



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
பாடத்திட்டம்

தரம்

10

(2015 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளது)



சுகாதாரம் மற்றும் உடற்கல்விப்பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழினுட்பப் பீடம்
தேசியக் கல்வி நிறுவகம்
மகரகம

www.nie.lk



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

தரம் 10

(2015 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளது)

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞானத் துறை
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மஹரகம
ஸ்ரீ லங்கா
www.nie.lk

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் 10
ஆசிரியர் வழிகாட்டி
முதலாம் பதிப்பு 2015

© தேசிய கல்வி நிறுவகம், மஹரகம்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞானத்துறை
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

ஸ்ரீ லங்கா

இணையத்தளம்: www.nie.lk

மின்அஞ்சல்: info@nie.lk

பதிப்பு: தேசிய கல்வி நிறுவகம்

பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி

இலங்கையின் இடைநிலைக் கல்வியில் புதிய தேர்ச்சி மையப் பாடத்திட்டத்தின் முதற் கட்டம் 2007 ஆம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. எட்டு ஆண்டுகளுக்கொருமுறை மேற்கொள்ளப்பெறும் கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பின் மூலம் இது அறிமுகப்படுத்தப்பெற்றது. 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 2015 ஆம் ஆண்டிலிருந்து தரம் 6, 10 ஆகிய வகுப்புக்களுக்கு அமுல்படுத்தப்படவுள்ளது. இந் நோக்கத்தை அடையும் பொருட்டுத் தேசிய கல்வி நிறுவகம் ஆய்வை அடிப்படையாகக் கொண்ட பேறுகளையும் ஆர்வலர்களுடைய பல்வேறு ஆலோசனைகளையும் பலதரப்பட்டவர்களிடமிருந்தும் பெற்றுக்கொண்டது. அவற்றின் அடிப்படையில் நியாயப்படுத்தப்பட்டதொரு செயன்முறையை அறிமுகப்படுத்தியதுடன் அதற்கமையான பாடத்திட்டங்களையும் மேற்படி தரங்களுக்காக விருத்தி செய்துள்ளது.

இந்த நியாயப்படுத்தற் செயன்முறையிற் கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பின்போது நிலைக்குத்தான ஒருங்கிணைப்பு முறை பயன்படுத்தப்பெற்று, 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 இழிவுநிலைக்கு 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, விதந்துரைக்கப்பெற்ற பாடநூல்களின் மூலம் பாட உள்ளடக்கத்தைப் பூரணப்படுத்தியுள்ளது. ஆகவே, ஆசிரியர்கள் புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டிகளைப் பயன்படுத்தும் அதேவேளை கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தினாற் தயாரிக்கப்பெற்ற 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 2015 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 திட்டமிடப்பட்டு பாடசாலை முறைமையின் முகவர்களாகச் சேவையாற்றும் ஆசிரியர்களாகிய உங்களிடம் இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியை ஒப்படைப்பதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இவ்வாறான புதிய வழிகாட்டல் ஆலோசனையை உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் நோக்கம், அதன் மூலம் சிறந்த பங்களிப்பை 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 செயற்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு முழுமையான சுதந்திரமுண்டு.

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

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

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 தொழில்நுட்பப் பீடம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

கலைத்திட்டக்குழு

வழிகாட்டலும் அனுமதியும்:

கல்விசார் அலுவல்கள் சபை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

ஆலோசனையும் மேற்பார்வையும்:

திரு. எம். எப். எஸ். பி. ஐயவர்தன
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

விடயத் தலைமை:

திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

வளவாளர்கள்:

செல்வி. மங்கலிக்கா வீரசிங்க

பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி (ஓய்வு),
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

செல்வி ரேணுகா பீரிஸ்

பணிப்பாளர், சுகாதார ஊட்டத்துக்கான பிரிவு,
கல்வி அமைச்சு.

திரு. ரோஹன கருணாரத்ன

பணிப்பாளர் (ஓய்வு), விளையாட்டு உடற்கல்விப் பிரிவு,
கல்வி அமைச்சு.

திரு. வசந்த அமரதிவாக்கர

பீடாதிபதி, ரூஹ்ணு தேசிய கல்விக் கல்லூரி.

திரு. கே. யூ. டி. தனவர்தன

உய்பீடாதிபதி (ஓய்வு), பஸ்துன்ரட்ட கல்விக் கல்லூரி.

திரு. எம். எச். எம். மிலான்

உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு)

திரு. பீ. எல். எஸ். சம்சன்

ஆசிரிய ஆலோசகர் (ஓய்வு)

திரு. ஏ. ஜீ. எவ். ஐயரட்ன

விரிவுரையாளர், நிலவள தேசிய கல்விக் கல்லூரி.

திரு. ஏ. என். கே. ஆரியரத்ன

விரிவுரையாளர், ஊவ 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

சா. பிரான்சிஸ் ம.வி., களனி.

திரு. டி.எம்.ஏ.டப்ளியூ. தென்னக்கோன்

கிங்ஸ்வூட் கல்லூரி, கண்டி.

திரு. உபுல் கல்தேரா

ஓலபொடுவ ம.வி., ஓலபொடுவ.

திரு. ஆர். லவக்குமார்

உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்,

வலயக் கல்விக் காரியாலயம், மட்டக்களப்பு.

தொகுப்பு:

திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு,
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்,
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

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 நற்பழக்கங்களைச் சிறார்களில் ஏற்படுத்தி, உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீகம் என்ற வகையில் பயனுறுதியுள்ள வாழ்வினை மேற்கொள்வதற்கு அவசியமான அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதே சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் நோக்கமாகும். சுருக்கமாகக் கூறின், செயற்றிறன் கொண்ட ஆரோக்கிய பரம்பரையொன்றை உருவாக்குவதே இதன் குறிக்கோளாகும். மேற்படி குறிக்கோள்களையடைய “சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்” பாடம் 6-9 ஆந் தரங்களில் கட்டாய பாடமாகவும், 10-11 ஆந் தரங்களில் குழுக்களுக்குரிய பாடமாகவும் பாடசாலைகளில் தற்போது செயற்பட்டு வருகின்றது.

சுகாதாரக் கல்வியின் ஒரு பகுதியாகச் செயற்பட்டு வரும் இப்பாடத்திற்கான தேர்ச்சி அடிப்படையிலான பாடத்திட்டம் 2007ம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. அப்பாடத்திட்டம் மறுசீரமைக்கப்பட்டு மேலும் விருத்தியாக்கப்பட்ட நிலையில் தற்போது அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதுவரை செயற்படுத்திய பாடத்திட்டத்தினை மறுசீரமைக்கும்போது ஆய்வுகளின் மூலம் வெளியாகிய தகவல்களைப் பயன்படுத்தியதோடு வைத்தியர்கள், விசேட நிபுணர்கள், விடயக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்களோடு மேற்கொண்ட கலந்துரையாடல் மூலம் பெற்றுக் கொண்ட தகவல்களும் அடிப்படையாகக் கொள்ளப்பட்டன.

இதன் பிரகாரம், 2007ம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட பாடத்திட்டம் கொண்டிருந்த 12 தேர்ச்சிகள் இப்பாடத்திட்டத்தில் 10 தேர்ச்சிகளாகக் குறைக்கப்பட்டுள்ளன. அதேபோல் ஒவ்வொரு தேர்ச்சியிலும் அடங்கியுள்ள உள்ளடக்கங்களைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது, மேற்படி அடிப்படையின் கீழ் சில விடயப்பகுதியில் அகற்றப்பட்டதோடு புதிய விடயப் பகுதிகள் சேர்க்கப்பட்டும் உள்ளன. அத்தோடு ஒவ்வொரு தேர்ச்சிக்குமாக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது, சுகாதாரம், உடற்கல்வி ஆகிய இரு விடயங்களுக்கும் சமனான பாடவேளைகள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. அதேபோல் முன்னர் உபயோகித்த பாடத்திட்டத்தில் ஒவ்வொரு தேர்ச்சிக்குமாக ஒதுக்கப்பட்டிருந்த பாடவேளைகளை விடவும் கூடியளவு பாடவேளைகள் தற்போதைய பாடத்திட்டத்தில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன.

எனவே இப்பாடத்திட்டத்தின் மூலம் எதிர்பார்க்கும் குறிக்கோள்களை அடைவதற்காக, மாணவர் தேர்ச்சிகளைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான மாணவர் மையச் செயற்பாடுகளின் அடிப்படையிலான கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் தொடர்ந்தும் கைக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அத்தோடு ஆசிரியர் வகிபாகத்தினையும் நிலைமாற்றம் செய்யவேண்டியுள்ளதோடு ஆசிரியர் வகிபாகத்தின் கீழ் வளவாளராகச் செயற்பட வேண்டியுமுள்ளது.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோள்களை அடைவதற்காக இப்பாடத் திட்டமும் ஆசிரியர் கைநூலும் உங்களுக்கு ஒத்தாசை புரியும் என்பதுடன் செயலாற்றுவதன் மூலம் விடய நோக்கங்களை மிகவும் வெற்றிகரமான முறையில் அடைவதற்கான ஆற்றல் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். அது உங்களுக்கான பொறுப்பாகும்.

உள்ளடக்கம்

	பக்கம்
பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி	i
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி	iii
பாடவிதானக்குழு	iv
ஆசிரிய வழிகாட்டியை உபயோகிப்பது தொடர்பான ஆலோசனைகள்	v
பாடவிதானம்	x-xxv
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்	1
முதலாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சிமட்டங்கள், பாடவேளைகள்	2
முதலாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	4-44
இரண்டாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சிமட்டங்கள், பாடவேளைகள்	45
இரண்டாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	46-124
மூன்றாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சிமட்டங்கள், பாடவேளைகள்	125
மூன்றாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	126-163

கல்விக் குறிக்கோள்களும் தேர்ச்சிகளும்

தேசியக் குறிக்கோள்கள்

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 போரீக்கக் 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 கல்விச் சேவை 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 வற்றை 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, தற்நுணிவு, தீர்மானம் எடுத்தல், பிரச்சினை விடுவித்தல், நுணுக்கமான மற்றும் பகுப்பாய்வுச் சிந்தனை, அணியினராகப் பணி செய்தல், தனியாளர் 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 சவால்களை சாதகமாகவும் வெற்றிகரமாகவும் எதிர்கொள்வதற்கும்
- ஒழுக்கவியல் பண்புகளுக்கு மதிப்பளித்து நல்வாழ்வை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும்
- ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவழிப்பதற்கும்
- வாழ்வை வினைத்திறன் மிக்கதாக ஆக்கிக்கொள்வதற்கும்

பாடத்திட்டம்

10 ஆந் தர சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டம்

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> பூரண சுகாதார எண்ணக்கரு <ul style="list-style-type: none"> வரைவிலக்கணம் இனங்காணக் கூடிய சிறப்பம்சங்கள் பூரண சுகாதார எண்ணக்கருவுக்கு உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம் பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைக் கோலம் <ul style="list-style-type: none"> சரியான உடற்திணிவுச் சுட்டி சரியான உணவுப்பழக்கம் ஓய்வும் உறக்கமும் உடற்றொழிற்பாடுகளும் உடல் அப்பியாசங்களும் எளிய வாழ்க்கை முறை மதுபானம், போதைப் பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல் உள நெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடுதல் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதி முறைகளைப் பின்பற்றுதல் தற்போதைய சுகாதார நிலைமைக்கு எதிரான அறைகூவல்கள் <ul style="list-style-type: none"> கடுமையான போட்டிகள் நிறைந்த வாழ்க்கைக் கோலம் சமூகப் பொருளாதார நிலை கல்விப்பிரச்சினைகள் சனத்தொகைப் பெருக்கம் சுற்றுலாத்துறையின் பொருத்த மற்ற ஆதிக்கங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> பூரண சுகாதாரத்தின் சிறப்பம்சங்களை எடுத்துரைப்பார். பூரண சுகாதாரத்துக்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைக் கோலத்தை எடுத்து விளக்குவார். பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கான தயார்நிலையை வெளிக் காட்டுவார். தற்கால சுகாதார அறைகூவல்களை விவரிப்பார். சுகாதாரத்துக்கு எதிரான சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கான வழிமுறைகள் தொடர்பான யோசனைகளை முன்வைப்பார். 	05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> • ஊடகங்களின் ஆதிக்கம் • உள், வெளிநாட்டுக் குடியேற்றங்கள் • இடம் பெயரல் • பொருத்தமற்ற பாலியல் நடத்தைகள் • குடும்ப அமைப்பில் மாற்றங்கள் • சுகாதார சேவை தொடர்பான பிரச்சினைகள் • நோய்கள் • யுத்த நிலைமைகள் • ஆளிடைத் தொடர்புகள் முறிவடைதல் • அகில கிராம எண்ணக்கரு • தொழில்நுட்பத்தின் பொருத்த மற்ற ஆதிக்கங்கள் • சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்காகச் செய்ய வேண்டியவை 		

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 பிள்ளைப் பருவத்தினரின் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> அறிமுகம் முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள் (ECCD) <ul style="list-style-type: none"> முன்பிரசவப் பருவம் சிசுப் பருவம் 0 - 1 மாதம் குழந்தைப் பருவம் 0 - 1 வருடம் முன் பிள்ளைப்பருவம் 1 - 5 வருடம் பின் பிள்ளைப்பருவம் 6 - 10 வருடம் இப்பருவங்களின் விசேட தேவைகளும் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதன் முக்கியத்துவமும் <ul style="list-style-type: none"> உடலியற் தேவைகள் உள சமூகத் தேவைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> முன்பிள்ளைப்பருவத்தின் பிரதான கட்டங்களை ஆராய்வார். பருவங்களுக்கேற்ப விசேட தேவைகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 உயிரியற் பொறியியலின் அடிப்படைகளை விளங்கிச் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் அடிப்படை உயிரியற் பொறியியல் <ul style="list-style-type: none"> • புவியீர்ப்பு மையம் • சமநிலை • அடிப்படை உயிரியற் பொறியியலுக் கேற்ப கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்ளுதல் • நிலையான (அசையா) கொண்ணிலைகள் <ul style="list-style-type: none"> • நிறற்றல் • அமருதல் • கிடத்தல் • விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலுள்ள நிலையான கொண்ணிலைகளில் புவியீர்ப்புமையம், சமநிலை என்பவற்றைப் பேணுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறியியலின் அடிப்படைகளை ஆராய்வார். • கொண்ணிலைப் பாவனையின்போது உயிரியற் பொறியியல் அடிப்படைகளைப் பயன்படுத்துவார். • உயிரியற் பொறியியல் விஞ்ஞான அடிப்படைகளைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் கொண்ணிலைகளைச் செயற்றிறனுடன் பேணுவார். 	04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 அறைதல், தடுத்தலைச் சரியாகச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வொலிபோல் • அறைதல் • தடுத்தல் (மறித்தல்) 	<ul style="list-style-type: none"> • பந்தைச் சரியான முறையில் அறைந்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவார். • பந்தைச் சரியான முறையில் தடுத்தவாறு (மறித்தவாறு) வொலிபோல் விளையாடுவார். 	03
	4.2 விதிமுறைகளுக்கு இணங்க வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • விதிமுறைகள் • விளையாடுதல் • மத்தியஸ்தம் வகித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டிற் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். 	03
	4.3 திறன்களைச், சரியாகக் கையாண்டவாறு வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வலைப்பந்து • தாக்குதல் • காத்தல் (தடுத்தல்) • எய்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • தாக்குதல், தடுத்தல், எய்தல் திறன்களைப் பிரயோகித்தவாறு வலைப்பந்து விளையாடுவார். 	02
	4.4 விதிமுறைகளுக்கிணங்க வலை பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • விதிமுறைகள் • விளையாடுதல் • மத்தியஸ்தம் வகித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • விதிமுறைகளுக்கிணங்கி செயற்படுவார். • விளையாட்டிற் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	4.5 திறன்களைச் சரியாகக் கையாண்டவாறு காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> காற்பந்து <ul style="list-style-type: none"> உதைத்தலும் நிறுத்துதலும் தலையால் அடித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> காற்பந்தாட்டத்தில் உதைத்தல், தலையால் அடித்தல் என்பவற்றினைச் சரியாகச் செய்வார். 	02
	4.6 விதிமுறைகளுக்கிணங்க காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	<ul style="list-style-type: none"> விதிமுறைகள் விளையாடுதல் மத்தியஸ்தம் வகித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> விளையாட்டிற் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார். வலைபந்து, வொலிபோல், காற்பந்து போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	03
	4.7 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	<ul style="list-style-type: none"> நடைப்பயணம் வன ஆய்வு நுட்ப முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> திட்டமிடுதல் திசையறிகருவிப் பாவனை வீதி வரைபடங்களைத் தயாரித்தல் உடுக்கோலங்களைப் பயன்படுத்துதல் 	<ul style="list-style-type: none"> நடைப்பயணம், வன ஆய்வுச் செயற்பாடுகளைக் குழுவாகத் திட்டமிடுவார். ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார். கூட்டாகச் செயலாற்றும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை நுணுகி ஆராய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் அறிமுகம் • மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளை வகைப் படுத்துதல் <ul style="list-style-type: none"> • சுவட்டு மைதான • போட்டி நடை • வீதி ஓட்டம் • நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல் • மலை ஓட்டம் 	<ul style="list-style-type: none"> • மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துவார். 	01
	5.2 சரியான போட்டி நடைத்திறன்களை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • போட்டி நடை • நுட்ப முறைகள் • விதி முறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • சரியான போட்டி நடை ஆற்றலை வெளிப்படுத்துவார். 	01
	5.3 ஓட்ட ஆரம்பத்தையும் ஓட்ட முடிவையும் சரியாகச் செய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • புறப்பாடுகள் • நின்ற நிலைப் புறப்பாடு • பதுங்கிய புறப்பாடு <ul style="list-style-type: none"> • குறுகிய புறப்பாடு • மத்திய புறப்பாடு • நீள் புறப்பாடு • ஓட்ட முடிவு 	<ul style="list-style-type: none"> • ஓட்டப்போட்டிகளைத் தொடங்குவதற்கு வெவ்வேறு புறப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்துவார். • ஓட்ட ஆரம்பத்தையும், முடிவையும் சரியாகச் செய்வார். 	01
	5.4 முறையான அப்பியாசங்களினூடாக ஓட்ட நுட்பமுறைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஓட்ட அப்பியாசங்கள் • ஓட்ட அப்பியாசங்கள் • A • B • C 	<ul style="list-style-type: none"> • ஓட்டத்திறன் விருத்திக்கு ஓட்ட அப்பியாசங்களைப் பயன்படுத்துவார். 	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	5.5 முறையாகக் குறுங்கோல் மற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • அஞ்சலோட்டம் • குறுங்கோல் மாற்றம் • கலப்பு மாற்றம் • விதி முறைகள் • நுட்ப முறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • விதிமுறைகளுக்கு இணங்க அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றுவார். 	02
	5.6 எறியும், பாயும் நிகழ்ச்சிகளின் நுட்பமுறைகளை நுணுகி ஆராய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • நீளம் பாய்தல் • உயரம் பாய்தல் • தட்டெறிதல் • குண்டு போடுதல் • ஈட்டியெறிதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • எறியும் பாயும் நிகழ்ச்சிகளைத் தேடியாய்வார். 	01
	5.7 தொங்கும் முறையில் நீளம் பாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • நீளம் பாய்தல் • தொங்கும் முறை (Hang Technique) • அணுகலோட்டம் • மிதித்தெழுதல் • விண்ணில் உடலைக் கையாளுதல் • நிலந்தொடுதல் • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • தொங்கும் முறையில் சரியாக நீளம் பாய்வார். • விதிமுறைகளுக்கிணங்கி செயற்படுவார். 	02
	5.8 ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உயரம் பாய்தல் • ப்ளொப் முறை • அணுகலோட்டம் • மிதித்தெழுதல் • குறுக்குச்சட்டம் தாண்டுதல் • நிலந்தொடுதல் • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாயும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	5.9 நேரான முறையில் சரியாகக் குண்டு போடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • எறிதல் • குண்டுபோடுதல் <ul style="list-style-type: none"> • நேரான முறை • தயாராகுதல் • வழக்குதல் • வலுநிலை • கைவிடுதல் • உடன் தொடர்நிலை • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • குண்டு போடும் நேரான முறையைச் சரியாகச் செய்வார். • விதிமுறைகளுக்கிணங்கி செயற்படுவார். 	01
	5.10 சுழற்சி முறையில் தட்டைச் சரியாக எறிவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • எறிதல் • தட்டெறிதல் <ul style="list-style-type: none"> • தயாராகுதல் • அசைத்தல் • சுழலுதல் • வலுநிலை • கைவிடுதல் • உடன் தொடர்நிலை • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • தட்டெறியும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். 	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசை வாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியங்களைத் தேடியாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகள் - அறிமுகம் • விளையாட்டு விதிமுறைகளின் அவசியம் <ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு ஒழுக்கவியல் • விளையாட்டின் உத்வேகம் • விளையாட்டின் கௌரவம் • தனிநபர் பண்பு விருத்தி • குறைவான விபத்துக்கள் • விளையாட்டு வீரர் உரிமைகள் • பிரச்சினை தீர்த்தல் • திருப்தி • நியாய பூர்வமான போட்டிகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகளை ஆராய்வார். • விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் விதிமுறைகளின் தேவையை விளக்குவார். 	02
	6.2 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவைக்கு ஏற்புடையவாறு செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரம்பல் • விளையாட்டும் ஊக்கமருந்துப் பாவனையும் • ஒழுங்கமைப்புக் கட்டமைப்பும் பொறுப்புக்களும் • பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பிலுள்ள பொறுப்புக்கள் • வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் <ul style="list-style-type: none"> • இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்கள் • உடல் நல வேலைத்திட்டம் • வேறும் விளையாட்டு வேலைத்திட்டங்கள் • விளையாட்டு/ உடற்கல்வித்தினம் • விளையாட்டு வீரர்களை மதிப்பிடுதல் • சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் <ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார தினம் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டுத்திறன்கள், ஊக்க மருந்துப்பாவனை தொடர்பில் பகுப்பாய்ந்து கருத்துக்களை தெரிவிப்பார். • ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரவல் பற்றிய விபரங்களை ஆராய்வார். • பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பு விபுகம் மற்றும் செயற்பாடுகள் தொடர்பில் ஆராய்வார். • பாடசாலையின் வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்களில் சுறுசுறுப்புடன் பங்களிப்பு வழங்குவார். • பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் சுகாதாரக்கல்வி தொடர்பான வேலைத்திட்டங்களை இனங்கண்டு, பங்களிப்புச் செய்வார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 இலங்கையின் ஊட்டப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டவாறு உணவுத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • இலங்கையின் ஊட்டப்பிரச்சினைகள் • மாஊட்டக்குறைபாடு • ஊட்டக்குறைபாடு (Malnutrition) <ul style="list-style-type: none"> • குறையூட்டம் (Under nutrition) • குறளாதல் (Stunting) • தேய்வடைதல் (Wasting) • நிறைக் குறைவு (Under weight) • அதியூட்டம் (Over nutrition) • நிறை அதிகரிப்பு (Over weight) • உடற்பருமன் (Obesity) • நுண் ஊட்டக்குறைபாடுகள் <ul style="list-style-type: none"> • இரும்புக் குறைபாடு • அயடின் குறைபாடு • விட்டமின் A குறைபாடு • கல்சியம் குறைபாடு • நாகக் குறைபாடு • ஊட்டப்பிரச்சினைகள் நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் <ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டம் • ஊட்டக்குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவுப்பாதுகாப்பும் சமநிலையும் • வயது • சுகாதார நிலை • சூழல் • வேறு 	<ul style="list-style-type: none"> • இலங்கையில் பரவலாகக் காணப்படும் ஊட்டக்குறைபாட்டு நோய்களை அட்டவணைப்படுத்துவார். • ஊட்டப்பிரச்சினைகள் நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்களை எடுத்துக் காட்டுவார். • ஊட்டக்குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளைப் பெயரிடுவார். • ஊட்டப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பது தொடர்பில் தனது பங்களிப்பை வெளிக்காட்டுவார். • சம்பிரதாய உணவுகளுக்கு மதிப்பளிப்பார். 	07

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டப்பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் மாணவர் பங்களிப்பு • ஊட்டம் தொடர்பான தேர்ச்சி விருத்தி • உணவுத் தேவைக்கு ஏற்றவாறு வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்தல் • தேசிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் • இலங்கையின் உணவுக்கலாச்சாரம் • வெவ்வேறு நிலைமைகளுக்கு ஏற்புடைய உணவு வேளைகளைத் தயாரித்தல் <ul style="list-style-type: none"> • குழந்தைகள் • கர்ப்பிணித் தாய்மார் • பாலூட்டும் தாய்மார் • நோயாளர்கள் • தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்வோர் • விளையாட்டு வீரர் 	<ul style="list-style-type: none"> • வாழ்வின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு பொருத்தமான உணவுவேளைகளைத் தயாரிப்பார். 	

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
<p>8.0 உடலின் ஆரோக்கியத் தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கம் அடைவார்.</p>	<p>8.1 உடலின் நிலைப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய தொகுதிகளின் மகோன்னதத் தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உடலின் நிலைப்பாட்டில் பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி • சுவாசத் தொகுதி • குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி • கழிவுகற்றல் தொகுதி • இத்தொகுதிகளின் மகோன்னதம் • மகோன்னதத்தில் பாதிப்பேற்படுத்தும் காரணிகள் • மகோன்னதத்தைப் பேணுவதில் மாணவர் பங்களிப்பு • இனப்பெருக்கத்தொகுதி <ul style="list-style-type: none"> • இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம் • மகோன்னதத்தில் பாதிப்பேற்படுத்தும் காரணிகள் • மகோன்னதத்தைப் பேணுவதில் மாணவர் பங்களிப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • உடலின் நிலைப்பாட்டில் பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தை விளக்குவார். • செயற்றிறனுடைய வாழ்வுக்காகத் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கையெடுக்கும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	<p>06</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
<p>9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைகளைப் பேணுவார்.</p>	<p>9.1 ஆரோக்கியத் துடன் தொடர்புள்ள உடற்றகைமைகளைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புள்ள உடற்றகைமைக் காரணிகள் • இதயம் சார்ந்த தாங்கும் திறன் • தசைகளின் தாங்கும் திறன் • தசைகளின் வலு • நெகிழ்வு • உடற் கூறுகளின் கொள்ளளவு 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புள்ள உடற்றகைமைக் காரணிகளை வரிசைப்படுத்துவார். • ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புள்ள உடற்றகைமைக் காரணிகளை விருத்தி செய்வதற்கான வேலைத் திட்டங்களைத் திட்டமிடுவார். 	<p>07</p>
	<p>9.2 உள, சமூக ஆரோக்கியத்தை வெளிக்காட்டுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு • சிறப்பான மனவெழுச்சிகள் • தீய மனவெழுச்சிகள் • உள நெருக்கிடை • உள நெருக்கிடைக்கு ஏதுவாக அமையக் கூடிய நிலைமைகள் <ul style="list-style-type: none"> • வதை/ துன்பம் • உள நெருக்கிடையின் அறிகுறிகள் <ul style="list-style-type: none"> • உடல் ரீதியான • உள ரீதியான • நடத்தை மாற்றங்கள் • உள நெருக்கிடை காரணமாக ஏற்படும் தீமைகள் • உள நெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடுதல் • உள ஆரோக்கியத்தை விருத்தியாக் குவதற்கான செயற்பாடுகளும் விளையாட்டுகளும் 	<ul style="list-style-type: none"> • தீங்கான மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தியவாறு, உகப்பான மனவெழுச்சிகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை விபரிப்பார். • உளநெருக்கிடை ஏற்படக்கூடிய காரணிகளை எடுத்துக் காட்டுவார். • உளநெருக்கிடையிலிருந்து விடுபட நடவடிக்கையெடுப்பார். • உளநெருக்கிடையைக் குறைப்பதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார். • பரிவுணர்வுடன் செயலாற்றுவார். • தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகளை வெளிக் காட்டுவார். 	<p>03</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 விபத்துக்கள், இடர்களை இனங்கண்டு, அவற்றினளவு வெற்றிகரமாக அவற்றை எதிர்கொள்ளக் கூடியவாறு செயலாற்றுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • அறைகூவல் நிலைமைகளை இனங்காணுதல் • வீட்டு விபத்துக்கள் • சாலை விபத்துக்கள் • இயற்கை அனர்த்தங்கள் • விவசாய இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் • விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் • தொழில் ரீதியான விபத்துக்கள் • பாலியல் வன்முறைகள் • அறைகூவல் நிலைமைகள் நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் • குறைத்தல் • தவிர்த்தல் • முதலுதவி • விபத்து, இடர்நிலைகளை எதிர்கொள்வதில் மாணவர் பங்களிப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • நல்வாழ்வில் தாக்கமேற்படுத்தும் சவால்களை விபரிப்பார். • சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். • விபத்து மற்றும் இடர்நிலைகளின்போது செயற்படவேண்டியவை தொடர்பில் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	04
	10.2 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் விபத்துக்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை எடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் • வெளிப்புற விபத்துக்கள் • தகர்வு • வெட்டுக் காயங்கள் • கீறல் காயங்கள் • துளைக் காயங்கள் • கிழிவுக் காயங்கள் • நீர்க் கொப்புளம் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குறைப்பதில் தனது பங்களிப்பை வழங்குவார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	10.3 சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு முதலுதவி அளிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • உட்புற விபத்துக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • தசை தொடர்பான விபத்துக்கள் • இணையங்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • எலும்புகள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • மூட்டுக்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • நரம்பு மற்றும் உடலுறுப்புக்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • விபத்துக்களைக் குறைத்தல் • முதலுதவி <ul style="list-style-type: none"> • அறிமுகம் • முதலுதவி வழங்குவதன் அடிப்படை அம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • படிமுறைகள் • விசேட சந்தர்ப்பங்கள் • முதலுதவிப் பெட்டி தயாரித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • முதலுதவி வழங்குவதற்கான அடிப்படைகளைப் பின்பற்றி முதலுதவி வழங்கும் அனுபவத்தைப் பெறுவார். • தேவையான பொருட்களைக் கொண்டுள்ள முதலுதவிப் பெட்டி யொன்றை வகுப்பறையில் கொண்டு நடாத்துவார். 	04

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

- உடற்றகைமை 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 சமூகமொன்றில் 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, செயற்பாடுகளை 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 பாடத்திட்டத்தினைச் செயற்படுத்தும்போது போதனையும் கலந்துரையாடலும், காட்சிப்படுத்துதல், சிந்தனையைத் 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 சிறார்களின்

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 சொல்லப்படவில்லை.

