சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 10

சுயகற்றல் கையேடு

K.நர்மதா

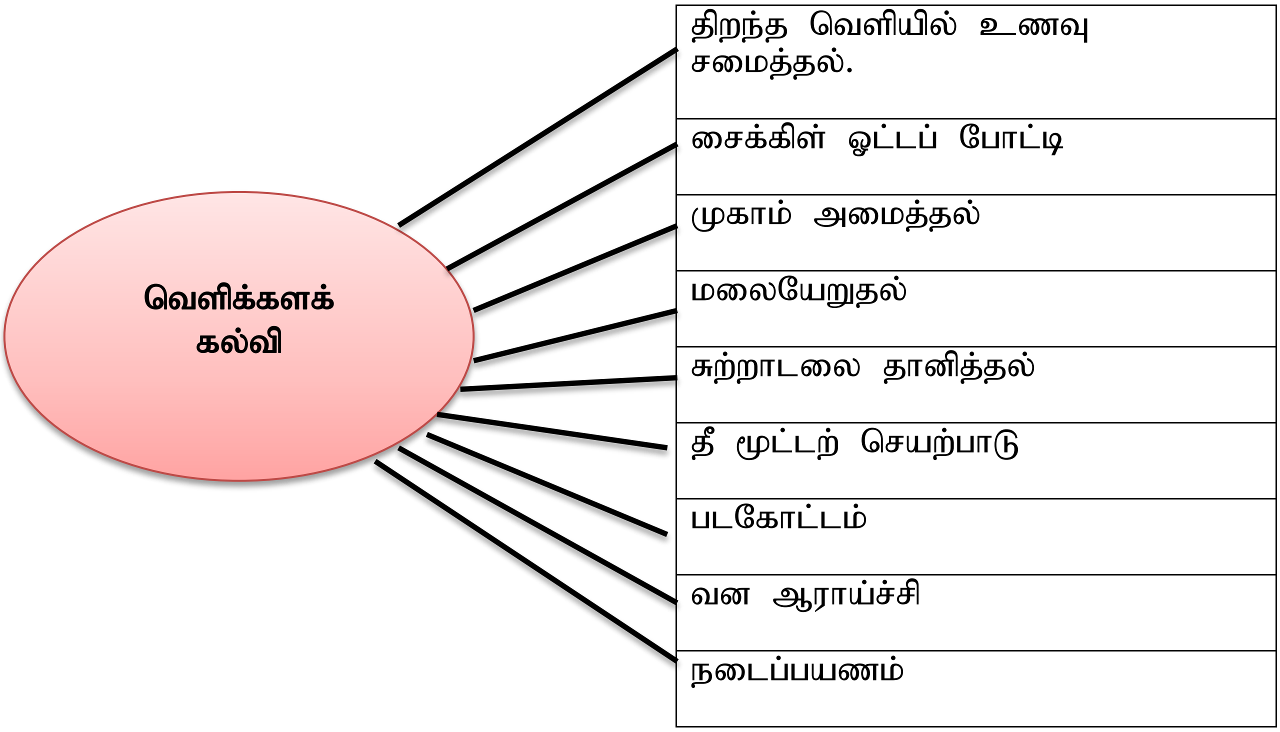
கே / தெஹி / உடபாகை தமிழ் வித்தியாலயம்

தெஹியோவிட்ட கல்வி வலயம்
சப்ரகமுவ மாகாணம்

4.4 வெளிக்களக் கல்வி

01.வெளிக்களக் கல்வி என்றால் என்ன?

இயற்கைச் சூழலைப் பயன்படுத்தி அதன் உண்மை நிலையைக் கற்று அதனை நன்கு புரிந்து விளங்கி அதன் பிரகாரம் தமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் அமைத்துக் கொடுப்பதை வெளிக்களக் கல்வி எனலாம்.



