்ளும்.
 - இவ்வாறு நிலைகொண்ட கருக்கட்டப்பட்ட சூல் (நுகம்) கருப்பையினுள் வளர்ச்சியடையும். தொப்புள் கொடி மூலம் தாயுடன் தொடர்புற்று முளையத்துக்கு அவசியமான உணவு, ஓட்சிசன், மருந்து போன்றவற்றைத் தாயிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளும்.
 - குழந்தை பிறக்கும் வரையில் சுமார் ஒன்பது மாத காலம் வரையில் கர்ப்பப்பையினுள் பாதுகாப்பாக வளர்ச்சியடையும்.
 - குழந்தை பிறப்பது யோனிவழியினூடாக நிகழும்.

படி 04:- • இனப்பெருக்க தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் பிரதான மூன்று காரணிகளாகப் பின்வருவனவற்றை அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்.

- பாலியல் துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தலும்
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்
- பாலியல் தொற்று நோய்கள்

• **பாலியல் துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தலும்**

- பாலியல் துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல் சம்பந்தமாகத் தினசரிப் பத்திரிகைகளிலிருந்து பெறப்பட்ட செய்தியறிக்கைகளை மாணவர்குழுக்களிடம் பகிர்ந்தளித்து அவ்வாறான சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு நடந்து கொள்ளவேண்டிய முறைகளைக் கலந்துரையாடச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.

- முன்வைப்பதற்கு மாணவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.

- குழந்தையொன்றின் விருத்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய பாலியல் செயற்பாடுகளுக்கு இரையாக்குவதும், அவ்வாறான செயற்பாடுகளுக்கு எவ்வகையிலாயினும் ஒத்துழைப்பு வழங்குவதும் பாலியற் துஷ்பிரயோகம் எனப்படும்.

பாலுறுப்புக்களைச் சிறுவர்களுக்குக் காட்டுதல் சிறுவர்களைக் கொண்டு பாலுறுப்புக்களை ஸ்பரிசிக்கச் செய்தல், சிறுவர்களைக் கொண்டு பாலியல் தொடர்பான திரைப்படங்கள், புகைப்படங்கள், செய்திகள் போன்றவற்றைக் கைமாறச் செய்தல் போன்றவை பாலியற் துஷ்பிரயோகமாகும் என்பதைத் தெளிவாக்குங்கள்.

• **பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் பாலியற் துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறலாம்.**

- தேவையற்ற விதத்தில் உடலை ஸ்பரிசிக்க எவருக்கும் இடங்கொடா திருத்தல்.
- உடலை ஸ்பரிசிக்க எவராவது முயற்சி செய்தால் உடனடியாக அதற்கு மறுப்புக் காட்டுதல் அல்லது கூடிய விரைவில் அவ்விடத்தை விட்டு அகலுதல் அல்லது உதவி கோருதல்.
- உதவி கிடைக்காத நிலையில் புத்திசாதூரியமாக அவ்விடத்தை விட்டும் அகலுதல்.
- எவராயினும் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு முயற்சி செய்தல் நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் அது பற்றிக் கூறுதல்.
- தெருக்களில் ஒவ்வொருவர் கூறும் செய்திகளை நம்புவதில் கவனமாக இருத்தல்.
- அவசியமற்ற விதத்தில் உங்களில் அக்கறை செலுத்தும், உங்களுக்குப் பரிசுகள் வழங்கும், காசு கொடுக்கும் நபர்களோடு எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்ளுதல்.
- நிதமும் உங்களோடு தனிமையிலிருக்க முயற்சிக்கும், உங்கள் உடலழகை வர்ணிக்கும் நபர்களோடு எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்ளுதல்.

- பாழடைந்த, தனிமையான இடங்களுக்கு தனியாகச் செல்வதையும், அவ்வாறான இடங்களில் தனியாக இருப்பதையும் தவிர்த்தல்.
- வெவ்வேறு வேலைத்தளங்கள், மாந்திரீக செயற்பாடுகள், இசை நிகழ்ச்சிகள், தனியாகப் பங்குகொள்ளும் பிரத்தியேக வகுப்புகள் போன்றவற்றில் எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்ளுதல்.
- நெருக்கமானவர்கள், உறவினர்களால் பெரும்பாலும் துஷ்பிரயோகத் துக்கு உள்ளாக வாய்ப்புகள் காணப்படுவதால் அது தொடர்பில் எச்சரிக்கையாகவிருத்தல்.
- வலையதளம், கையடக்கத் தொலைபேசி போன்ற நவீன தொழில்நுட்ப சாதனங்களையும் பொருத்தமற்ற வகையில் உபயோகிக்காதிருத்தல்.

படி 05:- • பாலியல் துஷ்பிரயோகம், பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாவதால் உடல், உள, சமூக ரீதியிலான பின்வரும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமென்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- மனநிலை சிதைவடைதல்
- கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்படைதல்
- தேவையற்ற கர்ப்பந் தரித்தல்
- பாலியற் தொற்றுநோய்கள் ஏற்படுதல்
- சமூகத்தில் அவமானத்துக்கு ஆளாகுதல்
- உடல் ரீதியிலான தீங்குகள் ஏற்படுதல்

• கட்டிளமைப் பருவத்தில் நிகழும் கருத்தரித்தல் காரணமாகப் பின்வரும் தீயவிளைவுகள் ஏற்படுமென்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.

- இவ்வாறான கருத்தரித்தலை எதிர்கொள்வதற்கான உடல்ரீதியான தயார்நிலை இல்லாதிருத்தல்.
- தாயாவதற்கான உளரீதியிலான தயார்நிலை இல்லாதிருத்தல்.
- கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவ காலத்திலும் சிக்கல்கள் அதிகரித்தல்.
- தானும் வளர்ச்சிப் பருவத்திலிருப்பதால், தனது வளர்ச்சிக்குப் போன்றே சிசுவின் வளர்ச்சிக்கும் தேவையான ஊட்டத்தினைப் பெற்றுக் கொடுப்பது கடினமாகுதல்.
- சமூக அழுத்தங்களுக்கு ஆளாகுதல்.
- கல்விச் செயற்பாடுகள் சிதைவடைதல்.
- பாலியற் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப்பட்டால் உடனடியாக வளர்ந் தோரிடம் தெரிவித்தல்.

படி 06:- • இனப்பெருக்கத் தொகுதிக்கு ஏற்படும் மற்றுமொரு பாதிப்பாக பாலியற் தொற்றுநோய்களை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

- பாலியற் தொற்றுநோய்களுக்கான ஒரு சில உதாரணங்களாக சிபிலிசு, கொணோரியா, ஹர்பீஸ், பாலுறுப்புண்ணிகள் மற்றும் HIV/AIDS போன்ற வற்றைப் பெயரிடலாம்.

- பாலியற் தொற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதன் காரணமாகப் பின்வரும் முறையில் உடல், உள, சமூக, பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் தோன்றும்.
 - சமூகத்தால் இழிவாகக் கருதப்படுதலும் வசைகளுக்கு ஆளாகுதலும்
 - கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்படுதல்
 - பாலுறுப்புக்களில் காயங்கள், சீழ்வடிதல், வேதனை, அரிப்பு போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்றுதல்.
 - மனவழுத்தம் ஏற்படுதல்.
 - மூளை, இதயம், நரம்புகள் என்பன பாதிக்கப்படுதல்.
 - கர்ப்பகாலத்தில் கிருமிகளால் முளையம் தொற்றடைவதால் முதிராத குழந்தைகள் உருவாகுதல், இறந்த நிலையில் குழந்தை பிரசவித்தல், அங்கவீனமான குழந்தைகள் உருவாகுதல் போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்றலாம்.
 - பிரசவத்தின்போது தாயிடமிருந்து தொற்றும் ஒரு சில கிருமிகள் காரணமாக சிசு பார்வையை இழக்கலாம்.
 - ஒரு சில பாலியற் தொற்றுநோய்களுக்கான அறிகுறிகள் வெளியே தென்படாததாகையால், அவ்வாறானவர்களிடமிருந்து ஏனையோருக்கு நோய் பரவக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளதையும் விளக்குங்கள்.

- படி 07:-**
- **இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதில் தனது பங்களிப்பு மிக முக்கியமானதென்பதைப் பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - சரியான விளக்கத்தினைப் பெறுதல்
 - ஆரோக்கியமான நடத்தைகள்
 - சமூகப் பெறுமானம்
 - **சரியான விளக்கத்தினைப் பெறுதல்.**
 - இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பு
 - இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாடு
 - வளர்ச்சியோடு இனப்பெருக்க தொகுதிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
 - இனப்பெருக்க தொகுதியின் ஆரோக்கியம் பேணும் பழக்கங்கள்
 - துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தல்களும்
 - தீய பாலியல் நடத்தைகள்
 - மாதவிடாய்
 - கருத்தரித்தல்
 - ஊட்டத்தேவை
 - அநாவசிய கருத்தரித்தல்
 - **ஆரோக்கியமான நடத்தைகள்**
 - சுத்தமாகவிருத்தலும், பாலுறுப்புகளின் சுத்தம் பேணுதலும்
 - செயற்கைத் துணிகளால் ஆக்கப்பட்ட உள்ளாடைகளுக்குப் பதிலாக பருத்தித் துணிகளால் தைக்கப்பட்ட உள்ளாடைகளை அணிதல்.
 - உள்ளாடைகள் சுத்தமாகவிருத்தல்

- பாலியல் அனுபவங்களைப் பெற முயற்சிக்காதிருத்தல்
- திருமணமாகும் வரையில் பாலியற் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல்
- பாலியற் தொடர்புகளைத் திருமணம் செய்த துணைவன் / துணைவிக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்துதல்.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான நோய்களேற்படின பொருத்தமான வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல்.
- ஊட்டமுள்ள உணவுகளை நுகருதல்.
- **சமூகப் பெறுமானம்**
 - திருமண வாழ்வின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளுதல்
 - திருமணமான பெண், ஆண்களிடையே அன்னியோன்யமான புரிந் துணர்வு, விசுவாசம், அன்பு, மதிப்பு போன்ற குணாம்சங்கள் காணப் படுதல்.
 - தாய் தந்தையரின் பொறுப்பு, பெறுமதி என்பவற்றை விளங்கிக் கொள்ளுதல்.
 - எதிர்ப்பாலாரோடு சகோதர உணர்வுடன் செயலாற்றுதல்
 - பொருத்தமற்ற புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள், வீடியோ, சினிமா, புகைப் படங்கள், CD தட்டுகள் போன்றவற்றை நிராகரித்தல்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- இனப்பெருக்கத் தொகுதி, மாதவிடாய், கருத்தரித்தல், பாலியற் தொற்று நோய்கள்.
- பாலியற் துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தல்களும்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- இனப்பெருக்க தொகுதிகளின் படங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்ட கையடக்க நூல் ஒன்றைத் தனித்தனியாக நிர்மாணிக்க மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
 - பெண், ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் அமைப்பும், செயற்பாடும்
 - இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தில் விளையக்கூடிய பாதிப்புக்கள்
 - இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்
 - பாலியற் துஷ்பிரயோகமும், துன்புறுத்தல்களும் அச்சவால்களை வெற்றி கொள்ளு தலும்
- தகவல்களின் பிரமாணம், தவற்றை தன்மை, முன்வைக்கும் முறை, ஆக்கபூர்வ தன்மை போன்ற நியதிகளின் அடிப்படையில் கையடக்க நூலை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

**பாடத்திட்டம் - மூன்றாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சிகள்	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	பாடவேளைகள்
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.4 எறிதலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.	02
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத் துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டுப் பான்மைப் பண்புகளை வெளிக்காட்டியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொள்வார்.	02
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 குடும்ப ஊட்ட நிலைக்காகப் பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வார்.	04
	7.2 ஊட்டச் சத்துக்கள் பேணப்படும் விதத்தில் உணவைப் பாதுகாப்பார்.	02
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக் காக உடற்றகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.	9.1 ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கை யெடுப்பார்.	04
	9.2 உள, சமூக திறன்களை விருத்தி யாக்கியவாறு ஆளிடைத்தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்.	02
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 அன்றாட வாழ்வின் சுற்றாடற் சவால்களை நம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்வார்.	03
	10.2 அன்றாடம் எதிர்கொள்ள நேரிடும் திடீர் விபத்துக்கள், இடர்களின்போது அவசிய முதலுதவிகளை அளிப்பார்.	03

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.4 : எறிதலை வாழ்க்கைக் காரியங்களில் பயன்படுத்துவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு எறிதல் நிகழ்ச்சிகளை பெயரிடுவார்.
- குண்டுபோடுதலின் சரியான நுட்பமுறைகளைச் செய்து காட்டுவார்.
- தட்டெறிதலின் சரியான நுட்ப முறையைச் செய்து காட்டுவார்.
- ஈட்டி எறிதலின் சரியான நுட்பமுறையைச் செய்து காட்டுவார்.
- எறியும்போது விபத்துக்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கையெடுப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • பின்னிணைப்பு 5.4.1 தகவல்பத்திரத்திலுள்ள பிரவேச விளையாட்டில் அல்லது வேறு யாதாயினும் பிரவேச விளையாட்டொன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

படி 02:- • பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
• குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் போன்ற மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் பாடசாலை விளையாட்டு வேலைத்திட்டங்களில் அடங்குகின்றன.
• பாடசாலை விளையாட்டு வேலைத்திட்டங்களில் இல்லாதபோதிலும் சம்மட்டி எறிதல் என்ற நிகழ்ச்சியும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் உள்ளது.
• எறிதலுக்கான ஆற்றல் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களுக்கு மாத்திரமன்றி வேறு பல விளையாட்டுக்களுக்கும், அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளுக்கும் அவசியமாகும்.
• எறியும் செயற்பாடுகளின்போது எப்பொழுதும் தனதும், பிறரதும் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்தியவாறு இருக்க வேண்டும்.

படி 03:- • வெவ்வேறு மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளில் உபகரணத்தை விண்ணில் கைவிடும் முறையானது தலைக்கு மேலால், உடலின் பக்கத்தில் என வித்தியாசமாக அமைவதைச் செயற்பாட்டு விளக்கத்துடன் தெளிவுபடுத்துங்கள்.