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 களைதல் (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 என்பது.
- குறிப்பிட்ட காலநிலைக் கோலமொன்று எமது நாட்டில் இல்லை என்பது.
- பாடசாலைத் தவணையொன்றில் செயற்படுத்தக்கூடிய ஆகக் குறைந்த பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை 36 என்பது.
- இப்பாடத்தினை சுகாதார பாடம், உடற்கல்விப் பாடம் என வேறுபடுத்த முடியாது என்பதும், அவ்விரு பகுதிகளும் ஒரே ஆசிரியரால் கற்பிக்கப்படுதல் வேண்டும் என்பதும்.
- வாரத்துக்கு 3 பாடவேளைகளென இப்பாடத்துக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை வருடத்துக்கு 90 வரை விடவும் அதிகமாகும். உங்களது செயற்பாடுகளுக்காக சுற்றறிக்கை இல 2006/9 ன் பிரகாரம் மேலதிக பாடவேளையொன்றும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை விடவும் கூடிய நேரம் தேவைப்படின 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 செயற்பாடுகளில் 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 பயன்படுத்தலாம்.

● **வகுப்புக் களைதல்**

உங்களால் நிர்மாணிக்கப்பட்ட வகுப்புகளையும் செயற்பாடொன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்தி, வகுப்பறையைக் களையுங்கள். ஒரேவிதமாக அல்லது வெவ்வேறு வகுப்புகளையும் முறைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.

● செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது மாணவர் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டியது மிகவும் 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 உயிருட்டமுள்ள சிறார்களை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான செயற்பாட்டு முறைக் கல்விக் காகப் பலவித உபகரணங்களைக் கொண்ட பூரண வகுப்பறைச் சூழல் அவசியமாகும். சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் 10ந் தரத்துக்குரிய செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமான தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள சில நிரந்தர உபகரணங்களைப் பாடசாலையின் வேறு பிரிவுகளிலிருந்து 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 / பல்லாடகம்
- மேலெறிவகைக் கருவி - Overhead Projector
- ஒளிபுகும் தாள்கள் - Transparency sheets
- இசை வழங்குவதற்கான கசட் உபகரணம்
- 8 வேக (8 beats) தாளம் கொண்ட இசைச் சுருள்கள் (Cassettes)
- மெத்தைகள் (Matress)
- உயரம் பாய்தல் கம்பங்கள்
- உயரம் பாய்தற் குறுக்குச் சட்டம்
- நிலந்தொடு மெத்தைகள்
- நீளம் பாயும் மிதிபலகை
- குண்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- தட்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ஈட்டிகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ஈட்டி அளவுள்ள தடிகள்
- வலைபந்துக் கம்பங்கள்
- வலைபந்துகள்
- வொலிபோல் கம்பங்கள்
- வொலிபோல் வலை
- காற்பந்துகள்
- காற்பந்துக் கம்பங்கள்
- தடைகள் / சட்டவேலிகள் (Hurdles)
- அஞ்சல் குறுங்கோல்கள்
- பட்மின்டன் வலை
- எல்லே மட்டை
- நிறுத்தற் கடிக்காரங்கள்
- சுண்ணாம்பு, மணல், மரத்தாள், உமி
- மருத்துவப் பந்துகள்
- தட்டச்சுக் கடதாசி

- பிரிஸ்டல் அட்டைகள்
- தாண்டல் கயிறுகள் (Skipping ropes)
- டிமை 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

- படங்கள், உருக்கள், CD தட்டுகள்
 - உணவுத்தட்டு
 - உணவு வகை
 - உணவுக் கூம்பகம்
 - தொகுதிகள்
 - சமிபாடு
 - சுவாசம்
 - சுற்றோட்டம்
 - இனப்பெருக்கம்

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.
- அதனுடாக 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 பொதுவாற்றல்களும் விருத்தியாகும் விதத்தில் திட்டமிடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது தமது பாடசாலை மற்றும் பிரதேசத்தின் தேவைகளைப் போன்றே நாட்டின் தேவைகளிலும் கவனஞ் 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
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டம், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவார்.	05
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 பிள்ளைப் பருவத்தினரின் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார்.	03
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 உயிரியற் பொறியியலின் அடிப்படைகளை விளங்கிச் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	04
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 அறைதல், தடுத்த தலைச் சரியாகச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	03
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை நுணுகி ஆராய்வார். 5.2 சரியான போட்டி நடைத்திறன் களை வெளிக்காட்டுவார்.	01 01
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் அறை கூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 விபத்துக்கள், இடர்களை இனங்கண்டு, வெற்றிகரமாக அவற்றை எதிர்கொள்ளக்கூடிய வாறு செயலாற்றுவார்.	04

**கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத்
திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்**

தேர்ச்சி 1.0 : ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 1.1 : சிறந்த வாழ்க்கைக்கோலமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவார்.

பாடவேளைகள் : 05

கற்றல் பேறுகள்:

- பூரண ஆரோக்கியத்துக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுவார்.
- பூரண ஆரோக்கியத்துக்கான துறைகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- பூரண ஆரோக்கியத்துக்கான வரைவிலக்கணத்திலுள்ள துறைகளை வகைப்படுத்துவார்.
- பூரண ஆரோக்கியத்தைப் பின்பற்றுவதற்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைக் கோலத்தினைக் கைக்கொள்வதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- பூரண ஆரோக்கியத்துக்கெதிரான தற்போதைய சவால்களை எடுத்துக் காட்டி அவற்றினை வெற்றி கொள்வதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை விளக்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- பூரண ஆரோக்கியம் தொடர்பான உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வினக்கத்தினை முன்னைய அறிவுடன் தொடர்புபடுத்திப் பின்வருமாறு ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- “பூரண ஆரோக்கியமென்பது வெறுமனே நோய் உபாதைகள் மற்றும் இயலாமைகளிலிருந்து விடுபடுவது மாத்திரமன்றி உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீக நன்னிலையை முழுமையாக அடைவதாகும்.”
- பின்வரும் விடயங்களை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
 - நோய்கள், இயலாமைகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் மாத்திரம் பூரண சுகாதாரத்தினை அடையமுடியாது.
 - உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீக விருத்தியில் கவனங் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- மாணவர்களைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்கிப் பூரண ஆரோக்கியத்துக்கான துறைகள் தொடர்பில் ஒருவரிடம் காணக்கூடிய அம்சங்களை வரிசைப்படுத்த சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

	உடல்	உளம்	சமூக	ஆத்மீக
	<ul style="list-style-type: none"> உடலாரோக்கியம் என்பது நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்திருப்பதும், நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணிகளைக் குறைத்துக் கொள்வதும், சிறப்பான உடற்றகைமைகளைக் கொண்டிருத்தலுமாகும். 	<ul style="list-style-type: none"> தனது ஆற்றல்களை இனங்கண்டவாறும் அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங் கொடுத்தவாறும் பயனுறுதியுள்ள வகையில் செயலாற்றியவாறும் சமூகத்துக்கு நல்லதைச் செய்தவாறு மகிழ்ச்சியுடன் வாழும் ஆற்றலாகும். 	<ul style="list-style-type: none"> எம்மைச் சுற்றியுள்ளோருடன் உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை மேற்கொண்டவாறு செயலாற்றுவதாகும். 	<ul style="list-style-type: none"> மகிழ்ச்சியான வாழ்வின் விளக்கத்தினைப் பெற்று, உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை மேற்கொண்டவாறு காலத்தோடும் அனுபவங்களுடனும் விருத்தியாவதும், சமூகத்தில் தனது நிலைப்பாட்டினைச் சரியாக விளக்கியவாறு செயலாற்றுவதுமாகும்.
நல்வாழ்வுக்கு அவசியமான காரணிகள்	<ul style="list-style-type: none"> சுத்தமான வளி சுத்தமான நீர் சுகாதாரமும் சுகநிலையும் ஆரோக்கிய உணவு விளையாட்டும் அப்பியாசங்களும் ஓய்வும் நித்திரையும் 	<ul style="list-style-type: none"> உளநெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடுதல். எளிமை மகிழ்ச்சி இரசனை / மகிழ்ச்சியோடு தொடர்புடைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> செங்குத்தான, கிடையான தொடர்புகள் தன்னை விளங்கிக் கொள்ளுதல். மமதை கொள்ளாதிருத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> சூழலை அனுபவித்தல் தியானம் செய்தல் பின்பற்றுதல் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல். ஆலோசனைகள் அழகியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
நல்வாழ்வினை இனங்காணக் கூடிய அம்சங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> நிறையூட்ட நிலை சரியான இடுப்பளவு போதியளவு உடற்றகைமைகள் நோய் உபாதைகளை எதிர்க்கக்கூடிய ஆற்றல் கவர்ச்சியான தோற்றம் செயலாற்றல் 	<ul style="list-style-type: none"> தன்னையுணருதல் சுய அபிமானம் பிரச்சினை தீர்த்தல் உளநெருக்கிடைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல் பகுத்தறிவு மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு மலர்ச்சி மகிழ்வுடனிருத்தல் சுய ஒழுக்கம் 	<ul style="list-style-type: none"> உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்பு பயனுள்ள தொடர்பாடல் நெகிழ்வு பரிவுணர்வு தலைமைத்துவம் பின்பற்றுதல் விதிகளை மதித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> நட்பு பிறர் மகிழ்வில் மகிழ்ச்சியுறுதல். பிறர் துன்பங்களில் பங்கு கொள்ளுதல். இன்ப துன்பங்களை சமமாக ஏற்றுக் கொள்ளுதல்.

படிமுறை 02:

- பூரண ஆரோக்கியம் தொடர்பில் உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம் பற்றிப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
- பூரண ஆரோக்கியம் சார்ந்த நான்கு துறைகளின் விருத்தியிலும் உடற்கல்வி பங்களிப்பு வழங்குகின்றது.
- வெவ்வேறு விளையாட்டுக்கள் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடற் றொகுதிகளின் செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கின்றன.
- எனவே செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் முடிவெடுக்கும் ஆற்றல், பிரச்சினை தீர்த்தல், ஒழுக்கம், வெற்றி தோல்விகளைத் தாங்கிக் கொள்ளுதல், பொறுமை போன்ற பண்புகள் விருத்தியாகின்றன.
- உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விதிமுறைகளுக்கொழுமுதல், ஒற்றுமை, தலைமைத்துவம், பின்பற்றுதல் போன்ற சமூகத் திறன்கள் விருத்தி யாகின்றன.
- பிறரை மதித்தல், பொறுமை, நன்மை தீமைகளை விளங்கிக் கொள்ளுதல் போன்ற ஆத்மீகப் பண்புகள் உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மேலும் விருத்தியாகின்றன.

படிமுறை 03:

- மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்து கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவாறு ஆரோக்கியம் பேணுவதற்காகப் பின்பற்றவேண்டிய வாழ்க்கைக் கோலம் தொடர்பான தகவல்களைக் கோவைப்படுத்த அறிவுறுத்துங்கள்.

குழு 01:

- சரியான உணவுப் பழக்கம்
- செயற்பாடுகளுடன் கூடிய வாழ்க்கைமுறையும் உடலப்பியாசங் களும்.

குழு 02:

- சரியான உடற்றிணிவுச்சட்டியைப் பேணுதல்.
- போதியளவு ஓய்வும் நித்திரையும்.

குழு 03:

- எளிமையான வாழ்வு.
- மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைபிடித்தலைத் தவிர்த்தல்.

குழு 04:

- உளநெருக்கிடைகளைத் தவிர்த்தலும், அவற்றினைக் கட்டுப் படுத்தலும்.
- சமூக விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்.

- தமது குழுவுக்குக் கிடைத்த தலைப்பின் கீழ் பாடசாலை மாணவருக்கு விநியோகிப்பதற்கான கையடக்கப் பத்திரிகையொன்றினைத் தயாரிக்க வழிப் படுத்துங்கள்.
- உரிய கையடக்கப்பத்திரிகை மற்றும் பின்னிணைப்பு 1.1லுள்ள தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- தயாரிக்கப்பட்ட கையடக்கப் பத்திரிகைகளை மாணவர் மத்தியில் விநியோகிக்க வாய்ப்பேற்படுத்துங்கள்.

படிமுறை 04:

- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.
- தற்போதைய ஆரோக்கிய நிலைக்கெதிரான சவால்கள் தொடர்பில் செய்தித் தாள்கள், வானொலி போன்ற ஊடகங்களினூடாகக் கிடைக்கப் பெறும் தகவல் களைச் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
- மாணவர் ஆக்கங்களோடு பின்னிணைப்பு 1.2 லுள்ள தகவல்களையும் வெளிப் படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 1.1.1:

தகவல் பத்திரம்

- சரியான உடற்றிணிவுச் சுட்டியைப் பேணுதல்.
 - யுவதிகளின் சரியான ஊட்டம் குறை நிறைக் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கும்.
 - குறையூட்ட விஷமச் சக்கரத்தைத் தவிர்க்க உதவும்.
 - சரியான உடற்றிணிவுச் சுட்டி தரமான வாழ்வுக்கு ஏதுவாக அமையும்.
 - வேலை செய்வதற்கான ஆற்றல், நாட்டின் அபிவிருத்தி என்பவற்றுக்கு காரணமாக அமையும்.
 - ஒவ்வொருவரும் தனது நிலைப்பாட்டினை இதனூடாக அறிந்து கொள்ள முடியும்.
 - சிறு வயதிலிருந்தே சரியான உடநிலை பேணுவது பரவாத நோய்களுக்கான ஆபத்து நிலையைக் குறைக்கும்.
 - உடற்றிணிவுச் சுட்டியினூடாக ஊட்ட நிலையைக் கண்டறிதல்.
 - 18 வயதுக்கு உட்பட்ட சிறார்கள்ளைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது அவர்களது வயதுக்கேற்ற உடற்றிணிவுச் சுட்டியை நியம அட்டவணையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் கண்டு கொள்ளலாம்.

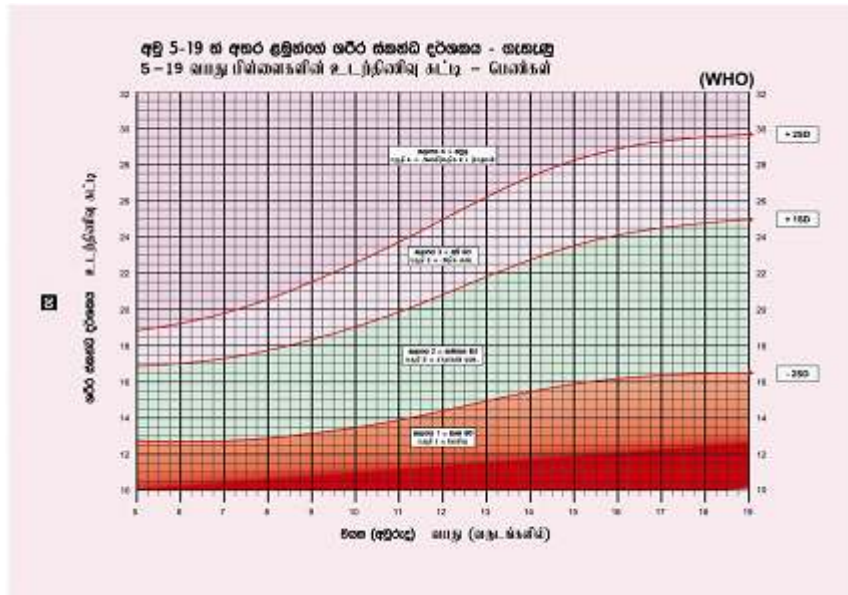
நிறை (கிலோகிராம்)

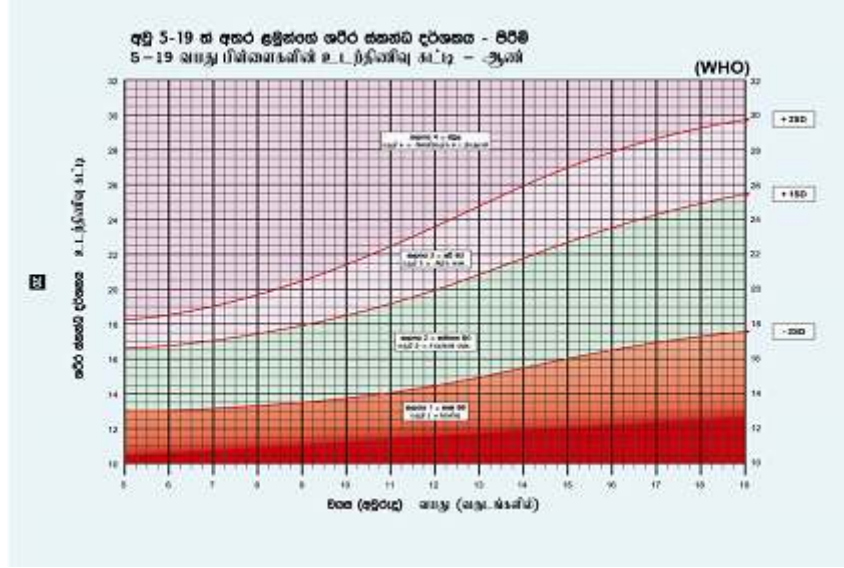
$$\text{உடற்றிணிவுச் சுட்டி} = \frac{\text{நிறை (கிலோகிராம்)}}{\text{உயரம்}^2 \text{ (மீற்றர்)}}$$

இடுப்பளவு மற்றும் உயரத்துக்கிடையிலான விகிதாசாரம் சரியான ஊட்டநிலையை அறிந்து கொள்வதற்கான மேலுமொரு அளவீடாகும். இதனூடாகக் கிடைக்கும் பெறுபேறு 0.5 விடவும் குறைவாக இருப்பின் சரியான ஊட்டநிலையெனக் காட்டும்.

இடுப்பின் சுற்றளவு (செ.மீ)

$$\frac{\text{இடுப்பு} / \text{உயரத்துக்கிடையிலான}}{\text{விகிதாசாரம்}} = \frac{\text{இடுப்பின் சுற்றளவு (செ.மீ)}}{\text{உயரம்}^2 \text{ (மீற்றர்)}}$$





- சரியான உணவுப் பழக்கம்
 - சகல ஊட்டச் சத்துக்களையும் கொண்ட உணவை உட்கொள்ளுதல்.
 - உரிய விகிதாசாரத்தில் உணவு உட்கொள்ளுதலும், அன்றாட கலோரித் தேவைக் கேற்றவாறு உட்கொள்வதில் கவனங் கொள்ளுதலும்.
 - உரிய நேரத்துக்கு உணவருந்துதல்.
 - புதிய பல்வகை உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
 - அதிக தேனீர், அதிக சீனி, அதிக உப்பு என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
 - தினமும் மூன்று வேளை உணவருந்துதல்.
 - காலை உணவைத் தவறவிடாதிருத்தல்.
 - 10 மணித்தியாலத்துக்குக் கூடிய நேரம் உணவருந்தாதிருத்தலைத் தவிர்த்தல்.
 - இரவு உணவின் பின்னர் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமாவது நித்திரைக்குச் செல்லாதிருத்தல்.
- போதியளவு ஓய்வையும் நித்திரையையும் பெறுதல்.
 - 6-8 மணி நேரம் ஓய்வு, நித்திரைக்காக செலவிடுதல். (உடல் களைப்படைந்த பின்னர் தேய்ந்த உடற்பகுதிகளைப் புதுப்பிக்கவும், வளர்ச்சிக்கும் நித்திரை அவசியம்.)
 - சிரமத்துடன் செய்யும் காரியங்களின் பின்னர் ஓய்வெடுத்தல்.
 - வெகுநேரம் வாகனம் செலுத்தும்போது இடைநடுவே ஓய்வெடுத்தல்.
 - போதியளவு ஓய்வு, நித்திரை கிடைக்காவிடத்து அவதான சிதைவடைதல், உதாசீனம், கோபம் ஏற்படுதல் போன்ற நிலைகள் ஏற்படும்.
- செயற்பாட்டுடன் கூடிய வாழ்க்கை முறையும் உடலப்பியாசங்களும்
 - ஓரிடத்தில் செய்யும் செயல்பாடுகளுக்குப் பதிலாக வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
 - ஆகக் குறைந்தது சிறுவர்கள் ஒரு மணி நேரமும், வளர்ந்தோர் 30 நிமிடங்களும் உடற்பயிற்சிகளில் அல்லது வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
 - அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்றுதல்.
 - செயற்பாட்டுக் கூம்பகப் (பிரமிட்) பயன்பாட்டினூடாக வெவ்வேறு செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
 - செயல்பாடுகளுடன் கூடிய வாழ்க்கைமுறை பரவாத நோய்களைத் தவிர்க்க உதவும்.

- எளிமையான வாழ்வு
 - அடிப்படைத் தேவைகளுக்கு மிஞ்சிய தேவைகள் எளிமையான வாழ்வுக்குத் தடையாக அமையும்.
 - எளிமை உள் ஆரோக்கியத்தில் தாக்கம் விளைவிப்பதனால் உள்நெருக்கிடையைத் தவிர்க்கலாம்.
 - அடையக்கூடிய இலக்குகளை நாடுவது அவசியம்.
 - நேரத்தை உரிய முறையில் முகாமைத்துவம் செய்தல்.
- மதுபானம், போதைப்பொருள் மற்றும் புகைத்தலைத் தவிர்த்தல்
 - சாதாரண வாழ்வைத் திசை திருப்ப இவை காரணமாக அமைகின்றன.
 - பரவும் நோய்களான நீரிழிவு, இதய நோய்களுக்கு ஏதுவாக அமைகின்றன.
 - பொருளாதார, சமூகப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்.
 - ஊடகத் தாக்கங்களைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளுதல்.
 - சமூக நிலைக்கு இவை அவசியமில்லை என்பதை விளங்கிக் கொள்ளுதல்.
- உள்நெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடுதல்.
 - உள் ஆரோக்கியத்தில் உள் நெருக்கிடை பங்கம் விளைவிக்கின்றன.
 - பரவும் நோய்களுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன.
 - குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், தியானம் செய்தல், அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் போன்றவை உள்நெருக்கிடையைக் குறைப்பதற்குக் காரணமாய் அமைகின்றன.
 - நேரமுகாமைத்துவம், அன்றாட காரியங்களைத் திட்டமிடுதல் போன்றவை உள்நெருக்கிடையைக் குறைப்பதற்குக் காரணமாக அமையும்.
- நியம விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்.
 - அன்றாட வாழ்வில் பின்பற்றவேண்டிய நியம விதிமுறைகளைப் பின்பற்றும் சமூகப் பொறுப்பொன்றுள்ளது.
 - தனதும், பிறரினது பாதுகாப்பை நோக்காகக் கொண்டு இவ்விதிமுறைகள் காணப் படுவதால், இவற்றினைப் புறக்கணிய்பது பெரும்பாலானோருக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும்.
 - சம்பிரதாயங்களைப் பின்பற்றுதல்.
 - 18 வயது வரை விவாகத்தைத் தள்ளிப் போடுதல்.
 - ஆபத்தான நடத்தைகளைத் தவிர்த்தல்.
 - பொது விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதால் விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம். (உரிய இடத்தில் பாதையைக் கடத்தல், மோட்டார் சைக்கிள் செலுத்தும்போது தலைக்கவச மணிதல்)
 - சமூகத்துக்கொவ்வாத நடவடிக்கைகளைத் தவிர்த்தல் (உணவைப் பொருத்தமான முறையில் களஞ்சியப்படுத்துதல்.)

பின்னிணைப்பு 1.1.2:

தகவல் பத்திரம்

- போட்டி நிறைந்த வாழ்க்கைக்கோலம்
 - போதியளவு ஓய்வு, நித்திரை இல்லாததால் தோன்றும் பிரதி விளைவுகள்
 - உள்நெருக்கிடைக்குக் காரணமாக அமைதல்.
 - பணவிரயம்
- சமூகப் பொருளாதார நிலை
 - சமூகத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுதல்
 - விதிகளை மீறிய செயற்பாடுகளின் தீயவிளைவுகள்
 - பொருளாதார நிலையை முறைமையாக மாற்றக்கூடிய வழிவகைகள்

- கல்வி தொடர்பான பிரச்சினைகள்
 - இலக்குகளின் தேவை
 - தனது ஆற்றலுக்கேற்ற இலக்குகளைத் தெரிவு செய்தல்.
 - நேர முகாமைத்துவத்தின் தேவை
 - கல்வியென்பது பரீட்சைகளில் சித்தியடைவது மாத்திரமல்ல என்பது
- சனத்தொகைப் பெருக்கம்
 - சமூகத் தொடர்புகளில் தாக்கமேற்படுத்துவதுடன் முரண்பாடுகளுக்கும் காரணமாய் அமைகின்றது.
 - நோய்கள் பரவுவதற்குக் காரணமாக அமைதல்.
 - வீட்டுப் பிரச்சினை தோன்றுதல்.
- சுற்றுலா துறையின் தாக்கங்கள்
 - தவறான நடத்தைகளுக்கு ஆளாகுதல்
 - உகப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள் ஏற்படுதல்.
 - பல்வேறு பொருத்தமற்ற நவநாகரிகம் பரவுதல்
 - விழுமியங்கள் சிதைவடைதல்
- ஊடகத் தாக்கங்கள்
 - தவறான செய்திகள் பரவுதல்
 - பின்பற்றுவோருக்குக் கூடிய இடம் கிடைத்தல்.
 - கல்விக்காக செலவிடும் காலம் குறைவடைதல்.
- உள், வெளிநாட்டுக் குடியேற்றங்கள்
 - இடைக்கிடை பாடசாலைகளை மாற்றவேண்டிய சூழ்நிலை
 - சூழற் காரணிகளில் பாதிப்பு
- இடம்பெயருதல்
 - தொழில் துறைகளில் நிலைகொள்ள முடியாமை
 - கல்வியில் பாதிப்பு
- உகப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள்
 - பாலியல் நோய்களுக்கு ஆளாகுதல்
 - தேவையற்ற கர்ப்பம் தரித்தல்.
 - சமூகத்தில் முகங்கொடுக்க முடியாதிருத்தல்
 - கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்புறுதல்
- குடும்ப அமைப்புகளில் மாற்றம்
 - தனிமையும் அமைதியின்மையும் ஏற்படுதல்
 - உளநெருக்கிடை
 - குடும்பத் தொடர்புகள் சிதைவடைதல்
- சுகாதார நிலை தொடர்பான பிரச்சினைகள்
 - வேலைநிறுத்தம் காரணமாக வசதிகள் அற்றுப்போதல்.
 - வசதிகளைப் பெற தூர இடங்களுக்கு செல்ல வேண்டியிருத்தல்
 - மருந்துக்காக பெருந்தொகை முதலைச் செலவிடவேண்டியிருத்தல்.

- நோய்கள்
 - கல்வி கற்பதில் / தொழில் செய்வதில் இடையூறு ஏற்படுதல்
 - வாழ்வின் தரம் குறைவடைதல்
 - பரவும் ஆபத்து அதிகரித்தல்.
- யுத்த மயமான நிலைமைகள்
 - உள அழுத்தம் ஏற்படுதல்
 - வளங்கள் அழிதல்
 - வேலைகளைச் செய்ய முடியாதிருத்தல்.
- உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் சிதைவடைதல்
 - மன அமைதி, நிம்மதி அற்றுப்போதல்
 - உள அழுத்தம் ஏற்படுதல்
 - முரண்பாடுகள் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியம்
- சர்வ கிராம எண்ணக்கரு
 - கலாசார வேறுபாடுகள்
 - கருத்து வேறுபாடுகள்
 - பதவிப் போட்டிக்கான அனுகூலங்கள்
- தொழில் நுட்பத்தின் பொருத்தமற்ற ஆதிக்கங்கள்
 - வெவ்வேறு நோய்கள் பரவுதல்
 - வாழ்க்கை கோலத்தில் மாற்றம் ஏற்படுதல்
 - தகவல் கட்டுப்பாட்டில் சிரமம் ஏற்படுதல்
- மேற்படி சவால் நிலைச் சந்தர்ப்பங்களை வெற்றி கொள்வதற்காக செயற்படவேண்டிய முறைகள் பற்றிய தீர்வு மற்றும் ஆலோசனைகளை முன்வைக்க மாணவருக்கு சந்தர்ப்ப மளியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை முன்வைத்துக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்துதல்.
 - வேலை வாய்ப்புக்களை உருவாக்குதல்.
 - ஊடகங்கள், தொழிநுட்பம் தொடர்பான விதிகளை ஏற்படுத்துதல்.
 - சுற்றுலாத்துறை தொடர்பாக அறிவூட்டுதல்.
 - இடம்பெயர்ந்தோருக்கு வசதி வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்துதல்
 - வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி விருத்தியின் தேவை மற்றும் அதனூடாக சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் திறன்களை விருத்தியாக்கிக் கொள்ளலாம்.
 - அனுபவங்களைப் பெறுவதன் மூலம் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களைத் தான் எதிர் கொள்வதை இலகுவாக்கிக் கொள்ளலாம்.
உதாரணமாக மரண வீடொன்றின் காரியங்களில் பங்குகொள்வதன் மூலம் தனது நெருங்கிய ஒருவரின் மறைவைத் தாங்கிக் கொள்ளலாம்.
 - இரத்தத் தொடர்புடைய நெருங்கிய சொந்தக்காரர்கள் மற்றும் குடும்ப சூழல் தொடர்பான விபரங்களைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது தெலிமிசியா, புற்றுநோய் போன்ற நோய்களைக் குறைப்பதற்குக் காரணமாய் அமையும்.
 - உணர்வுகளுக்கு இடங்கொடாது சாமர்த்தியமாகச் செயற்படுவது கல்வியின் வெற்றிக் கும், எதிர்கால எதிர்பார்ப்புக்களுக்கும் சாதகமாக அமையும். (கட்டிளமைப் பருவத்தில் கர்ப்பந் தரிப்பது கல்விச் செயற்பாடுகளைப் பாழாக்கி, அவமானத்துக்கும், குறைப் பிரசவத்துக்கும் ஆளாக்கும்.)