<u>வெளிக்கல்வியின் மூலம் நாம் அடையும் பயன்கள்</u>

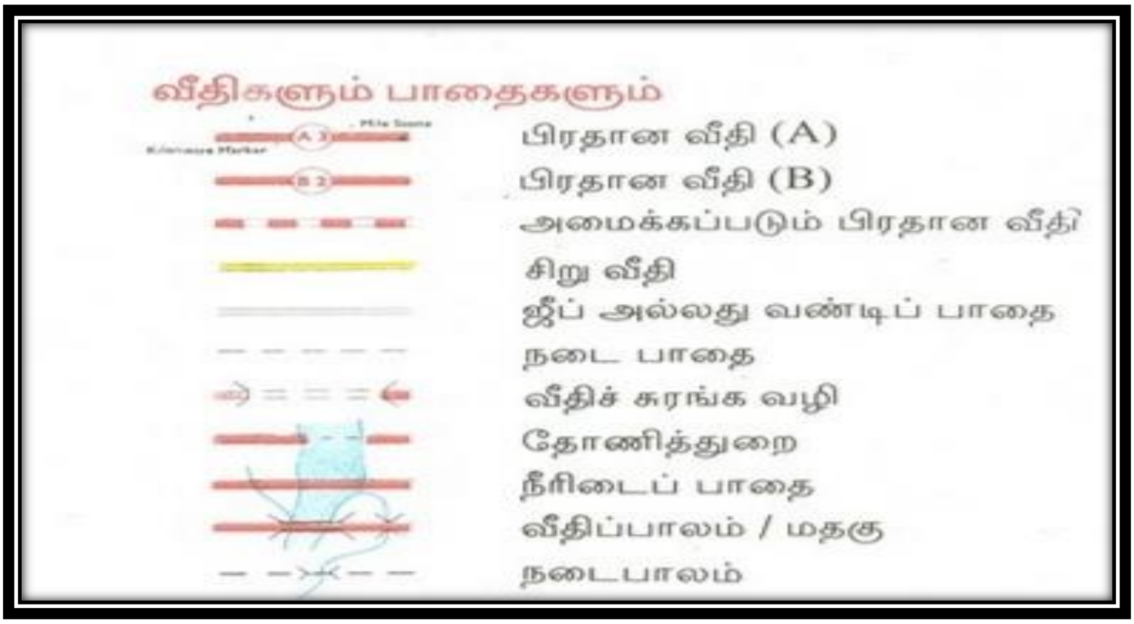
- வாழ்வில் இன்பத்தைப் பெறலாம்.
- சூழலின் இயற்கைத்தன்மையை அறியலாம்.
- இயற்கையின் சவால்களை அறியலாம்.
- கூட்டு மனப்பாங்கு விருத்தியடையும்.
- தன்னம்பிக்கை கட்டியெழுப்பப்படல்.
- தலைமைத்துவப் பண்புகள விருத்தியடைதல்
- சரியான முடிவுகளைப் பெற்றுகொள்ளல்.
- சவால்களுக்கு முகங் கொடுக்கும் திறன் வளர்தல்

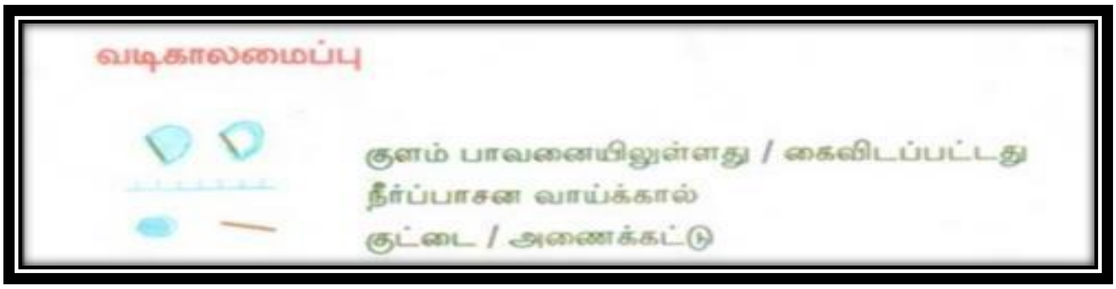
- **<u>நடைப்பயண நோக்கங்கள்</u>**
    - மக்களை விழிப்பூட்டுவதற்காக மேற்கொள்ளப்படல்
    - பணம் வசூலிப்பதற்கான நடைப்பயணம்
    - விநோதத்திற்கான நடைப்பயணம்
    - பாதயாத்திரைக்கான நடைப்பயணம்
    - வன ஆராய்ச்சிக்கான நடைப்பயணம்
    - அரசியல் நோக்கத்துக்கான நடைபயணம்