படி 04:- • பின்னிணைப்பு 5.4.2 தகவல் பத்திரத்திலுள்ள செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
• குண்டைப் பற்றுதல் (உரு 5.4.2)
• ஓரிடத்தில் நின்று குண்டை முன்னால் போடுதல் (உரு 5.4.3, 5.4.4)

- தட்டைப் பற்றுதல் (உரு 5.4.5)
- தட்டைச் சுழற்றுவதை பரிச்சயமாக்கும் செயற்பாடுகள் (உரு 5.4.6, 5.4.7)
- ஓரிடத்தில் நின்று தட்டை முன்னால் எறிதல் (உரு 5.4.8, 5.4.9)
- ஈட்டியைப் பற்றுதல் (உரு 5.4.10, 5.4.11)
- ஓரிடத்தில் நின்று ஈட்டியை முன்னால் எறிதல் (உரு 5.4.12, 5.4.13, 5.4.14)

- படி 05:-**
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - வெற்றிகரமான எறிதலுக்காக உபகரணத்தைச் சரியான முறையில் பற்றுவது முக்கியமாகும்.
 - எறியும்போது கைகளின் வலுவை மாத்திரமன்றி உடலின் ஏனைய பகுதிகளின் வலுவையும் பயன்படுத்த முடியுமாயின் உபகரணத்தைக் கூடிய தூரத்துக்கு எறியக்கூடியதாகவிருக்கும்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- மெய்வல்லுனர் எறியும் நிகழ்ச்சிகள், குண்டு, தட்டு, ஈட்டி, உபகரணத்தைப் பற்றுதல், எறியும் நுட்ப முறைகள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

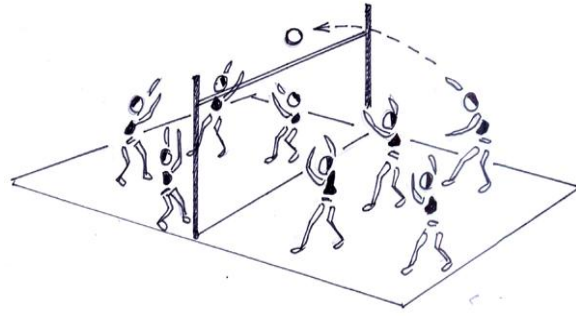
- சிறிய குண்டுகளும் சமமான வேறு உபகரணங்களும்
- சிறிய தட்டுகளும் சமமான வேறு உபகரணங்களும்
- நிறை குறைந்த ஈட்டிகளும் சமமான வேறு உபகரணங்களும்
- மைதானத்தில் அடையாளமிடுதற்கான பொருட்கள்
- வொலிபோல் வலை அல்லது கயிறு

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- எறியும் செயற்பாடுகளில் உற்சாகத்துடனும், செயற்றிறனுடனும் பங்குகொள்வதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- எறியும் உபகரணங்களைச் சரியான முறையில் கையாளும் ஆற்றலை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- எறியும் நுட்பமுறைகளைச் சரியாகச் செய்வதை மதிப்பீடுங்கள்.
- எறியும் செயற்பாடுகளின்போது தனதும், பிறரதும் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்துவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பிரவேச செயற்பாடு

மாணவர் அணியொன்று உரு 5.4.1ல் உள்ளது போன்று வலை அல்லது கயிற்றுக்கு மேலாக அடுத்த பக்கம் பந்தொன்றை எறிவர். எதிரணி வீரர்களால் பிடிக்க முடியாத விதத்தில், அவர்கள் பக்கம் நிலந்தொடக்கூடியவாறு பந்தை எறிவதற்கு அணிகள் முயற்சிக்க வேண்டும். தமது பக்கம் நிலந்தொடாத விதத்தில் பந்தினைப் பற்றி அடுத்த பக்கம் அனுப்புவது அணிகளின் பொறுப்பாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் பந்து நிலந்தொடும் எண்ணிக்கைகளுக்கேற்ப வெற்றி பெறும் அணியைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.



உரு 5.4.1

எறியும் நிகழ்ச்சி நுட்பமுறைப் பயிற்சி

- குண்டைப் பற்றுதல் (உரு 5.4.2)

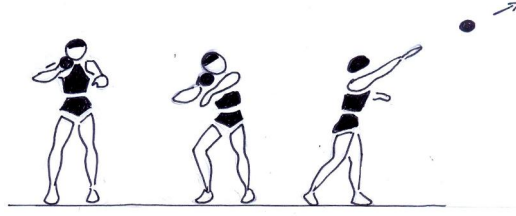
கைவிரல்களின் அடிப்பகுதியில் (உள்ளங்கையின் மேற்பகுதி) உறுதியாகத் தங்கக்கூடிய விதத்தில் குண்டைப் பற்ற வேண்டும். விரல்கள் ஒன்றுக்கொன்று சமீபமாக இருக்கும் விதத்தில் அதாவது ஓரளவு விரிந்த நிலையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் தாடையின் கீழ், கழுத்தின் முன்புற தோள் எலும்புக்குழியில் குண்டை வைக்க வேண்டும். உடலோடு சுமார் 45° கோணம் ஏற்படக்கூடியவாறு முழங்கை பக்கத்தில் உயர்ந்திருக்கும்.



உரு 5.4.2

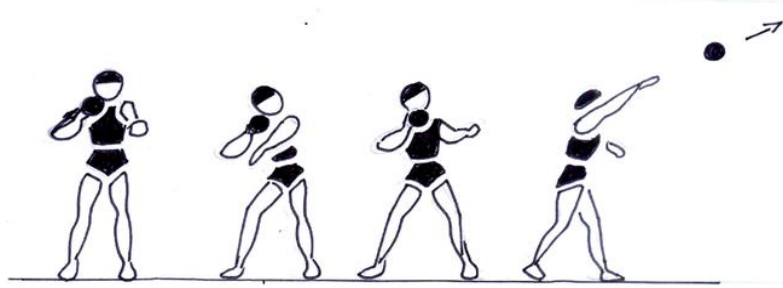
- மேற்படி செயற்பாட்டு விளக்கம் வலக்கைப் பரிச்சய முடையவருக்காகும். இடக்கைப் பரிச்சயமுடையோர் இதற்கு எதிரான திசையைக் கருத்திற் கொண்டு செயலாற்ற வேண்டும்.

- ஓரிடத்தில் நின்று குண்டு போடுதல் - செயற்பாடு 1 (உரு 5.4.3)



உரு 5.4.3

- தோள் அகலத்துக்குச் சமமாகும் விதத்தில் பாதங்களை அகற்றி வைத்து குண்டுடன் நின்றல்.
 - முழங்கால்களைச் சற்று மடக்கி முண்டத்தை ஓரளவு இடப்பக்கமாகத் திருப்புதல்.
 - முழங்கால்கள் நிமிருவதோடு முண்டத்தை முன்னால் திருப்பி குண்டைப் போடுதல்.
- ஓரிடத்தில் நின்று குண்டு போடுதல் - செயற்பாடு 2 (உரு 5.4.4)



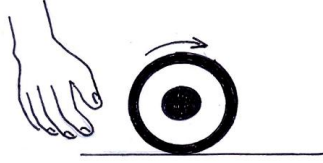
உரு 5.4.4

- தோள் அகலத்துக்குச் சமமாகும் விதத்தில் பாதங்களை அகற்றி வைத்து குண்டுடன் நின்றல்.
 - முழங்கால்களைச் சற்று மடக்கி முண்டத்தை ஓரளவு இடப்பக்கம் திருப்புதல்.
 - முழங்கால்கள் நிமிருவதோடு முண்டத்தை முன்னால் திருப்பி இடப்பாதத்தை எதிரில் வைத்துக் குண்டைப் போடுதல்.
- தட்டைப் பற்றுதல் (உரு 5.4.5)
 - விரல்களின் அடிப்பகுதியில் வைத்து தட்டைப் பிடித்திருப்பார். தட்டின் விளிம்பில் விரல்கள் விரிந்திருக்கும் பெருவிரல் தட்டின்மேல் சுதந்திரமாக வைக்கப்பட்டிருக்கும்.



உரு 5.4.5

- தட்டைச் சுழற்றுவதைப் பரிச்சயமாக்கும் செயற்பாடுகள் (உரு 5.4.6, 5.4.7)
 - ஆட்காட்டி விரலால் விடுபடக்கூடிய விதத்தில் தட்டை நிலத்தில் உருட்டுதல் (உரு 5.4.6)
 - மேற்படி சுழலும் முறையில் தட்டை விண்ணில் கைவிடுதல் (உரு 5.4.7).



உரு 5.4.6



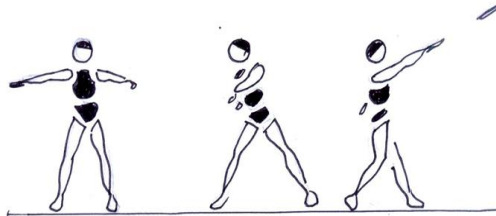
உரு 5.4.7

- ஓரிடத்தில் நின்று தட்டை முன்னால் எறிதல் (உரு 5.4.8, 5.4.9)
- பாதங்களைச் சமாந்தரமாக வைத்தவாறு நின்று தட்டை எதிரில் கைவிடுதல் (உரு 5.4.8)



உரு 5.4.8

- இடப்பாதத்தை முன்னால் வைத்தவாறு நின்று தட்டை எதிரில் கைவிடுதல் (உரு 5.4.9)



உரு 5.4.9

• ஈட்டியைப் பற்றுதல் (உரு 5.4.10, 5.4.11)

- ஈட்டியைப் பற்றுவதற்கான நியம முறைகள் இரண்டு பின்வருமாறு:
 - (1) பெருவிரலாலும், ஆட்காட்டி விரலாலும் பற்றுதல் (உரு 5.4.10)
 - (2) பெருவிரலாலும், நடுவிரலாலும் பற்றுதல் (உரு 5.4.11)



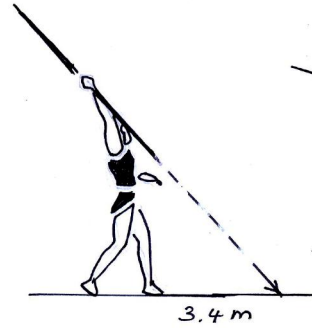
உரு 5.4.10



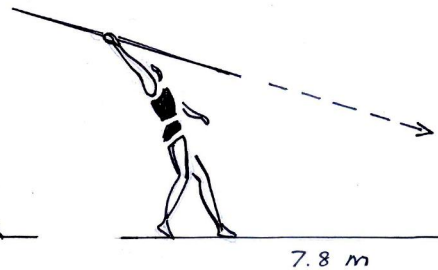
உரு 5.4.11

• ஓரிடத்தில் நின்று ஈட்டியை முன்னால் எறிதல் (உரு 5.4.12, 5.4.13, 5.4.14)

- சுமார் 3-4 மீற்றர் எதிரில் தரையை நோக்கி முனை செல்லக்கூடிய விதத்தில் தலைக்கு மேலால் பின்னால் இழுக்கப்பட்ட ஈட்டியை வேகமாகத் தரையில் அறைதல் (உரு 5.4.12)
- தலைக்கு மேலாக ஈட்டியைப் பின்னால் இழுத்தும், முண்டத்தை ஓரளவு பின்னால் வளைத்தும் முன்னர் செய்த செயற்பாட்டினைப் போன்று, ஆனால் சற்று தொலைவுக்கு எறிதல் (உரு 5.4.13)

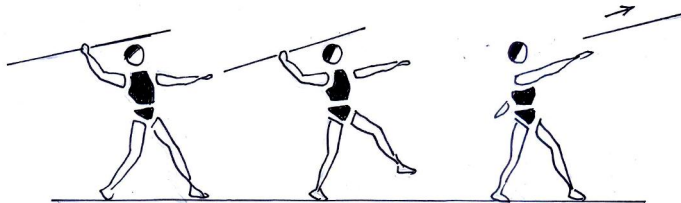


உரு 5.4.12



உரு 5.4.13

- பாதங்களுக்கிடையில் சுமார் 60-90 செ.மீ. இடைவெளி இருக்கத்தக்கதாக இடப்பாதத்தை எதிரில் வைத்து, ஈட்டியைப் பின்னால் இழுத்தவாறு நின்றல். பின்னர் இடப்பாதத்தை சற்று உயர்த்தி மீண்டும் எதிரில் வைத்து ஈட்டியை எறிதல் (உரு 5.4.14)



உரு 5.4.14

தேர்ச்சி 6.0 : விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.1 : விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகளை வெளிக்காட்டியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- விளையாட்டு விதிமுறைகள் பரவிய விதத்தினை விளக்குவார்.
- விளையாட்டுப்பான்மையுடன் இணைந்த தேர்ச்சிகளை விளக்குவார்.
- விளையாட்டு ஒழுக்கவியல் பண்புகளைப் பின்பற்றுவார்.
- விளையாட்டினூடாகத் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் தொடர்பாக 6-7ந் தரங்களில் கற்றவைகளை ஞாபகமுட்டுங்கள்.

- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - விளையாட்டொன்றை முறையாகக் கொண்டு நடாத்துவதற்கு ஏற்படுத்தியுள்ள வரையறைகள் விளையாட்டு விதிமுறைகள் எனப்படும்.
 - விளையாட்டின் நன்நிலைக்காக பேணப்படும் நடத்தைக்கோலங்கள் விளையாட்டு ஒழுக்கவியல் எனப்படும்.
 - விளையாட்டினை நியாயபூர்வமாக நடாத்த விதிமுறைகளும், ஒழுக்கப்பண்பாடுகளும் அவசியமாகும்.
 - இதற்காக விளையாட்டு வீரர்களில் தேர்ச்சிகளைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டும்.

படி 02:- • **பின்வரும் சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பான அபிப்பிராயங்களை மாணவரிடம் வினவுங்கள்.**

- கிரிக்கட் வீரனொருவன் பந்தை அடித்துக் கொண்டிருந்த வேளையில் பந்து விக்கட்டில் படுதல்.
- வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து மைதானத்தை விட்டும் வெளியேறுதல்.
- **பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.**
 - எல்லா விளையாட்டுக்களுக்கும் விதிமுறைகள் உள்ளன.
 - அவற்றின் மூலம் விளையாட்டு கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.
 - விதிமுறைகள் காலத்துக்குக்காலம் மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகின்றன.