- இளமைப் பருவத்தினைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்வது ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினையைக் குறைத்து தனது ஆற்றல்களை விருத்தியாக்க உதவும்.
- தலைமைத்துவத்தை சரியான முறையில் பிரயோகிப்பது மேலும் வாய்ப்புக்களைப் பெற வழிவகுக்கும்.
- சுகாதார சேவையணிகளை முறையாகப் பயன்படுத்துவதும் முறையாகப் பெற்றுக் கொடுப்பதும் தொடர்பான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுதல்.
- சுகாதாரக் கல்வியைக் கட்டாயமாக்குவதும் போதியளவு அறிவு, தேர்ச்சிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்து போதிய வசதிகள் கொண்ட முறையான வீட்டுத்திட்டங்களை உருவாக்குவதும், வசதிகளைப் பரவலாக்குவதும்.
- பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்த நடவடிக்கையெடுத்தல்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- பூரண ஆரோக்கியம்
- உடற்கல்வி

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பிரிஸ்டல் அட்டைகள், செய்தித்தாள் விளம்பரங்கள், உயரம் அளவிடும் நாடா, நிறை அளக்கும் தராசு, பிளாட்டினம் பேனைகளுடன் ஏனைய உபகரணங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பூரண ஆரோக்கியம் தொடர்பாக விசாரியுங்கள்.
- பூரண ஆரோக்கியம் சார்ந்த துறைகளை இனங்காண்பதற்கான நியதிகளை விசாரியுங்கள்.
- நிறையூட்டம் கொண்ட சமுதாயமொன்றை உருவாக்குவதில் இளைஞரின் பங்களிப்பினை விசாரியுங்கள்.
- பூரண ஆரோக்கியத்துக்கு உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- பூரண ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய வாழ்க்கைக் கோலம் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- தற்போதைய சுகாதார அறைகூவல்களை வெற்றி கொள்வதற்காக எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.

தேர்ச்சி 2.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத்தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 2.1 : பிள்ளைப் பருவத்தினரின் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் படிக்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- அவ்வப் பருவங்களுக்கான தேவைகளை விளக்குவார்.
- தேவைகளை வழங்குவதன் அவசியத்தை விளக்குவார்.
- பருவங்களுக்கேற்ற விசேட தேவைகளை நிறைவேற்றும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- தங்களது குழந்தைப் பருவத்தை மாணவர்களுக்கு ஞாபகமுட்டுங்கள்.
- அக்கால கட்டத்தில் அவர்களுக்குத் தேவையானவைகளையும் தேவையற்றவைகளையும் விசாரியுங்கள்.
- தேவையானவை கிடைக்காதபோது அவர்கள் காட்டிய துலங்கல்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படும் வண்ணம் கலந்துரையாடல் ஒன்றை நடத்துங்கள்.**
 - பிறப்பிலிருந்து மனிதனுக்குப் பலவிதமான தேவைகள் உள்ளன.
 - வயது அதிகரிப்போடு தேவைகளும் மாறுபடுகின்றன.
 - எல்லாப் பருவங்களிலும் அடிப்படைத் தேவைகள் அவசியம்.
 - தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியாதவிடத்து மகிழ்ச்சி இழக்கப்படுகின்றது.

படிமுறை 02:

- மாணவர்களை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- ஆய்வு அறிவுறுத்தல், தகவற் படிவம் என்பவற்றைக் குழுக்களுக்குக் கொடுங்கள்.
- விடயங்களை மாணவர்களிடம் கூறி ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- மாணவர்களின் ஆக்கங்களை முன்வைப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுங்கள்.**
 - முன்பிள்ளைப் பருவ அபிவிருத்தியின் (ECCD) சந்தர்ப்பங்கள் கீழ் காணப்படும் விதத்திலாகும்.
 - முன்பிரவசப்பருவம்
 - சிசுப்பருவம் - 0 - 1 மாதம்
 - குழந்தைப்பருவம் - 0 - 1 வருடம்
 - முன்பிள்ளைப்பருவம் - 1 - 5 வருடம்
 - பின்பிள்ளைப்பருவம் - 6 - 10 வருடம்
 - இங்கு நிரந்தரமான வகைப்படுத்தல் இல்லையென தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - பருவங்களுக்கேற்ற தேவைகள், நிறைவேறுவதால் உடல், உள, சமூகச் சூழல் கட்டியெழுப்புகின்றன.
 - முன்பிள்ளைப் பருவத்தில் அபிவிருத்தி பிறந்ததிலிருந்து 08 வருடங்கள் வரையில் அடங்கும்.

- இப்பருவத்தில் தேவைகள், நோக்கம் பின்னிணைப்பு 2.1.2 இல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.
- அவ்வப் பருவத்தினருக்குரிய தேவைகள் பூரணப்படுத்தப்படாதவிடத்து வெவ்வேறு பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன.

பிரதான எண்ணக்கரு: • முன்பிள்ளைப்பருவம், முன்பிரசவப்பருவம், சிசுப்பருவம், குழந்தைப்பருவம், பின்பிள்ளைப்பருவம்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்: • முன்பிள்ளைப் பருவச் சந்தர்ப்பங்கள் கொண்ட படங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- முன்பிள்ளைப் பருவ சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பான விளக்கத்தினைக் கேட்டறியுங்கள்.
- அப்பருவங்களுக்கான தேவைகள் யாவையெனவும், அவற்றினை நிறைவேற்றுவதன் அவசியம், தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாத பட்சத்தில் ஏற்படக்கூடிய தீயவிளைவுகள் போன்றவை உள்ளடக்கிய செய்தித்தாள்க்கான கடிதமொன்றை எழுதச் செய்யுங்கள்.
- வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கான தயார்நிலையை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களின் தேவைகள் தொடர்பில் காட்டும் உணர்வினை மதிப்பீடுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 2.1.1:

ஆய்வு, அறிவுறுத்தல் படிவம்

- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் படிகள் ஆகும்.
 - முன்பிரசவப்பருவம்
 - சிசுப்பருவம் - 0 - 1 மாதம்
 - குழந்தைப்பருவம் - 0 - 1 வருடம்
 - முன்பிள்ளைப்பருவம் - 1 - 5 வருடம்
 - பின்பிள்ளைப்பருவம் - 5 - 9 வருடம்
- மேற்குறிப்பிடப்பட்ட தலைப்புக்களிலிருந்து உங்கள் குழுவிற்கு கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- அறிவுறுத்தல் படிவத்தினூடாகக் கீழேயுள்ள தலைப்புக்களின் கீழ் தகவல் சேகரியுங்கள்.
 - உடல் ரீதியான தேவைகள்
 - உள சமூகத் தேவைகள்
 - அத்தேவைகளைப் பூரணப்படுத்திக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம்
- சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்களை முன்வைப்பதற்காக சுவர்ப் பத்திரிகையொன்று தயாரியுங்கள்.
- ஆக்கபூர்வமாக முன்வைப்பதில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

பின்னிணைப்பு 2.1.2:**தகவல் பத்திரம்****• முன்பிரசவப் பருவம்**

- இப்பருவத்திலுள்ள குழந்தையின் தேவைகள் அனைத்தும் தாயினாலேயே நிறைவேற்றப்படுகின்றன. ஆகையால் முன்பிரசவப் பருவத்தின்போது தாயின் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுவதன் மூலம் குழந்தையின் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.
- எனவே கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் உடலியற் தேவைகள் பின்வரும் வகையில் நிறைவேற்றப்படுதல் வேண்டும்.
- சரியான போசணை - தாயின் நிறை கர்ப்ப காலத்தில் 10 kg - 12 kg வரை அதிகரிக்கப்பட வேண்டும். அதற்குத் தேவையான ஊட்டமுள்ள உணவுகளை உண்ணுதல் வேண்டும். அத்தோடு பிள்ளையின் நிறை $2\frac{1}{2}$ kg - 3 kg வரை அதிகரிக்க வேண்டும். இது தொடர்பாக கவனம் செலுத்தப்படுதல் வேண்டும்.
- தொடர்ச்சியான சிறந்த சுகாதாரச் சேவையைப் பெறுதல். குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தருக்குத் தெரிவிப்பதோடு தவறாது தாய் சேய் மருத்துவ மனைக்குச் (கிளினிக்) செல்லுதல்.
 - மருத்துவப் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுதல்.
 - மருத்துவ ஆலோசனை பெறுதல்.
 - நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்.
 - மதுப்பாவனை, புகைபிடித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- உள, சமூகத் தேவைகள் பின்வருமாறு நிறைவேற வேண்டும்.
 - உகந்த மனநிலையைக் கொண்டிருத்தல்.
 - மகிழ்ச்சியாக இருத்தல்.
 - உளச்சுமை குறைந்த நிலையில் இருத்தல்.
 - பிரயோசனமுள்ள சமூகத் தொடர்புகளைக் கொண்டிருத்தல்.
- இந்தப் பருவத்தில் தாயின் உடல்நிலையைப் போன்றே உளநிலையும் குழந்தைகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ஆகையால், நிதமும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு முயற்சித்தல் வேண்டும். எப்பொழுதும் கவலை, வேதனை, அழுத்தம் போன்றவற்றிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- இப்பருவத் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுவதன் முக்கியத்துவம் பின்வருமாறு:
 - குழந்தையொன்று பிறக்கும்போது மூளை வளர்ச்சியின் 50% முற்றுப் பெற்ற நிலையில் உள்ளது.
 - இக்காலப்பகுதியில் மிக வேகமாகக் குழந்தையின் வளர்ச்சி ஏற்படுவதால் தாயின் போசணை போதாததாகக் காணப்படின்,
 - உடல் வளர்ச்சி பாதிப்படைதல்.
 - குறைநிறைப் பிரசவம் நிகழுதல்.
 - நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைதல்.
 - மந்தபுத்தி போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படலாம்.
- அதேபோல் இக்காலகட்டத்தில் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவது மிக முக்கியமாகும். அம்மை, ஜெர்மன்சின்னமுத்து, பாலியல் தொடர்பான நோய்கள் காரணமாக,
 - இறந்த நிலையில் குழந்தைப் பிரசவம் நிகழுதல்.
 - குருட்டுத்தன்மை போன்ற பல வகையான குறைபாடுகள் ஏற்படலாம்.
- அதேபோல் மதுவருந்துதல், புகைபிடித்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

• **சீசுப் பருவம்:**

- பிறந்ததிலிருந்து சுமார் நான்கு வாரங்கள் வரையிலான காலம் சீசுப்பருவம் எனப்படும். சீசுவின் உடலியற் தேவைகள் பின்வருமாறு:
 - தேவையான போசணைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல். பிரசவத்தின் பின் ஒன்றரை மணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை ஆரம்பித்தல். குழந்தைக்கு தேவையான சகல போசணைகளும் இதில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.
 - தினமும் சுமார் 18-20 மணி நேர நித்திரை அவசியம்.
 - எல்லாக் காரியங்களிலும் பிறரின் உதவி தேவைப்படுதல்.
 - அதிக குளிர், வெப்பம் என்பவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு தேவைப்படுதல்.
 - திடீர் விபத்துக்களைத் தவிர்த்தல். (உணவு சுவாசப்பாதையுள் செல்லுதல், விழுதல்)
- உள - சமூகத் தேவைகள் பின்வருமாறு:
 - பாதுகாப்பு
 - பிரதிபலிப்புள்ள தொடர்புகள்
 - சீசுவின் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுதல்.
 - சுமத்தல், கொஞ்சுதல்.
 - சிசுவுடன் கதைத்தல், சிரித்தல்.
 - இப்பருவத்தில் தங்களின் உணர்வுகளை அவர்கள் வெளிப்படுத்துவது அழுதல், பல்வேறு அசைவுகளை காட்டுதல் மூலமாகும்.
 - சீசுவின் அசைவுகள் / சமிஞ்சைகளை இனங்கண்டு அதற்கேற்பச் செயற்படுதல்.
 - அணைத்தல், வருடுதல்.
 - இப்பருவத்தின் தேவைகளை நிறைவேற்றுவது இனிவரும் பருவங்களின் விருத்திக்குக் காரணமாக அமையும்.
 - இப்பருவத் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுவதன் முக்கியத்துவம்:
 - தாயின் வயிற்றில் மிகவும் பாதுகாப்பான நிலையிலிருந்த சீசு, புதியதொரு சூழலுக்குப் பழகப் போதியளவு ஓய்வு தேவை.
 - கொழுப்புப் படலங்கள் போதியளவு உருவாகாத நிலையில் குளிரிலிருந்தும், அதிக வெப்பத்திலிருந்தும் பாதுகாப்பளித்தல் வேண்டும்.
 - வளர்ச்சிக்குத் தேவையான போதியளவு போசணைகள், நோயெதிர்ப்பு சக்தி போன்றவை தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ளன. விசேடமாக சீசுவின் பிறப்பின் ஆரம்ப காலத்தில் கொலஸ்ரம் அடங்கிய பால்சுரப்பு நிகழும். இதில் புரதம் மற்றும் பிற பொருளெதிரிகள் அடங்குவதுடன், உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியின் செயற்பாடுகளை ஆரம்பிக்கவும் உதவும். எனவே முதல் 06 மாதத்தில் சீசு கேட்கும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

• **குழந்தைப் பருவம்:**

- பிறந்ததிலிருந்து குழந்தையின் முதலாம் வருடம் வரையிலான காலம் குழந்தைப் பருவம் எனப்படும்.
- போதியளவு போசணை பெற்றுக் கொடுத்தல் - இதில் முதல் 06 மாத காலத்தில் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட வேண்டும். 06 மாதக் காலத்தின் பின்பு மேலதிக உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும். இக்காலத்தில் தாயும் போசணையுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

- போதியளவு சுகாதார சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
 - சுத்தம்
 - நிர்ப்பீடனம்
 - மருத்துவப் பரிசோதனைகளும், சிகிச்சைகளும்
 - நோயின்போது பரிகாரமும் பாதுகாப்பும்
 - உடலுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களிலிருந்து பாதுகாப்பு

- **உள, சமூகத் தேவைகள் பின்வரும் முறையில் நிறைவேற்றப்படல் வேண்டும்.**
 - குழந்தைகளுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய வளர்ந்தோராக செயற்படுதல்.
 - அவர்களின் சமீக்கைகளைப் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய அதற்கான பரிகாரங்களைச் செய்யக்கூடிய வளர்ந்தோராக இருத்தல்.
 - பார்த்தல், கேட்டல் போன்ற உணர்வுகளைப் பெறுவதற்கான வழிவகைகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
 - சூழலை ஆராய்வதற்கான வசதி, வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
 - பல்வேறு பொருட்களைக் கொண்டு விளையாடுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
 - அன்பு செலுத்துதல், குழந்தையுடன் பேசுதல், அணைத்தல் போன்றவை இப்பருவத்தில் மிக முக்கியமாகும். இதற்காக தாயைப் போன்று ஏனையோரும் செயற்படுதல் வேண்டும்.
 - இப்பருவத்தில் குழந்தைகள் தங்கள் மனவெழுச்சியை அழுதல், பலவித அசைவுகளைக் காட்டுதல், பொருட்களை நிலத்தில் அடித்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் வெளிக்காட்டுவர். இதன்போது கவனமாக செயற்படுதல் வேண்டும்.

- **இப்பருவத் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுவதன் முக்கியத்துவங்களாவன:**
 - குழந்தை தனது முதலாவது பிறந்த தினத்தை அடையும்போது அதன் மூளை வளர்ச்சி சுமார் 75% ஐ அடைதல்.
 - என்பு, பற்கள் உட்பட உடலின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கப் பெறாத நிலையில் பல்வேறு குறைபாடுகள் ஏற்படலாம்.
 - தாய்சேய் சிகிச்சை நிலையங்களுக்குக் (கிளினிக்) கொண்டு செல்வதன் மூலமும் நான்கு மாதங்களின் பின் உணவு வேளைகளில் நிறை உணவைச் சேர்ப்பதன் மூலமும் இயற்கையான வளர்ச்சியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
 - பிரதிபலிப்புள்ள தொடர்பாடல்களின் காரணமாக உடலிலுள்ள பல்லாயிரக்கணக்கான நரம்புக் கலன்களிடையே தொடர்புகள் மேலும் உறுதியாவதும், புதியவைகள் உருவாதலும் மூளை விருத்திக்குக் காரணமாக அமைகின்றது.
 - அன்பு, ஆதரவு, பாதுகாப்பு என்பன குறைவின்றிக் கிடைப்பதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் சிறந்த பிரஜையாக உருவாகுதல்.

• **முன்பிள்ளைப் பருவம்:**

- முன்பிள்ளைப் பருவம் 1-5 வருடம் வரையான காலப்பகுதியாகும்.
- இப்பருவத்தினரின் உடலியற் தேவைகளாவன:
 - அவசியமான வைத்திய சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
 - நிர்ப்பீடனம்
 - நோய்களுக்கான சிகிச்சைகளும் பாதுகாப்பும்
 - உகந்த சுகாதாரப் பழக்கங்கள்.
 - விளையாடுவதற்குச் சந்தர்ப்பங்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
 - தினமும் செய்கின்ற சிறு செயற்பாடுகளை (ஆடை அணிதல், உணவுண்ணல்) தனியாக செய்ய உதவுதல்.
 - ஒழுக்கத்தைப் பழக்க முறைகளை அறிமுகப்படுத்துதல்.

• **உள, சமூக ரீதியான தேவைகள் கீழுள்ளவாறு:**

- மொழித்திறன்கள், சிந்தனைத்திறன்கள், உளநிலைப்பாங்கு திறன்கள் போன்றவற்றை விருத்தி செய்தல்.
- பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்வதற்கும் தெரிவு செய்வதற்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- சுய கருத்துக்களை முன்வைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- சுய ஆக்கங்களை விருத்தி செய்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- குழந்தைப் பருவத் தேவைகள் இன்னும் தேவைப்படுதல்.
- பிரதிபலிக்கக்கூடிய தொடர்புகளைப் பேணுதல்.
- இப் பருவத்தில் பிள்ளைகள் தமது எண்ணங்களை வெளிக்காட்ட அழுதல், மௌன மாகவிருத்தல், மூலையில் ஒதுங்குதல், பொருட்களை வீசியெறிதல் போன்றவற்றை செய்வார். இவைகளைப் பெற்றோர், பெரியோர் அனுகூலமான முறையில் அணுக வேண்டும்.

• **இப்பருவத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதன் முக்கியத்துவம்.**

- தொடர்பாடல் சம்பந்தமான அனுபவங்கள் மூலமாக மூளையும் நரம்புத் தொகுதியும் தூண்டப்படுதல்.
- நரம்பு மண்டலங்களின் 80% வளர்ச்சி ஏற்படும். (Synapse)
- வளர்ந்தவர்களின் வாழ்வுக்குத் தேவையான அடிப்படைகள் தோன்றும் காலப்பகுதியாகும்.
- இயலுமான அளவு வயதுக்கேற்ற கற்றல் சந்தர்ப்பங்களைப் பெற்றுக் கொடுத்து விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்பும் வழங்குதல்.

• **பின்பிள்ளைப் பருவம்:**

- 6-10 வயதிற்குட்பட்டவர்கள்.
- **இப்பருவத்தில் உடல்ரீதியான தேவைகள் கீழ்க் குறிப்பிடும் முறையில் வழங்கப் படுதல் வேண்டும்.**
 - செயற்பாடுகளுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
 - விரைவான வளர்ச்சி ஏற்படுவதனால் முறையான போசணை உள்ள உணவுகளை வழங்க வேண்டும்.
 - அதிகளவு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் ஓய்வில் அவதானம் செலுத்த வேண்டும்.

• **உள - சமூகத் தேவைகள்:**

- தர்க்க ரீதியாக சிந்திப்பதற்கு தீவிரமான எண்ணக்கருவை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுதல்.
- ஏனையோருடன் பழகும் திறனை வளர்த்தல்.
- ஏற்றுக் கொள்ளல், பெற்றுக் கொள்ளல் மற்றும் தலைமைத்துவம் என்பவற்றில் விருப்பு.
- பின்பற்றுதல் சம்பந்தமான எண்ணக்கருவை மதித்தல்.
- உறுதியான நட்புறவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்.
- பின்பற்றும் தேவைகள் இருத்தல்.
- ஒழுக்க நடவடிக்கைகள் பற்றி சிந்தித்தல்.
- இக் காலப் பகுதிகளில் பிள்ளைகள் தமது எண்ணங்களை வெளிக்காட்ட அழுதல், கோபப்படுதல், கிறுக்குதல், முரண்டு பிடித்தல் (பிடிவாதம்), சொல்வதற்கு எதிராக செயற்படுதல் போன்றவற்றைச் செய்வார்கள். பெற்றோர் அவைகளை அடையாளம் கண்டு சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும்.

• **இப்பருவத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவதன் முக்கியத்துவம்.**

- சமவயதுக் குழுக்களுடன் சேர்ந்து செயற்படும் திறனைப் பெறுவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- வீட்டிற்கு வெளியில் சிறந்த சமூகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- சுகாதாரம் மற்றும் போசணைப் பற்றி அவதானங் கொள்ளுதல்.
- தேவைகளைச் செவிமடுத்தல்.
- சிறந்த நட்புறவை உறுதிப்படுத்துவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- ஆசிரியர் சிறந்த முன்மாதிரியாகப் பிரதிபலித்தல்.

தேர்ச்சி 3.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேண்டிய சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.1 : உயிரியற் பொறியியலின் அடிப்படைகளை விளங்கிச் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறியியலின் அடிப்படைகளை விபரிப்பார்.
- சமனிலை பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் சமனிலை பேணியவாறு செயற்படுவார்.

கற்றல் - கற்பீத்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- பாதங்களைச் சற்று அகற்றி வைத்து சிறிது நேரம் நிற்கும்படி மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
- பாதங்களை அருகில் வைத்து நின்றவாறு உடற் பாரத்தை முன்னால் கொண்டு செல்லும்படி கூறுங்கள்.
- ஒற்றைக் காலில் நின்று, கைகளைப் பக்கங்களுக்கு நீட்டி உடற் பாரத்தை முன்னால் கொண்டு செல்லும்படி கூறுங்கள்.
- அவ் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களிலும் உடற் சமனிலை பற்றி மாணவர்களுடைய அனுபவங்களை கேட்டறியுங்கள்.
- **கீழ்க் காணப்படும் விடயங்களை மையப்படுத்தி கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுங்கள்.**
 - பாதங்களை அகற்றி வைக்கும்போது சௌகரியமாகவிருத்தல்.
 - இரு பாதங்களையும் அருகில் வைத்து உடலின் பாரத்தை முன்பக்கமாக கொண்டு செல்லும்போது சமனிலையற்றுப் போகின்றது.
 - ஒற்றைக்காலில் நின்று இரண்டு கைகளையும் விரித்து உடலின் பாரத்தை முன்னால் கொண்டு செல்லும்போது சமனிலையை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக சரீர உறுப்புக்களில் மாற்றம் செய்ய வேண்டியுள்ளது.

படிமுறை 02:

- கொண்ணிலைகளைக் காட்டும்போது அதில் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும் உயிரியல் பொறிமுறைக் காரணிகளான புவியீர்ப்பு மையம், சமனிலை என்பன பற்றிக் கீழ்க்கண்ட விடயங்களினூடாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- ஏதாவதொரு பொருளின் அல்லது மனித உடலின் நிறை செயற்படும் மையம் புவியீர்ப்பு மையம் எனப்படும்.
- ஒருவரது கொண்ணிலைக்கேற்ப புவியீர்ப்பு மையத்தின் நிலை மாறுபடும். (பாடப்புத்தகத்தின் மூன்றாம் அத்தியாயத்தினூடாக விளக்கவும்.)
- யாதாயினுமொரு பொருள் மீது செயற்படுகின்ற விசையின் தாக்கம் பூச்சியமாகக் காணப்பட்டால் அப்பொருள் அசையாமல் சமனிலையில் இருக்கும். அதாவது புவியீர்ப்பு மையத்தை சுற்றி ஒரு திசையில் ஏற்படும் தாக்கத்திற்கு சமனான விசை எதிர் திசையிலும் ஏற்படுமானால் அந்தப் பொருள் சமனிலையிலிருக்கும்.

- **உடற் சமனிலை பேணுவதில் பின்வரும் காரணிகள் உதவுகின்றன.**
 - தாங்குதளத்திற்கு மேலாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்திருத்தல்.
 - புவியீர்ப்பு மையத்திற்கும் நிலத்திற்கும் இடையே இருக்கும் தூரம் குறைவாக இருத்தல்.
 - தாங்குதளம் அகலமாக இருத்தல்.
 - உடல் உறுப்புக்களை எதிர்த்திசையில் அசைத்தல்.
 - புற விசையொன்றை நோக்கி உடலை வளைத்தல்.
(பாடப்புத்தகத்தினூடாக விளக்கவும்).
 - அதிகளவு சமனிலையைப் பேணுவது சரியான கொண்ணிலையின் அடையாளமாகும்.
 - சமனிலையுடன் அசைவுகளைக் காட்டுவதன் மூலம் அதிகளவான விபத்துக்களை தவிர்ந்துக் கொள்ள முடியும். அத்தோடு அசைவுகளினால் பிரதிபலனும் செயற்றிறனும் ஏற்படும்.

படிமுறை 03:

- **கீழ்க் காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களை மாணவர்களுக்கு முன்வைப்புகள்.**
 - தேசியக் கொடி ஏற்றும் சந்தர்ப்பமொன்று.
 - வகுப்பறையில் கற்றல் - கற்பித்தல் நடைபெறும் சந்தர்ப்பமொன்று.
 - விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பமொன்று.
 - இரவில் நித்திரைக்குச் செல்லும் சந்தர்ப்பமொன்று.
- **அவ்வொவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பங்குகொள்வோர் மேற்கொள்ளும் கொண்ணிலைகள் பற்றி எழுமாறாக வினவிக் கரும்பலகையில் எழுதுங்கள்.**
- **கீழே காணப்படும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - தேசியக் கொடி ஏற்றும்போது நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.
 - வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டின்போது சரியான முறையில் கதிரையில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும்.
 - ஓய்வு எடுக்கும்போது வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்தி இலகுவாகக் கிடக்க அல்லது அமர வேண்டும்.
 - விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் பல்வேறு கொண்ணிலைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.
 - நித்திரை கொள்ளும்போது சௌகரியமான நிலையில் கிடக்க வேண்டும்.

படிமுறை 04:

- **மாணவர்களை உரிய முறையில் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.**
 - பாடப்புத்தகத்தின் முன்றாவது அத்தியாயத்தினூடாகக் கீழே காணப்படும் தலைப்புக்களை வழங்கி, அச் சந்தர்ப்பங்களில் கொண்ணிலை பேணும் முறைகளை ஆய்வு செய்யவும், கண்டறிந்தவற்றை முன்வைப்பதற்கும் வழிப்படுத்துங்கள்.
 - நின்றல்
 - அமருதல்
 - கிடத்தல்
- **கீழே காணப்படும் விடயங்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுங்கள்.**
 - கொண்ணிலைகளை அசையும், அசையாக் கொண்ணிலைகளென வகைப்படுத்தலாம்.
 - ஒவ்வொரு கொண்ணிலையிலும் உடல் அங்கங்களை வைத்திருப்பது பற்றி பாடப்புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளவாறு செய்ய வேண்டும்.

படிமுறை 05:

- மாணவர்களைப் பொருத்தமான விதத்தில் குழுக்களாக பிரித்து சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகளை வரிசைப்படுத்தச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- மாணவர்களுடைய செயற்பாடுகளை முன்வைப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- கீழ்க்காணும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - உடலுக்கு அதிகளவு செளகரியம் ஏற்படுத்தல்.
 - உடலுக்கு கவர்ச்சியான தோற்றம் ஏற்படுத்தல்.
 - பல்வேறு காரியங்களில் எமது உடலை பயனுள்ளதாகவும் செயற்றிறனுள்ளதாகவும் பயன்படுத்தக்கூடியதாக இருத்தல்.
 - உச்சத்திறனை வெளிக்காட்டக்கூடியதாக இருத்தல்.
 - தசைக் களைப்பு குறைவாக ஏற்படுத்தல்.
 - வேதனைகள் குறைவடைதல்.
 - சுய அபிமானம், மனோபலம், சுயநம்பிக்கை என்பவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல்.