வன ஆராய்ச்சியின் போது கருத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

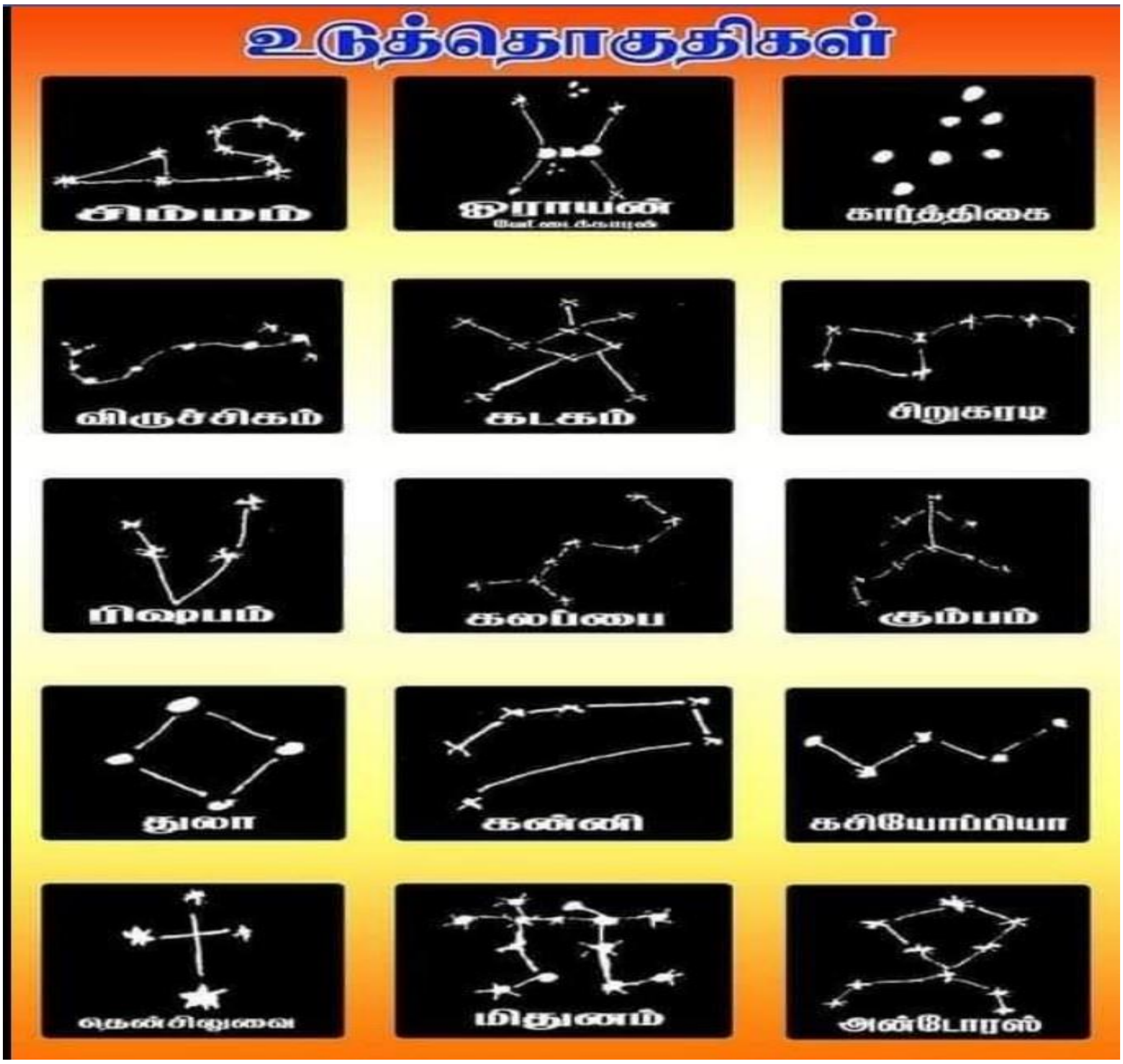
- பயணத்தை மேற்கொள்ள உத்தேசித்துள்ள தினம்
- செல்ல ணேடிய பயணப்பாதை
- கொண்டு செல்ல வேண்டிய உபகரணங்கள்
- தேவையான பணம்
- அனுமதி பெற வேண்டிய நபர்கள்
- அனுமதி பெற வேண்டிய நிறுவனங்கள்
- அனுமதி பெற வேண்டிய இடங்கள்
- அறிவிக்க வேண்டிய நபர்கள்
- விபத்துக்களுக்கு முகங் கொடுக்கும் தயார் நிலை

<u>தேசப்படங்களில் உபயோகிக்கப்படும் அடையாளங்கள்</u>





தாரகைகளின் பயன்பாடுகள்



- சிம்மம், பெருங்கரடி, தென்சிலுவை - மே, ஜுன்
- விருட்சகம் - ஆகஸ்ட் செப்டெம்பர்
- இடையன், ஓநாய், சிறுகரடி - மே,ஜுன்
- பெருநாய், இடபம் - பெப்ரவரி,மார்ச்
- மிதுனம்,ஏழு கன்னிகள் - பெப்ரவரி,மார்ச்