- படி 03:-**
- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - பின்வரும் தலைப்புகள் இரண்டையும் குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
 - விளையாட்டு விதிமுறைகளின் பரம்பல்
 - விளையாட்டுப்பான்மையோடு இணைந்த தேர்ச்சிகள்
 - தகவல்பத்திரத்தின் உதவியுடன் தமது குழுவுக்குரிய தலைப்பின் கீழ் ஆக்கபூர்வமான முன்வைத்தலொன்றை (Presentation) நிர்மாணிக்கச் செய்யுங்கள்.
 - முன்வைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
 - முன்னூட்டல், பின்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.

- படி 04:-**
- தகவல்பத்திரத்தில் அடங்கியுள்ள விடயங்களைக் கொண்டு தொகுத்து வழங்குங்கள்.

- படி 05:-**
- பொருத்தமான விளையாட்டொன்று / வழிவிளையாட்டொன்று / சிறுவிளையாட்டொன்றைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
 - அவ்விளையாட்டுக்காக மாணவ அணிகளிரண்டில் நடுவரொருவர், பயிற்சியாளர்கள், பார்வையாளர்கள், ஊடகவியலாளர்களென மாணவர்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
 - 10 நிமிட நேரம் விளையாட்டைக் கொண்டு நடாத்துங்கள்.
 - பின்னர் விளையாட்டு, தொடர்பாகப் பின்வரும் தலைப்புகளில் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - விதிமுறைகளை மதித்தல்
 - நடுவர் தீர்ப்புகளுக்கு மதிப்பளித்தல்
 - பயிற்சியாளரை / ஆசிரியரை மதித்தல்
 - குழுவங்கத்தினருக்கு மதிப்பளித்தல்
 - எதிரணியினரை மதித்தல்
 - பார்வையாளர்களை மதித்தல்
 - ஊடகவியலாளர்களை மதித்தல்
 - மேற்படி விடயங்களைத் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் உதாரணங்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - விளையாட்டில் ஒழுக்கவியற் பண்புகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியம் பற்றி தகவல் பத்திரத்தின் உதவியுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- விதிமுறைகளின் வளர்ச்சியும் பரவலும், விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகள், ஒழுக்கவியற் பண்புகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- ஈடுபடுத்தவுள்ள விளையாட்டுக்கேற்ப தரவிருத்தி உள்ளீடுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியற் பண்பாடுகள் தொடர்பாக முன்வைக்கும் விளக்கத்தினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- விளையாட்டு விதிமுறைகளின் பரவல் பற்றி வினவுங்கள்.
- விளையாட்டுப்பான்மையோடு இணைந்த தேர்ச்சிகள் தொடர்பாகக் கொண்டுள்ள விளக்கத்தைக் கேட்டறியுங்கள்.
- ஒழுக்கப்பண்புகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் பற்றி வினவுங்கள்.
- ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவென எடுக்கும் நடவடிக்கைகளை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 6.1.1:

தகவல் பத்திரம் விதிமுறைகள் உருவாகுதல்

ஆதிகால மனிதன் தனது அன்றாட வாழ்க்கைத் தேவைகளை அடையவே உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டான். நீந்துதல், மிருகங்களைத் துரத்திச் செல்லுதல், மிருகங்களோடு போராடுதல், மீன் பிடித்தல், மரமேறுதல், தேன்கூடு உடைத்தல், நீரோட்டங்களுக்கு மேலாகப் பாய்ந்து செல்லுதல், கொடிகளில் தொங்குதல் போன்றன அவற்றில் சிலவாகும்.

பண்டைக்கால மனிதன் மிகையான தெய்வ நம்பிக்கை கொண்டிருந்ததுடன், தெய்வங்களிடமிருந்து உதவிகள் பெறவென சமயச் சடங்குகள் செய்து தெய்வங்களை மகிழ்விப்பதற்காக நடனங்களையும் விளையாட்டுக்களையும் அதில் உள்ளடக்கியிருந்தான். அன்றாட காரியங்களின் அடிப்படையில் நிர்மாணிக்கப்பட்டிருந்த அவ்விளையாட்டுக்கள் ஆட்சியாளர்களின் மகிழ்ச்சிக்காக போட்டிகளாக நடாத்தப்பட்டன. எவ்வாறான விதிமுறைகளுமின்றி நடைபெற்ற அவ்விளையாட்டுப் போட்டிகள் எதிரணியினருக்குப் பாரதூரமான விளைவுகளையும், உயிரிழப்புக்களையும் ஏற்படுத்தியவாறு முடிவுற்றன. மிலேச்சத்தனம் மிகுந்து காணப்பட்ட மேற்படி விளையாட்டுக்களில் படிப்படியாக விதிமுறைகள் நுழைக்கப்பட்டுள்ளன. எனினும் அது தொடர்பான உறுதியான தகவல்கள் கிடையாது.

தற்போதுள்ள தகவல்களின் பிரகாரம் விதிமுறைகளோடு நடைபெற்ற பண்டைய விளையாட்டு விழாக்களானது கிரேக்க யுகத்தின்போது எதென்ஸ், ஸ்பாட்ட போன்ற புராதன நகரங்களில் நடைபெற்ற சமய உற்சவங்களாகும். கி.மு. 776 இல் சியஸ் தெய்வத்தை வணங்குவதற்காக எதென்ஸ் நாட்டு ஒலிம்பியா என்ற இடத்தில் நடைபெற்ற விளையாட்டு விழா இதில் பிரதான இடத்தைப் பெறுவதுடன் தற்போதைய போட்டிகளுக்கான அடிப்படையாகவும் விளங்குகின்றது. அது கிரேக்க நாட்டு ஆண்களுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருந்ததுடன் அவர்கள் அதில் நிர்வாணமாகப் பங்குபற்றவும் வேண்டியிருந்தது. அதுவும் ஒரு விதியாக அமைந்திருந்தது.

தொழில்நுட்பப் புரட்சியோடு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் ஒழுங்குமுறையாக விரிவடைந்ததோடு கி.பி 1300 - கி.பி 1500 காலப்பகுதியில் காணப்பட்ட விஞ்ஞான வளர்ச்சியுக்கத்தில் புதிய கண்டுபிடிப்புகளும், புதுப்புது ஆய்வுகளும் மேற்கொள்ளப்பட்ட நிலையில்

விளையாட்டு விதிமுறைகள் மேலும் முறைமையாக்கப்பட்டதுடன் புதிய நுட்பமுறைகளும் உருவாகின. சர்வதேச விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டதும் விளையாட்டுக் கழகங்கள் தோன்றியதும் இக்காலப் பகுதியிலாகும்.

தற்போது சர்வதேச விளையாட்டுச் சங்கங்களினூடாக ஒவ்வொரு விளையாட்டும் பரிபாலிக்கப் படுவதோடு, அவ்வொவ்வொரு விளையாட்டுக்குமான விதிமுறைகளை உருவாக்குவது, அவற்றினை மறுசீரமைப்பது என்பனவும் இவைகளால் செயற்படுத்தப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு நாடுகளிலும் அவ்வவ் விளையாட்டுக்குரிய தேசிய சங்கங்களினால் மேற்படி காரியங்கள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன. பிரதேச போட்டி ஒழுங்கமைப்புகளின்போது போட்டி ஒழுங்கமைப்பாளர்களால் ஒரு சில விதிகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தப்படுவதையும் காணக்கூடியதாகவுள்ளது.

இவ்வாறாக விளையாட்டுக்களில் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றப் பழகுவதன் மூலம், சமூக விதிமுறைகளைப் பின்பற்றப் பழகுவதோடு விதிமுறைகளுக்கு ஒழுகி நடக்கும் பிரஜைகளாகவும் ஆக்கப்படுவர். அத்தோடு சுயநம்பிக்கை தனிநபர் ஆளுமை என்பனவும் விருத்தியாகின்றன. இவை அனைத்தும் நாட்டின் அபிவிருத்தியில் செல்வாக்குச் செலுத்து கின்றன.

விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகள்

தலைமைத்துவம்

- தமதணியை வழிநடாத்துதல்
- தமதணியின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்
- தமது நாட்டின் கௌரவத்தைப் பாதுகாத்தல்
- குழுஉணர்வு, அக்கறை, போட்டி மனப்பாங்கு என்பவற்றைப் பேணுதல்
- பயிற்சியாளர், விளையாட்டு வீரர்களுக்கிடையே சுமுகமான தொடர்பினைப் பேணுதல்
- முரண்பாடுகளைத் தீர்த்தவாறு செயலாற்றுதல்
- விவேகத்துடனும், பொறுப்புணர்வுடனும் முடிவுகள் எடுத்தல்

பின்பற்றுதல்

- தலைவனுக்குக் கீழ் விருப்புடனும், தியாகஉணர்வுடனும் விளையாடுதல்
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் தலைமையை ஏற்றல்

குழுஉணர்வு

- அணியின் வெற்றிக்காகத் தனது பங்களிப்பினை முழுமையாக வழங்குதல்
- குழு அங்கத்தினருடன் சுமுகமான உறவைக் கொண்டிருத்தல்
- பிரத்தியேகமாகத் தென்பட முயற்சிக்காது குழுவாகச் செயற்படுதல்

ஆளிடைத்தொடர்பு

- தனிநபர் வேறுபாடுகளை விளங்கிச் செயலாற்றுதல்
- தேவைப்படுவோருக்கு உதவி ஒத்தாசை புரிதல்
- பிறரை அவமானப்படுத்துதல், கேவலப்படுத்துதல், தாழ்வாக மதிப்பிடுதல் போன்றவை களைத் தவிர்த்தல்
- ஒருவரை ஒருவர் மதித்தலும், செவிமடுத்தலும்

வெற்றிதோல்விகளை யதார்த்தமென ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

- நியாயபூர்வமான போட்டியாகக் கொள்ள வேண்டுமேயன்றி எவ்விதத்திலாயினும் வெற்றி பெறவேண்டுமென்ற மனப்பாங்குடன் செயற்படலாகாது.
- எதிரணி வீரர் திறன்களை மதித்தலும் பாராட்டுதலும்
- துக்கம், கவலை, மகிழ்ச்சி போன்ற மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பாதுகாத்தல்

ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு இயைவாகுதல்

- விளையாட்டின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படுதல்
- சமாதானம் நிலைத்திருக்கும்
- பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பது இலகுவாகும்
- வெற்றி தோல்விகளை சமமாக ஏற்கக்கூடிய வலிமை உண்டாகுதல்
- நட்பு வளரும்
- பிறருக்கு உதவும் மனப்பாங்கு வளரும்.
- கலாசாரப் பெறுமானங்களைப் பேணக்கூடியதாகவிருக்கும்.

தேர்ச்சி 7.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.1 : குடும்ப ஊட்ட நிலைக்காகப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.2 : ஊட்டச் சத்துக்கள் பேணப்படும் விதத்தில் உணவைப் பாதுகாப்பார்.

பாடவேளைகள் : 05

கற்றல் பேறுகள்:

- குடும்பத்திற்கான ஊட்டத் தேவையை வரிசைப்படுத்துவார்.
- உணவுத் தட்டொன்றைச் சரியான முறையில் தயாரிப்பார்.
- உணவு பரிமாறுதலின்போது பின்பற்றவேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார்.
- நல்லூட்டத்தில் தீங்கு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- உணவுத் தெரிதலின்போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார்.
- சரியான உணவைத் தெரிவு செய்யும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- உணவின் ஊட்டப் பெறுமானத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் முறைகளை விளக்குவார்.
- உணவு சேமிக்கும் முறைகளை விபரிப்பார்.
- பாரம்பரிய உணவு தயாரிக்கும் முறைகளை விபரிப்பார்.
- உணவு தொடர்பான செய்திகளை வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்லும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- ஏற்கனவே கொண்டுள்ள விளக்கத்தின் அடிப்படையில் குடும்பம் என்றால் யாதெனக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - குடும்பத்துக்கான ஊட்டத் தேவையைப் பின்வரும் துறைகளின் கீழ் இனங்காண வழிப்படுத்துங்கள்.
 - எல்லா மாணவருக்கும் இரண்டு அட்டைகள் வீதம் வழங்கி உணவுத் தட்டொன்று தயாரிக்கும்போதும் உணவு உட்கொள்ளும்போதும் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயமொன்று வீதம் எழுதச் சொல்லுங்கள்.
 - எழுதிய விடயத்தைக் காட்சிப்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.
 - மாணவர் குறிப்புக்களின் அடிப்படையில் பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படும் விதத்தில் கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - ஊட்டத் தேவைகளின் அடிப்படையில் உணவுத் தட்டொன்று தயாரிக்கும் போது,
 - குடும்ப அங்கத்தினரின் வயது (வளர்ச்சிப்பருவம்)
 - நோயாளி / சுகதேகி
 - விருப்பு (உருசி, திருப்தி)
 - பிரமாணம் / அளவு
 - ஆண், பெண் வேறுபாடு
 - கலோரித் தேவை

- உணவு உட்கொள்ளும்போது,
 - ஒழுங்கு
 - தோற்றம்
 - சுகாதாரநிலை
 - சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளுதல்
 - மனங்கவரக்கூடியதாகவிருத்தல்
 - போதியளவு இருத்தல்
 - மேசை உணவுப் பழக்கங்கள்

படி 02:- • ஊட்டத் தேவைகளைக் குறைந்த செலவில் நிறைவேற்றுவதற்காகச் செய்யக்கூடிய வழிவகைகளை உதாரணங்களுடன் முன்வைப்பதற்கு மாணவர் குழுக்களை வழிப்படுத்துங்கள்.

- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- முன்னூட்டல், பின்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தியவாறு தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - ஒரே ஊட்டப்பதார்த்தத்தைப் பெறக்கூடிய விலை கூடிய உணவுகளும் விலை குறைந்த உணவுகளும் உள்ளன.

உதாரணம்:

- பெரிய மீன்களின் விலை அதிகமாகவும் சிறிய மீன்களின் விலை குறைவாகவும் இருந்தபோதிலும் அவற்றில் அடங்கும் ஊட்டப் பதார்த்தங்கள் ஒன்றாகும். சிறிய மீன்களில் கல்சியம் அதிகளவு காணப்படுவதோடு பொருளாதார அனுகூலமும் உண்டு.
- இறக்குமதி செய்யப்படும் ஆப்பிள், தோடை போன்ற பழங்களின் விலை அதிகமாகவிருக்கும் அதேவேளை தேசிய உணவுகளான நெல்லி, கொய்யா, வெரளிக்காய் போன்றவற்றில் ஊட்டச்சத்து அதிகமாகவுள்ளதுடன் விலையும் குறைவாகும்.
- உணவு சமைக்கும் வெவ்வேறு முறைகளினால் கூடிய ஊட்டத்தினைப் பெறக்கூடியதாகவிருக்கும்.