படிமுறை 06:

விளையாட்டில் அசையா (நிலையான) கொண்ணிலைகளாவன:

- ஓட்டப் புறப்பாட்டு “ஆரம்பம்” நிலையில்
- ஜிம்மாஸ்டிக் விளையாட்டில் கையை ஊன்றி நின்றல்.
- குண்டு போடுதலின் உடன்தொடர்நிலை.
- பாரம் தூக்கும்போது நிற்கும் நிலை.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் புவியீர்ப்பு மையம், சமனிலை பற்றி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- கொண்ணிலைகள்
- புவியீர்ப்புமையம்
- சமனிலை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாட்டுக்களில் நிலையான கொண்ணிலைகளைக் காட்டும் படங்கள்.
- வீடியோ காட்சிகள்
- இவைதவிர உங்கள் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான ஏனைய உபகரணங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- புவியீர்ப்பு மையம், சமனிலை தொடர்பில் மாணவர் கொண்டுள்ள விளக்கங்களைக் கண்டறியுங்கள்.
- விளையாட்டுக்களில் நிலையான கொண்ணிலைப் பாவனை தொடர்பான உதாரணங்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின்போது நிலையான கொண்ணிலைகள், சமனிலை என்பவற்றின் முக்கியத்துவம், அனுகூலங்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.1 : அறைதலையும், தடுத்தலையும் (மறித்தல்) சரியாகச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 03

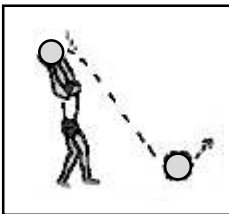
கற்றல் பேறுகள்:

- சரியான விதத்தில் அறைந்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவார்.
- தடுத்தலைச் சரியாகச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவார்.
- விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு விளையாடுவார்.
- விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- வகுப்பு மாணவரை இரு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தின் இரு பக்கங்களுக்கும் இரு குழுக்களை அனுப்பி, ஆசிரியரின் உதவியின்றி சுதந்திரமாக விளையாடுவதற்கு 05 நிமிட நேரத்தை வழங்குங்கள்.
- விளையாட்டின்போது கையாண்ட திறன்கள் எவையென வினவுங்கள்.
- வொலிபோல் விளையாட்டில் 06 திறன்கள் உள்ளதெனவும், அவை கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள வாறு என்பதையும் ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
 - பணித்தல்
 - பெறுதல்
 - வழங்குதல் (உயர்த்துதல்)
 - அறைதல்
 - தடுத்தல்
 - மைதானம் காத்தல்
- இத் திறன்களைச் சரியாகப் பயிலுவதன் மூலம் விளையாட்டில் உயர் மட்டத்தை அடையாளம் எனத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- அறைதலைப் பயிற்றுவிப்பதற்காக கீழ்க்காணும் செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.



(உரு 4.1.1)

- இரு கைகளினாலும் பந்தைப் பற்றி உடலைப் பின்னால் வளைத்து, மீண்டும் முன்னால் வரும்போது நிலத்தை நோக்கி அறைதல்.



(உரு 4.1.2)

- உள்ளங்கையில் வைத்துள்ள பந்தை நிலத்தை நோக்கி செல்லுமாறு மறுகையினால் அறைதல்.



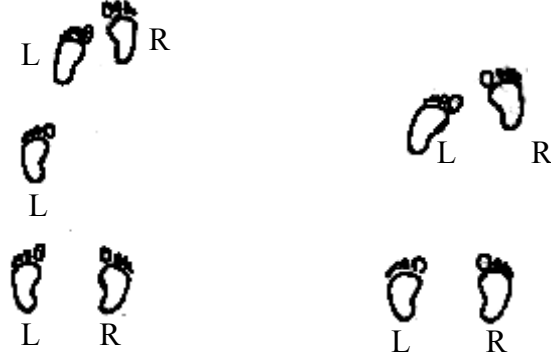
- கைகளை நீட்டி ஒருவர் ஏந்தியுள்ள பந்தினைக் கைகளை உயர்த்தி முன்னால் கொண்டு வந்து அறைதல்.

(உரு 4.1.3)



(உரு 4.1.4)

- இரு கைகளாலும் பந்தினை மேலே அனுப்பி, உயரப் பாய்ந்து பந்து நிலத்தைத் தொடும் வகையில் அறைதல்.



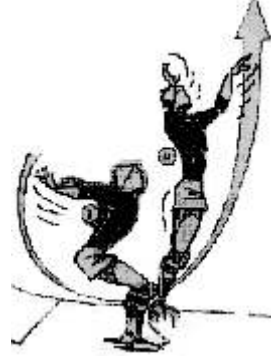
(உரு 4.1.5)

- அறைதலுக்காக அணுகலோட்டத்தின் படிமுறை 03 அல்லது படிமுறை 02 இன்படி நெருங்கி, இரு கால்களாலும் மேலெழுந்து அறைதல். பந்தின்றியும் அறைதல்.
- பந்தை அறையும்போது கீழ்வரும் விடயங்களை கவனத்தில் கொள்ளவும்.
 - மேலெழும்போது முழங்காலை மடித்து உடலைக் கீழே பதித்து, இரு கைகளையும் நீட்டிப் பின்பக்கமாக கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
 - அணுகல் ஓட்டத்தின் கடைசிக் கவடு நீண்டதும், வேகமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
 - இரு கைகளையும் வேகமாக, முன்னால் கொண்டு வருவதோடு, உடலை நீட்டுவதுடன் பாதத்தைத் குதியிலிருந்து சுமமாடுவிற்கு மாற்றி மேலெழுதல் வேண்டும்.
 - ஆகாயத்தில் உடலை வில் போல் சிறிது பின்னால் வளைத்தல் வேண்டும்.
- அறையும் கையை முழங்கையில் மடித்து தலைக்கு பின்பக்கமாக கொண்டு செல்லும் போது உடலை சிறிது பின்னால் திருப்புதல் வேண்டும்.

- சுயாதீன கையை முழங்கையில் சிறிது மடித்து உடலின் முன்னால் வைக்க வேண்டும்.



கடைசீக் கவடு



கடைசீக் கவட்டுடன் மேலெழல்

பந்தை அறைதல்:



(உரு 4.1.7)

- பின்னால் திரும்பிய உடல் வேகமாக முன்னோக்கி வரும்போதே பந்து அறையும் கையை முன்னாலும் எதிரிலும் நீட்டுதல் வேண்டும். (உரு 4.1.7)
- பந்தை மேற்புறம் அறைய வேண்டியதுடன், கையை வேகமாகக் கீழே கொண்டு செல்லவும் வேண்டும்.
- அறைவதோடு உடல் முன்னால் மடிவதுடன் அறைந்த கையை உடலிற்கு அருகால் கீழே கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- நிலம் படும்போது முழங்கால்களை மடித்து உடலை கீழே கொண்டு சென்று பாரத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



(உரு 4.1.8)

- வலையின் பக்கத்தில் ஒருவர் ஏந்தியுள்ள பந்தினைக் கவடுகள் சில வைத்து நெருங்கி அறைதல். (உரு 4.1.8)
- உயர்த்திக் கொடுக்கப்பட்ட பந்திற்கு முழுமையான நுட்ப முறையைக் கையாண்டு அறைந்து எதிரணிக்கு அனுப்புதல்.
- வொலிபோல் விளையாட்டின் அறைதலைப் பயிற்றுவித்த லுக்காக கீழ்க்காணும் வழி விளையாட்டில் மாணவ மாணவிகளை ஈடுபடுத்துங்கள்.

- கீழ்க்காணும் உருவப்படத்தில் உள்ளவாறு விளையாட்டுத் திடலின் ஒரு பக்கத்தில் வலையை நோக்கியவாறு சுமார் 4 மீட்டர் தொலைவில் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக் கேற்ப பிரிக்கப்பட்ட அணிகளை நிற்க வைப்புகள்.



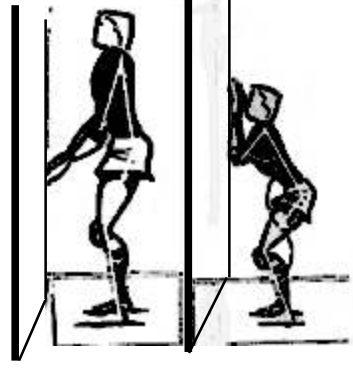
- உருவில் உள்ளவாறு வரிசைகளுக்கு முன்பாக 30 செ. மீற்றருக்கு அதிகமில்லாத உயரத்தைக் கொண்ட காட்போட் பெட்டிகள் சிலவற்றை வைப்புகள்.
- விளையாட்டு மைதானத்தில் மையக் கோட்டிற்கு அருகில் ஒவ்வொரு வரிசையின் முன்பாக றப்பர் அல்லது டென்னிஸ் பந்து வீதம் வைப்புகள்.
- அதே போன்ற இன்னுமொரு பந்தினை வரிசையின் முதல் இருக்கும் மாணவனுக்கு வழங்கவும்.
- ஆசிரியரின் சமிக்ஞைக்கேற்ப வரிசைகளின் முதலாம் மாணவர்கள் தடைகளுக்கிடாக அணுகுதல் ஓட்டத்தினை மேற்கொண்டு மேலெழுந்து பந்து அறையும் நுட்பமுறையை சரியாக செய்வதற்கும் கீழே போடப்பட்டிருக்கும் பந்துடன் தனது கையிலிருக்கும் பந்தினை மாற்றுவதற்கும் ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
- பந்து மாற்றம் செய்தவுடன் அதைக் கொண்டு வந்து வரிசையின் அடுத்த மாணவரிடம் கொடுத்து வரிசையின் பின்னால் சென்று நிற்பதற்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
- பந்தினைப் பெற்ற இரண்டாவது மாணவன் முதலாவது மாணவனைப் போன்றே செயற்படுவதற்கும், தொடர்ந்து அனைவரும் அதற்கேற்ப செயற்படுவதற்கும் அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
- முதலாவதாக பூர்த்தி செய்த அணிக்கு வெற்றியைப் பெற்றுக் கொடுங்கள்.

படிமுறை 02:

- இரு குழுக்களாகப் பிரித்து விளையாடிய சந்தர்ப்பத்தை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- **கீழ்க்காணும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தி, கலந்துரையாடல் ஒன்றை நடாத்துங்கள்.**
 - விளையாட்டை நடாத்திக் கொண்டு செல்வதற்காக எதிரணியிலிருந்து வரும் பந்தினை வெற்றிகரமாக மீட்டெடுக்க வேண்டும்.
 - எதிரணியிலிருந்து வரும் பந்தை தமது பகுதிக்கு வருமுன் வலையின் மேல் தடுக்க முடியும்.
 - சரியான முறையில் பந்தைத் தடுப்பதன் மூலம் எதிரணியினரால் ஏற்படக்கூடிய சவால்களைக் குறைக்க முடியும்.
 - தனியாக, இருவராக அல்லது மூவராகத் தடுத்தலை மேற்கொள்ள முடியும்.
 - எதிரணி வீரர் பந்தினை அறைந்த பின்பே பந்தைத் தடுக்க வேண்டும்.
 - பந்து தடுத்தல் திறன் பயிற்சியின் போது பந்தின்றிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது மிகவும் பயனளிக்கும்.
 - தடுத்தல் பயிற்சிக்காகக் கீழ்க்காணும் செயற்பாடுகளில் மாணவ மாணவிகளை ஈடுபடுத்துங்கள்.

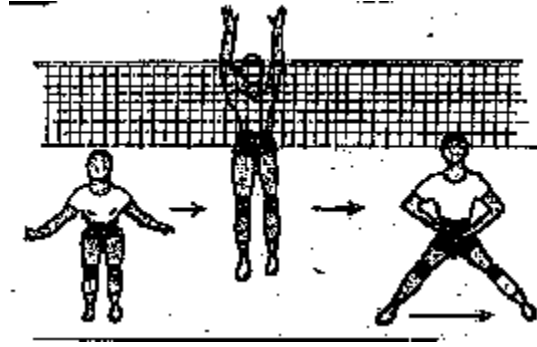
செயற்பாடு 01:

- வெற்றுச் சுவரொன்றில் மேலே அடையாளமிடப்பட்டுள்ள சில இடங்களில் தடுத்தலை மேற்கொள்ளும் வகையில் ஸ்பரிசிக்கச் செய்தல். சுவரில் படாது நிலம்பட ஆலோசனை வழங்குங்கள். (உரு 4.1.9)



(உரு 4.1.9)

செயற்பாடு 02:



(உரு 4.1.10)

- வலைக்குப் பக்கத்தில் நின்று தடுத்தலை மேற் கொள்ளுவது போல் உயரப் பாய்ந்து நிலம் தொடுதல். இவ்வாறு தடுத்தலை மேற்கொண்டவாறு பக்கங்களுக்குச் செல்வதும், மீண்டும் வருவதும். (உரு 4.1.10)
- தடுத்தல் பயிற்சியின் போது கீழ்க்காணும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - தோள்களின் அகலத்திற்கு கால்களை அகற்றி வைத்து வலையை நோக்கியவாறு நிற்கவும். (உரு 4.1.11).
 - கைகளை முழங்கையில் மடித்து தலையின் இருபக்கமாகவும் தலைக்கு சிறிது மேலேயும், கைகளின் விரல்களை விரித்து உள்ளங்கையை வலையின் பக்கத்திற்குத் திருப்பி வைத்துக் கொள்ளவும். (உரு 4.1.12)
 - முழங்காலை மடக்கி உடலை கீழே கொண்டு சென்று மேலெழவும். (உரு 4.1.13)
 - மேலெழுந்து உடலை சிறிது பின்பக்கமாக வில் போல் மடிக்கவும். (உரு 4.1.14).
 - மேலெழுவதோடு கைகளைக் காதுகளுக்கு சமீபமாக மேலே கொண்டு சென்று எதிரணியின் பக்கம் செலுத்தி மணிக்கட்டுகளினூடாக கீழே வளைக்கவும்.



(உரு 4.1.11)



(உரு 4.1.12)



(உரு 4.1.13)



(உரு 4.1.14)

செயற்பாடு 03:

- வலையின் இருபக்கமும் சோடியாக நின்று ஒருவரின் கட்டளைக்கேற்ப மேலே பாய்ந்து வலையின் உயரத்தில் இரு கைகளும் படுமாறு தொடர் செய்தல். (உரு 4.1.15)



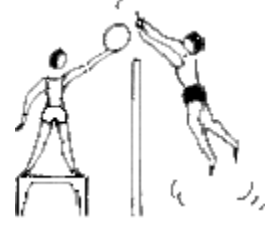
(உரு 4.1.15)

செயற்பாடு 04:

- மேலே 3வது செயற்பாட்டினைச் செய்தவாறு வலையின் இடப்பக்கத்திற்கும் வலது பக்கத்திற்கும் செல்லுதல்.

செயற்பாடு 05:

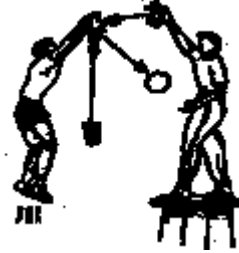
- வலைக்கு அருகில், வலைக்கு மேலே ஏந்தியிருக்கும் பந்தினைச் சரியான நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்தி மேலெழுந்து ஸ்பரிசித்தல். (உரு 4.1.16)



(உரு 4.1.16)

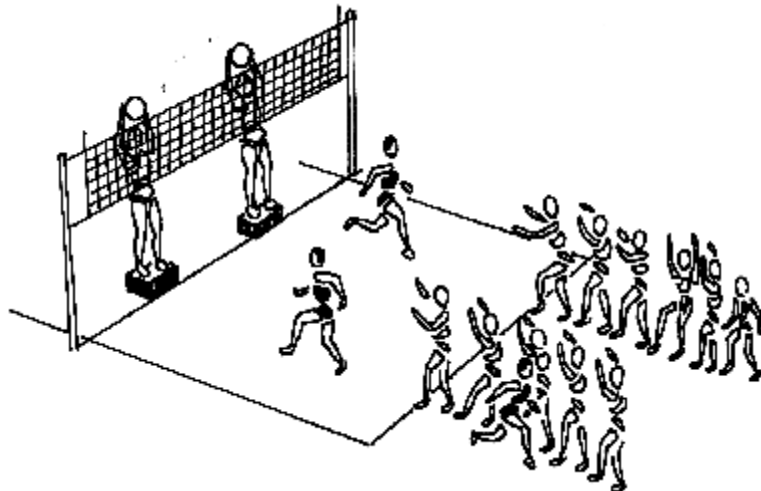
செயற்பாடு 06:

- வலைக்கு அருகில் இருந்து அறையும் பந்தினை மேலெழுந்து ஸ்பரிசித்தல்.



(உரு 4.1.17)

- வொலிபோல் விளையாட்டில் தடுத்தலைப் பயிற்றுவிப்பதற்காக கீழேயுள்ள வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- வகுப்பு மாணவர்களின் தொகைக்கேற்ப இரு குழுக்களாகவோ அல்லது பல குழுக்களாகவோ பிரியுங்கள்.
- வொலிபோல் மைதானத்தில் தாக்கும் கோட்டிற்கு பின்னால் உருவப்படத்தில் உள்ள வாறு வலைக்கு முகங் கொடுத்து அணிகளை வரிசைப்படுத்துங்கள் (உரு 4.1.18).



(உரு 4.1.18)

- எதிரணியின் பக்கம் ஒவ்வொரு வரிசைக்கும் நேரே ஆதாரமொன்றின் மேல் ஏறி வலைக்கு மேலே பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கவும்.
- ஆரம்ப சமிக்ஞைக்கு, வரிசையின் முன்னால் இருக்கும் மாணவன் எதிரே ஓடி, வலைக்கு மேலே பிடித்திருக்கும் பந்தை ஸ்பரிசிப்பதற்கு ஆலோசனை கூறுங்கள்.
- சரியான தடுக்கும் நுட்ப முறைக்கேற்ப பந்தை ஸ்பரிசித்த பின்னர் மீண்டும் ஓடிவந்து வரிசையின் அடுத்த மாணவனை தொட்டுவிட்டு வரிசையின் கடைசிக்கு செல்லச் சொல்லுங்கள்.
- முதலாவதாக முடிக்கும் அணி வெற்றி பெற்ற அணியாக அறிமுகப்படுத்தப்படும்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- அறைதல்
- தடுத்தல் (மறித்தல்)

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாடுவதற்குகந்த பிரதேசமொன்று
- வொலிபோல் பந்துகள்
- திறன்களைக் காட்டும் படங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- அறைதல், தடுத்தல் தொடர்பான மாணவர் செயற்பாடுகளை அவதானித்து மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- வொலிபோல் போட்டியொன்றில் மேற்படி நுட்பமுறைப் பாவனைகளின் முக்கியத்துவம் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- அறைதல், தடுத்தல் செயற்பாடுகளைச் சரியான நுட்பமுறைப் பிரயோகத்துடன் செய்வதை மதிப்பிடுங்கள்.
- கூட்டாகச் செயலாற்றுவதை மதிப்பிடுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 4.1.1:

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து அறைதலுக்கான சந்தர்ப்பங்கள்:

- | | | |
|------------------|---|--------------|
| (1) அணுகலோட்டம் | - | Approach run |
| (2) மேலெழுதல் | - | Take off |
| (3) அறைதல் | - | Attacking |
| (4) நிலந்தொடுதல் | - | Landing |

அறைதலின்போது ஏற்படக்கூடிய பொதுவான தவறுகள்:

- (1) கையை நேராக மேலே உயர்த்தி முழங்கையை மடிக்காது அறைதல். (Straight Arm).
- (2) மேலே உயர்த்திய அறையும் கையின் முழங்கையை, தோள்களுக்கு கீழே கொண்டு வந்து உயர்த்தி அறைதல். (Dropping Elbow).
- (3) அறையும் கையைப் பக்கத்தால் உயர்த்தி அறைதல். (Roundhousing / Twirling).

தடுத்தலின்போது பந்தை நோக்கி செல்லக்கூடிய முறைகள்:

- (1) வளைக்கு சமாந்தரமான முறை (Side Step)
- (2) குறுக்கு முறை (Cross Step)
- (3) ஓடும் முறை (Running Step)

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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.1 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை நுணுகி ஆராய்வார்.

பாடவேளை : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துவார்.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் வெவ்வேறு நிகழ்ச்சிகளுக்கு உதாரணம் தருவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் அல்லது வேறு மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் உள்ள நிகழ்ச்சிகளை வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற இயற்கையான செயற்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட நிகழ்ச்சிகளினால் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளன.
 - கிறிஸ்துக்கு முற்பட்ட காலத்திலிருந்தே மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களுக்கான நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றுள்ளன.
 - ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் கூட பெரும்பாலானோரின் கவனத்தை ஈர்ப்பது மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களேயாகும்.

படிமுறை 02:

- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள். முன்னர் வரிசைப்படுத்திய மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை ஓடும், பாயும், எறியும் நிகழ்ச்சிகளென வகைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
 - எழுமாறாகத் தெரிவு செய்த வகைப்படுத்தலொன்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
 - **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குங்கள்.**
 - சர்வதேச மெய்வல்லுனர் சங்கத்தின் விதிமுறைகளடங்கிய புத்தகத்திற்கமைய மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களானது,
 - சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சிகள் - Track and Field
 - வீதி ஓட்டம் - Road Running
 - போட்டி நடை - Race Walking
 - நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல் - Cross country Running
 - மலையோட்டம் - Mountain Running
- என்ற போட்டி நிகழ்ச்சிகளின் கூட்டாகும்.

பின்னிணைப்பு 5.1.1:

சர்வதேச மெய்வல்லுனர் சங்கத்தினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்:

• **சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்:**

குறுந்தூர வேக ஓட்டம்	100 m, 200 m, 100 m சட்டவேலி 110 m சட்டவேலி, 100 x 4 m அஞ்சல் ஓட்டம் 200 x 4 அஞ்சல் ஓட்டம்
நீண்டதூர வேக ஓட்டம்	400 m, 400 m சட்டவேலி, 100 x 4 அஞ்சல் ஓட்டம்
குறுந்தூர ஓட்டம்	800 m
மத்தியதூர ஓட்டம்	1500 m
நீண்ட மத்திய தூர ஓட்டம்	3000 m, 5000 m ஸ்டீப்பல் சேஸ்
நீண்டதூர ஓட்டம்	10 000 m

• **மைதான நிகழ்ச்சிகள்:**

பாய்தல்	கிடைப்பாய்ச்சல்	நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்
	நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்	உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல்
எறிதல்	குண்டு, தட்டு, ஈட்டி, சம்மட்டி	

• **வீதி ஓட்டம்:**

10 km, 15 km, 20 km அரை மரதன் (21.0975) 25 km, 30 km மரதன் (42.195 km) 100 km, வீதி அஞ்சல் ஓட்டம்
--

போட்டி நடை	ஓட்டப்பாதையில் 10000 m, 20000 m, 30000 m, 50000 m வீதியில் 10 km, 50 km
------------	--

நாட்டுக்கு குறுக்காக ஓடுதல்	4 km, 6 km, 8 km, 12 km
மலை ஓட்டம்	4 km, 8 km, 12 km

• **கூட்டு நிகழ்ச்சிகள்** (Combined events) :

பஞ்ச நிகழ்ச்சிகள் (ஆண்)	ஒரேநாளில்	<ul style="list-style-type: none"> • நீளம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல், 200 மீற்றர் தட்டெறிதல் 1500 மீற்றர்
தச நிகழ்ச்சிகள் (ஆண்)	முதலாம் நாள் இரண்டாம் நாள்	<ul style="list-style-type: none"> • 100 மீற்றர், நீளம், குண்டு, உயரம் 400 மீற்றர் • 110 மீற்றர் சட்டவேலி, தட்டெறிதல், ஈட்டி, கோலூன்றிப் பாய்தல், 1500 மீற்றர்
சப்த நிகழ்ச்சிகள் (பெண்)	முதலாம் நாள் இரண்டாம் நாள்	<ul style="list-style-type: none"> • 100 மீற்றர் சட்டவேலி, உயரம், குண்டு 200 மீற்றர் • நீளம் பாய்தல், ஈட்டி 800 மீற்றர்
தச நிகழ்ச்சிகள் (பெண்)	முதலாம் நாள் இரண்டாம் நாள்	<ul style="list-style-type: none"> • 100 மீற்றர் தட்டு, கோலூன்றிப் பாய்தல், ஈட்டி 400 மீற்றர் • 110 மீற்றர் சட்டவேலி, நீளம், குண்டு உயரம் 1500 மீற்றர்

பிரதான எண்ணக்கரு : • மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள், வகைப்படுத்துதல்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாட்டு வகைப்படுத்துதலைக் காட்டும் அட்டவணை, மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்திக் கருத்துத் தெரிவித்தலை மதிப்பிடுங்கள்.
- ஒவ்வொரு வகைக்கும் உதாரணங்கள் கூறுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தி அட்டவணைப்படுத்துவதை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 5 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.2 : சரியான போட்டிநடைத் திறன்களை வெளிக்காட்டுவார்.

பாடவேளை : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- நடை, ஓட்டம் தொடர்பான அசைவுகளின் விசேட வேறுபாடுகளை விளக்குவார்.
- நடக்கும்போது பாதம் நிலத்தை ஸ்பரிசிக்கும் படிமுறையை விளக்குவார்.
- போட்டி நடைக்காக அதன் நுட்ப முறைகளை விருத்தியாக்க வேண்டியதன் முக்கியத் துவத்தை ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.
- சரியான நுட்ப முறைகளின் பிரகாரம் போட்டி நடையை வெளிக்காட்டுவார்.
- செயற்பாடுகளின்போது ஒற்றுமையாகச் செயற்படுவார்.

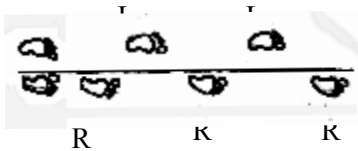
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்றவாறு வகுப்பைக் குழுக்களாக்குங்கள்.
- பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - குதிகள் தரையைத் தொடுமாறு பாதங்களை முதலில் வைத்து உடல்நிறை விரல் களுக்கு மாறும் விதத்தில் எதிரே நடத்தல்.
 - இவ்வாறு பாதங்களை வைத்து வேகமாக நடத்தல்.
 - கைகளை முழங்கைகளில் மடித்து அசைத்தவாறு மேற்கூறிய விதத்தில் வேகமாக எதிரே நடத்தல்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - நடை இயற்கைச் செயற்பாடொன்றாகும்.
 - நடைக்கும், ஓட்டத்துக்குமிடையே வேறுபாடுண்டு.
 - நடக்கும்போது எப்போதும் ஒரு பாதம் நிலத்தைத் தொட்டவாறிருக்கும் அதேவேளை யில், ஓடும்போது பாதங்களிரண்டும் விண்ணில் செயற்படும் சந்தர்ப்பமொன்றுள்ளது.
 - நடத்தலைப் போட்டியாகவும் நடத்தலாம்.
 - சர்வதேச ரீதியில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட நடைப்போட்டிகள் உள்ளன.

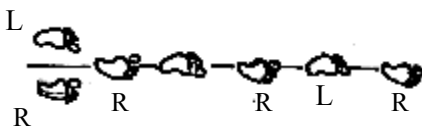
படிமுறை 02:

- பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



உரு 5.2.1

- (1) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு 05 அங்குல தடிப்புள்ள கோட்டின் இருபுறமும் பாதங்கள் வைத்து நடத்தல். (உரு 5.2.1)



உரு 5.2.2

- (2) உருவில் காட்டியுள்ளவாறு 05 அங்குல தடிப்புள்ள கோட்டின் மீது பாதங்களை வைத்து நடத்தல். (உரு 5.2.2)

- (3) உருவில் உள்ளவாறு 05 அங்குல தடிப்புள்ள கோட்டின் இருபக்கங்களிலும் குறுக்கான (ZIG ZAG) முறையில் பாதங்கள் வைத்து இடுப்பு மூட்டை மேலும் கீழும் அசைத்த வாறு நடத்தல்

படிமுறை 03:

- கீழ் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விடயங்களை முன்வைத்து கலந்துரையாடல் ஒன்றினை நடத்தவும். போட்டி நடையின்போது கால்கள், கைகள், இடுப்பு, மூட்டுகள் என்பவற்றின் செயற்பாடுகள் கீழ் குறிப்பிடப்பட்டவாறு நடைபெறும்.

பாதங்களின் செயற்பாடு (Leg Movement)	கைகளின் செயற்பாடு (Arm Action)	இடுப்பு மூட்டின் செயற்பாடு (Hip Action)
<ul style="list-style-type: none"> • பின் பாதத்தால் வேகமாக உதைத்தலை ஏற்படுத்தல். • குதி → சும்மாடு → விரல் பகுதி என பாதம் நிலத்தை ஸ்பரிசித்தல். • துள்ளாது இலகுவாகப் பாதங்களை வைத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தோள்பகுதியை தளர்ந்த நிலையில் வைத்திருத்தல். • முழங்கைகளை 90° கோணத்தில் அமையுமாறு மடித்து வைத்திருத்தல். • கைகளை இயற்கையாக அசைத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • இடுப்பு மூட்டில் மேல் கீழ் என மாறி மாறி அசைவு ஏற்படுமாறு நடத்தல்.

- போட்டி நடை நிகழ்ச்சிக்காக பாவிக்கப்படும் பிரதான விதிகள் இரண்டும், வேறும் பல விதிகளும் உள்ளன.
- அப்பிரதான விதிகள் இரண்டும் நுட்பமுறைகளோடு தொடர்புடையன.
- அவ்விதிகள் பின்வருமாறு அமைகின்றன.
 - நடக்கும் செயற்பாட்டின் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒரு பாதம் தரையோடு தொடர்புற்றிருக்கும் நிலையிலேயே ஏனைய செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்த வேண்டும்.
 - எதிரிலுள்ள தாங்கும் பாதம் நிலைக்குத்தாக வரும் வரையில் அப்பாத முழங்கால் மடிக்கப்படாதிருக்க வேண்டும்.
- மேற்கூறிய இரு விதிகளையும் மீறக்கூடிய நிலை ஏற்படும்போது மத்தியஸ்தரால் போட்டியாளருக்கு அறிவித்தல் கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
- தவறை எடுத்துக் காட்டும் மஞ்சள் நிற அறிவித்தல் பலகையைக் காட்டுவதன் மூலம் போட்டியாளருக்கு இது தெரியப்படுத்தப்படும்.
- இம் மஞ்சள் நிற அறிவித்தல் பலகை பின்வருமாறு:



தரையோடு தொடர்பற்றுப் போதல்



முழங்கால் மடித்தல்

- அடிப்படை விதிகளிரண்டில் யாதாயினுமொரு விதியை மீறியவாறு போட்டியாளர் நடந்தால் மத்தியஸ்தர் மூலம் சிவப்பு அட்டையொன்று பிரதான நடுவருக்கு அனுப்பப்படும்.
- போட்டியாளரொருவருக்கெதிராக மூன்று சிவப்பு அட்டைகள் மூன்று மத்தியஸ்தர்களால் பிரதான மத்தியஸ்தருக்கு அனுப்பப்படின் உரிய போட்டியாளர் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவார்.
- பிரதான மத்தியஸ்தரினால் சிவப்புச் சமிக்ஞைப் பலகையொன்று காண்பிக்கப்படுவதன் மூலம் தவறிழைத்த போட்டியாளர் போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.
- போட்டியிலிருந்து விலக்கப்பட்ட போட்டியாளர் உடனடியாக ஓட்டப்பாதையிலிருந்து வெளியேற வேண்டும்.

பிரதான எண்ணக்கரு : • போட்டி நடை

தரவிருத்தி உள்வீடுகள்: • நடை மற்றும் போட்டிநடை தொடர்பான வீடியோ சுருள் / படங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- போட்டிநடையின் அடிப்படை அப்பியாசங்களில் ஆர்வத்துடன் பங்குகொள்ளுதல்.
- போட்டிநடையின் நுட்பத்திறன்களைச் சரியாகச் செய்தல்.
- போட்டிநடைக்குரிய விதிமுறையை விளக்குதல்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்க செயலாற்றுதல்.

தேர்ச்சி 10 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.1 : விபத்துக்கள், இடர்களை இனங்கண்டு வெற்றிகரமாக அவற்றை எதிர்கொள்ளக்கூடியவாறு செயலாற்றுவார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- நல்வாழ்வில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் சவால்களை விளக்குவார்.
- சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- ஏனையோர் தொடர்பாக உணர்வுடன் செயலாற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- அன்றாட வாழ்வின் பல சந்தர்ப்பங்கள் சவால்கள் என விளக்கப்படுத்துங்கள்.
- விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களைக் கொண்ட படங்களை மாணவர்களுக்கு காட்டுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களினூடாகச் சவால்நிலைகளை எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
 - சாலை விபத்துக்கள்
 - இயற்கை அனர்த்தங்கள்
 - விவசாய இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
 - விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
 - தொழில் ரீதியான விபத்துக்கள்
 - பாலியல் துஷ்பிரயோகம்
- மேலேயுள்ள அபாயகரமான விபத்துக்களுக்கு காரணமாக அமையக்கூடிய முக்கிய விடயங்கள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளவையாகும்.
 - விளக்கமின்மை
 - கவனம் இன்மை
 - விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாமை
 - போதைப்பொருள் பாவனை
 - பாதுகாப்பற்ற சூழல்

படிமுறை 02:

- மேற்கூறப்பட்ட நிலைமைகளைப் பின்வரும் விடயங்களினூடாகக் கலந்துரையாடவும். அதற்காக இணைப்பு 10.1.1 இல் உள்ள தகவல்களை உபயோகியுங்கள்.
 - விபத்துக்களின் தன்மை
 - விபத்துக்களை குறைப்பதற்கு அல்லது தவிர்ப்பதற்குச் செய்ய வேண்டியவைகள்.
 - அவ்வாறான விபத்துக்களின் போது வழங்க வேண்டிய முதலுதவிகள்

பின்னிணைப்பு 10.1.1:

விபத்தின் வகை	விபத்துக்களின் தன்மையும் உதாரணங்களும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்	வழங்கவேண்டிய முதலுதவி அல்லது ஆலோசனைகள்
1. வீட்டு விபத்துக்கள்	<ul style="list-style-type: none"> உடலின் வெளிப்புறமாக உராய்வு காயம், வெட்டுக்காயம், ஆழமான காயம். உடலின் உட்புறமாக தசை கிழிதல், நசிதல், இழுபடல், நொருங்குதல், சுளுக்கு, எலும்பு, வெடிப்பு, எலும்பு முறிவு. எரிதல் தீபினால், இரசாயனப் பொருட்களினால் நஞ்சுட்டப்படல் விவசாய இரசாயன, பூச்சி கொல்லிகள், மருந்துகள். உணவு நஞ்சாகுதல், பழுதடைந்த, காலா வதியான உணவை உட்கொள்ளல். விழுதல், வழக்கி விழுதல், உயரத்திலிருந்து விழுதல், கிடங்குகள் அல்லது கிணறு போன்றவற்றுள் விழுதல். மின்சாரத்தால் தாக்கப்படல். வெடிகள் (பட்டாசு) பாவிப்பதால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் வித்துக்கள், பொத்தான் போன்றவை தொண்டையில் இறுகாதல். பொலிதீனில் பொதி செய்யப்பட்ட சுண்ணாம்பு மற்றும் உணவு வகை. முதலுதவி வழங்கும் போது ஏற்படும் தவறுகள். 	<ul style="list-style-type: none"> கூரான ஆயுதங்களைக் கவனமாக உபயோகித்தல். பாரம் தூக்குதல் போன்ற செயற்பாடுகளின்போது முறையான கொண்ணிலை பேணல். செயற்பாடுகளை தொடங்குவதற்கு முன்னர் ஏற்ற அப்பியாசங்களைச் செய்தல். பாதுகாப்பற்ற மண்ணெண்ணெய் விளக்குகள் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல். முறையான அடுப்புக்களை உபயோகித்தல். பூச்சிகொல்லிகள், அமிலங்கள், மருந்துகள் என்பவற்றை பொருத்தமான இடங்களில் வைத்தல். வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல். மின்கம்பிகள், செருகித்தானங்கள் (ப்ளக் பொயின்ட்) என்பவற்றை முடி வைத்தல். பிறரின் மருந்துகளை உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்தல். சூடான உணவுகள், பானங்களைக் கவனமாகக் கையாளுதல். உணவுப் பண்டங்களை விலைகொடுத்து வாங்கும் போது காலாவதியாகும் திகதி, பொதிகளின் தன்மை போன்றவற்றில் கவனஞ் செலுத்துதல். பொலிதீனில் பொதி செய்யப்பட்ட உணவுப் பயன்பாட்டில் எச்சரிக்கையுடன் செயற்படல். தனிமையில் இருக்கவிடாது எச்சரிக்கையுடன் பாதுகாத்தல். குழந்தைக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டுப் பொருட்களை மாத்திரமே கொடுத்தல். சிறுவர்கள் வெடிகளை (பட்டாசு) உபயோகிக்கும் போது கவனமாக இருத்தல். உயரமான இடங்களில் வேலை செய்யும்போது எச்சரிக்கையுடன் செயற்படல். முதலுதவி வழங்கும்போது சரியான முறைகளைப் பின்பற்றுவதோடு அனுபவசாலிகளின் உதவியைப் பெறல். 	<ul style="list-style-type: none"> வெளிக்காயங்களின் குருதிப்பெருக்கு ஏற்படும்போது அதனைத் தடுக்க, ஐஸ் (பனிக்கட்டி) வைத்தல், காயத்தை மூடிக் கட்டுதல், அழுத்தம் கொடுப்பதற்காக கட்டுந்துணையை உபயோகித்தல், காயப்பட்ட இடத்தை உயர்த்தி வைத்தல், வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறல். எரிகாயங்கள் - வைத்திய உதவி பெறல். தசையோடு தொடர்புடைய காயங்களுக்கு RICE முறையை பயன்படுத்தல். நஞ்சுட்டப்படல், தொண்டை அல்லது சுவாசப் பாதையை பிறபொருட்கள் அடைத்தல். உடனடியாக வைத்திய உதவியை அல்லது ஆலோசனையை நாடல். முதலுதவி வழங்கும்போது தேர்ச்சி பெற்றோரின் உதவி ஒத்தாசையைப் பெறல்.

விபத்தின் வகை	விபத்துக்களின் தன்மையும் உதாரணங்களும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்	வழங்கவேண்டிய முதலுதவி அல்லது ஆலோசனைகள்
2. வீதி விபத்துக்கள்	<ul style="list-style-type: none"> • உலகில் ஒவ்வொரு 40 செக்கன்களுக்கும் ஒரு சாலை விபத்து ஏற்படுகின்றதென அறியப்படுகின்றன. • பாதசாரிகள், சாரதிகள், சைக்கிள் ஓட்டுபவர் போன்றோர் பாதிக்கப்படுவதுடன் வாகனங்கள் மற்றும் ஏனைய உடமைகளும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன. • சாரதிகள் தவறுகள் பெரும்பாலான விபத்துக்களுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. • பாதசாரிகளின் தவறுகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள், <ul style="list-style-type: none"> • வாகனங்களில் மோதுதல் • வீதியில் வழக்கி விழுதல். • கிடங்குகளுக்குள் விழுதல். • சாலை விபத்துக்களினால் உராய்வுக் காயம் முதல் மரணம் வரை ஏற்படலாம். 	<ul style="list-style-type: none"> • வீதிகளுக்கான சட்டங்களைப் பின்பற்றப் பயிலல். • பாதசாரிகளுக்கான பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்றல். • விளையாட அல்லது வேறு காரியங்களுக்காக பெருந்தெருக்களைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல். • வீதிப் பயன்பாட்டில் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை உபயோகித்தல். • மோட்டார் சைக்கிளில் பிரயாணம் செய்யும்போது தலைக்கவசம் அணிதல். • வீதிக்குக் குறுக்காகச் செல்லும்போது மஞ்சள் கோட்டை உபயோகித்தல். • மஞ்சள் கோடில்லாத சந்தர்ப்பங்களில் பாதையின் இருபுறத்தையும் நன்கு அவதானித்த பின் பாதையைக் கடத்தல். • சாலையை உபயோகிப்போர் மதுபானம், போதைப் பொருள் பாவனையிலிருந்து விலகியிருத்தல். • வீதியில் குப்பை கூளங்களைப் போடாதிருத்தல். • இரவு நேரங்களில் நடந்து செல்வோர் வெளிச்சத்தை உபயோகித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • பெருந்தெருக்கள் / சாலை விபத்தின் போது விபத்தின் தன்மையை இனங்கண்டு ஏற்ற முதலுதவிகளைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். • ஓழுங்கு முறை: <ul style="list-style-type: none"> • உயிராபத்து ஏற்பட்டுள்ளவர்கள். • ஆபத்து நிலையில் உள்ளவர்கள் (குருதிப்பெருக்கு தடை செய்யப்பட்டோர்) • சுகமடைய உதவி தேவைப்படுவோர். • உயிராபத்து ஏற்பட்டுள்ளவரின் சுவாசப் பாதையைப் பரிசீலித்து. செளகரியமான நிலையில் கிடத்தி செயற்கைச் சுவாச மளித்து பின்னர் வைத்திய உதவி பெற வகை செய்தல். • கடும் குருதிப்பெருக்கை நிறுத்தி, (ஐஸ் வைத்து கட்டுப்போட்டு, காயத்தை உயர்த்தி வைத்தவாறு, வைத்திய உதவிக்காக அனுப்புதல். • சுகமடைய உதவி தேவைப்படுவோரின் அழுக்குகளைக் கழுவி சுத்தமாக்கி, முறிவுகள் ஏற்பட்டிருப்பின் மட்டை வைத்துக் கட்டி நோயாளியை அசையா நிலையில் வைத்திய உதவிக்காக அனுப்புதல்.

விபத்தின் வகை	விபத்துக்களின் தன்மையும் உதாரணங்களும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்	வழங்கவேண்டிய முதலுதவி அல்லது ஆலோசனைகள்
3. இயற்கை விபத்துக்கள் / அனர்த்தங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> இயற்கையில் திடீர் மாற்றங்கள் நீண்டகால மாற்றங்கள், மற்றும் பிழையான மானுடச் செயற்பாடுகளின் காரணமாக ஏற்படும் ஆபத்தான நிலைமைகளினால் மனித உயிர்கள், சேதங்கள். உதாரணங்கள்: <ul style="list-style-type: none"> சுனாமி மண்சரிவு காட்டுத்தீ எரிமலை வெடித்தல் வெள்ளப்பெருக்கு சூறாவளி சுழல்காற்று பூமி அதிர்ச்சி மண்சரிவு ஆபத்து நிலையை இனங் காணக் கூடிய அடையாளங்கள்: <ul style="list-style-type: none"> சரிவகத்தில் கீறல் / வெடிப்பு ஏற்படல். நிலம் பதிதல் மரங்கள் படிப்படியாக சரிதல். உயரத்திலுள்ள கற்கள் உருண்டு கீழே வருதல். கட்டிடங்களின் சுவர்களில் கீழிருந்து மேல் நோக்கி வெடிப்பு ஏற்படல். திடீரென சேற்று நீர் ஊற்றெடுத்தல். ஏற்கனவே காணப்பட்ட நீருற்றுக்கள் வற்றுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> இயற்கை அனர்த்தங்களைத் தவிர்ப்பது இயலாத காரியமாகும். எனினும் விளக்கம் பெற்றிருப்பதினூடாகவும் பாதுகாப்பு முறைகளைக் கைக்கொள்வதன் மூலமாகவும் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்து நிலைமைகளைக் குறைக்கலாம். உதாரணங்கள்: சுழல் காற்று: <ul style="list-style-type: none"> பலமான கூரைகளைக் கொண்ட வீடுகளை அமைத்தல். வீட்டைச் சுற்றியுள்ள ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய மரஞ்செடிகளை அகற்றுதல். வெள்ளப்பெருக்கு: <ul style="list-style-type: none"> நீர் இலகுவாக வடிந்து செல்லக்கூடியவாறு வழியமைத்தல். தாழ்ந்த பிரதேசங்கள், ஆற்றங் கரையோரங்கள், கடற்கரை என்பவற்றில் வீடுகளைக் கட்டாதிருத்தல். வீடுகளை உறுதியாகக் கட்டுதல். மண்ணரிப்பைக் கட்டுப்படுத்துதல். மண் சரிவு: <ul style="list-style-type: none"> சரிவுகளின் உறுதிப்பாட்டை மேம்படுத்த உரிய தாவரத்தை வளர்த்து அதனோடு நீர் வடிந்து செல்ல வழிவகுத்தல். மரஞ்செடிகளை வளர்த்து காடுகளை உண்டாக்கல். கொங்கிரீட் அல்லது வலைப் பாவனையுடனான கட்டுதல். நீர் வடிந்து செல்வதற்கேற்ற வாய்க்கால் தொகுதியை அமைத்தல். மண்சரிவு ஆபத்து நிலை, வெவ்வேறு சூழல் மாற்றங்களை இனங்கண்டு ஆபத்தான இடங்களை விட்டும் அகலுதல். எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல். பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு செல்லல். மானுட நடவடிக்கைகள் இயற்கைச் சமநிலையைப் பாதிக்காதவாறு மேற்கொள்ளப்படல். 	<ul style="list-style-type: none"> ஏனைய விபத்துக்களைப் போன்று உராய்வுக் காயங்கள் தொடக்கம் மரணம் சம்பவித்தல் வரையிலான வெவ்வேறு தரத்திலான விபத்துக்களால் பாதிப்படைய நேரிடும். மேலேயுள்ள வெவ்வேறு நிலைமைகளுக்கேற்ப முதலுதவி வழங்கப்பட வேண்டியது அவசியம். சுனாமி, வெள்ளப்பெருக்கு, பூமி யதிர்ச்சி போன்ற இடர்களில் சிக்கியோரின் உயிர்களைக் காப்பாற்றவும், அவர்களை வைத்திய உதவிக்காக அழைத்துச் செல்லவும் தேவையான விசேட தேர்ச்சி உத்திகள் மற்றும் முறைகள் தொடர்பான அறிவைப் பெற்றிருப்பது மிக முக்கியம். அனர்த்த முகாமைத்தவம் தொடர்பான வேலைத் திட்டங்களைச் செயற்படுத்த வேண்டும்.

விபத்தின் வகை	விபத்துக்களின் தன்மையும் உதாரணங்களும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்	வழங்கவேண்டிய முதலுதவி அல்லது ஆலோசனைகள்
	<ul style="list-style-type: none"> • சுனாமி கடலினடியில் ஏற்படும் பூமியதிர்ச்சி காரணமாக உண்டாகும் பிரமாண்டமான அலைகள் நிலத்தை நோக்கி வருவது சுனாமி நிலையாகும். 	<ul style="list-style-type: none"> • இவ்வனர்த்தத்தினால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளைக் குறைப்பதற்கு • கடலையண்டிய பிரதேசங்களில் குடியிருப்பதைத் தவிர்த்தல். • கடலினடியில் ஏற்படும் பூமியதிர்ச்சி தொடர்பாக எச்சரிக்கையுடனிருத்தல். • விபத்து தொடர்பான அறிவித்தல் கிடைத்தவுடன் பாதுகாப்பான இடங்களுக்குச் செல்லுதல். • கடலோரக் குடியிருப்பாளர்களுக்கு உடனடியாக அறிவித்தல். • சுனாமி அனர்த்த முகாமைத்துவம் தொடர்பான வேலைத் திட்டங்களை முன்கூட்டியே தயாரித்தலும், அதன் மூலம் மக்களை விழிப்பூட்டலும். 	

விபத்தின் வகை	விபத்துக்களின் தன்மையும் உதாரணங்களும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்	வழங்கவேண்டிய முதல்தவி அல்லது ஆலோசனைகள்
<p>4. விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்</p>	<ul style="list-style-type: none"> பாம்பு தீண்டுவதால் உடலில் விஷம் பரவுதல். வீட்டில் வளர்க்கும் அல்லது தெரு நாய்கள், பூனைகள் என்பன கடித்தல் அல்லது கீறுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> காட்டுப் பிரதேசங்களில் அல்லது இரவு நேரங்களில் பயணம் செய்யும்போது (பாம்புகளிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற) <ul style="list-style-type: none"> பாதுகாப்புக்கான பாதணிகளை அணிதல். வெளிச்சம் தரும் உபகரணமொன்றைக் கொண்டு செல்லல். பொல்லு அல்லது தடியை வைத்திருத்தல். கால்களை நிலத்தில் நன்றாக ஊன்றி நடத்தல். வீட்டின் வாயில்களைப் பாம்பு உட்புகமுடியாதவாறு உயர்த்தி அமைத்தல். படுக்கைக்கு செல்லுமுன் மெத்தை, தலையணை, படுக்கை விரிப்பு போன்றவற்றை பரிட்சித்தல். பாதுகாப்புடன் நித்திரை கொள்ளல். சுவர்களில் மேற்பூச்சு இடல். நாய்கள், பூனைகளால் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு. <ul style="list-style-type: none"> விசர் நாய்க்கடி நோய்க்கெதிரான தடுப்பு மருந்தை உரிய வயதில் பெற்றுக் கொடுத்தல். நாய்கள் கண்டபடி திரிவதைத் தடுத்தல். வளர்ப்பு மிருகங்களின் நடத்தைகளில் கவனமாயிருத்தல். வளர்ப்பு மிருகங்களைக் குழந்தைகளின் நெருக்கத்திலிருந்து விலக்கி வைத்தல். வளர்ப்பு மிருகங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> பாம்பு தீண்டுதல் <ul style="list-style-type: none"> பாம்பை இனங்காணல். தீண்டிய இடத்தை சவர்க்கார மிட்டுக் கழுவுதல். நோயாளியை ஓய்வாக வைத்தல். நோயாளியை அமைதிப்படுத்தி பயத்தைக் குறைத்தல். காப்பு, மோதிரம் போன்றவற்றை அகற்றுதல். வேதனையைக் குறைப்பதற்கு வில்லைகளைக் கொடுத்தல். உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடல். நாய்கள், பூனைகள் கடித்தல். <ul style="list-style-type: none"> காயத்தை சவர்க்காரமிட்டு ஓடும் நீரால் கழுவுதல். உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடல்.

விபத்தின் வகை	விபத்துக்களின் தன்மையும் உதாரணங்களும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்	வழங்கவேண்டிய முதலுதவி அல்லது ஆலோசனைகள்
<p>5. விவசாய இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> விவசாய இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் இரு வகைப்படும். <ul style="list-style-type: none"> பிழையான பாவனையால் ஏற்படும் விபத்துக்கள். இரசாயனப் பொருட்களை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் (நச்சுப்பொருள்). பிழையான பாவனையால் ஏற்படும் விபத்துக்கள். <ul style="list-style-type: none"> பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைப் பின்பற்றாமை. விளைச்சல்களின் அடைவுகளைப் பெற சமீபமாகவுள்ள காலங்களில் இரசாயனப் பதார்த்தங்களைப் பயிர்களுக்கு உபயோகித்தல். இரசாயனப் பொருட்களை உட்கொள்ளல். <ul style="list-style-type: none"> உடல், உளக் குறைபாட்டின் காரணமாக உட்கொள்ளப்படுகின்றன. பெரும்பாலான இளைஞர், யுவதிகள் நடுத்தர வயதினர் மற்றும் முதியோர் இதற்காக தூண்டப்படுகின்றனர். உதாரணம்: <ul style="list-style-type: none"> காதல் விவகாரம் குடும்பப் பிரச்சினை பொருளாதாரப் பிரச்சினை பரீட்சையில் தோல்வி உடல், உளக் குறைபாடு 	<ul style="list-style-type: none"> விவசாய இரசாயனப் பாவனையின்போது கையுறைகள், வாயுறை, பாதுகாப்பான ஆடைகள் என்பன பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். அறிவுறுத்தல்களுக்கேற்ப இரசாயன கலவையைத் தயாரித்தலும், பாவித்தலும் அவசியம். இரசாயனக் கலவையைப் பயிர்களுக்குத் தெளிக்கும் போது காற்று வீசும் திசையைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும். இரசாயனக் கலவையைத் தெளிக்கும் வேளைகளில் உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல். பயிர்களின் அடைவுகளைப் பெறுவதற்கு சமீபமாகவுள்ள காலங்களில் இரசாயனப் பொருட்கள் பாவிப்பது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். பாதுகாப்பான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தல், இரசாயனப் பொருட்களை உட்கொள்ளல். வாழ்க்கையின் உயர் பெறுமானம் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பொது மக்களுக்கும் சிறார்களுக்கும் பெற்றுக் கொடுத்தல். பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டிய முறைகளைக் காட்டிக் கொடுத்தல். <p>உதாரணம்:</p> <ul style="list-style-type: none"> இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் அமைதியின்மை. பாலியற் பிரச்சினைகளும், காதல் தொடர்புகளும் முதியோரைப் பராமரித்தல் சமூகப் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் உடல், உளக் குறைபாடுகள் பரீட்சைத் தோல்விகள் கேலிச் செயல்களுக்கு ஆளாதல் 	<ul style="list-style-type: none"> நஞ்சுட்டப்பட்டால், <ul style="list-style-type: none"> பாதிக்கப்பட்டவரைச் சுத்தமாக்க வேண்டும். பய உணர்வை நீக்க வேண்டும். உட்சென்ற நஞ்சை இனங்காண வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாக வைத்திய உதவிக்காக அனுப்பி வைக்க வேண்டும். உள நெருக்கிடைகளைக் கட்டுப் படுத்தும் தேர்ச்சிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல். உள்ளதைக் கொண்டு திருப்தியடையப் பழக வேண்டும். பாடசாலை மாணவரிடையே காணப்படும் உடல், உள பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான ஆலோசனை வழங்கும் சேவையை ஏற்படுத்த வேண்டும். பாடசாலை மாணவரிடையே காணப்படும் உடல், உள பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான ஆலோசனை வழங்கும் சேவையை ஏற்படுத்த வேண்டும். பாடசாலையினுள் துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தலுமற்ற சூழலைக் கட்டி யெழுப்புதல்.

விபத்தின் வகை	விபத்துக்களின் தன்மையும் உதாரணங்களும்	விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்	வழங்கவேண்டிய முதலுதவி அல்லது ஆலோசனைகள்
<p>6. தொழில் ரீதியான விபத்துக்கள்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நச்சுப்பொருள் உடலினுள் செல்லல். <ul style="list-style-type: none"> • தோலினூடாக • வாயினூடாக • சுவாசத்தினூடாக • இயந்திர, உபகரணப் பாவனையின் போது ஏற்படும் விபத்துக்கள். உடலுறுப்புக்களுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> • தொழிற்பாதுகாப்புச் சட்டத்தின் விதிமுறைகளுக்கேற்ப தொழிலாளர்களுக்கு வசதிகளை வழங்குதல். • இரசாயனப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பான முறையில் களஞ்சியப்படுத்துதல். • பாதுகாப்பு ஆடை அணிகளை உபயோகித்தல். • இரசாயனப் பொருட் பாவனைக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்ட கொள்கலன் போன்றவற்றை நீர்நிலைகளில் கழுவுதலும், அவைகளை அன்றாட காரியங்களில் உபயோகித்தலும் தவிர்க்கப்படல். • இயந்திர, உபகரணங்களைக் கவனமாகக் கையாளல். • தரமான இயந்திர உபகரணங்களை உபயோகித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • நஞ்சுட்டப்பட்டால், • நஞ்சுட்டப்பட்ட உடைகளைக் களைதல். • உடலில் நஞ்சுட்டப்பட்ட இடங்களிருப்பின் சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவுதல். • வைத்திய உதவியை உடனடியாக நாடல். • வேறு விபத்துக்களின்போது அவற்றுக்கேற்றவாறு செயற்படல்.
<p>7. பாலியற் துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தல்களும்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • கைக்குழந்தைகளிலிருந்து முதியோர் வரை பாலியல் துஷ்பிரயோகம் / துன்புறுத்தல் வன்முறைக்கு உள்ளாகலாம். <ul style="list-style-type: none"> • தகாத முறையில் ஸ்பரிசித்தல். • தகாத முறையில் அணைத்தல், முத்தமிடல். • வெட்கமான காரியங்களில் ஈடுபடுத்தல். • விருப்பமற்ற காரியங்களைச் செய்தல். • பாலியல் ரீதியாகப் பெண்களைத் துன்புறுத்தல். • தன்னின்ப சேர்க்கை • பயமுறுத்தல்கள் • வேலைக்காகப் பயன்படுத்தல் • உடல்ரீதியான துன்புறுத்தல்கள் • கல்வி கற்பதற்கான வாய்ப்புக்களை மறுத்தல். • தகாத சஞ்சிகைகள், புத்தகங்கள் மற்றும் வீடியோ படங்களைப் பார்க்கத் தூண்டுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தனது உடல் தனக்கே சொந்தம் என்பதையும், அதைப் பாதுகாப்பது தனக்குரிய கடமை என்பதையும் உணர்த்துதல். • வெட்கத்தை ஏற்படுத்தும் எச்செயலுக்கும் இடமளிக்கா திருத்தல். • அறியாத நபர்களிடமிருந்து பரிசுப் பொருட்கள் பெறுவதைத் தவிர்த்தல். • பொருத்தமற்ற இடங்களுக்கு செல்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல். • உணர்வைத் தூண்டக்கூடிய உடைகள் அணிவதையும், சம்பாஷனைகளில் ஈடுபடுவதையும் தவிர்த்தல். • உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத கருத்துக்களுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்தல். • பெற்றோர் தவிரந்த ஏனைய வயது வந்தவர்களுடன் தனியாக இருப்பதைத் தவிர்த்தல். • அலாசுகால நிலைமைகளில் பிறரின் உதவியைப் பெறுதல். • பிரச்சினையொன்று ஏற்படக்கூடிய நிலைமையை இனங்கண்டவுடன் தவிர்க்க நடவடிக்கையெடுத்தல். • தகாத முறையில் அணைத்தல், ஸ்பரிசித்தல் என்பவைக்கு இடங்கொடாதிருத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • பயணங்களைப் பாதுகாப்புடன் மேற்கொள்ளல். • வீட்டில் தனியாக இருக்கும் போது எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல். • அவசர நிலைமைகளின் நிகழ்வுகளை வெளிப்படுத்தி நிவாரணம் பெறல். • ஆலோசனை வழங்கும் சேவையை நாடாத்துதல்.

படிமுறை 03:

- விபத்து, அனர்த்தங்களைப் பெருமளவு குறைத்துக் கொள்வதில் மாணவர்களுக்குப் பொறுப்புக்கள் உள்ளதென விளக்குங்கள்.
- கீழ்வரும் விடயங்களின் உதவியுடன் மாணவர்களின் பொறுப்புக்கள் பற்றிய விடயங்களை விளக்குங்கள்.
 - சரியான அறிவினை இது தொடர்பாகப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்.
 - தனது அறிவை ஏனையோருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
 - விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
 - பெற்றோர்களது அறிவுறுத்தல்கள், அறிவுரைகளைக் கடைப்பிடித்தல்.
 - சவால் ரீதியான சந்தர்ப்பங்களில் துணிவாகச் செயல்படுதல்.