உதாரணமாக:-

- தமது சூழலில் காணப்படும் கீரை வகைகளை உணவில் சேர்த்தல்.
- வெவ்வேறு உணவுகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து சமைத்தல்.
உதாரணமாக பசளியோடு பலா வித்துக்களைச் சேர்த்தல்.
- சேமிப்பு மூலம் உணவு விரயமாவதைத் தடுக்கலாம்.
உதாரணமாக காய்ந்த பலா வித்துக்கள், ஜாடி போடுதல், ஊறுகாய்
- குடும்பத்தின் ஊட்டத் தேவைக்காக வீட்டுத்தோட்டத்தை உருவாக்கலாம்.
உதாரணமாக
 - சாடிகளில் காய்கறிச் செடிகளை வளர்த்தல்
 - கீரைகளை உண்டாக்கிக் கொள்ளுதல்
 - பழ மரங்களை நாட்டுதல்

- படி 03:-**
- பின்வரும் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களை மாணவரிடம் பகிர்ந்தளித்து ஊட்டக் கூறுகளுக்கு விளையும் தீங்குகளைக் குறைப்பதற்காக எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளை அறிக்கைப்படுத்த அறிவுறுத்துங்கள்.
 - உற்பத்தியின்போது
 - கொண்டுசெல்லலின்போது
 - களஞ்சியப்படுத்தும்போது
 - விற்பனையின்போது
 - சமைக்கும்போது
 - உட்கொள்ளும்போது
 - மாணவர் ஆக்கங்களை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
 - மாணவர் கண்டறிந்தவற்றைப் பின்னிணைப்பு 7.1.1ல் உள்ள தகவல்களோடு உறுதி செய்யுங்கள்.

- படி 04:-**
- உணவுத் தெரிவின்போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் பற்றியும், அதற்கான காரணங்களையும் பின்வரும் அட்டவணையில் பதிவு செய்யச் செய்யுங்கள்.

உணவு வகை	தெரிவு செய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்	அதற்கான காரணம்
தானிய வகை மீன் டின் மீன் திரவ பால் பக்கெட் காய்கறி / பழங்கள் உப்பு பாண் பிஸ்கட்		

- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றைப் பின்வரும் தகவல்களோடு உறுதி செய்யுங்கள்.
புதியவை, விலையும் நிறையும், உருசி, நிறம், வாசனை, வெளித்தோற்றம், உள்ளடக்கம், தேசிய தரத்துக்கு ஏற்புடையதாகவிருத்தல், காலவரை, பொதிகளின் சுபாவம்

- படி 04:-**
- ஊட்டப் பெறுமானம் அதிகரிக்கக்கூடியவாறு உணவு சமைக்கும் முறைகளை முன்வைப்பதற்கு மாணவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - பின்வரும் முறைகளையும் உள்ளடக்கிக் கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - கலப்புணவு சமைத்தல் (ஏழு கறிகள், பொங்கல், சாம்பார், காய்கறி சலாது, கூழ்)
 - உணவைப் பச்சையாக (சமைக்காது) சாப்பிடுதல் (வல்லரை, கரட்)
 - எலுமிச்சை, மாசி, தேங்காய் சேர்த்தல்
 - உணவு சேமிக்கும் முறைகளை விசாரியுங்கள்.

- மாணவரோடு கலந்துரையாடிப் பின்வரும் விடயங்களை முன்வையுங்கள்.
 - உலர்த்துதல் (பலாக்கொட்டை, ஈரப்பலா, மிளகாய், கருவாடு, பாகற்காய்)
 - சீனி சேர்த்தல் (நெல்லி தோசி, ஜாம், பழப்பாகு)
 - குளிர்நீருதல் (பால், காய்கறிகள், பழங்கள், மீன்)
 - தகரத்தில் (டின்) அடைத்தல் (மீன், பழங்கள், பால்)
 - உலர்த்துதல் (தொழில் ரீதியாக) (பால் மா)
 - உப்பிடுதல் (எலுமிச்சை, மாங்காய், ஜாடி)
 - இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்த்தல் (பழப்பாகு, ஜாம்)
 - பாஸ்டர் முறை (பால்)
 - கிருமியகற்றுதல் (பால்)
 - மணலுக்குக் கீழ் வைத்தல் (பலா வித்து, எலுமிச்சை)
 - புகையிடுதல் (இறைச்சி வகை)
 - சமைத்தல் (வறுத்தல், பொறித்தல்)
 - அச்சாறு போடுதல் (பிஞ்சுப்பலா, வெங்காயம், மிளகாய்)

பிரதான எண்ணக்கரு:

- குடும்பத்தின் ஊட்டத்தேவை, உணவு சமைத்தல், உணவுத்தட்டு, வெவ்வேறு சமைக்கும் முறைகள், சிக்கன முறைகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- உணவு வகை (பாக்கெட், போத்தில், தகரத்தில் அடைத்தவை)
- பிரிஸ்டல் அட்டை, பிளட்டினம், கம், டேப்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உணவுத் தட்டுகளைத் தயாரிப்பதிலும், பரிமாறுவதிலும் கவனங் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களை விசாரியுங்கள்.
- உணவுகளைக் விலை கொடுத்து வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விசேட விடயங்களைக் கேளுங்கள்.
- உணவின் ஊட்டநிலைக்குத் தீங்கு விளையக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களைக் குறைப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளை விசாரியுங்கள்.
- வீட்டின் ஊட்டத்தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு தன்னால் வழங்கக்கூடிய பங்களிப்பினை விசாரியுங்கள்.
- ஊட்டநிலையைச் சிக்கனமான முறையில் அதிகரிக்கச் செய்வதற்குக் கைக்கொள்ளக் கூடிய வழிமுறைகளடங்கிய கையடக்க நூலொன்றை நிர்மாணிக்க வழிப்படுத்தி மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

நல்லூட்டத்துக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறைப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்:

உற்பத்தியின்போது:

- இரசாயனப் பசளைகளைத் தேவையற்ற விதத்தில் உபயோகிக்காதிருத்தல்.
- விலங்குகளின் ஆதிக்கத்தைக் (உதா - எலிகள் சாப்பிடுதல்) குறைக்க நடவடிக்கை யெடுத்தல்.
- மண்வளத்தை முறையாகப் பேணுதல்.
- அறுவடையின் பின் ஏற்படக்கூடிய அழிவுகளைத் தவிர்த்தல்.
- நுண்ணுயிர்கள், பூச்சிகளின் ஆதிக்கத்தைக் குறைத்தல்.
- அறுவடை நெருங்கும் சமயத்தில் பொருத்தமற்ற விதத்தில் கிருமிகொல்லிகளை உபயோகியாதிருத்தல்.

கொண்டு செல்லலின்போது:

- பொருத்தமான கொள்கலன்கள், பொதிகளைப் பாவித்தல்.
- இடவசதிகளை முறையாக ஒழுங்குபடுத்துதல்.
- வெளிச்சமும், வளியும் முறையாகக் கிடைக்கச் செய்தல்.
- ஏற்றுதல், இறக்குதலின்போது கவனமான முறைகளைக் கையாளுதல்.

களஞ்சியப்படுத்தலின்போது:

- வெளிச்சம், வளி என்பன முறையாகக் கிடைக்கும் வகையில் களஞ்சியப்படுத்துதல்.
- வெப்பநிலையில் கவனஞ் செலுத்துதல்.
- FIFO - LIFO முறையில் களஞ்சியப்படுத்துதல்.
- அயடின் கலந்த உப்பை நிறப்போத்தல்களில் சேமித்தல்.
- நுண்ணுயிர்கள், பூச்சிகளினால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை யெடுத்தல்.
- வியாபாரத்தின்போது முறையாக வைத்திருத்தல்.
- உணவு வகைகள் நஞ்சாவது தொடர்பில் கவனங் கொள்ளுதல்.
உதாரணம்:- இறைச்சி வகைகள், ஐஸ்கிரீம் என்பவற்றை ஒன்றாக வைக்காதிருத்தல்.
- உணவு, சவர்க்கார வகைகளை நெருக்கமாக வைக்காதிருத்தல்.
- உணவை நீண்ட நாள் வைத்திருப்பதற்காக போமலீன் போன்ற பதார்த்தங்களை உபயோகிக்காதிருத்தல்.
- வாழைப்பழம், ஆப்பிள் போன்ற பழங்களுடன் இரசாயனப் பொருட்களைச் சேர்க்கா திருத்தல்.

உணவு சமைத்தல், தயாரித்தலின்போது:

- நீரில் கரைந்து விரயமாகக்கூடிய ஊட்டப் பதார்த்தங்களைக் கொண்ட உணவுகளை நீண்ட நேரம் கழுவாதிருத்தல்.
- உருளைக்கிழங்கு அவிப்பதற்கு முன்னர் தோலை அகற்றாதிருத்தல்.
- ஓட்சினுடன் நேரடியாகத் தொடர்புறுவதைத் தடுப்பதற்காக வெட்டித் தயாரான வுடனேயே நீரில் போடுதலும், மூடிச் சமைத்தலும். (உதா:- பாகற்காய்)
- இரும்பு, செம்பினாலான பாத்திரங்களில் உணவு சமைக்காதிருத்தல்.
- கவர்ச்சியான நிறங்களைப் பேணுவதற்காக சோடியம் இரு காபனேற்று உபயோகிக்காதிருத்தல்.
- அழுக்க அடுப்புகள் பாவிப்பதன் மூலம் எரிபொருளைச் சேமிப்பதோடு ஊட்டச் சத்துக்களையும் பேணலாம்.
- பழங்கள், காய்கறி வகைகளைக் குறைந்த வெப்பநிலையில் களஞ்சியப்படுத்துதல்.
- சமைத்தலில் அயடீன் கலந்த உப்பைப் பயன்படுத்துதல்.
- மரவள்ளிக்கிழங்கு போன்ற உணவுகளைத் திறந்த நிலையிற் சமைத்தல்.
- உணவைச் சமைத்த பின்னர் எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்தல்.
- சமைத்த உணவை ஒரு தடவைக்கு மேல் சூடாக்காதிருத்தல்.
- காய்கறி, பழங்களைச் சமைப்பதற்கு சற்று முன்னதாகக் கழுவுதல். (அல்லது வளியுடன் சேர்ந்து விட்டமின்கள் இழக்கப்படும்.)
- உரிய அளவை விடவும் கூடிய நேரம் சமைக்காதிருத்தல்.
- காய்கறிகளை வெட்டுவதற்கு முன்னர் கழுவுதல். (இதனால் ஊட்டச்சத்துகள் இழக்கப் படுதல் தவிர்க்கப்படும்.)
- பெரும்பாலான காற்கறி வகைகளின் தோலில் ஊட்டப் பதார்த்தங்கள் காணப்படுவதால், தோலை அகற்றாது சமைத்தல் அல்லது முன்றிலொரு பகுதியை மாத்திரம் அகற்றிச் சமைத்தல்.
- வெட்டப்பட்ட அல்லது பகுதிகளாக்கப்பட்ட காய்கறிகளை விலை கொடுத்து வாங்காதிருத்தல்.
- சமைப்பதற்குத் தாவர எண்ணெய்க்குப் பதிலாக தேங்காய் எண்ணெயைப் பயன்படுத்துதல்.
- உணவு பொரிப்பதில் ஒரே எண்ணெயைப் பல தடவைகள் உபயோகிக்காதிருத்தல்.
- வித்துணவுகளை ஆறு மணி நேரத்திலும் கூடிய காலம் ஊற வைத்துச் சமைத்தல்.
- ஊற வைப்பதற்கு உபயோகிக்கும் நீரை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.

உட்கொள்ளும் போது:

- பருவகாலங்களில் உற்பத்தி செய்யப்படும் பழங்கள், காய்கறிகளை அதிகம் உண்ணுதல்.
- பச்சையாக உண்ணக்கூடிய உணவுகளைச் சலாதாக உட்கொள்ளுதல்.
- நீராவியில் அவிக்கப்பட்ட அரிசி அவிக்காத அரிசியை விடவும் கூடிய ஊட்டத்தினைக் கொண்டிருப்பதால் அதனை உபயோகிப்பதில் கூடிய கவனம் செலுத்துதல்.
- உணவு வேளையைத் தவறவிடாதிருத்தல்.
- இரு உணவு வேளைகளுக்கிடையில் போதியளவு கால இடைவெளி இருத்தல். (பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையில் சுமார் நான்கு மணி நேரமும், பிரதான மற்றும் இடை உணவு வேளைகளுக்கிடையே இரண்டு மணி நேரமும் இருத்தல்.)

- தொலைக்காட்சி பார்த்தவாறு உணவு உண்ணாதிருத்தல்.
- நித்திரை கொள்வதற்கு சுமார் $1\frac{1}{2}$ - 2 மணி நேரம் முன்னதாக உணவு அருந்துதல்.
- உடனடி உணவுகள், பயன் குறைந்த உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல்.
- தேவைக்கு அதிகமாக உண்ணாதிருத்தல்.
- தாவர உணவுகள் மாத்திரமே உண்ணுவதானால் அவரையினப் பயிர்கள் கலந்த உணவுகளையும் சேர்த்தல்.
- போதியளவு நீர் பருகுவதும், உணவு உட்கொள்ளும்போது இடைக்கிடை பருகுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுதலும்.
- சாதாரணமாகப் பழங்கள், காய்கறிகள் ஐந்தினையாவது அன்றாடம் உண்ணுதல்.
- வளர்ந்தோர் அன்றாடம் $\frac{1}{2}$ மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி அல்லது விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடுவதோடு பிள்ளைகள் ஒரு மணி நேரமாவது ஈடுபடுதல்.
- ஒரே இடத்தில் அமர்ந்தவாறு மேற்கொள்ளும் வாழ்க்கைக் கோலத்தைத் தவிர்த்தல்.