பிரதான எண்ணக்கரு: • விபத்துக்கள் / அனர்த்தங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்: • விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள் தொடர்பான படங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் செயலாற்ற வேண்டிய முறைகள் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- பாலியல் துஷ்பிரயோகம் அல்லது இக்கட்டான நிலைகளில் நடந்து கொள்ள வேண்டிய விதங்கள் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- இயற்கை அனர்த்தங்களைக் குறைப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- விபத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காக எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளைக் கேளுங்கள்.

**பாடத்திட்டம் - இரண்டாம் தவணை
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டம், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக் களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.2 விதிமுறைகளுக்கு இணங்க வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	03
	4.3 திறன்களைச், சரியாகக் கையாண்டவாறு வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	02
	4.4 விதிமுறைகளுக்கிணங்க வலை பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	03
	4.5 திறன்களைச் சரியாகக் கையாண்டவாறு காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	02
	4.6 விதிமுறைகளுக்கிணங்க காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	03
	4.7 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.	02
	5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.3 ஓட்ட ஆரம்பத்தையும் ஓட்ட முடிவையும் சரியாகச் செய்வார்.
5.4 முறையான அப்பியாசங்களி னூடாக ஓட்ட நுட்பமுறைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவார்.		01
5.5 முறையாகக் குறுங்கோல் மாற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத் தில் ஈடுபடுவார்.		02
5.6 எறியும், பாயும் நிகழ்ச்சிகளின் நுட்பமுறைகளை நுணுகி ஆராய்வார்.		01
5.7 தொங்கும் முறையில் நீளம் பாய்வார்.		02
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.	6.1 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களைத் தேடியாய்வார்.	02
	6.2 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவைக்கு ஏற்படையவாறு செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்ப தில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	03
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.	7.1 இலங்கையின் ஊட்டப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்ட வாறு உணவுத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவார்.	07

தேர்ச்சி 4 : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.2 : விதிமுறைகளுக்கு இணங்க வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- விதிமுறைகளைப் பின்பற்றியவாறு செயற்படுவார்.
- விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.
- வொலிபோல் போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்வதில் பரிச்சயமடைவார்.
- அன்றாட வாழ்வில் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பீத்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- முந்திய பாடத்தில் கற்ற வொலிபோல் திறன்களை ஞாபகப்படுத்துங்கள்
- ஏனைய விளையாட்டுக்களுக்குப் போன்றே வொலிபோல் விளையாட்டிற்கும் அதிகமான விதிகள் உள்ளதென விளங்கப்படுத்துங்கள்.
- வகுப்பு மாணவர்களின் தொகைக்கேற்ப 06 பேர் வீதம் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழுக்களின் தொகைக்கேற்ப விலகல் முறையில் நிரற்போட்டி ஒன்றினைத் தயாரியுங்கள்.
- பொருத்தமான வகையில் நேரத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்து நிரற்போட்டியினை நடாத்துங்கள்.
- ஆசிரியர் முதலாவது போட்டியின் நடுவராகச் செயற்படுங்கள்
- சரியான சமிக்ஞைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- போட்டி விதிகள் மீறப்படும்போது விசில் / ஊதி மூலம் போட்டியை நிறுத்தி இடம்பெற்ற தவறினையும், அதற்குரிய தண்டனையையும் விளக்குங்கள்.
- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்ற சமிக்ஞைகள் யாவையென எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- ஆசிரியர் வழிகாட்டி இணைப்பு 4.2.1ல் உள்ளடங்கியுள்ள தகவல்களைக் கலந்துரையாடல்களுக்காகப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ஆசிரியர் வழிகாட்டியில் குறிப்பிட்டுள்ள வொலிபோல் விளையாட்டிற்குரிய விதிகளை இயன்றளவு பயிற்சி ரீதியாக விபரியுங்கள்.

படிமுறை 02:

- வொலிபோல் போட்டியொன்றினை மத்தியஸ்தம் வகிக்கக்கூடிய சிலரைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- மாணவர்களுக்கு நடுவராக கடமையாற்றும் பொறுப்புக்களை ஒப்படைத்து மீதியுள்ள போட்டிகளை நடாத்துங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் தலையிட்டு சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதில் பங்களிப்புச் செய்யுங்கள்.
- மாணவர்களில் பெரும்பாலானோருக்கு மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் சந்தர்ப்பத்தை வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- போட்டி ஒழுங்கமைப்பு
- நியாயபூர்வமான போட்டிகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- போட்டிகளை நடாத்துவதற்குகந்த மைதானமும், உபகரணங்களும்
- பின்னிணைப்பு 4.2.1 இல் உள்ள ஆசிரிய வழிகாட்டி

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- மாணவர் விளையாடும்போது திறன்களை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- விளையாட்டு விதிமுறைகள் பற்றி கொண்டுள்ள விளக்கத்தினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- மாணவர் மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் விதத்தினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள். கூட்டாகச் செயலாற்றுவதனை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 4.2.1:**வொல்போல் விளையாட்டின் விதிமுறைகள்****01. அணியின் எண்ணிக்கை:**

- ஒரு அணியில் விளையாட்டு வீரர்கள் 12 பேர், ஒரு பயிற்றுவிப்பாளர், ஒரு உதவிப் பயிற்றுவிப்பாளர், ஒரு செய்முறை பயிற்றுவிப்பாளர், ஒரு வைத்தியரும் உள்ளடக்கப்படல் வேண்டும்.
- இப் 12 விளையாட்டு வீரர்களில் லிபரோ வீரர் தவிர்ந்த ஏனையவர்களில் ஒருவர் குழுவின் தலைவராக நியமிக்கப்படுவார்.

02. பந்தினை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துதலும், ஈடுபடுத்தாது விடுதலும்:

- முதலாவது மத்தியஸ்தரினால் அனுமதி வழங்கப்பட்டவுடன் பணித்தலுக்காக பந்தை அடிக்கும் சந்தர்ப்பங்களிலிருந்து பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தப்படுவதாகக் கருதப்படும்.
- ஏதேனும் தவறு காரணமாக மத்தியஸ்தரின் விசில் ஊதலுடன் பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவது நிறுத்தப்படும்.

03. மைதானத்தினுள் விழுதல்:

- மைதானத்தின் எல்லைக்கோடு அடங்கலாகப் பந்து மைதானத்தின் உள்ளே ஸ்பரிசம் செய்தல்.

04. பந்து வெளியே விழுதல்:

- பந்து முழுமையாக எல்லைக் கோடுகளின் வெளியே நிலத்தில் படுதல்.
- மைதானத்திற்கு வெளியேயுள்ள பொருட்கள் ஏதேனும் ஒன்றுடன் பந்து தொடுகையுறல்.
- வலையின் பக்கப்பட்டிகளுக்கு வெளியேயுள்ள பகுதிகள் உணர்கொம்புகள், கம்பங்கள், கயிறுகள் போன்றவற்றில் தொடுகையுறுதல்.
- வலைக்கு செங்குத்தாக காணப்படும் வெளியினூடாக வரையறைக்கு வெளியில் பந்தின் ஒரு பகுதி அல்லது முழுப்பகுதி வலையின் வரையறையைக் கடந்து வெளியே செல்லுதல்.
- வலைக்குக் கீழேயுள்ள இடைவெளி ஊடாக பந்து முழுமையாக எதிரணிப் பக்கம் செல்லுதல்.

05. பந்தினை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துதல்:

- விளையாட்டில் ஈடுபடும் வீரரொருவரின் பந்துடனான எல்லா விதமான தொடுகையும் தாக்குதல் எனக் கருதப்படும்.
- வீரரொருவர் தொடர்ச்சியாக இரு தடவைகள் பந்தை தாக்க முடியாது.
- ஒரே அணியைச் சேர்ந்த இரு வீரர்கள் அல்லது மூவர் ஒரே சந்தர்ப்பத்தில் / தடவையில் பந்தினைத் தொட முடியும். இவ்வாறு இடம்பெறும் தாக்குதல் ஒன்று அல்லது இரண்டு அல்லது மூன்று தாக்குதல்களாகக் கருதப்படும்.
- அணியொன்று தடுத்தல் தவிர்ந்த ஆகக் கூடியது மூன்று தடவைகள் தாக்கிப் பந்தை எதிரணிக்கு அனுப்ப முடியும்.
- வலைக்கு மேலேயுள்ள பந்திற்கு இரு அணிகளின் இரு வீரர்கள் ஒரே தடவையில் அறையும்போது மீண்டும் பந்து கிடைக்கப் பெறும் அணிக்கு மேலும் மூன்று தடவைகள் விளையாட முடியும்.

06. அறைதலின் விசேட அம்சங்கள்:

- உடம்பின் எந்தப் பகுதியாலும் பந்தினை ஸ்பரிசம் செய்யலாம்.

07. பந்து வலையில் பட்டு செல்லுதல்:

- பந்து வலையினைக் கடந்து செல்லும்போது வலையில் பட்டுச் செல்லுதல் தவறல்ல.

08. பந்து வலையினைக் கிடைமட்டத்தைக் கடந்து செல்லுதல்:

- பந்தினை தடுப்பதற்காக வீரரொருவர் வலைக்கு மேலே எதிரணியின் பக்கம் கைகளைச் செலுத்தலாம். எதிரணி வீரர் அறையும் போதோ, அதற்கு முன்னரோ பந்தைத் தொட முடியாது.
- அறைதலின் பின் வீரர் ஒருவர் தனது கையை வலைக்கு மேலே எதிரணியின் பக்கம் செலுத்த முடியும். பந்திற்கு அறைதல் தனது பக்கத்திலேயே இடம்பெறுதல் வேண்டும்.

09. வலைக்குக் கீழாக எதிரணியின் பக்கம் செல்லுதல்:

- வீரரொருவர் வலைக்கு கீழாக எதிரணியின் பக்கத்திற்கு செல்லுதல் தவறல்ல. எனினும் அது எதிரணியினரின் விளையாட்டிற்கு இடையூறாக இருக்கக்கூடாது.
- பாதம் (இரு பாதங்களும்) அல்லது கை (இரு கைகளும்) மத்திய கோட்டினை ஸ்பரிசித்தவாறோ அல்லது மத்திய கோட்டிற்கு மேலாகவோ இருத்தல் தவறல்ல.
- உடலின் எப்பகுதியினாலும் எதிரணிப் பிரதேசத்தை ஸ்பரிசிப்பது தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

10. வலையை ஸ்பரிசித்தல்:

- வீரரொருவர் பந்து அறையும் கொண்ணிலை பூர்த்தியடையும் வரையில் மற்றும் விளையாட்டில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்கள் தவிர்ந்த ஏனைய சந்தர்ப்பங்களில் வலையைத் தொடுதல் தவறல்ல.
- வீரரொருவர் பந்திற்கு அறைந்ததன் பின்னர் வலையின் முழு நீளத்திற்கு வெளியில் உள்ள வலை கட்டப்பட்ட கம்பம், கயிறு வேறு பொருட்களுடன் விளையாட்டிற்கு பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் மாத்திரமே ஸ்பரிசிக்க முடியும்.
- பந்து வலையில் படுவதன் மூலம் வலை எதிரணி வீரரின் உடலை ஸ்பரிசித்தல் தவறல்ல.

பணித்தல் தொடர்பான விதிகள்:

திடலின் பின்வரிசையில், வலது முனையிலுள்ள வீரர் பணிக்கும் பிரதேசத்திலிருந்து விளையாட்டை தொடங்குவதற்காகப் பந்தைத் திடலுக்குள் செலுத்துவது பணித்தலாகும்.

ஆரம்பப் பணிப்பு:

- முதலாவது சுற்றிலும் போட்டியைத் தீர்மானிக்கும் சுற்றிலும் (5வது) நாணயச் சுழற்சியின் மூலம் ஆரம்ப பணித்தலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் அணி பணித்தலை மேற்கொள்ளும்.
- ஏனைய சுற்றுக்களில் முன்னைய சுற்றில் பணித்தலை முதலில் மேற்கொள்ளாத அணிக்கு முதல் பணிப்பு வழங்கப்படும்.
- **போட்டிச் சுற்றொன்றின்போது முதலாவது பணித்தலின் பின்னர் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்:**
 - பணித்தலை மேற்கொண்ட அணி வெற்றிபெறின் ஆரம்பத்தில் பணித்தலை மேற்கொண்டவரே மீண்டும் பந்தைப் பணிக்க வேண்டும்.
 - பணித்தலைப் பெற்ற அணி வெற்றி பெறுமாயின் வீரர்கள் ஒரு நிலையம் இடம் மாற வேண்டும். முன்வரிசை வலது பக்கத்திலுள்ள வீரன், பின் வரிசை வலப்பக்க நிலையத்தையடைந்து பணித்தலை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பணித்தலின்போது பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்களாவன:

- பந்தை ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் மேலே எறிந்து அல்லது கையிலிருந்து நழுவ விட்ட பின்னர் ஒரு கையால் அல்லது புயத்தின் ஒரு பகுதியால் அடித்தல்.
- பந்தை மேலெறிய அல்லது கையிலிருந்து நழுவவிட ஒரு முறை மாத்திரமே அனுமதியுண்டு. பந்தை ஒரு சில தடவைகள் நிலத்தில் சொட்டிப் பிடிப்பதோ அல்லது கைக்குக் கை மாற்றுவதோ தவறான காரியமல்ல.
- பணிப்பதற்கென அடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அல்லது மேலே பாய்ந்து பணிப்பதற்கென மேலெழும்போது பணிப்போன் திடலின் எல்லைக்கோடுகளையோ அல்லது பணிக்கும் பிரதேசத்துக்கு வெளியே உள்ள பிரதேசத்தையோ ஸ்பரிசிக்கக்கூடாது.
- நடுவரின் ஊதி ஒலிக்கு முன்னர் பணித்தல் மேற்கொள்ளப்படின் அது நிராகரிக்கப் பட்டு மீண்டும் பணித்தலொன்று வழங்கப்படும்.

பணித்தலின் தவறுகள்:

- எதிரணி வீரர்கள் ஒழுங்கு முறை தவறியிருப்பினும் பணிக்கும் போது கீழுள்ள தவறுகள் நடைபெறுமாயின் எதிரணிக்கு பணிப்பு வழங்கப்படும்.
 - தவறான ஒழுங்கு முறையில் பணிக்கும்போது
 - பணித்தலின் நிபந்தனைகளுக்கேற்ப பணிக்காதபோது

அறைதல் தொடர்பான விதி:

- பணித்தல், தடுத்தல் தவிர்ந்த எதிரணிக்குப் பந்தை அனுப்புவதற்கான எல்லா நடவடிக்கைகளும் அறைதல்களாகக் கொள்ளப்படும்.
- அறைதலின்போது ஐந்து விரல்களாலும் தெளிவாகப் பந்து அனுப்பப்படுதல் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் அதேவேளை, பந்தைப் பிடித்தல், எறிதல் என்பன தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன.

அறைதலுக்கான வரையறைகள்:

- முன்வரிசை விளையாட்டு வீரன் எந்த உயரத்திலும் பந்தை அடிக்க முடியுமாயினும் அடிக்கும்போது பந்து தமது விளையாட்டுப் பிரதேசத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- பின்வரிசை வீரன் முன்வலயத்தின் பிற்பகுதியிலிருந்து எந்த உயரத்திலுள்ள பந்தையும் தாக்க முடியும்.
- அறைவதற்கென மேலெழும் சந்தர்ப்பத்தில் அவரின் பாதம் / பாதங்கள் அறையும் கோட்டைத் தொடவோ அதனைத் தாண்டி முன்னால் செல்லவோ கூடாது.
- எனினும் அடித்தபின் முன்வலயத்தில் நிலம்படுதல் தவறன்று.
- பின்வரிசை வீரர் முன்வலயத்திலிருந்து எதிரணிக்குப் பந்தை அடித்து அனுப்ப முடியுமாயினும் அடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்து முற்றாக வலையின் மேல் நாடாவை விடக் குறைந்த உயரத்தில் இருக்க வேண்டும்.

அறைதலின் தவறுகள்:

- எதிரணியினரின் பந்தை அறைதல்.
- பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே செல்ல அறைதல்.
- பின்வரிசை வீரரொருவர் முன்வலயத்தினுள் பிரவேசித்து வலைக்கு மேலாக உள்ள பந்தை அறைந்து எதிரணிக்கும் அனுப்புதல்.
- எதிரணியின் பணிப்பொன்றில் பந்து முற்றாக வலைக்கு மேல் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அறைந்து எதிரணிக்கு அனுப்புதல்.
- லிபரோ வீரன் முற்றாக வலையின் மேல் நாடாவுக்கு மேல் இருக்கும் பந்தை அறைந்து அனுப்புதல்.
- லிபரோ வீரரால் முன்வலயத்திலிருந்து விரல்களால் உயர்த்திக் கொடுக்கப்பட்ட பந்து முற்றாக வலையின் மேல் நாடாவுக்கு மேல் இருக்கும்போது அதே அணியைச் சேர்ந்த வேறொரு வீரரால் அடிக்கப்பட்டு எதிரணிக்குள் அனுப்பப்படுதல்.

தடுத்தல் தொடர்பான விதிகள்**தடுத்தல்:**

விளையாட்டு வீரர்கள் எதிரணியிடமிருந்து வரும் பந்து வலையின் மேல் நாடாவுக்கு மேல் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அதனை வலைக்கு அருகில் தடை செய்வது தடுத்தல் எனப்படும். முன்வரிசை வீரர்களால் மாத்திரமே தடுத்தலில் ஈடுபட முடியும்.

தடுத்தலின்போது நிகழும் ஸ்பரிசம்:

தடுப்பவர்களில் ஒருவர் அல்லது ஒரு சிலர் பந்தை ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தடவைகள் ஸ்பரிசித்தால் (வேகமாகவும், தொடர்ச்சியாகவும்) அது ஒரு முறை ஸ்பரிசித்ததாகவே கொள்ளப்படும்.

எதிரணிக்குள் தடுத்தல்:

எதிரணி வீரனுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படாதவாறு தடுப்போன் தனது கை / கைகளையும் புயத்தையும் வலையின் மேலால் எதிரணிக்குள் செலுத்தித் தடுப்பதற்கு முயற்சிக்கலாம். எனினும் எதிரணி வீரர் பந்தை அடித்த பின்னரே தடுத்தல் நடைபெறவேண்டும்.

தடுத்தபின் பந்தை அடித்தல்:

- தடுத்தலின்போது பந்தை ஸ்பரிசித்தல் அறைதலாகக் கொள்ளப்படமாட்டாது. தடுத்தலின் பின்னர் அவ்வணிக்கு மீண்டும் மூன்று முறை பந்தை தாக்கி எதிரணிக்கு அனுப்ப முடியும்.
- தடுத்த பின் பந்தை முதலாவதாக அடிப்பதை அணியின் எந்தவொரு வீரனாலும் செய்ய முடியும். தடுப்பில் ஈடுபட்ட வீரர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

தடுத்தலின் தவறுகள்:

- பின் வரிசை வீரரொருவர் அல்லது லிபரோ வீரர் பந்து தடுத்தல் அல்லது தடுப்பதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குதல்.
- எதிரணியினரின் பணிப்பைத் தடுத்தல்.
- தடுத்தபின் பந்து திடலைவிட்டு வெளியேறுதல்.

நடுவர்களின் உத்தியோகபூர்வமான கைச்சமீக்கைகள்

 <p>பணிப்பதற்கு அனுமதி வழங்குதல் பணிக்கவேண்டிய திசையில் சைகை காட்டுதல்.</p>	 <p>பணிக்க வேண்டிய பக்கம் பணிக்கவேண்டிய அணியின் பக்கம் சைகை காட்டுதல்.</p>	 <p>மைதானம் மாற்றுதல் கைகளை முன்னாலும் பின்னாலும் வைத்து உடலைச் சுற்றுதல்.</p>
 <p>குறுகிய இடைவேளை கைகளை T வடிவத்தில் வைத்து விண்ணப்பித்த அணியைக் காட்டுதல்.</p>	 <p>வீரர்களை மாற்றுதல் கைகளை மணிக்கட்டுகளில் மடித்து ஒன்றின்மேல் ஒன்றைச் சுழற்றுதல்.</p>	 <p>தவறான நடத்தைக்கு எச்சரிக்கை செய்தல். மஞ்சள் அட்டை காண்பித்தல்.</p>
 <p>தவறான நடவடிக்கைக்குத் தண்டனை சிவப்பு அட்டை காண்பித்தல்.</p>	 <p>வெளியேற்றுதல் இரு அட்டைகளையும் ஒன்றாகக் காட்டுதல்.</p>	 <p>விளையாடப் பொருத்தமற்ற தாக்குதல். அட்டைகளைத் தனித்தனியாகக் காட்டுதல்.</p>



போட்டிச் சுற்று அல்லது போட்டியை முடித்தல்.
கைகளை மார்பின் மேல் தர வடிவில் வைத்தல்.



பணித்தலின்போது பந்து கைநழுவாதிருத்தல்.
கைகளை நீட்டி மேலும் கீழும் அசைத்தல்.



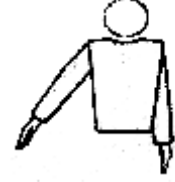
பணித்தல் தாமதீத்தல்
உள்ளங்கையினால் எட்டு விரல்களைக் காட்டுதல்.



தடுத்தலின் தவறு
உள்ளங்கையைக் காட்டிய வாயு கைகளை உயர்த்துதல்.



வரசை அல்லது இடம் மாறுதலிலுள்ள தவறு
ஆள்காட்டி விரலை வட்டமாக சுழற்றுதல்.



பந்து உள்ளே விழுதல்.
தரையைக் காட்டுதல்.



பந்து வெளியேறுதல்.
முழங்கைகளில் கைகளை மடித்து உயர்த்துதல்.



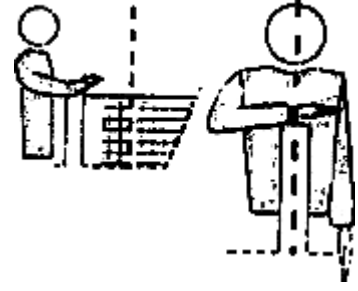
பந்தைப் பற்றுதல்.
உள்ளங்கைகள் மேலே உள்ளவாறு கையை மேலும் கீழும் அசைத்தல்.



இரு முறை தொடுதல்
இரு விரல்களைக் காட்டுதல்.



வலையைத் தொடுதல் அல்லது பணிக்கப்பட்ட பந்து உரிய எல்லையினூடாக எதிர்ப்பிரதேசம் செல்லாது விடல்.
உரிய பக்கம் வலையைத் தொட்டுக் காட்டுதல்.



வலையின் மேலாக எதிரணிக்குள் செல்லுதல்.
கையை வலைக்கு மேலாகக் கிடையாக வைத்துக் காட்டுதல்.



அறைதல்லுன்ன தவறு
கையை உயர்த்திப் பக்கத்துக்கு வளைத்தல்.



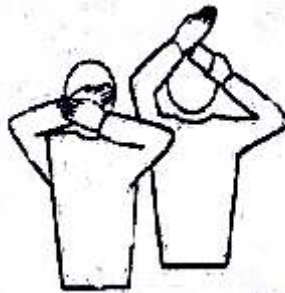
எதிரணிப் பிரதேசத்தைத் தொடுதல், வலைக்குக் கழாகப் பந்து எதிரணிக்குச் செல்லுதல், பணிப் பவர் கோட்டைத் தொடுதல் போன்ற தவறுகளுக்கு மத்தியரேகை அல்லது உரிய ரேகையைக் காட்டுதல்.



இரு தவறுகள் அல்லது மீண்டும் பணித்தல்.
பெருவிரல்களை செங்குத்தாக மேலே உயர்த்துதல்.



பந்து ஸ்பரிசித்தல்
ஒரு கையின் மேல் அடுத்த கையின் உள்ளங்கையை வைத்தல்.



தாமதிப்பதற்கான எச்சரிக்கையும் தண்டனையும்.

ஒரு மணிக்கட்டில் மஞ்சள் நிற (எச்சரிக்கை) சிவப்பு நிற (தண்டனை) அட்டையை வைத்துக் காட்டுதல்.



தேர்ச்சி 4 : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.3 : திறன்களைச் சரியாகக் கையாண்டவாறு வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- தாக்குதல், காத்தல் மற்றும் எய்தலுக்கான திறன்களைப் பயன்படுத்தி வலைப்பந்தாடுவார்.
- விளையாட்டில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியொன்றின் சந்தர்ப்பமொன்றை ஞாபகப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தின் கீழுள்ள அடிப்படைத் திறன்களை ஞாபகப்படுத்தவும்.
 - பந்துக் கட்டுபாடு (Ball Control)
 - ஆக்கிரமித்தல் (Attack)
 - பேற்றுக் எய்தல் (Shoot)
 - தடுத்தல் (Defend)
 - பாத அசைவு (Foot work)
- வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் மேற்குறிப்பிட்ட அடிப்படைத் திறன்கள் பிரதானமாக 03 பிரிவுகளாக பிரிக்கலாமென விளக்குதல்.
 - அசைவுத்திறன் - உடலைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு தொடர்பானது.
 - பந்து சார்ந்த திறன் - பந்துக் கட்டுப்பாடுடன் தொடர்பானது.
 - பந்தை எதிர்கொள்ளும் திறன் - தானும் எதிரணி வீராங்கனைகளும் விளையாடும் நிலையங்கள் கிடைக்கும் வாய்ப்புக்கள் தொடர்பான அறிவும் உணர்வும்.
- வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஆக்கிரமித்தல், காத்தல், பேற்றுக்கு எய்தல் என்பன மேற்படி திறன்களின் அடிப்படையில் அமைகின்றன என்பதை எடுத்துக் கூறுங்கள்.

படிமுறை 02:

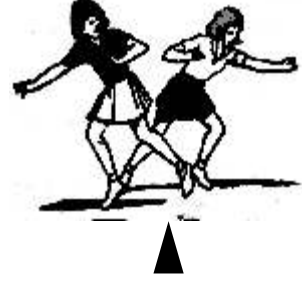
- ஆக்கிரமிப்பு, காத்தல், நுட்பப்பயிற்சிகளுக்காகக் கீழுள்ள செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.

ஆக்கிரமிப்பு செய்தல்:

- வலைப் பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும்போது பந்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக எதிரணி வீராங்கனையிடமிருந்து விடுபட்டு திசையை மாற்றி ஓடி விலகிச் செல்ல வேண்டும். இதன் மூலம் பந்தை எய்தல் கம்பத்தை நோக்கி இலகுவாக கொண்டு செல்ல முடியும்.
- ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனைகள் எதிர்நோக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்:
 - (1) தன்னை நோக்கி வரும் பந்தைப் பெற்றுக் கொள்வதை தடுப்பதற்காக எதிரணித் தடுப்பவர், தனக்கும் பந்துக்கும் இடையே பந்தை நோக்கியவாறு நிலை கொள்ளுதல்.

- (2) தன்னுடைய நகர்வை தடுப்பதற்காகத் தடுப்பவர் தன்னை நோக்கியவாறு நின்றல்.
- (3) தன்னிடமுள்ள பந்தை அனுப்புவதிலுள்ள அவதானத்திற்குத் தடையாகத் தடுப்பவர் தன்னை நோக்கியவாறு நின்றல்.

- ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனைக்கு 3 அடிக்கு முன்னால் ஒரு அடையாளம் வைத்து அந்த அடையாளத்தின் இருபக்கமாகவும் பாய்ந்த வாறு ஆக்கிரமிப்பு செய்வித்தல்.



- உடலை சமநிலையில் வைத்து நிற்குமாறு கூறவும். முதலாவதாக ஒரு பக்கமாகக் கவடு வைத்து அப்பக்கம் உடலை வளைத்தல். இரண்டாவதாக மிதித்தெழுந்து மற்றப் பக்கம் கவடு வைத்து அப்பக்கம் உடலை வளைத்தல். இறுதியாக 1வது தடவையாக கவடு வைத்த திசையில் கவடொன்று வைத்து மிதித்தெழுந்து பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தேவையான திசையை நோக்கிக் கையை நீட்டிப் பந்தைப் பெறப் பரிச்சயமாக்குங்கள்.



- முன்னால் உள்ள வீராங்கனையின் உடலில் மோதாது தோளை முன்னால் செலுத்தித் திருப்பி, எதிரே சென்று சுயாதீனமாகப் பந்தைப் பெறுதல்.
- முன்னால் செல்வதைப்போன்று பாவனை செய்து, பின்னால் செல்லல், அவ்விதம் சுயாதீனமாகிப் பந்தைப் பெறுதல்.



படிமுறை 03:

காத்தல்:

- காத்தலின் நோக்கமானது எதிரணியினர் பேறு ஒன்றை பெற்றுக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தை மட்டுப்படுத்தலும் தாமதப்படுத்துவதுமாகும். அதற்காக எதிரணியின் விளையாட்டு முறைகளை உடனடியாக புரிந்து கொண்டு, தந்திரோபாயத்தடன் பந்தை தனது வசமாக்கிக் கொள்ளும் திறன் அவசியமாகும்.

- உடற் சமனிலை பேணியவாறு ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனையின் பக்கமாக நின்றல், பின்னர் ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனையின் அசைவுகளுக்கேற்பச் செயற்படல், ஆக்கிரமிக்கும் வீராங்கனையின் பக்கமாகவும், எதிரில் வரும் பந்தின் பக்கமாகவும் பார்வையைச் செலுத்துதல். இம் முறையில் வீராங்கனை காத்தலை மேற்கொள்ள முடியுமென்பதைக் காட்டிக் கொடுங்கள்.