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற் தகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.1 : ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- உடற்றகைமையை வகைப்படுத்துவார்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகளை விளக்குவார்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமை பேண வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமை பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமான உடற்றகைமைகள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரித்துக் கரும்பலகையில் எழுதுங்கள்.
 - **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - அன்றாட காரியங்களைச் செய்வதற்குச் சக்தி, வேகம், நெகிழ்வு மற்றும் தாங்கும் திறன் போன்ற ஆற்றல்கள் அவசியமாகும்.
 - அன்றாட வாழ்வில் செய்யப்படும் உடற்செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாகச் செய்வதற்கு உதவவென எம்மில் காணப்படும், உடல்சார்ந்த ஆற்றல் களின் ஒருமைப்பாடு உடற்றகைமையாகும்.
 - உடலின் இவ்வாற்றல்கள் உடற்பண்புகள் (உடற்றகைமைக் காரணிகள்) எனப்படும்.
 - ஆரோக்கியம் சார்ந்த பண்புகள், திறன் சார்ந்த பண்புகள் ஆகிய இரண்டு வகையான உடற்பண்புகளைப் பின்வருமாறு வேறுவேறாக விளக்கப்படுத்துங்கள்.
 - **பின்வரும் ஆரோக்கியம் சார்ந்த பண்புகளை மாணவருக்கு அறிமுகப் படுத்துங்கள்.**
 - இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் திறன் (இதய சுவாச தாங்கும் திறன்)
 - தசைகளின் தாங்கும் திறன்
 - தலை வலு
 - நெகிழ்வு
 - உடற்கொள்ளளவு
 - ஒருவரது அன்றாட ஆரோக்கிய நிலையைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்கு இப்பண்புகள் நேரடியாகப் பங்களிப்புச் செய்கின்றன.
 - பொருத்தமான உடற்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளை விருத்தியாக்கலாம்.

- படி 02:-**
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளைப் பின்வருமாறு விளக்கிக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்தி அவற்றின் பயன்களையும் விளக்குங்கள்.
 - **இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் திறன் (இதய - சுவாச தாங்கும் திறன்)**
 - உடற்செயற்பாடுகளின்போது இதயமும் நுரையீரல்களும் செயற்பட்டு உடல் இழையங்களுக்கு உயர்மட்டத்தில் ஓட்சிசன் வழங்கக்கூடிய ஆற்றல், இதய - சுவாச தாங்கும் திறன் எனப்படும்.
 - **இத்தகைமையை விருத்தியாக்குவதற்காகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் சிலவற்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.**
 - 20 நிமிடங்களை விடவும் கூடிய நேரத்துக்கு வேகமாக நடத்தல் அல்லது மெதுவாக ஓடுதல்.
 - சந்தத்துடனான அப்பியாசத் தொகுதியொன்றைச் செய்தல்.
 - காற்றுள்ள அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.
 - நீந்துதல்
 - **இத்தகைமையை, விருத்தி காரணமாகக் கிடைக்கும் அனுகூலங்களைப் பின்வருமாறு எடுத்து விளக்குங்கள்.**
 - குறைந்த களைப்புடன் கூடிய வேலை செய்யக்கூடிய ஆற்றல் ஏற்படுதல்.
 - ஓட்சிசன் கடத்தப்படும், பயன்படுத்தப்படும் திறன் அதிகரித்தல்.
 - கலங்களில் நிகழும் உயிர் இரசாயன செயற்பாடுகள் அதிகரித்தல்.
 - மேலதிகமான கொழுப்பு எரிக்கப்படுவதால் உடல் நிறை குறைவடைதல்.
 - உளச் சுகம் ஏற்படுதல்.
 - விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் திறன் விருத்தியாகுதல்.
 - **தசைகளின் தாங்கும் திறன்**
 - தசையொன்றுக்கு அல்லது தசைக்கூட்டமொன்றுக்கு விரைவில் களைப்புடையது வெகுநேரம் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் தசைகளின் தாங்கும் திறன் எனப்படும்.
 - பாரத்தைத் தசைகள் உணரக்கூடிய அப்பியாசங்களில், கூடிய தடவைகள் ஈடுபடுவதன் மூலம் தசைகளின் தாங்கும் திறனை விருத்தியாக்கலாமென மாணவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 - **மேற்படி தகைமையின் விருத்திக்காக பின்வரும் செயற்பாடுகளில் கூடிய தடவைகள் ஈடுபடச் செய்யுங்கள்.**
 - சந்தத்துடனான வெவ்வேறு பாய்தல் முறைகள்
 - Push - UpS, Sit Ups, Half Squat, கிடந்தவாறு பாதங்களை உயர்த்துதல்
 - மலை ஏறுதல், கடற்கரையில் ஓடுதல், படிகளில் ஏறுதல், சுழற்சி முறை அப்பியாசங்கள்.
 - இயந்திரங்கள் மூலம் செய்யும் அப்பியாசங்கள்

- **இத்தகைமை விருத்தி காரணமாகக் கிடைக்கும் அனுகூலங்களை பின்வருமாறு எடுத்து விளக்குங்கள்.**
 - தசைகளுக்குக் குருதி வழங்கும் வேகம் அதிகரித்தல்
 - தசைச் செயற்பாடு அதிகரித்தல்
 - ஒத்திசைவு விருத்தியாகுதல்
 - களைப்படைவதற்கான காலம் அதிகரித்தல்
 - குறைந்த களைப்புடன் கூடிய வேலைகள் செய்யக்கூடிய ஆற்றல் கிடைத்தல்
 - கொண்ணிலை பேணுவது விருத்தியாவதுடன் விபத்துக்கள் ஏற்படுவது குறைவடைதல்
- **தசை வலு**
 - யாதாயினும் தசையொன்றினால் அல்லது தசைக்கூட்டமொன்றினால் உருவாக்கக்கூடிய விசை தசைவலு எனப்படும்.
 - தசைகள் பாரத்தை உணரக்கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் இத்தகைமையை விருத்தி செய்ய முடியுமென்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - **இத்தகைமை விருத்திக்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.**
 - வெவ்வேறு பாயும் செயற்பாடுகள்
 - சந்தத்துடன் பாயும் செயற்பாடுகள்
உதாரணம்:- Jumping Jack, Push - Ups, Half Squat, கிடந்தவாறு பாதங்களை உயர்த்துதல்.
 - இயந்திரங்கள் மூலம் செய்யும் அப்பியாசங்கள்
- **இத்தகைமை விருத்தி காரணமாகக் கிடைக்கும் அனுகூலங்களைப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.**
 - குறைந்த களைப்புடன் கூடிய வேலைகள் செய்யக்கூடிய ஆற்றல் கிடைத்தல்.
 - தசைகள் கூடிய விசையை உண்டாக்குதல்.
 - தசைவளர்ச்சியும் கவர்ச்சியான தோற்றமும் ஏற்படுதல்.
 - பாரமான காரியங்களில் கூடிய நேரம் ஈடுபடக்கூடிய ஆற்றல் கிடைத்தல்.
- **நெகிழ்வு**
 - மூட்டுக்களை அசைக்கக்கூடிய வீச்சு நெகிழ்வு எனப்படும்.
 - **இத்தகைமை விருத்திக்காக மூட்டுக்கள் தொடர்பான பின்வரும் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.**
 - தசை இழுபடும் செயற்பாடுகள்
 - யோகாசனம்
 - ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாடுகள்

- இத்தகைமை விருத்தி காரணமாகக் கிடைக்கும் அனுகூலங்களைப் பின்வருமாறு விளக்கப்படுத்துங்கள்.

- மூட்டுக்களின் செயற்பாடு உயர்மட்டத்தில் நிகழுதல்.
- மூட்டுக்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள், உபாதைகள் குறைவடைதல்.
- சரியான கொண்ணிலை பேணுவதற்கு உதவியாகவிருத்தல்.
- சமனிலை பேணுவது இலகுவாகுதல்.

- **உடற் கொள்ளளவு**

ஒருவரின் உடலானது நீர், புரதம், கனியுப்புக்கள், கொழுப்பு என்பன ஒன்றிணைந்து ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இது உடற்கொள்ளளவு எனப்படும். உடற்கொள்ளளவை இரு பகுதிகளாக வகுக்கலாம்.

(i) கொழுப்பின் கொள்ளளவு

(ii) கொழுப்பற்ற பகுதிகளின் கொள்ளளவு

- கொழுப்பின் கொள்ளளவு என்பது உடலில் அடங்கியுள்ள கொழுப்பின் பிரமானமாகும்.
- கொழுப்பற்ற பகுதிகளின் கொள்ளளவு என்பது உடலினுள் காணப்படும் தசை, என்பு, தோல், நீர் போன்ற பகுதிகளாகும்.
- சுகதேகியான ஒருவரிடம் இருக்கவேண்டிய கொழுப்பின் அளவு உடல் நிறையின்,

ஆண் - 20% - 25% ஆகும்.

பெண் - 30% - 35% ஆகும்.

- கொழுப்பின் அதிகரிப்பு பரவாத / தொற்றாத நோய்கள் அதிகரிப்பதற்குக் காரணமாயமையும்.
- எனவே உகப்பான உடற்கொள்ளளவைப் பேணவேண்டுமாயின் கொழுப்பற்ற பகுதிகளுக்கு (விகிதசமமாக) ஏற்புடையவாறு கொழுப்புடனான பகுதிகளைப் பேணவேண்டும்.

- **மேற்படி தகைமையைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்குப் பின்வரும் காரணிகள் அத்தியாவசியமென்பதைத் தெளிவாக்குங்கள்.**

- ஏற்கனவே கூறப்பட்ட தகைமைக் காரணி விருத்திக்கான அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.
- சரியான ஊட்டம் மற்றும் உணவுக் கோலத்தினைக் கடைப்பிடித்தல்.
- போதியளவு ஓய்வு, உறக்கம் கொள்ளுதல்.

- **உடற் கொள்ளளவைச் சரியான அளவில் கொண்டிருந்தால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள்:**

- கொழுப்பின் விகிதம் குறைவடைவதால் உடலுக்கு சௌகரியம் ஏற்படுதல்.
- ஆரோக்கிய நிலையை அடைதல்.
- செயற்றிறன் அதிகரித்தல்.
- உபாதைகளுக்கு ஆளாகுவது குறைவடைதல்.
- பரவாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு குறைதல்.
- சிறந்த உடற்தோற்றம் ஏற்படுதல்.

- மேற்படி தகைமைக் காரணிகளின் விருத்திக்கு மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- மாணவர் செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- பாடசாலையிற் போன்றே தமது வீடுகளிலும் மேற்படி தகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
- தகைமை பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதை வாழ்க்கைச் செயற்பாடொன்றாகக் கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- யாதாயினும் உடல் அசௌகரியங்களிருப்பின் மேற்படி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுமுன்னர் வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துங்கள்.
- தகைமைகளை விருத்தி செய்யாததால் ஏற்படக்கூடிய பிரதிகூலங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- உடற்றகைமை, உடல்சார்ந்த குணாம்சங்கள்
- இதயம், நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் திறன், தசைவலு
- தசைகளின் தாங்கும் திறன், நெகிழ்வு, உடற்கொள்ளளவு

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- உடலப்பியாசங்கள் செய்வதற்குப் பொருத்தமான சூழல்.
- வெவ்வேறு அப்பியாச உபகரணங்கள், அடையாளமிடுவதற்குப் பொருத்தமான பொருள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உடற்றகைமை யாதென வினவுங்கள்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகள் தொடர்பில் கொண்டுள்ள விளக்கத்தினைக் கேட்டறியுங்கள்.
- தகைமை விருத்தி அப்பியாசங்களில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களில் காட்டும் ஒத்துழைப்பு, உற்சாகம், சரியான முறை போன்றவற்றை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- உடற்றகைமைக் காரணி விருத்தி அப்பியாசங்களை உடற்றகைமை பண்புகளுக்கேற்ப தனித்தனியாக விசாரியுங்கள்.

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற் தகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.2 : உள, சமூகத் திறன்களை விருத்தியாக்கியவாறு ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- குழுவிலும் சமூகத்திலும் அந்நியோன்யமாகவும் ஒற்றுமையாகவும் செயலாற்றுவார்.
- போட்டி நிலைமைகளில் வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்றுக் கொள்வார்.
- குழுநிலையிலும், சமூகத்திலும் செயலாற்றும்போது மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திய வாறு செயலாற்றுவார்.
- ஒருவர் நெருக்கடியில் இருக்கும்போது பரிவுணர்வுடன் செயற்படுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- தெரிவு செய்த வழிவிளையாட்டொன்றில் சிறுவர் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுச் செயற்பாடொன்றில் வகுப்பு மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - தாங்கும் திறன் - அஞ்சலோட்டம்
 - கீழே படத்திலுள்ளவாறு 150 மீற்றர் ஓட்டப்பாதையொன்றை அமையுங்கள். ஓட்டப்பாதையில் 06 ஸ்தானங்களில் கொடிக்கம்பங்களை நடுங்கள். வகுப்பு மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் சமமான அணிகளாகப் பிரியுங்கள். ஒவ்வொரு அணிக்குமான நடுவர்களை மாணவர்களிலிருந்தே நியமியுங்கள். அணிகளை கொடிக்கம்பங்களினருகே நிறுத்துங்கள். ஆரம்ப சமீக்களுக்கு எல்லா அணிகளையும் ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்கச் செய்யுங்கள். குறுங்கோல்கள் அல்லது டெனிஸ் பந்துகளைப் பரிமாறியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடச் செய்யுங்கள். குறிப்பிட்ட நேரமுடிவில் ஒவ்வொரு அணியும் ஓடி முடித்த சுற்றுக்களின் எண்ணிக்கை அடிப்படையில் வெற்றி தோல்வியை தீர்மானியுங்கள். போட்டியை மத்தியஸ்தம் செய்ய வகுப்பு மாணவரின் ஒத்துழைப்பைப் பெறுங்கள். நேரத்தைப் பொருத்தமான முறையில் 4 - 8 நிமிடங்கள் வரையில் ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
 - தாங்கும் திறனை நோக்காகக் கொண்ட மேற்படி சிறுவர் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுச் செயற்பாடொன்று உதாரணமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் பாடசாலையில் காணப்படும் வசதிகளுக்கேற்ற ஓட்டப்பாதையின் நீளத்தை மாற்றிக் கொள்ளலாம். குறிப்பிட்ட நேரமுடிவில் ஒவ்வொரு அணியும் ஓடி முடித்த சுற்றுக்களின் எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் வெற்றி தோல்வியைத் தீர்மானியுங்கள். ஓட்ட நேரத்தையும் பொருத்தமான முறையில் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

- போட்டி முடிவில் பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படும் விதத்தில் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் - போட்டியின்போது மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம், குதூகலம் ஏற்படுதல், வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுத் தாங்கிக் கொள்ளுதல், தோல்வியடைந்தோரின் கவலை, துன்பத்தைத் தேற்றிக் குறைத்தல்.
 - ஒத்துழைப்பை வெளிக்காட்டிய சந்தர்ப்பங்கள் - குழுவாக இணைந்து செயலாற்றுதல், குழுவங்கத்தினரை ஆரவாரஞ் செய்து ஊக்கப் படுத்துதல்.
 - சமூகமயமாகுதல் - முழு அணியாக மகிழ்வடைதல், வெற்றியை மகிழ்வுடன் தாங்குதல், தோல்வியடைந்தோரை உற்சாகப்படுத்துதல், வெற்றி பெற்றோரைப் பாராட்டுதல்.
 - பரிவுணர்வு - களைப்பை மகிழ்வுடன் ஏற்றுக் கொள்ளுதல், போட்டியின் போது விபத்துக்குள்ளானோருக்கு உதவி, ஒத்தாசை புரிதல்.
 - உள, சமூகத்திறன் - நடத்தைகளை அவதானித்த சந்தர்ப்பங்களைக் கவனத்திற் கொண்டு கலந்துரையாடுங்கள்.

படி 02:-

- பாடசாலையிலுள்ள வளங்களுக்கேற்ப பிரதான விளையாட்டொன்றின் (வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து, எறிபந்து) விதிமுறைகள், மைதானத்தின் அளவு போன்றவற்றைக் குறைத்து, மினி விளையாட்டாக மாணவரைக் கொண்டு விளையாடச் செய்யுங்கள். அதாவது விதிமுறை களைக் குறைத்து மேற்படி விளையாட்டை அணிகளாக விளையாடச் செய்யுங்கள்.
- போட்டி முடிவில் பின்வரும் உள, சமூகத்திறன்களை வெளிப்படுத்திக் காட்டியவாறு கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - ஒத்துழைப்பும் செவிமடுத்தலும்
 - மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம்
 - சமூகமயமாகுதல்
 - பரிவுணர்வு
 - குழுவாற்றல்
 - மைதானத்தில் அல்லது பாடசாலைச் சமூகத்தில் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களை இனங்கண்டு அவற்றினை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளுதல்.

- படி 03:-**
- பாடசாலை இல்லவிளையாட்டுப்போட்டி உற்சவநாள் வேலைத்திட்டங்கள், செயற்பாடுகளை ஞாபகத்திற் கொண்டு உள, சமூகத்திறன்கள் தொடர்பாக வகுப்பறையில் கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப்போட்டிகள், குழுநிலைப்போட்டிகள், மரியாதை அணிவகுப்பு, உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சி, இல்லங்களை அமைத்தல் போன்ற வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- உள சமூகத் தேர்ச்சி, தாங்கும் திறன், மனவெழுச்சிகள், பரிவுணர்வு, சமூக இயைவாக்கம்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- குறுங்கோல்கள், டெனிஸ் பந்துகள், கொடிகள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது மாணவர் செய்யும், சொல்லும் விடயங்களின் அடிப்படையில் கற்றல் பேறுகளை அடையும் விதத்தில் கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 9.2.1:

ஆசிரியருக்கானது

- அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளவேண்டிய சவால்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளவாறு முகங்கொடுப்பதற்குத் தேவையான உகப்பான நடத்தைகளை உள சமூகத்திறன் களாகக் கொள்ளலாம்.
- இவை உள, சமூகத் தேர்ச்சிகள், வாழ்க்கைத் திறன்கள், வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன.
- இவ்வாறான உள, சமூகத் தேர்ச்சிகள் 10 கீழே குறிப்பிட்டுள்ளவாறு அடிப்படைத் தேர்ச்சிகளாக உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இவை விருத்தியாக வேண்டிய விசேட நடத்தைகளாகும்.
 - தன்னை உணருதல் / அறிதல்
 - மனவெழுச்சிகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளுதல்
 - மனவழுத்தங்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்
 - பரிவுணர்வு
 - ஆளிடைத்தொடர்பு
 - தொடர்பாடற் தேர்ச்சி
 - பகுத்தறி சிந்தனை
 - ஆக்கபூர்வ சிந்தனை
 - பிரச்சினை தீர்த்தல்
 - சரியான முடிவுகள் எடுத்தல்

- பாடசாலைச் சமூகத்திலும், விளையாட்டு மைதானத்திலும் விருத்தியாக்க எதிர்பார்க்கும் பாடவிதானத்தில் காணப்படும் உள, சமூகத் திறன்கள் சில:
 - ஒத்துழைப்பு
 - மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம்
 - பரிவுணர்வு
 - குழுநிலைத் திறன்கள்
 - விளையாட்டு மைதானம் அல்லது பாடசாலைச் சமூகத்தில் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு மேற்கொள்ளவேண்டிய சந்தர்ப்பங்களை இனங்கண்டு அவற்றினை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளுதல்.
- பயனுள்ள தொடர்பாடல், செவிமடுத்தல் / ஒத்துழைப்பு
 - பிறர் கருத்துக்களுக்குச் செவிமடுத்தல்.
 - பிறர் மனதைப் புண்படுத்தாது தனது உணர்வுகளை / கருத்துக்களை வெளியிடுதல்.
 - நட்புணர்வுடன் உரையாடுதல்
 - பிறர் முகபாவனை, வார்த்தைகளால் வெளிப்படாத உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.
 - தனது கருத்துக்களைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்துதல்.
 - பிறர் நடந்து கொள்ளும் முறையை விளங்கியவாறு அதற்கேற்பச் செயற்படுதல்.
- மனவெழுச்சி முகாமைத்துவமும் கட்டுப்பாடும்
 - உடல் அல்லது உள நிகழ்வொன்றினால் உருவாகும், உடலின் உள்ளேயும் வெளியே யும் வேறுபாடுகளை ஏற்படுத்துவதும் உடனடித் துலங்கல்கள் மனவெழுச்சிகளாகும்.
 - உடல் அல்லது உளத்துக்கு ஏற்பட்ட நிகழ்வொன்றின் காரணமாக உருவாகும், உடலின் அகத்திலும் புறத்திலும் மாற்றங்களை விளைவிக்கும் உடனடித் துலங்கல்கள் மனவெழுச்சிகளாகும்.
 - நல்ல மனவெழுச்சிகள் - மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம், நெகிழ்வு, இரசனை
 - தீய மனவெழுச்சிகள் - கோபம், கவலை, பயம், வெறுப்பு
 - மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்க வேண்டும். உகப்பான முறையிலே அவற்றினை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் தனக்கும், சமூகத்துக்கும் நன்மையான பலன் ஏற்படுகின்றது. இதற்கான பல முறைகள் உள்ளதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
 - யாதாயினும் நிகழ்வொன்றை விளக்கிக் கொள்ளும் விதம், முன்னைய அனுபவமும் கல்வியறிவும், நபரின் ஆளுமை, சமய நம்பிக்கைகள், சமூக அங்கீகாரம் போன்றவை மனவெழுச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் சிலவாகும்.
 - சந்தர்ப்பங்களை அனுபவிக்கும்போது தனது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தப் பிரயோசனமான காரியங்களில் ஈடுபடுதல் என்பன மனவெழுச்சிகளுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு அவசியமான சில காரணிகளாகும்.
- பரிவுணர்வு
 - ஒருவர் துன்பம் அல்லது பிரச்சினையொன்றில் சிக்கியிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அது தனக்கு ஏற்பட்டதொரு நிகழ்வாகக் கருதி உதவி ஒத்தாசை புரிவதாகும்.
 - குறைபாடுள்ளோரை ஏளனஞ் செய்யாதிருத்தல்.
 - உதவி தேவைப்படுவோருக்கு உதவி செய்வதும் நிவாரணம் வழங்குவதும்

தேர்ச்சி 10.0 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.1 : அன்றாட வாழ்வின் சுற்றாடற் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- சுற்றாடற் சவால்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் எதிர்கொள்ளவேண்டிய சிரமங்களை அட்டவணைப்படுத்துவார்.
- சுற்றாடற் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்குத் தேவையான தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார்.
- சுற்றாடற் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான தயார்நிலையை வெளிக் காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

- படி 01:-**
- அன்றாட வாழ்வில் முகங்கொடுக்க நேரிடும் சவால்களைக் கொண்ட செய்தித்தாள் அறிக்கைகளைக் கொண்டு வர முன்னரே மாணவருக்கு அறிவித்தல் கொடுங்கள்.
 - அச்செய்திகளிலுள்ள சவால்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களை வெளிப்படுத்திக் காட்டுங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - சுற்றாடலின் அன்றாடம் நாம் முகங்கொடுக்க நேரிடும் சவால்களை சுற்றாடற் சவால்கள் எனக் கொள்ளலாம்.
 - விபத்துக்கள், இடர்கள், அனர்த்தங்கள், துன்புறுத்தல், துஷ்பிரயோகங்கள், மதுவும் போதைப்பொருளும், புகைவர்த்தி, நோய் உபாதைகள் போன்றவை இதற்கு உதாரணங்களாகும்.
 - மேற்படி சவால்களுக்கு இரையாவதால் உயிராபத்துக்கள், உடமைகள் இழக்கப்படுதல், உடல் உளத் தாக்கங்கள், சமூகப் பிரச்சினைகள், பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் போன்ற ஏராளமான நெருக்கடிகளுக்கு உள்ளாக நேரிடலாம்.
 - சுற்றாடற் சவால்களைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளாதல், அவற்றினை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளாதல், அவற்றினால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளைக் குறைத்தல் போன்றவைக்குத் தேவையான தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்க வேண்டும்.

- படி 02:-**
- பின்னிணைப்பிலுள்ள சவால்களை மாணவர் குழுக்களுக்குப் பிரித்து வழங்குங்கள்.
 - பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் தகவல் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
 - அச் சவால்களுக்கு உதாரணம்
 - அச் சவால் நிலைமைகளின்போது ஏற்படக்கூடிய தீங்குகள்
 - ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளைக் குறைக்கவும், தவிர்க்கவும் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- படி 03:-**
- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
 - முன்வைக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் ஏனையோருக்குக் குறிப்பெடுக்கச் செய்யுங்கள்.
 - தலைப்புகளுக்கேற்ப ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை விசாரியுங்கள்.
 - பொருத்தமான முறையில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.

- படி 04:-**
- பின்வரும் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்குவதன் மூலம் சவால்களை வெற்றி கொள்ளலாம் என்பதைக் கலந்துரையாடல் மூலம் தெளிவாக்குங்கள்.
 - சரியான நடத்தைகள் - சரியான பாதுகாப்பு
 - நல்லெண்ணங்களும் நாட்டங்களும் - மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு
 - சரியான விளக்கம் - பயனுள்ள தொடர்பாடல்
 - குழுவுணர்வு - ஆளிடைத்தொடர்பு
 - பிறரை இனங்காணும் ஆற்றலை விருத்தியாக்குதல்

பிரதான எண்ணக்கரு:

- சுற்றாடற் சவால்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பின்னிணைப்பு 10.1.1 லுள்ள தகவற்பத்திரம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- விபத்துக்கள், இடர்கள், மதுவும் போதைப்பொருட்களும், புகைவர்த்தி, நோய் உபாதைகள் போன்றவை பற்றிய பின்வரும் தலைப்புகளில் கீழ் அடங்கிய தகவல்களைக் கொண்டு சுவர்ப்பத்திரிகைக்கான கடிதமெழுதச் செய்யுங்கள்.
 - சுற்றாடற் சவால் நிலைமைகளின்போது ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளை குறைப்பதற்காக நடந்து கொள்ளவேண்டிய முறைகள்.
 - மேற்படி சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்காக விருத்தி செய்யவேண்டிய தேர்ச்சிகள்.
 - சுவர்ப்பத்திரிகையைப் பின்வரும் விடயங்களின் கீழ் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
 - உள்ளடக்கம்
 - ஆக்கபூர்வதன்மை
 - முன்வைப்பு
 - குழு ஒத்துழைப்பு

ஆசிரியர் கையேடு

சவால்களும் உதாரணங்களும்	ஏற்படக்கூடிய தீயவிளைவுகள்	தீயவிளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு, தவிர்ப்பதற்கு, குறைப்பதற்கு செய்யக்கூடியவை	சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்காக விருத்தி செய்ய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்
<ul style="list-style-type: none"> • விபத்துக்கள் • வீட்டில் • தொழிற்சாலையில் • பாடசாலையில் • மைதானத்தில் • பெருந்தெருக்களில் • வேலைத்தளங்களில் • நேரநிலைகளில் • திறந்த வேலைத் தளங்களில் 	<ul style="list-style-type: none"> • தகர்வு • கீறல் • வெட்டு • சுருக்கு • முறிவு • மின்தாக்கு • நீரில் முழுகுதல் • விலங்குகள் தீண்டுதல் • நஞ்சூட்டப்படுதல் • எறிதல் • வாகன விபத்து • உயரத்திலிருந்து விழுதல் • உணவு விஷமாகுதல் • தாக்கு • நினைவிழத்தல் • வளி அசுத்தமடைதல் • ஒலி மாசடைதல் • கதிரியக்கம் • இரசாயனப் பொருட்களால் சூழல் பாதிப்புறுதல். • நோய் உபாதைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • விபத்துக்கள் பற்றி அறிந்து கவனத்துடன் காரியமாற்றுதல். • ஆபத்தான செயற்பாடுகளைத் தவிர்த்தல். • தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பிறர் உதவிகளை, ஆலோசனைகளைப் பெறுதல். • தாம் பிரயோகிக்கும் பொருட்களை உரிய இடங்களில் வைக்கப் பழக்கப்படுத்துதல். • விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல். • பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாளுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • பொறுமை • அறிவூட்டம் பெறுதல் • விதிமுறைகளுக்கு ஒழுக்குதல் • சரியான முடிவுகளையெடுத்தல் • பிரச்சினை தீர்த்தல் • ஆக்கபூர்வச் சிந்தனை • சரியான விளக்கம் • சரியான பயிற்சி • பயனுள்ள தொடர்பாடல் • பகுத்தறி சிந்தனை • தன்னையுணருதல் • ஆளிடைத்தொடர்பு • பரிவுணர்வு • மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு • மனவழுத்தக் கட்டுப்பாடு