- மேலே உள்ளவாறு வீராங்கனை பந்தைப் பக்கத்தால் காத்தது போன்று,
 - வீராங்கனைக்கு முன்னால் நின்று
 - வீராங்கனைக்கு பின்னால் நின்று
 - வீராங்கனைக்கு எதிரில் நின்று பந்து காப்பதற்குப் பயிற்றுவிப்புகள்.

- பந்தைப் பற்றிய வீராங்கனையின் நிலந்தொட்ட பாதத்தை இனங்காணல். நிலந் தொட்ட பாதத்தி லிருந்து 3 அடி தொலைவில் பந்தை நோக்கியவாறு நின்றல். பந்து எறியும் திசைகளுக்கேற்ப கைகளை விரித்து மறித்தல். பந்தை உயரமாக எறிந்தால் மேலே பாய்ந்து பந்தைக் கைப்பற்ற முயலல். இந்த முறையில் வீராங்கனைக்கு காத்தலை பல தடவைகள் பயிற்றுவிப்புகள்.

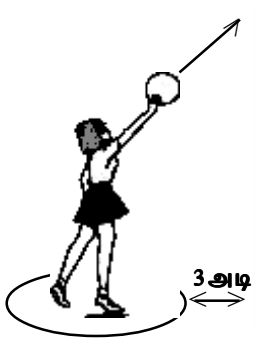


படிமுறை 04:

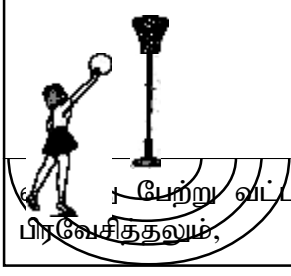
- எய்யும் கொண்ணிலையை மேற்கொள்ளும் முறைகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

பேற்றுக்கு எய்யும் நுட்பமுறை:

- எய்யும்போது கைவிரல்களில் பந்தை வைத்திருத்தல்.
- மறு கையை பந்துக்கு ஆதாரமாக மறுபக்கமாக வைத்தல்.
- தலைக்கு மேலாகவும் நெற்றிக்கு முன்பாகவும் பந்தை வைத்தல்.
- உடலை நேராக வைத்து முழங்கால்களை சற்று மடித்து உடலை பதித்து, எய்தலை மேற்கொள்ளுதல்.
- முழங்கால்களை நிமிர்த்தி கைகளை முழுமையாக நீட்டி மணிக்கட்டுக்களால் பந்தை முன்னால் தள்ளி எறியும் கொண்ணிலையின் உச்சநிலையில் பந்தை விடுவித்தல்.
- வலைப்பந்து விளையாட்டில் எய்தல் திறன்களை பயிற்றுவிப்பதற்கு கீழ் காணப்படும் செயற்பாடுகளில் மாணவியரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



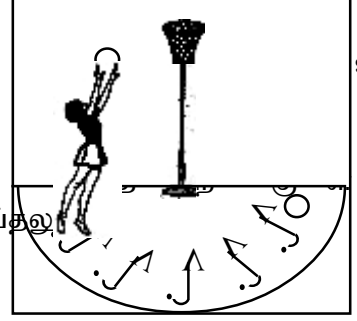
- சுவரில் 8 அல்லது 10 அடிக்கு மேல் ஓர் அடையாளத்தையிட்டு சுவரிலிருந்து 3 அடி தூரத்திலிருந்து அடையாளத்தில் படுமாறு பந்தை கைகளால் எய்தல்.
- மேற்குறிப்பிட்டவாறு சுவரிலிருந்து தூரத்தை அதிகரித்து அடையாளத்தில் படுமாறு பந்து எறிதல். முதலாவதாக பந்து எறியும் இடத்திலிருந்து வலது புறமாகவும், இடது புறமாகவும் நடந்து சென்று பந்தை அடையாளத்துக்கு எய்தல் வேண்டும்.
- இதே செயற்பாட்டினைத் தனிக்கையால் செய்தல்.
- முன்னர் செய்த செயற்பாட்டினைத் தனிக்கையால் செய்தல்.



• பேற்று வட்டத்தின்

களி

• வெவ்வேறு ஸ்தானங்களி



து



• சுயாதீன பாதத்தை முன்னால் வைத்து மேலே பாய்ந்து எய்தல்.

• தடுப்பவர் ஒருவரோடு எய்தலைப் பயிலுதல்.



படிமுறை 05:

- கீழ் குறிப்பிடப்படும் விடயங்கள் பற்றி கலந்துரையாடலில் ஈடுபடவும்.
- வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஆக்கிரமித்தல், காத்தல், எய்தல் ஆகிய திறன்கள் மிக முக்கியமானவை.
- எதிரணியினர் பந்தை பெறமுடியாதவாறு பாதுகாப்பதற்காகத் திறன் பயிலுதல் முக்கியமாகும்.
- காத்தல் பிரதான அம்சங்கள் மூன்றில் தங்கியுள்ளது. அவை,
 - (1) வீராங்கனையைக் காத்தல்.
 - (2) பந்தைக் காத்தல்
 - (3) மைதானத்தை காத்தல்
- ஆக்கிரமிப்புத் திறன்களைச் சரியாக பயிலுவதன் மூலம் வீராங்கனைகள் சரியான நிலைகளை நோக்கி விரைவில் செல்ல முடியும்.
- பந்தை எறியும்போது கை, கால்களைச் சரியான முறைகளில் பயன்படுத்துவது அவசியமாகும்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- தாக்குதல்
- எய்தல்
- காத்தல்
- நுட்பமுறைகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமான பிரதேசமும், விளையாட்டு உபகரணங்களும்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- தாக்குதல், தடுத்தல், எய்தல் தொடர்பான திறன்களை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தில் இந்நுட்ப முறைப் பயன்பாட்டின் முக்கியத்துவம் பற்றி விசாரித்தறியுங்கள்.

தேர்ச்சி 4 : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.4 : விதிமுறைகளுக்கேற்ப வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- விதிமுறைகளைப் பின்பற்றியவாறு செயலாற்றுவார்.
- விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.
- வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்வதில் பரிச்சயமடைவார்.
- அன்றாட வாழ்வில் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- முன்னைய பாடங்களில் கற்ற வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் பற்றி ஞாபக மூட்டுங்கள்.
- ஏனைய விளையாட்டுக்களைப் போன்று வலைப்பந்து விளையாட்டிலும் விதிகள் உள்ளன எனத் தெளிவுப்படுத்துங்கள்.
- இவ்விதிகளைக் கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் விடயங்களின் கீழ் வேறுபடுத்த முடியுமென்பதை தெளிவுப்படுத்துங்கள்.
 - போட்டியைத் தொடங்குதல் தொடர்பான விதிகள்
 - உரிய பிரதேசங்கள் தொடர்பான விதிகள்
 - பந்து தொடர்பான விதிகள்
 - பாதங்கள் தொடர்பான விதிகள்
 - புள்ளி பெறுதல் தொடர்பான விதிகள்
 - தடுத்தல் தொடர்பான விதிகள்
 - உடல் மோதுகை தொடர்பான விதிகள்
- வலைப் பந்தாட்டத்தில் ஏற்படும் தவறுகளுக்கு பின்வரும் தண்டனைகள் வழங்கப்படுகின்றன.
 - சுயாதீன எறிகை (Free pass)
 - தண்டனை எறிகை அல்லது எய்தல் (Penalty pass of shot)
 - உள்ளெறிகை (Throw - in)
 - இருவருக்கிடையே மேலெறிதல் (Toss - up)
- மத்தியஸ்தம் வகிப்பதில் நடுவர்கள் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் பற்றி சுருக்கமாக எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - போட்டி தொடங்குமுன் நிலைமைகளை அவதானித்தல்.
 - மத்தியஸ்தம் செய்ய வேண்டிய பிரதேசத்தைத் தெரிதல்.
 - மத்தியஸ்தம் செய்வதில் கையாளும் கைச்சமிக்கைகளில் (Hand Signals) கவனங்கொள்ளுதல்.

படிமுறை 02:

- வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களை 07 மாணவர் அடங்கிய குழுக்களாக பிரியுங்கள்.
- குழு எண்ணிக்கைக்கேற்ப விலகல் முறைக்கமைவான போட்டி அட்டவணையை தயாரியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு குழுக்களுக்கும் உரிய முறையில் நேரத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்து வலைப் பந்து விளையாட்டுப் போட்டியொன்று நடாத்துங்கள்.
- சரியான கை சமிக்கைகளை உபயோகித்து ஆசிரியர் முதலில் போட்டியை மத்தியஸ்தம் செய்யுங்கள்.

- போட்டியில் விதிமுறைகளுக்கு மாறாக ஏதும் இடம்பெறின் போட்டியை நிறுத்துங்கள்
- விதிமுறைகளுக்கு மாறாக நடைபெறும் செயற்பாடுகளுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனைகள் பற்றி பின்னிணைப்பு 4.4.1, ஆசிரியர் வழிகாட்டியில் அடங்கிய தகவலுக்கேற்ப விளக்க மளியுங்கள்.
- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நடுவர் செயற்பட வேண்டிய விதம், பயன்படுத்த வேண்டிய கை சமிக்ஞைகள் பற்றி விளக்கமளியுங்கள்.
- 8வது விதியிலிருந்து 18வது விதிகள் வரை அனைத்து விதிகளையும் செயற்பாடுகள் மூலம் விளக்கமளியுங்கள்.
- செயற்பாடுகள் மூலம் விளங்கப்படுத்த முடியாத விதிகளைப் பொருத்தமான முறைகளைப் பாவித்து மாணவியரை விழிப்பூட்டுங்கள்.

படிமுறை 03:

- வலைப்பந்து விளையாட்டில் மத்தியஸ்தம் செய்யக்கூடிய தகுதியான சிலரைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- விலகல் முறையிலான போட்டிகளைத் தொடர்ந்து நடாத்துங்கள்.
- மாணவர்களுக்கு மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் பொறுப்பை ஒப்படைத்து போட்டியை நடத்துங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் தலையிட்டுப் பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்குப் பங்களிப்பு வழங்குங்கள்.
- அதிகளவிலான மாணவர்களுக்கு மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- தாக்குதல்
- எய்தல்
- காத்தல்
- நுட்பமுறைகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பின்னிணைப்பு 4.4.1 லுள்ள ஆசிரியர் வழிகாட்டி
- அடையாளமிடப்பட்ட வலைப்பந்தாட்ட மைதானம்
- வலைப்பந்துகள்
- எய்தற் கம்பங்கள்
- ஊதி
- நிறுத்தற் கடிகாரம்
- வலைப்பந்தாட்டப் புள்ளி பதியும் ஏடுகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

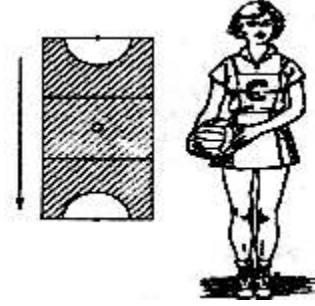
- வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிகளில் ஏற்படும் தவறுகளுக்காக வழங்கப்படும் தண்டனைகள் தொடர்பில் கொடுக்கும் விளக்கத்தினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- விதிமுறைகள் பின்பற்றல், மத்தியஸ்தத்துக்கு மதிப்பளித்தல் என்பன வீராங்கனைகளின் கடமை என்பதனை ஏற்றுக் கொள்வதை மதிப்பிடுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்வதனை மதிப்பிடுங்கள்.
- அன்றாட செயற்பாடுகளில் நேரத்தை முறையாக முகாமை செய்தலை மதிப்பிடுங்கள்.

பின்னணைப்பு 4.4.1:**ஆசிரியருக்கான கையேடு**

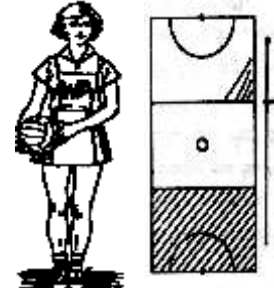
- வலைப் பந்தாட்டத்தில் பின்வரும் விதிமுறைகளும் அடங்கியுள்ளன. (விதிமுறைகளின் முதலாவது பகுதி 9ம் தரத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.)
- வீராங்கனைகளுக்கான பிரதேசங்கள்
- ஒவ்வொரு வீராங்கனைகளுக்குரிய பிரதேசங்கள் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு அமையும்.



- பேறுகாப்பவள் GK (Goal Keeper)
- பேறு தடுப்பவள் GD (Goal Defence)

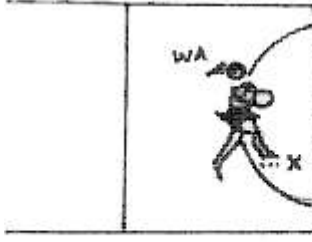


- சிறை காப்பவள் WA (Wing Defence)
- மத்தியிலிருப்பவள் C (Centre)

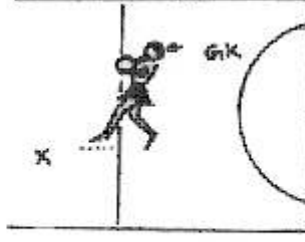


- சிறை தாக்குபவள் WA (Wing Attack)
- பேறு தாக்குபவள் GA (Goal Attack)
- பேற்றுக் கெய்பவள் GS (Goal Shootek)

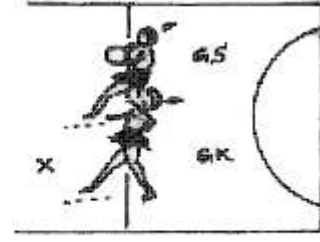
- ஒவ்வொருவரும் விளையாடுவதற்குரிய பிரதேசங்கள் நிறமிடப்பட்டுள்ளன.



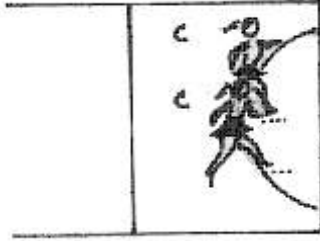
சிறை காப்பவள் (WA) எய்தலுக்கான எல்லையை ஸ்பரிசித்தல் விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் செல்வதாக அமையும்.



பேறு காப்பவள் (GK) மையப் பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசிப்பது விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் செல்வதாக அமையும்.



இரு அணிகளினதும் வீராங்கனைகள் (GS-GK) ஒன்றாக மையப் பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசிப்பது விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் செல்வதாக அமையும்.



இரு அணிகளினதும் வீராங்கனைகள் இருவர், விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் ஒன்றாகப் பிரவேசித்தால், பந்தை ஸ்பரிசிக்காத பட்சத்தில் தண்டனை வழங்காது போட்டி தொடர்ந்தும் கொண்டு நடாத்தப்படும்.

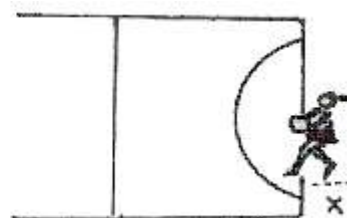
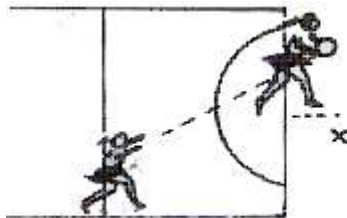
விலக்கப்பட்ட பிரதேசங்கள்:

வீராங்கனையொருவர் தமக்குரிய பிரதேசத்திலிருந்து வேறொரு பிரதேசத்திற்குள் பந்துடனோ அல்லது பந்தின்றியோ சென்றால் அது விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசித்ததாகக் கொள்ளப்படும்.

இரு அணிகளையும் சேர்ந்த இரு வீராங்கனைகள் விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் ஒன்றாகப் பிரவேசித்தால்,

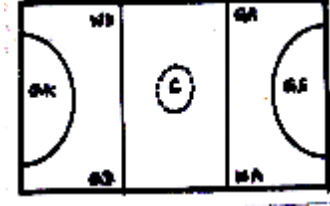
- ஒரு வீராங்கனை பந்தைப் பெற்றால், அவ்விருவரும் விளையாட அனுமதியுள்ள பிரதேசத்தில் இருவருக்கிடையே பந்து மேலெறியப்படும்.
- இருவரும் பந்தை பற்றியிருப்பின் அவ்விருவரும் விளையாட அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள பிரதேசத்தில் இருவருக்குமிடையே பந்து மேலெறியப்படும்.
- பேற்றுப் பிரதேசத்தில் மாத்திரம் விளையாட அனுமதி பெற்ற வீராங்கனையொருவர் மத்திய பிரதேசத்திற்குள்ளும் எதிரணியின் வீராங்கனையொருவர் தமக்கு அனுமதியில்லாத பேற்றுப் பிரதேசத்திற்குள்ளும் சென்று ஒருவர் அல்லது இருவருமே பந்தை ஸ்பரிசித்தல், மத்திய பிரதேசத்தில் விளையாட அனுமதி பெற்ற வீராங்கனைகள் இருவருக்கிடையே பந்து மேலெறியப்படும்.

மைதானத்தை விட்டு வெளியேறுதல்:



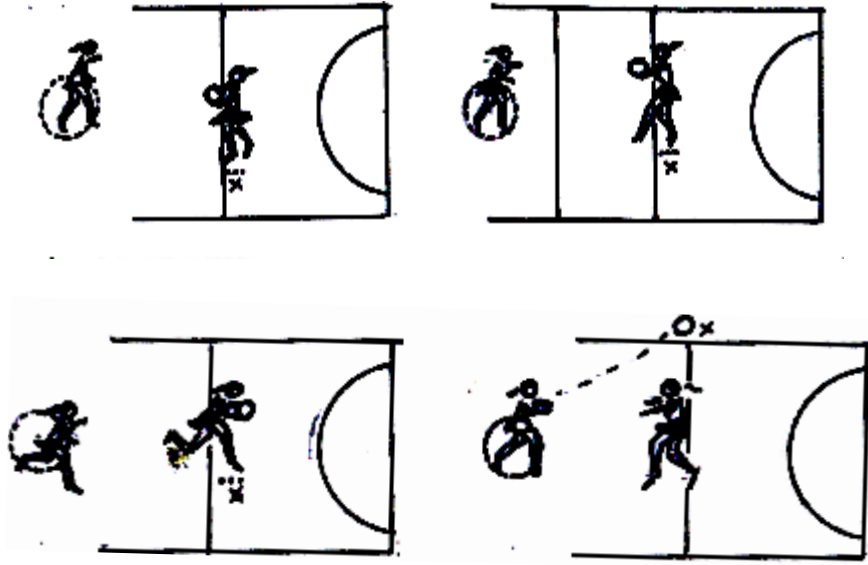
வீராங்கனையொருவர் பந்தின்றி மைதானத்திற்கு வெளியே நிற்கவோ நடமாடவோ முடியும். எனினும் பந்தைக் கையாளுவதற்கு முன்னர் மைதானத்திற்குள் பிரவேசிப்பதோடு மைதானத்திற்கு வெளியே ஸ்பரிசிப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். பேற்றுக் கம்பத்தில் மோதி மீண்டும் மைதானத்திற்குள் வரும் பந்து மைதானத்தை விட்டு வெளியேறிய பந்தாகக் கொள்ளப்படமாட்டாது.

போட்டி தொடங்கும்போது வீராங்கனைகள் தரித்திருக்க வேண்டிய நிலையங்கள்:



- பந்துடன் மத்தியிலிருப்பவள் இரு பாதங்களும் மத்திய வட்டத்தினுள் இருக்குமாறு நிலைகொள்ள வேண்டும். மத்திய வட்டத்தின் கோடுகள் அப்பகுதிக்கு உரித்தாகும்.
- எதிரணியில் மத்தியிலிருப்பவள் மத்திய பிரதேசத்திலேயே இருக்க வேண்டும். எனினும் அப்பிரதேசத்தினுள் அவள் சுதந்திரமாக நடமாட முடியும்.
- ஏனைய வீராங்கனைகள் தமக்குரிய பிரதேசங்களில் இருக்கவேண்டுமெனினும், அப்பிரதேசத்தில் சுதந்திரமாக நடமாட முடியும்.
- போட்டி தொடங்குவதற்கான ஊதி ஒலி ஒலிக்கும் வரை ஏனைய எந்தவொரு வீராங்கனையும் மத்திய பிரதேசத்திற்குள் நுழைய அனுமதியில்லை.

போட்டி தொடங்குதல்:



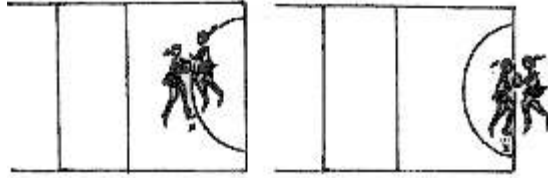
- போட்டியைத் தொடங்குவதற்கோ அல்லது மீண்டும் ஆரம்பிப்பதற்கோ நடுவர்கள் ஊதி ஒலி எழுப்ப வேண்டும்.
- ஊதி ஒலியை தொடர்ந்து மத்தியிலிருப்பவளினால் அனுப்பப்படும் தொடக்க எறிகையும், மீண்டும் போட்டியை ஆரம்பிக்க மத்தியிலிருந்து எறியப்படும் எறிகையும் மத்திய எறிகைகளாகும்.
- விளையாட்டின்போது ஒவ்வொரு புள்ளிகளைப் பெற்ற பின்னரும், இடைவேளையின் பின்னரும் மத்தியிலிருப்பவர்கள் மாறி மாறி மத்திய எறிகையை மேற்கொள்வதன் மூலம் போட்டி தொடங்கப்படும்.

மத்திய எறிகையின்போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள்:

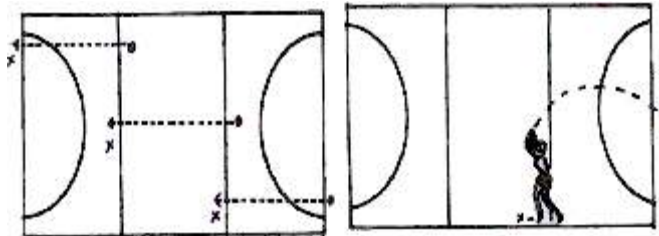
- மத்திய எறிகையைப் பெற்ற அணியின் வீராங்கனையொருவர் மத்திய பிரதேசத்தை ஸ்பரிசிக்காத பந்தைப் பேற்றுப் பிரதேசத்தில் பெற்றுக் கொண்டால், பந்து கோட்டைக் கடந்த இடத்திற்கு மிக நெருக்கமாக பேற்றுப் பிரதேசத்தில் எதிரணிக்கு சுயாதீன எறிகையொன்று வழங்கப்படும்.
- இரு பாதங்களாலும் நிலம் தொட்ட வீராங்கனையொருவரின் ஒரு பாதம் முழுமையாக பேற்றுப் பிரதேசத்திலும், மறுபாதம் முழுமையாக மத்திய பிரதேசத்திலும் வைக்கப்படுமாயின், பந்தை அவர் பேற்றுப் பிரதேசத்தில் பெற்றுக் கொண்டதாகக் கொள்ளப்படும்.
- எதிரணி வீராங்கனையொருவர் மத்திய பிரதேசத்தில் அல்லது பேற்றுப் பிரதேசத்தில் பந்தைப் பெற்றால் அல்லது ஸ்பரிசித்த பாதங்கள் இரண்டும் குறுக்குக் கோட்டின் இருபுறமும் வைக்கப்பட்டவாறு பெறப்படின் அனுசூலம் தொடர்பான விதி பின்பற்றப்படும்.
- மத்திய எறிகையின்போது பந்து எவரையும் ஸ்பரிசிக்காது மத்திய பிரதேசத்தின் பக்கக் கோடுகளைக் கடந்து வெளியேறுமாயின், பந்து வெளியேறிய இடத்திலிருந்து எதிரணிக்கு உள்ளெறிகையொன்று வழங்கப்படும்.

விளையாட்டில் பந்தைக் கையாளுதல்:

- வீராங்கனை ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்ற முடியும்.
- கைகளால் ஒரு தடவை பந்தைத் தட்டிய பின் அதனைப் பற்றவோ அல்லது நேரடியாக வேறொரு வீராங்கனைக்கு அனுப்பவோ முடியும்.
- பந்தைத் தன்வசமாக்கிக் கொண்ட வீராங்கனை மூன்று வினாடிகளுக்குள் அதனை விளையாட்டில் உட்படுத்த அல்லது பேற்றுக்கு எய்ய வேண்டும்.

குறுகிய பரிமாற்றம்:

படத்திற் காட்டியவாறு பந்து அனுப்பப்படல் மூன்றிலொரு பகுதிக்கூடாக அனுப்பப்பட்டதாகக் கொள்ளப்படும்.

மூன்றிலொரு பகுதிக்கூடாக பந்து அனுப்புதல்:

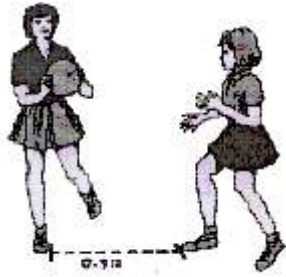
மைதான்தின் மூன்றிலொரு பகுதியில் நிற்கும் வீராங்கனைகள் தொடர்பு கடந்து செல்லுமாறு பந்தை அனுப்ப முடியாது.

பாதப் பயன்பாடு:

- வீராங்கனையொருவர் திடலில் ஒரு பாதத்தை வைத்துப் பந்தைப் பற்றிய பின்னர் அல்லது பந்தைப் பற்றி மேலெழுந்து ஒரு பாதத்தால் நிலம் தொட்ட பின்னர்,
- அடுத்த பாதத்தை விரும்பிய திசையில் வைத்து முதலில் கீழே வைத்த பாதத்தை உயர்த்தி மீண்டும் அதனைக் கீழே வைப்பதற்கு முன்னர் எறியவோ, எய்யவோ வேண்டும்.
- மறுபாதத்தை விரும்பிய திசையில் விரும்பமான தடவைகள் வைத்து முதலில் வைத்த பாதத்தில் சுழல அனுமதியுண்டு.
- முதலில் நிலம் தொட்ட பாதத்தை உயர்த்தி அடுத்த பக்கத்திற்குப் பாய்ந்து மீண்டும் மேலெழுந்து இரு பாதங்களில் ஒன்றையேனும் நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன்னர் எறிய அல்லது பேற்றுக் கெய்ய முடியும்.
- மறு பாதத்தை நிலத்தில் வைத்து மேலெழுந்து பந்தை எறியவோ அல்லது பேற்றுக் கெய்யவோ முடியும். எனினும் இரு பாதங்களில் ஒரு பாதமேனும் நிலம் தொடு முன்னர் இதனைச் செய்ய வேண்டும்.
- வீராங்கனையொருவர் இரு பாதங்களையும் நிலத்தில் வைத்தவாறு பந்தைப் பெறவோ, அல்லது மேலெழுந்து பந்தைப் பற்றிய பின்னர் இரு பாதங்களாலும் நிலம் தொடவோ முடியும். பின்னர்,
 - விரும்பிய பாதத்தை விரும்பிய திசையில் வைத்து, மறு பாதத்தை உயர்த்தி அதனை மீண்டும் நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன்னர் பந்தை எறியவோ அல்லது எய்யவோ முடியும்.
 - இரு பாதங்களாலும் மேலெழுந்து விரும்பிய பாதத்தால் நிலந்தொட முடியும். எனினும் மறுபாதத்தை நிலத்தில் வைக்குமுன்னர் பந்தை எறிய அல்லது எய்ய வேண்டும்.
 - விரும்பிய பாதத்தால் கவடொன்று வைத்த மேலெழுந்து இரு பாதங்களில் ஒரு பாதத்தையேனும் நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன்னர் பந்தை எறிய அல்லது எய்ய வேண்டும்.

கோல் ஒன்றைப் பெறல் (புள்ளியொன்று பெறல்)

பேற்றுக் கெய்பவள் அல்லது பேறு தாக்குபவள் பேற்று வட்டப் பிரதேச எல்லைக்குள் எப்பகுதியிருந்தும் எறிவதன் மூலமோ அல்லது கையால் அடிப்பதன் மூலமோ பேற்றக் கம்பத்தின் வளையத்தினூடாகப் பந்தைச் செலுத்துவது புள்ளியொன்றைப் பெறுவதாக அமையும்.

இடையூறு விளைவித்தல்:

பந்துடனுள்ள வீராங்கனையை உரிய தூரத்தை விட 0.9 மீற்றர் (3 அடி) குறைந்த தூரத்திலிருந்து மறிப்பது இடையூறு விளைவிப்பதாக அமையும்.

உடல் மோதுகை

எந்தவொரு வீராங்கனையும் வேண்டுமென்றோ அல்லது அவசரத்திலோ எதிரணி வீராங்கனையின் விளையாட்டுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தும் வண்ணம் அவருடைய உடலில் மோதுதல் ஆகாது.



சாதாரண விதிகள் (தண்டனை வழங்கல்)

வலைப்பந்தாட்டத்தில் இழைக்கப்படும் தவறுகளுக்குப் பின்வரும் தண்டனைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

- சுயாதீன எறிகை - Free pass
- தண்டனை எறிகையும் எய்தலும் - Penalty pass or Penalty Shoot
- உள்ளெறிகை - Throw in
- இருவருக்கிடையே மேலெறிதல் - Toss - up

சுயாதீன எறிகை:

பந்துடனுள்ள வீராங்கனையினால் மைதானத்தினுள் இழைக்கப்படும் தவறுகள் காரணமாக எதிரணிக்கு சுயாதீன எறிகை வழங்கப்படுகின்றது. அப்பிரதேசத்தில் விளையாட உரித்துடைய எந்தவொரு வீராங்கனைக்கும், தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து அவ் எறிகையைப் பெற முடியும்.