சவால்களும் உதாரணங்களும்	ஏற்படக்கூடிய தீயவிளைவுகள்	தீயவிளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்தும், தடுப்பதற்கு, குறைப்பதற்கு செய்யக்கூடியவை	சவால்களை வெற்றி கொள்வ தற்காக வீருத்தி செய்ய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்
<ul style="list-style-type: none"> • நோய் உபாதைகள் • பரவும் நோய்கள் • மலேரியா • டெங்கு • எலிக்காய்ச்சல் • வாந்தியேடு • சின்னமுத்து • ஆம்மை • தொண்டைக்காய்ச்சல் • சிக்கன்குனியா • யானைக்கால் நோய் • சார்ஸ் • பறவைக்காய்ச்சல் • பாலியற் தொற்று நோய்கள் • பரவாத நோய்கள் • இதய நோய்கள் • நீரிழிவு • உயர் குருதியழுக்கம் • புற்றுநோய் • நரம்பு தொட்பான நோய்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • உறுப்புக்கள் செயலிழத்தல் • மெய்வேறு குறைபாடு நிலைமைகள் • உடற் தோற்றம் மாறுதல் • உயிரிழப்பு • செயற்றிறன் குறைதல் • பொருளாதார சீரழிவு • கல்விச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுதல் • சமூகத்தால் உதாசீனம் செய்யப் படுதல் • மனச்சோர்வு 	<ul style="list-style-type: none"> • நோய்கள் தொடர்பாகத் தானும் அறிந்து சமூகத்திற்கும் அறிவிப்பதல் • பொருத்தமான உணவை உட்கொள்ளுதல். • சுத்தமான நீரைப் பருக்தல் • மனவழுத்தங்களைக் குறைத்தல் • நீர்ப்பீடனம் பெறுதல் • நோய் பரவும் மார்க்கங்களை இல்லா தொழித்தல் • நோய் பரவுவதற்கான அடிப்படைக் காரணிகளை அழித்தல் • போதியளவு உடல்பிப்பாசம், ஓய்வு, உறக்கம் பெறுதல் • சரியான வாழ்க்கைக் கோலத்தைக் கடைப்பிடித்தல் • தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் நோய் நிவாரணம் பெறுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • அறிவுட்டம் பெறுதல் • உகப்பான வாழ்க்கைக்கோலம் • போதியளவு ஓய்வு • தேவையான அளவு உடல்பிப்பாசங்கள் • சரியான நிவாரணம் • பயனுள்ள தொடர்பாடல் • சரியான விளக்கம் • சரியான பயிற்சி • பயனுள்ள தொடர்பாடல் • ஆளிடைத்தொடர்பு • பகுத்தறி சிந்தனை

சவால்களும் உதாரணங்களும்	ஏற்படக்கூடிய தீயவிளைவுகள்	தீயவிளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் துவதற்கு, தவிர்ப்பதற்கு, குறைப்பதற்கு செய்யக்கூடியவை	சவால்களை வெற்றி கொள்வ தற்காக வீருத்தி செய்ய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்
<ul style="list-style-type: none"> மதுபானம், போதைப் பொருட்கள், புகைவர்த்திப்பாவனை கொக்கேன் ஹலீஸ் கஞ்சா கங்ஸா மரிஜுலானா மதுபானங்கள் புகைவர்த்தி சருட்டு 	<ul style="list-style-type: none"> செயற்பாட்டுத் திறமிழத்தல் மனநிலை பாதிக்கப்படுதல் உடலுக்கு இழக்கப்படுதல் நோய் உட்பாதைகளுக்கு ஆளாகுதல் பாலியல் ஆற்றல் நலிவடைதல் பொருளாதாரப் பிரச்சினை ஏற்படுதல் குடும்ப பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல் சமூக விரோதச் செயற்பாடுகளுக்கு தூண்டப்படுதல் தூர்நடத்தை, துஷ்பிரயோகங்களுக்கு தூண்டப்படுதல் சமூகத்தால் ஒதுக்கப்படுதல் மோதல்கள் ஏற்படும் நிலைக்கு தள்ளப்படுதல் உயிராயத்து நரம்புகள் பலவீனமடைதல் 	<ul style="list-style-type: none"> தானும் குடும்பமும் அறிவூட்டம் பெறுதல் விதிகளைப் பின்பற்றுதல் சரியான நடத்தைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல். ஊடகங்களின் மூலம் அறிவூட்டுதல் ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவழிக்க வெவ்வேறு வேலைத்திட்டங்களைச் செயற்படுத்துதல். மன ஒருநிலைப்பாட்டை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல். விதிகளை உருவாக்க ஆலோசனை வழங்குதல். விதிகளை அமுல்படுத்துவோருக்கு உதவி செய்தல். சமூகக் கொள்கைகளைக் கட்டி யெழுப்புதல். 	<ul style="list-style-type: none"> தன்னையறிதல் தன்னம்பிக்கை நல்மனப்பாங்குகள் சரியான முடிவுகளை எடுத்தல் ஆளிடைத் தொடர்புகள் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு ஆக்கபூர்வ சிந்தனை பயனுள்ள தொடர்பாடல் விளக்கம் பெறுதல் நற்பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்.

சவால்களும் உதாரணங்களும்	ஏற்படக்கூடிய தீயவிளைவுகள்	தீய விளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் துவதற்கு, தவிர்ப்பதற்கு, குறைப்பதற்கு செய்யக்கூடியவை	சவால்களை வெற்றி கொள்வ தற்காக விருத்தி செய்ய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்
<ul style="list-style-type: none"> இடர்கள் / அனர்த்தங்கள் வெள்ளப்பெருக்கு வரட்சி மண்சரிவு சனாமி பூமியதிர்ச்சி சூறாவளி ஏரிமலைகள் காட்டுத்தீ காடுகளுக்கு தீ வைத்தல் மின்தாக்கு கட்டடங்கள் இடிந்து விழுதல் யுத்த விபத்துக்கள் வாகன விபத்துக்கள் கல்கங்கள் தொற்றுநோய்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> தகர்வு, கீறல், ஹெட்டு சுளுக்கு முறிவுகள் மின்தாக்கு நீரில் மூழ்குதல் விலங்குகள் தீண்டுதல் நஞ்சுட்டப்படுதல் எரிதல் வாகனங்களில் மோதுதல் உயரத்திலிருந்து விழுதல் அதிர்ச்சி நினைவிழத்தல் வளி மாசடைதல் ஓலி மாக மனவுழுத்தம் சமூகப் பிரச்சினைகள் புதைக்கப்படுதல் நோய் உட்பாதைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> தானும் குடும்பமும் அறிவுட்டம் பெறுதல் விதிகளைப் பின்பற்றுதல் ஊடகங்களினூடாக அறிவுறுத்துதல் சமூக கொள்கைகளைக் கட்டி பெழுப்பதல் முன்னேற்பாடு பாதுகாப்பான இடங்களை அறிந்து வைத்திருத்தல் அபிவிருத்தி அநாவசிய கட்டட நிர்மாணங்களைத் தவிர்த்தல் முறையாகப் பரிபாலித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> தன்னையறிதல் தன்னம்பிக்கை நல்மனப்பாங்குகள் சரியான முடிவுகளை எடுத்தல் ஆளிடைத் தொடர்புகள் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு ஆக்கபூர்வ சிந்தனை பயனுள்ள தொடர்பாடல் விளக்கம் பெறுதல் நற்பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்.

தேர்ச்சி 10.0 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.2 : அன்றாடம் எதிர்கொள்ள நேரிடும் விபத்துக்கள் இடர்களின் போது அவசிய முதலுதவி அளிப்பார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- முதலுதவி யாதென விளக்குவார்.
- முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கங்களை விளக்குவார்.
- முதலுதவியாளனின் குணம்சங்களை வெளிக்காட்டுவார்.
- முதலுதவி வழங்குவதற்கான தயார்நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்வார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படி 01:- • இணைப்பு 10.2.1 லுள்ள சம்பவத்தை வகிபாகமேற்று நடிக்க மாணவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.

• அச்சம்பவத்தின் அடிப்படையில் பின்வரும் விடயங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.

• திடீர் விபத்தொன்றின்போது அல்லது சுகவீனத்தின்போது வைத்திய உதவி பெறுமுன் சுற்றாடலிலுள்ள பொருட்களை உபயோகித்து அங்கீகரிக்கப்பட்ட மூலாதாரங்களின் அடிப்படையில் சிறந்த தேர்ச்சியுடன் வழங்கும் உதவி முதலுதவி எனப்படும்.

• முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கம் பின்வருமாறு:

- எவராவது ஒருவரின் உயிரைக் காப்பதற்கு
- நோய்நிலை மேலும் தீவிரமடையாது தடுப்பதற்கு
- குணமடைய உதவி செய்வதற்கு

• முதலுதவி வழங்குவதற்கான அடிப்படைச் சித்தாந்தங்கள்:

- A - Air Way (மூச்சுப்பாதை)
மூச்சுப்பாதை அடைபட்டிருப்பின் திறந்து விடுதல்.
- B - Breathing (சுவாசம்)
அவசியமாயின் செயற்கை சுவாசம் வழங்கவும்.
- C - Circulation (குருதிச் சுற்றோட்டம்)
குருதிச் சுற்றோட்டம் ஒழுங்காக நடைபெறுவதை உறுதி செய்யவும்.
- D - Deformity (ஊனம்)
ஊன நிலைகள் தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- E - Exposure, Environment (நிவாரணம், சுற்றாடல்)
நோயாளியைப் பரீட்சிப்பதற்காக நிவாரணம் வழங்குதல், காணப்படும் சுற்றாடல் பாதுகாப்பற்றதாகவிருப்பின் பாதுகாப்பான இடத்துக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

- **முதலுதவி வழங்குபவருக்கு இருக்கவேண்டிய குணாம்சங்கள்:**
 - முதலுதவிச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான விளக்கம்
 - இடத்துக்கேற்றவாறு நடவடிக்கையெடுத்தல்
 - சுய நம்பிக்கை
 - சரியான முடிவுகளை உடனடியாக எடுக்கக்கூடிய ஆற்றல்
 - தலைமைத்துவம்
 - அருவருப்புக் கொள்ளாதிருத்தல்
 - காருண்யம், பொறுமை, சுறுசுறுப்பு
 - அவசரப்படாதிருத்தல்
 - அமைதியாக நடந்து கொள்ளுதல்
- **முதலுதவி வழங்கும்போது விசேடமாகக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்:**
 - முள்ளந்தண்டு பாதிப்புற்றிருக்குமென சந்தேகமிருப்பின் நோயாளியைப் பலகையொன்றில் படுக்க வைத்துக் கொண்டு செல்லுதல்.
 - உடலில் யாதாயினும் குத்தியவாறிருப்பின் அதனை வெளியே எடுக்காது வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லுதல்.
 - நினைவற்றிருக்கும் நோயாளிக்கு எதனையும் பருகவோ, உட்கொள்ளவோ கொடுக்காதிருத்தல்.
 - உடற்பகுதியொன்று துண்டிக்கப்பட்டிருப்பின், துண்டிக்கப்பட்ட பகுதியை சுத்தமான பொலிதீன் பையிலிட்டு, ஐஸில் (பனிக்கட்டி) வைத்து வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லுதல்.

(உதாரணம்: பல் / விரல் / கை)

- படி 02:-**
- **பின்வரும் விபத்து நிலைகளை மாணவரிடம் பகிர்ந்தளியுங்கள்.**
 - மயக்கம்
 - விலங்குகள் கடித்தலும், தீண்டுதலும்
 - மின்தாக்கு
 - எரிதல்
 - காயமடைதல்
 - 10.2.1 லுள்ள தகவல் பத்திரத்தை மாணவரிடம் வழங்குங்கள்.
 - அவ்வாறான வேளைகளில் வழங்கவேண்டிய முதலுதவிகளைச் செய்து காட்டச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
 - மாணவர் முன்வைத்த பின்பு 10.2.1 தகவல்பத்திரத்திலுள்ளவாறு பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- விபத்துக்கள், இடர் அனர்த்தங்கள், முதலுதவி

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பத்திரிகைச் செய்திகள், முதலுதவி வழங்குவதற்குத் தேவையான உபகரணங்களும் பொருட்களும் (உதாரணம்:- துணிகள், பட்டிகள், நீர், பஞ்சு)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- முதலுதவி தொடர்பான விளக்கத்தை விசாரியுங்கள்.
- முதலுதவி வழங்குவதற்கான அடிப்படைச் சித்தாந்தங்களைக் கேளுங்கள்.
- முதலுதவியாளனில் காணப்படவேண்டிய குணவியல்புகளை விசாரியுங்கள்.
- சரியான விதத்தில் முதலுதவி வழங்குவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- குழுநிலைத்திறன்கள், தொடர்பாடற்றிறன்களை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

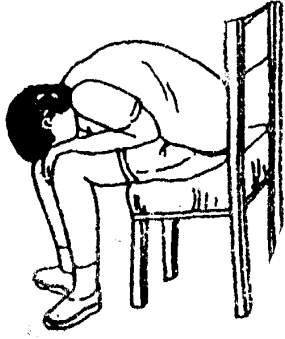
பின்னிணைப்பு 10.2.1:

தகவல் பத்திரம்

மயக்கம் ஏற்படுதல்:

- மூளைக்கு வழங்கப்படும் குருதி குறைவடைவதால் மயக்கம் ஏற்படும்.
- மயக்கமுற்றவர் மிகக் குறுகிய காலத்துக்கே நினைவற்றிருப்பார். மிகக் குறுகிய காலத்தில் மீண்டும் நினைவு திரும்பும்.

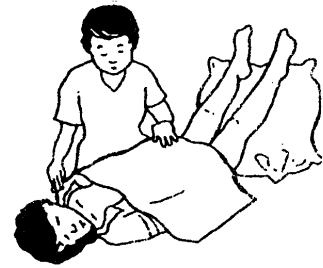
முதலுதவி வழங்குதல் - மயக்கமுற்றிருக்கும் ஒருவருக்கு



- நோயாளியை அமரச் செய்யுங்கள்.
- முன்னால் வளைந்து தலையைத் தனது முழங்கால்களுக்கிடையே வைத்திருக்கச் செய்யுங்கள்.
- ஆழமாகச் சுவாசிக்க (உள், வெளிச் சுவாசம்) அறிவுறுத்துங்கள்.
- மயக்கமுற்றவருக்கு நன்றாகக் காற்றோட்டம் கிடைக்கும் விதத்தில் சுற்றாடலை ஒழுங்கு படுத்துங்கள்.

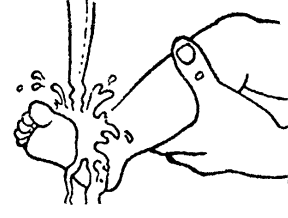
முதலுதவி வழங்குதல் - மயக்கமுற்றிருக்கும் ஒருவருக்கு

- மயக்கமுற்றவரை தரையில் கிடத்தி கால்களை உயர்த்தி வையுங்கள்.
- கழுத்தைச் சுற்றி இறுக்கமான உடை களிருப்பின் தளர்த்துங்கள்.
- மயக்கமுள்ளவருக்கு நன்றாகக் காற்றோட்டம் கிடைக்கும் விதத்தில் சுற்றாடலை ஒழுங்குபடுத்துங்கள்.
- நினைவு திரும்பியவுடன் அமைதியாக அமர்ந்திருக்கச் செய்யுங்கள்.
- இளஞ்சூட்டு நீர் பருகக் கொடுங்கள்.
- நோயாளியோடு கலந்துரையாடி வேறு யாதாயினும் விபத்துக்கள் ஏற்பட்டுள்ளனவா எனக் கண்டறியுங்கள்.



விலங்குகள் கடித்தலும், தீண்டுதலும்:

- விலங்குகள் கடித்தல், தீண்டுதல் என்பன ஆபத்தாக முடியலாம். இவற்றினால் வேதனை, தொற்றல், அதிர்ச்சி மரணம் கூட ஏற்படலாம். விலங்குகள் கடித்தல், தீண்டுதல் என்பவைக்குப் பெரும்பாலும் ஆளாகக்கூடியவர்கள் சிறுபிள்ளைகளேயாவர். விவசாயத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்போரிடத்தில் இவ்வாறான விபத்துக்கள் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன.



முதலுதவி

- விலங்குக்கடி அல்லது தீண்டுதல் ஏற்பட்டிருப்பின், நோயாளியை அவ் ஆபத்து நிலையிலிருந்து காப்பாற்ற முடியுமென்ற நம்பிக்கையை அவரில் ஏற்படுத்துங்கள். அதற்காக,
 - தன்னால் முதலுதவி வழங்கமுடியும் எனவும்,
 - நோயாளியின் நிலை ஆபத்தானது அல்ல எனவும்,
 - பாம்புகளில் பெரும்பாலானவை விஷமற்றவை எனவும்,
 - இவ்வாறான விபத்துக்களுக்குப் பொருத்தமான நிவாரண முறைகள் உள்ளன எனவும் எடுத்துக் கூறுங்கள்.இதன் மூலம் மனவழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம்.
- கடிகாயம் அல்லது தீண்டற்காயம் சிறிதாயினும் சவர்க்காரமிட்டு ஓடும் நீரில் நன்றாகக் கழுவவும். நோயாளியுள் விஷம் பரவுவதைக் குறைப்பது இதனால் எதிர்பார்க்கப்படுவதோடு, முதலுதவியாளனும் மிக அவதானமாகவிருப்பது அவசியமாகும்.
- காயப்பட்ட இடத்தைச் சுத்தமான துணியினால் மூடவும். முடியுமாயின் விபத்தினை ஏற்படுத்திய விலங்கின் அடையாளத்துடன் நோயாளியை வைத்தியரிடம் அனுப்புங்கள்.

விலங்குக்கடி அல்லது தீண்டலுக்கு முதலுதவி வழங்கும்போது செய்யக்கூடாதவை:

- கடிகாயத்தில் வாயை வைத்து உறிஞ்சக்கூடாது. (முதலுதவி வழங்குபவரின் வாயினுள் விஷம் செல்லலாம்.)
- குருதியடக்குவடம் (Tourniquet) இடக்கூடாது. (குருதியடக்குவடம் இடுவதால் உடலவய வங்களுக்கான குருதி விநியோகம் தடைப்பட்டு அவற்றினை வெட்டி அகற்ற நேரிடலாம்.)

நாய், பூனை, அணில், எலி கடித்தல்:

- இவ்வாறான காயங்களுக்கு முன்னர் கூறிய முதலுதவி முறையையே வழங்குங்கள்.
- சிறு காயமாயினும் / சீறலாயினும் விலங்குகளால் ஏற்பட்டிருப்பின் வைத்திய சிகிச்சை பெறுவது அத்தியாவசியமாகும். (இவ்வாறான விலங்குக்கடி காரணமாக நீர்வெறுப்புநோய் / விலங்கு விசர்நோய் ஏற்படலாம்.)

பாம்புக்கடிக்கான முதலுதவி:

- கடிபட்ட இடத்தை / உறுப்பை (**உதாரணம்:-** கை, கால்) அசைக்காதிருத்தல் வேண்டும். தடி போன்ற வளையாத நேரான உபகரணமொன்றை வைத்து தளர்வாக வரிந்து கட்டுவதன் மூலம் அசையாது வைக்கலாம். (அப்போது குருதியிலுள்ள விஷம் உடலினுட்பரவுவது தாமதப்படுத்தப்படும். இதனால் நடந்து செல்வதை விடவும் தூக்கிச் செல்வது மிக உகந்தது.)
- மோதிரம், வளையல், கைக்கடிகாரம், உறுப்பில் கட்டப்பட்டுள்ள நூல் போன்றவற்றையும் காயத்துக்கு சமீபமாகவுள்ள இறுக்கமான உடைகளையும் உடனடியாக அகற்ற வேண்டும். (பாம்பினால் கடிபட்ட உறுப்பு மிக விரைவில் வீங்குவதால் ஏற்படக்கூடிய அசௌகரியங்களைத் தவிர்ப்பதற்கு)
- வேதனையைக் குறைப்பதற்கு பரசிற்றமோல் வில்லைகள் பாவிக்கலாம். **அஸ்பிரின் கொடுக்கக்கூடாது.**
- நோயாளியை மிக விரைவில் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். (தீண்டிய பாம்பை பாதுகாப்பாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல முடியுமாயின் நோய்க்கான சிகிச்சை இலகுவாகும்.)

மின்சார விபத்து:

- மின்சார விபத்து அதிர்ச்சி, எரிகாயங்களை ஏற்படுத்தலாம்.
- மின்சார விபத்தினால் மரணம் கூட ஏற்படலாம்.

முதலுதவி வழங்குவதற்கு முன்னர்:

- மின்னோட்டத்தை நிறுத்துதல் வேண்டும்.
- பாதிப்புற்றவரை மின்னோடுள்ள தொடர்பிலிருந்து அப்புறப்படுத்துதல். (தவறின் முதலுதவியாளன் விபத்துக்கு ஆளாக நேரிடலாம்.)
- மின்னோட்டத்தை நிறுத்த முடியாதவிடத்து பாதிப்புக்குள்ளானவரை மின்னோடுள்ள தொடர்பிலிருந்து அகற்றுதல் வேண்டும். (மரக்குற்றி, வாங்கு அல்லது மடிக்கப்பட்ட காகிதத்தின் மேல் றப்பர் பாதணி அணிந்தவாறு நின்று, தும்புத்தடி அல்லது உலர்ந்த தடி அல்லது சுருட்டப்பட்ட காகிதத்தால் மின்னோட்டத்தை அவரிலிருந்து அப்பால் தள்ளுங்கள்.)

பாதிக்கப்பட்டவரை மின்விபத்திலிருந்து அப்புறப்படுத்திய பின்னர்:

- நோயாளியின் உடலில் பதட்டம் காணப்படுமாயின் உடலைப் பிடித்து விடுதல் (மசாஜ் செய்தல்) வேண்டும்.
- இதயம் செயற்படாத நிலையிலிருந்தால் இதய அழுத்தம் வழங்க வேண்டும்.
- நோயாளி அதிர்ச்சியடைந்திருந்தால் அமைதிப்படுத்துங்கள். தேவையாயின் எரிகாயங் களுக்கு முதலுதவி வழங்குங்கள்.

எரிதல்:

- தீயினால், கொதிதிரவங்களால், ஆவியால், இரசாயனப் பொருட்களால் வேறும் சூடான பொருட்களால் எரிகாயங்கள் ஏற்படலாம்.
- பாரதூரமான எரிகாயங்கள், இழையப் பாய்மம் மிகவிரைவாக இழக்கப்படுதல் தொற்று மற்றும் அதிர்ச்சி போன்றவற்றுக்குக் காரணமாக அமையலாம். இவ்வாறான காயங்களுக்குள்ளானவரை உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும். தவறின் மரணம்கூட சம்பவிக்கலாம்.

முதலுதவி:

- காயப்பட்டவரை விரைவில் விபத்திலிருந்து அப்புறப்படுத்துங்கள்.
- எரிந்த பகுதியை உடனடியாகக் குளிராக்குங்கள்.
- எரிந்த பகுதியை 10 நிமிடங்களுக்கு அல்லது வேதனை குறையும் வரையில் குளிரான தண்ணீர்ப் பாத்திரமொன்றுக்குள் வைங்கள் அல்லது தண்ணீரை ஊற்றுவதன் மூலமும் இதனைச் செய்யலாம்.
- எரிந்த பகுதிகளில் வீக்கம் ஏற்படு முன்பு அப்பகுதியிலுள்ள இறுக்கமான உடைகள், மோதிரம், கைக்கடிகாரம் போன்றவற்றை அகற்றுங்கள்.
- கொதிநீர் அல்லது இரசாயனப் பொருட்களால் ஊறியுள்ள உடைகளைக் கவனமாக வெட்டி அப்புறப்படுத்துங்கள். தனக்குக் காயங்கள் ஏற்படாதவாறு கவனமாகக் காரிய மாற்றுங்கள்.
- உங்கள் கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளுங்கள். உங்களையும் பாதுகாத்து, பிறரையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- எரிகாயத்தை முற்றாக மூடுங்கள்.

ஒருவருடைய உடை அல்லது தலைமயிர் தீப்பற்றி எரியுமானால் உடனடியாக நீங்கள் இவ்வாறு செய்யலாம்:

- நீரை உபயோகித்துத் தீயை அணைக்கலாம்.
- உடனடியாக நீர் கிடைக்காத நிலையில் தடிப்பான போர்வை, கம்பளி, தடிப்பான விரிப்பு அல்லது விரைவில் தீப்பிடிக்காத தடிப்பான துணி அல்லது சாக்கினால் தீப்பற்றியிருக்கும் நபரை இறுக்கமாகச் சுற்றித் தீயை அணையுங்கள்.

ஒருவர் கடுமையான எரிகாயங்களுக்கு உள்ளாகியிருப்பின்,

- மேற்கூறிய முதலுதவி முறைகளைச் செய்யுங்கள்.
- காயப்பட்டவரை விரிப்புள்ள தூக்குப்படுக்கையில் (ஸ்ட்ரெட்சர்) கிடத்துங்கள்.
- காயப்பட்டவரை சுத்தமான துணியால் அல்லது துவாயால் மூடுங்கள்.
- மிடக்கு மிடக்காகத் தொடர்ந்து தண்ணீர் புகட்டுங்கள்.
- உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடுங்கள்.

எரிகாயங்களுக்கு முதலுதவி வழங்கும்போது செய்யக்கூடாதவை:

- எரிகாயத்தில் ஓட்டியுள்ள எதனையும் அகற்றக்கூடாது.
- எரிகாயத்தின் மேல் எதனையும் பூசக்கூடாது. (எண்ணெய் வகைகள், பற்பசை, பட்டர்)
- பஞ்சை நேரடியாகக் காயத்தின் மேல் உபயோகிக்கக்கூடாது.

- காயத்தை மூடியுள்ள துணியை நிலையாக வைப்பதற்கு ப்ளாஸ்டர் (Sticking Plaster) உபயோகிக்கக் கூடாது.
- எரிதல் காரணமாகத் தோன்றிய கொப்புளங்களை உடைக்கக்கூடாது.

உடலின் புறத்தே ஏற்படக்கூடிய காயங்கள்:

- கீறல் / உராய்வு - Abrasions
- வெட்டு - Cuts
- கிழிவு - Lacerations
- துளை - Punctures
- **கீறல் / உராய்வுக்காயம்**
 - தோலின் மேற்புறம் ஏற்படும் ஆழமற்ற காயமாகும்.
- **வெட்டுக்காயம்**
 - ஆயுதமொன்றால் / வேறு யாதாயினுமொன்றால் வெட்டப்பட்டு தோலின் மேற்புறம் அல்லது உட்புறம் வரையில் அல்லது உள்ளூறுப்புகளுக்குப் பாதிப்பு நிகழும் விதத்தில் ஏற்படும் காயமாகும். வெட்டுக்கு ஏற்ப குருதிப்பெருக்கு ஏற்படும்.
- **கிழிவுக்காயம்**
 - மென்மையான இழையங்கள் கிழிவதால் வெட்டுக்காயங்களை விடவும் கூடிய பாதிப்பு ஏற்படலாம். குருதிப்பெருக்கும் ஏற்படும்.
- **துளைக்காயம்**
 - கூரான ஆயுதங்கள், ஆணி, முள், ஊசி போன்ற யாதாயினுமொன்றால் ஆழமாகத் துளைக்கப்படுதலாகும். வெளிப்புறம் போன்றே உட்புறமும் குருதிப்பெருக்கு ஏற்படலாம்.

முதலுதவி:

- உராய்வு, வெட்டு, கிழிவு மற்றும் துளைக் காயங்களின்போது குருதிப்பெருக்கு ஏற்படுவதால் முதலில் குருதிப்பெருக்கை நிறுத்த வேண்டும்.
- குருதி வெளியேறும் இடத்தில் அழுத்தம் கொடுக்கவும்.
- காயமுற்ற இடம் உயரமாக இருக்கும் விதத்தில் நோயாளியை அமர / சாய்ந்திருக்கச் செய்யுங்கள்.
- மூடியுள்ள இடத்தில் அழுத்தம் கொடுங்கள்.
- காயத்துக்கேற்பக் கட்டு (பன்டேஜ்) போடுங்கள். கட்டின்மேல் அழுத்தத்தைப் பிரயோகி யுங்கள்.
- முள் அல்லது ஆணி குத்துவதால் ஏற்படும் காயத்தின் மேல் அழுத்தத்தைப் பிரயோகிக்க முடியாது. எனவே, அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் காயத்துக்கு சமீபமாக அழுத்தம் கொடுங்கள்.

முதலுதவி:

- மேற்படி எந்தவொரு விபத்து ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்திலும் ஈர்ப்புவலி ஏற்படக்கூடுமாகை யால் உரிய நிர்ப்பீடனத்தைப் பெறுவது உசிதமாகும்.