தண்டனை எறிகையும், எய்தலும்:

இடையூறு விளைவிப்பதற்கும், உடல் மோதுகைக்கும் தண்டனை எறிகை அல்லது தண்டனை எய்தல் தவறு நிகழ்ந்த இடத்திலிருந்து எதிரணிக்கும் பெற்றுக் கொடுக்கப்படும். அத்தவறைச் செய்த வீராங்கனை பந்தை எறியும் வீராங்கனையின் பின்னால் நிற்பதோடு எறிபவரின் கையிலிருந்து பந்து விடுபடும் வரை விளையாட்டில் ஈடுபட முடியாது.

உள்ளெறிகை:

மைதானத்தை விட்டும் பந்து வெளியே சென்றால், வெளியே செல்வதற்கு முன்னர் இறுதியாகப் பந்தை ஸ்பரிசித்த வீராங்கனையின் எதிரணிக்கு உள்ளெறிகையொன்று வழங்கப்படும். பந்து மைதானத்தை விட்டு கோட்டை ஊடறுத்துச் சென்ற இடமென நடுவர்களால் காட்டப்படுமிடத்தில், கோட்டுக்கு மிக அண்மையில் ஆனால் கோட்டை ஸ்பரிக்காதவாறு மைதானத்தில் வெளியே நின்று ஏனைய அனைத்து வீராங்கனைகளும் மைதானத்தின் உள்ளே இருக்கும் நிலையில் மூன்று வினாடிகளுக்குள் பந்தை உள்ளெறிய வேண்டும். பந்து கையிலிருந்து விடுபட்ட பின்னரே அவர் மைதானத்திற்குள் பிரவேசிக்க முடியும்.

இருவருக்கிடையில் மேலெறிதல்:

இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் ஒன்றாகப் பந்தைப் பற்றியிருத்தல். இருவர் ஒன்றாகத் தவறிழைத்தல் மற்றும் அவசர நிலைமைகளில் போட்டி இடைநிறுத்தப் பட்டு மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்படும் போது பந்து எவ்வணியினருக்குரியது எனத் தீர்மானிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களிலும், இரு அணிகளினதும் இரு வீராங்கனைகளுக்கிடையே பந்து மேலெறியப்படும்.

சுயாதீன எழிகை தண்டனையாக வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களாவன:

- **பாதங்கள் தொடர்பாக ஏற்படக்கூடிய தவறுகள்:**
 - பந்தைக் கைப்பற்றிய வீராங்கனை நிலம்பட்ட பாதத்தை நிலத்தினூடாக இழுத்தல் அல்லது வழக்கிச் செல்லுதல்.
 - ஏதாவதொரு பாதத்தால் துள்ளுதல்.
 - ஒரு சில கவடுகள் வைத்தல்.
 - பந்தைக் கையிலிருந்து விடுவிக்காது இரு பாதங்களாலும் மேலெழுந்து இரு பாதங்களாலும் நிலம்படுதல்.
- **பந்தைக் கையாளும் போது நிகழும் தவறுகள்:**
 - பந்தை உருட்டி அனுப்புதல்.
 - பந்தை மேலே எறிந்து மீண்டும் பிடித்தல்.
 - மைதானத்தில் கிடந்தவாறு அல்லது முழங்காலிலிருந்து பந்தை அனுப்புதல்.
 - மூன்று வினாடிகளுக்கு மேல் பந்தை வைத்திருத்தல்.
 - பந்தை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்திய பின்னர் வேறொரு வீராங்கனை ஸ்பரிசிக்கு முன்னர் அதனை விளையாடுதல்.
 - பந்து மாற்றுதலின்போது இருவருக்கிடையே உள்ள இடைவெளி குறைவாக இருத்தல் (Short pass).
 - மத்திய பிரதேசத்தை ஸ்பரிசிக்காது மத்திய எழிகையைப் பெறுதலும், ஊதி ஒலிக்கும் முன்னர் மத்திய பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசித்தலும் (Breaking).
 - வீராங்கனைகள் தமக்கு உரித்தல்லாத பகுதிக்குள் பிரவேசித்தல் (Off side).
 - மைதானத்தின் மூன்றிலொரு பகுதிக்கு மேலால் பந்தை அனுப்புதல் (Over a Third).
 - பந்தைப் பற்றும்போது பேற்றுக் கம்பங்களை ஆதாரமாகக் கொள்ளுதல்.

தண்டனை எழிகை அல்லது தண்டனை எய்கையைத் தண்டனையாக வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்:**தண்டனை எழிகை**

- பந்துடனுள்ள வீராங்கனையிலிருந்து 0.9 மீற்றர் (3 அடி)க்குக் குறைவான தூரத்தில் கவடுகள் வைத்து மறித்தல்.
- காக்கும்போதும், ஆக்கிரமிக்கும்போதும் எதிரணி வீராங்கனையை இடித்தல்.
- தள்ளுதல், கால் தடமிட்டு வீழ்த்துதல், அடித்தல்.
- எதிரணி விளையாட்டு வீராங்கனையின் மீது விழுதல், உடலின் மீது திடீரென பாய்தல், முழங்கையால் குறுக்கிடுதல், பந்தினால் தள்ளுதல்.
- அவசரத்தில் அல்லது வேண்டும் என்று எதிரணி வீராங்கனையைப் பற்றிக் கொண்டு இருத்தல்.

தண்டனை எய்கை (எய்தல்)

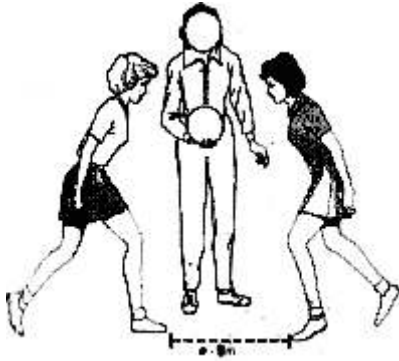
- பேற்று வட்டத்தினுள் மேலேயுள்ள தவறுகள் இடம்பெறுதல்.
- 0.9 மீற்றர் (3 அடி)க்கும் குறைவான தூரத்தில் வீராங்கனையின் எதிரில் நின்று எய்தலுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துமுகமாகக் கைகளை விரித்தல்.
- பக்கத்தில் நின்று பந்தை அடித்தல், பந்தின் மேல் ஒரு கையை அல்லது இரு கைகளையும் வைத்தல்.
- எய்தலுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துமுகமாக காக்கும் வீராங்கனைகள் பேற்றுக் கம்பத்தை அசைத்தல்.

உள்ளொளிக்கையைத் தண்டனையாக வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்:

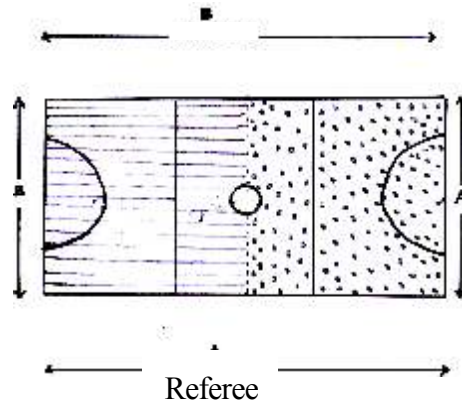
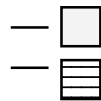
- மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தைப் பந்து ஸ்பரிசித்தல் அல்லது யாதாயினுமொரு பொருளைப் பந்து ஸ்பரிசித்தல்.
- மைதானத்தின் வெளிப்புற பொருளொன்றை அல்லது நபரை பந்து ஸ்பரிசித்தல்.
- மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தை அல்லது பொருளை அல்லது நபரை ஸ்பரிசித்தவாறுள்ள வீராங்கனையொருவர் பந்தைப் பிடித்தல்.
- பந்தை ஸ்பரிசித்தவாறுள்ள வீராங்கனை மைதானத்தின் வெளிப்புறத்தை ஸ்பரிசித்தல்.

இருவருக் கிடையில் பந்தை மேலெறிதல் தண்டனையாக வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்:

- இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் ஒன்றாகப் பந்தைப் பற்றியிருத்தல்.
- இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் ஒன்றாகப் பந்தை மைதானத்திற்கு வெளியே அனுப்புதல்.
- இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் தமக்கு விலக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் ஒன்றாகப் பிரவேசிப்பதும், ஒருவர் அல்லது இருவரும் பந்தைப் பெறுதல் அல்லது ஸ்பரிசித்தல்.
- இரு அணிகளையும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் விளையாட்டுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படும் வண்ணம் மோதிக் கொள்ளுதல்.
- பந்து மைதானத்தை விட்டு வெளியேறுமுன் அதனை எவர் மைதானத்தை விட்டு வெளியேற்றினார் என்பதை நடுவர்களால் தீர்மானிக்க முடியாத சந்தர்ப்பத்தில்.
- தவறு இடம்பெற்ற இடத்திற்கு மிக அருகாமையிலும், தவறு ஏற்பட்ட வீராங்கனைகளுக்கிடையிலுமே மேலெறிதல் நடைபெற வேண்டும்.



வீராங்கனைகள் இருவரும் ஒருவரையொருவர் தமது பேற்றுப் பிரதேசங்களை நோக்கிய வாறும், கைகள் இருபுறம் கீழே தொங்கவிடப்பட்டு கால்களை விரும்பியவாறு வைத்து நிற்க வேண்டும். இருவரது கிட்டிய பாதங்களுக்கிடையே 0.9 மீற்றர் (3 அடி) இடைவெளி இருக்க வேண்டும். ஊதி ஒலி எழுப்பும் வரை அசையக்கூடாது.



நடுவர்கள்

மத்தியஸ்தம் வகிக்கும்போது கொடுக்கப்படும் தீர்ப்புக்களை மேலும் தெளிவாக வழங்கப் பின்வரும் சமிக்ஞைகள் பயன்படுத்தப்படும்.



- பாத அசைவு
(Stepping)



- குறுகிய பரிமாற்றம்
(Short pass)



- உடல் மோதுகை
(personal cont)



- பந்தைப் பற்றியிருத்தல்
(Held Ball)



- அனுப்பவேண்டிய திசை
(Direction of pass)



- மேலெறிகை
(Stepping)



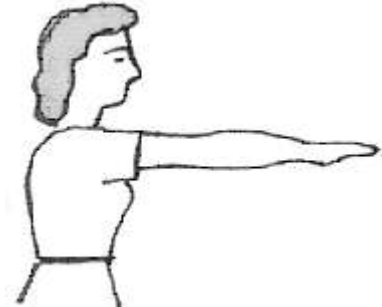
- குறுகிய ஓய்வு
(Time out)



- இடையூறு விளைவித்தல்
(Obstruction)



- மூன்றிலொரு பகுதிக்கடாக அனுப்புதல்
(Over a third)
- உர்த்தற்ற பிரதேசம்
(Off side)
- மத்திய பிரதேசத்தில் நுழைதல்
(Breaking in to the center third)



- அனுகூலம் (Advantage)

தேர்ச்சி 4 : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.5 : திறன்களைச் சரியாகக் கையாண்டவாறு காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- காற்பந்து விளையாட்டின் உதைத்தல், தலையால் அடித்தல் திறன்களை விருத்தி செய்வார்.
- விளையாடும்போது விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயலாற்றுவார்.
- செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- மாணவர்களை விளையாட்டு மைதானத்திற்கு அழைத்துச் சென்று இணைப்பு 4.5.1 இல் உள்ள பிரவேச செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தவும்.
- கீழேயுள்ள விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கால்பந்தாட்டத்தில் பல்வேறு திறன்கள் உள்ளன. அவற்றில் பின்வரும் திறன்களை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
 - உதைத்தலும் நிறுத்துதலும்
 - தலையால் அடித்தல்
 - பந்தைக் கொண்டு செல்லுதல்
 - பேறு (Goal) காத்தல்
 - உள்ளொறிதல்
- இத்திறன்களை விருத்தியாக்குவது விளையாட்டுக்கு அவசியமாகும்.
- காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சியும், உடற்றகைமைகளும் ஏற்படுகின்றன.
- பந்து உதைக்கும் பின்வரும் முறைகளை மாணவருக்குக் காட்டிக் கொடுங்கள்.

உட்பாத உதை (Kicking with the inside of the foot)

- **தலை:** பந்துக்கு நேர் மேலாக இருத்தல்.
- **சுயாதீன பாதம்:** ஓரளவு முழங்காலில் மடக்கப்பட்டு பாதத்தை பந்திலிருந்து சுமார் 8-10 செ.மீ. தூரத்தில் அதற்கு சமாந்தரமாக வையுங்கள்.
- **கைகள்:** உடலின் சமநிலை பேணப்படும் வண்ணம் இரு பக்கமும் வையுங்கள்.
- **விளையாடும் பாதம்:** இடுப்பினால் பக்கத்துக்குத் திரும்பி சுயாதீன பாதத்தோடு 90° கோணம் ஏற்படுமாறு முழங்காலினால் பின்புறம் கொண்டு பந்தின் மத்திய பகுதிக்கு பாதத்தின் உட்பக்கத்தால் உதைக்கவும். (4.5.1).



உரு 4.5.1

உட்புற முற்பாத உதை (Kicking with the inside of the instep)

- **தலை:** பந்தை நோக்கி ஒரு சில கவடுகள் வைத்து பந்தை நோக்கி வளைவாக ஓடி வருக.
- **சுயாதீன பாதம்:** பந்திலிருந்து சுமார் 8-10 செ.மீ. தூரத்தில் வையுங்கள்.
- **விளையாடும் பாதம்:** பாதத்தின் உட்பக்கமாகப் பெருவிரலுக்கு அண்மித்த பகுதியினால் அடிக்கப்படும். (உரு 4.5.2)

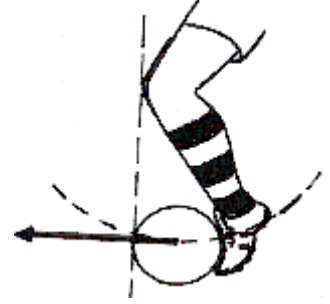


உரு 4.5.2

முழங்காலினால் மடக்கப்பட்ட பாதத்தை இடுப்பின் பின்புறம் கொண்டு சென்று வேகமாக முன்னால் கொண்டு வருவதோடு, பந்தின் அடிப்பகுதிக்கு வேகமாக உதைத்தல், உடன் தொடர்நிலையில் பாதம் பந்துடன் முன்னே செல்லும்.

முற்பாத உதை (Kicking with the outside of the instep)

- **தலை:** பந்துக்கு நேர் மேலாக இருத்தல்.
- **சுயாதீன பாதம்:** பந்து செல்லும் திசையை நோக்கி ஓரளவு முழங்காலில் மடக்கிய வாறுள்ள பாதத்தை பந்திலிருந்து சுமார் 8-10 செ.மீ. தூரத்தில் அதற்கு சமாந்தரமாக வையுங்கள்.
- **கைகள்:** உடலின் சமநிலை பேணும் வண்ணம் சுயாதீன கையை முன்னாலும், மற்றதைப் பின்னாலும் உடலின் இருபுறமும் வையுங்கள்.



உரு 4.5.3

- **விளையாடும் பாதம்:** கணுக்காலினால் பாதத்தைப் பின்புறம் நீட்டியும் இடுப்பினால் அதனை முன்னால் கொண்டும் பாதத்தின் முன்புறத்தால் பந்தின் மத்திய பகுதியை அடிக்கவும். (4.5.3)

பாதத்தை பந்தின் மேல் வைத்து நிறுத்துதல்

(Stopping the Ball Keeping the Foot on the Ball)

- நிலத்தில் உருண்டு வரும் பந்தொன்றை அல்லது மேலாக வரும் பந்தொன்றின் மீது பாதத்தை வைத்து நிறுத்துவதாகும்.
- நிலத்தில் நேராக வரும் பந்து வீரரின் அருகில் வருவதோடு கீழ்ப் பாதம் பந்தின் மீது வைக்கப்படும்.
- சுயாதீன பாதம் பந்திற்குச் சிறிது பின்னால் இருக்கும்.
- தலை, முழங்கால், விரல்களின் நுனி ஒரு நேர்கோட்டில் அமையும்.
- பந்தின் மீது கீழ்ப்பாதத்தை வைக்கும்போது பாதத்தால் பந்தைச் சிறிது அழுத்துதல் வேண்டும். (4.5.4)



உரு 4.5.4

உட்பாதத்தினால் பந்தை நிறுத்துதல்.

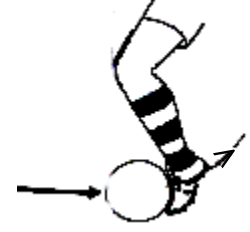
- மெதுவாக அல்லது வேகமாக வரும் பந்தை பாதத்தின் உட்பகுதியைப் படுத்தி நிறுத்துவதாகும்.
- பந்து வீரரின் அருகில் வருவதோடு பாதத்தின் உள் வளைவுப் பகுதியால் பந்தின் வேகம் கட்டுப்படுத்தப்படல் நிகழும்.
- பந்து பாதத்தில் மோதுவதோடு அந்த பாதம் சிறிது பின்னால் இழுக்கப்பட்டு ஒரு பக்கத்திற்கு, திருப்பி சுயாதீன பாதத்துடன் 90% கோணமொன்றை உருவாகும் வகையில் வைத்து முழங்காலால் பாதத்தினை பின்பக்கத்திற்கு எடுத்தல் இடம்பெறும்.
- பந்து பாதத்துடன் மோதும் சந்தர்ப்பத்தின் போது சுயாதீன பாதம் பந்திற்குச் சமாந்தரமாக வைக்கப்படும்.
- இரு கைகள் சுயாதீனமாக வைத்துக் கொள்ளப்படும் (4.5.5).



உரு 4.5.5

பாதத்தின் முற்புறத்தால் பந்தினை நிறுத்துதல்

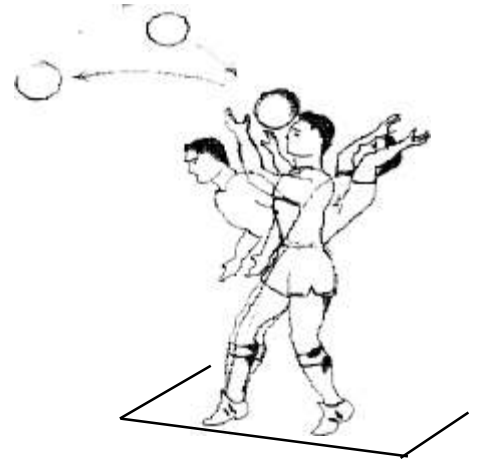
- நிலத்தினூடாக உருண்டு வரும் பந்தொன்றை அல்லது மேலிருந்து வரும் பந்தொன்றை பாதத்தின் முற்பக்கத்தினைப் பாவித்து நிறுத்துவதாகும்.
- பந்து வீரரின் அருகில் வருவதோடு முழங்காலால் மடிந்த பாதத்தின் முற்பக்கத்தால் நிறுத்துதல் நிகழும்.
- சுயாதீன பாதம் பந்திற்குச் சமாந்தரமாக அல்லது அண்மையில் அமையும்.
- பந்து பாதத்தின் முற்பக்கத்தினை ஸ்பரிசிப்பதோடு சிறிது பின்னால் கொண்டு செல்லப் பட்டு பந்தினைக் கட்டுப்படுத்தல் நிகழும். (4.5.6).



உரு 4.5.6

ஓரிடத்தில் நின்று தலையால் பந்தை அடித்தல்

- பந்தைத் தலையால் அடிப்பதில் விளையாட்டு வீரரின் சமநிலை மிகப் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது.
- தலையால் பந்தை அடிக்க நெற்றி பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- பொதுவாகப் பந்தின் பின்புறம் வீரன் நிலை கொள்ள வேண்டும். உடலின் மேற்பகுதியை வில்போல் வளைந்து பந்தைத் தலையால் அடிக்க வேண்டும்.
- பந்து செல்லும் திசையை நோக்கி உடல் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- பார்வை நேராகப் பந்தை நோக்கியவாறு இருத்தல் வேண்டும். (4.5.7).



உரு 4.5.7

படிமுறை 03:

- மாணவர்களை A, B என இரு அணிகளாகப் பிரித்து A அணியின் முதலாவது வீரர் உட்பாதத்தால் பந்தை B அணிக்கு அனுப்புவதற்கும், B அணியின் முதலாவது வீரர் உட்பாதத்தால் நிறுத்துவதற்கும் அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
- B அணியின் பந்தை நிறுத்திய வீரர் உட்பாதத்தினால் பந்தினை உதைத்து A அணிக்கு அனுப்புவதற்கும் A அணியின் வீரர் உதைத்து வரும் பந்தினை உட்பாதத்தினால் நிறுத்துவதற்கும் அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.

- அனைத்து வீரர்களையும் மேலுள்ள செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தவும்.
- மேலே குறித்த முறையிலேயே பாதத்தின் வெளிப்புறத்தால் உதைத்தலிலும், நிறுத்து தலிலும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- அதே முறையில் பாதத்தின் முற்புறத்தால் பந்தை உதைத்து அனுப்புவதற்கும் அவ்வாறு வரும் பந்தினை நிறுத்துவதற்கும் அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
- பந்தினை தலையால் அடிப்பதற்காக மாணவர்களை முன்னர் போன்றே நிறுத்தி A அணியின் மாணவர்கள் பந்தை இரு கைகளால் B அணிக்கு உயரத்தில் அனுப்புவதற்கும் B அணியின் மாணவர்கள் பாயாது நெற்றியை பயன்படுத்தி பந்தைத் தலையால் அடிப்பதற்கும் ஈடுபடுத்தவும்.
- B அணியின் அனைத்து மாணவர்களும் பந்தினைத் தலையால் அடித்த பின்னர் A அணியின் அனைத்து மாணவர்களையும் கொண்டு அந்த செயற்பாட்டினை மேற் கொள்ளவும்.
- செயற்பாடுகளின் போது பின்னூட்டல் முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்: • நுட்ப முறைகள்

தரவீருத்தி உள்ளீடுகள்: • விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமான நிலப்பரப்பு மற்றும் விளையாட்டு உபகரணங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- தலையால், பாதங்களால் அடிக்கும் திறன்களை மாணவர் செய்யும்போது மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- விளையாட்டுக்களில் நுட்பமுறைகளைப் பயன்படுத்துவதன் அவசியம் பற்றி விசாரியுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 4.5.1:

பிரவேச விளையாட்டு

- வகுப்பு மாணவரை பொருத்தமான வகையில் அணிகளாக்குங்கள்.
- சுமார் 20 x 20 மீற்றர் அளவு கொண்ட விளையாட்டுத் திடலில் 1 மீற்றர் அகலத்தில் பேற்று எல்லைகளை (கோல் எல்லைகள்) அடையாளமிடுங்கள்.
- ஆசிரியரின் சமிக்ஞைக்கு இரு தடவை தட்டும் போட்டி (Two Tap Game) யைத் தொடங்குங்கள்.
- ஒரு போட்டியாளருக்கு இரு தடவைகள் மாத்திரமே பந்தை ஸ்பரிசிக்க முடியும் என்பதனையும் முன்றாவது தடவையில் பந்து வேறொருவருக்கு (Pass) அனுப்பப்பட வேண்டும் என்பதையும் தெரிவியுங்கள்.
- மூன்றை விடக்கூடிய தடவைகள் பந்து ஸ்பரிசிக்கப்படுமாயின் எதிரணிக்கு பந்து வழங்கப்பட்டு, அவ்வணி வீரரொருவர் பாதத்தால் அடிப்பதன் மூலம் போட்டியை மீண்டும் ஆரம்பியுங்கள்.
- ஊதி ஒலியைப் பின்பற்றியவாறு போட்டியிட வேண்டும் என்பதைத் தெரிவியுங்கள்.
- பந்தைத் தலையால் அடிக்கலாம். ஆனால் கைகளால் தொட முடியாது.
- விளையாட்டுத் திடலின் எல்லைகளைத் தாண்டிச் செல்லும் பந்து எல்லை தாண்டிய இடத்திலிருந்து எதிரணி வீரரொருவரின் உதையினால் (Kick) மீண்டும் போட்டியில் ஈடுபடுத்தப்படும்.
- போட்டியாளர்களைக் கைகளால் இழுத்தல், கால்களால் தடுக்கி விழச் செய்தல் (Tackling), தள்ளுதல், ஆபத்தான முறையில் விளையாடுதல் போன்றவை விதிமுறைகளை மீறிய செயல்களெனவும், அவைகளுக்குத் தண்டனைகள் வழங்கப்படுமெனவும் தெரியப் படுத்துங்கள்.
- மேற்படி விடயங்களைக் கருத்திற் கொண்டவாறு போட்டியை மத்தியஸ்தம் வகிக்க முடிந்த மாணவர்களுக்கு சந்தர்ப்பத்தை வழங்குங்கள்.

தேர்ச்சி 4 : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.6 : விதிமுறைகளுக்கிணங்க காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- காற்பந்து விளையாட்டில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார்.
- காற்பந்துப் போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்யும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- காற்பந்தாட்டத் திறன்கள் தொடர்பாக முன்னைய பாடங்களில் கற்ற விடயங்களைச் சுருக்கமாக ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- காற்பந்தாட்டத்தோடு தொடர்புடைய விதிமுறைகள் பலவுள்ளதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள். பின்னிணைப்பு 4.6.2 ஐப் பயன்படுத்துங்கள்.
- வகுப்பு மாணவரை மைதான இடவசதிகளுக்கேற்றவாறு பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.
- விலகல் முறையிலான போட்டி அட்டவணையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- ஒரு போட்டிக்கான நேரத்தைத் தீர்மானியுங்கள்.
- போட்டி நிரல்களின்படி காற்பந்தாட்டப் போட்டிகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- போட்டிகளுக்கு முன்னர் ஒவ்வொரு குழுவினரையும் உடல் உஷணமூட்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- உரிய சமிக்ஞைகளைப் பயன்படுத்தி முதலாவது போட்டியை ஆசிரியர் மத்தியஸ்தம் செய்யுங்கள்.
- மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்காகப் பின்னிணைப்பு 4.6.3 ஐப் பயன்படுத்துங்கள்.
- எல்லாக் குழுக்களும் போட்டிகளில் ஈடுபட வாய்ப்பளியுங்கள்.
- போட்டிகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் விதிமுறைகளை மீறும் எல்லா வேளைகளிலும் ஊதியை உபயோகித்துப் போட்டியை நிறுத்துங்கள்.
- நிகழ்ந்த விதிமுறைகளை மீறிய சம்பவம் யாதெனத் தெளிவுபடுத்தி உரிய தண்டனைகளை விளக்குங்கள்.
- அவ்வாறான வேளைகளில் காட்டும் சமிக்ஞைகளைச் செய்து காட்டுங்கள்.
- கலந்துரையாடலுக்காகப் பின்னிணைப்பு 4.6.2 லிலுள்ள விடயங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- “ஆசிரியருக்கானது” என்ற பகுதியிலுள்ள காற்பந்தாட்ட விதிமுறைகளை முடிந்தவாறு செயற்பாடுகள் மூலம் விளக்குங்கள்.
- செயற்பாடுகளினூடாக விளக்க முடியாத விதிமுறைகளை நியதிகளுடாகத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.

படிமுறை 02:

- காற்பந்தாட்டப் போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்யக்கூடிய மாணவர்கள் ஒரு சிலரைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- விலகல் முறையிலான போட்டிச் சுற்றொன்றில் ஏனைய குழுக்களைப் பங்கு கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
- போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்யும் பொறுப்பினைத் தெரிவு செய்த மாணவரிடம் கொடுங்கள்.

- போட்டிகளின் போது உரிய சமிக்ஞைகளுக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பிரச்சினைகள் தீர்ப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குங்கள்.
- விளையாடும்போது விபத்துக்கள் தொடர்பில் அவதானமாகச் செயற்பட ஆலோசனை வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்: • விதிமுறைகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- காற்பந்துகள்
- மைதானத்தில் அடையாளமிடப் பொருத்தமான பொருள்
- கோல் கம்பங்கள், கூம்புகள், பொருத்தமான பொருட்கள்
- ஊதி
- நிறுத்தற் கடிகாரம்
- பின்னிணைப்பு 4.6.2, 4.6.3

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- காற்பந்து விதிமுறைகளைக் கேளுங்கள்.
- நியாயபூர்வ போட்டியொன்றை நடாத்துவதில் விதிமுறைகளின் தேவை பற்றி விசாரியுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப காற்பந்துப் போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்வதனை மதிப்பிடுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப செயற்படுவதனை மதிப்பிடுங்கள்.
- நியாயபூர்வமான போட்டிகளையும், விளையாட்டுப் பான்மையையும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- குழுவாற்றல்களை மதிப்பிடுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 4.6.2:

ஆசிரியருக்கானது

காற்பந்தாட்ட விதிமுறைகள் சீல:

- அணியிலுள்ள வீரர்களின் எண்ணிக்கை
 - விளையாட்டில் பங்குகொள்ளக்கூடிய ஆகக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை 11 ஆகும்.
 - 11 வீரர்களில் ஒருவர் கோல் காப்பாளர் அல்லது பேற்றுக் காவலராவார்.
 - பங்கு கொள்ளக்கூடிய குறைந்தளவு வீரர்களின் எண்ணிக்கை 7 ஆகும்.
 - மேலதிக வீரர்கள் 03-07 வரையில் இருக்கலாம். (போட்டிச் சுற்றுகளுக்கேற்ப)
 - பயிற்சியாளர், உதவிப் பயிற்சியாளர், தகைமைப் பயிற்சியாளர், வைத்தியர் எனப் பல்வேறு நபர்கள் அணியில் இருக்கலாம்.
 - சர்வதேசப் போட்டிகளுக்கான அணிகளில் 25 போட்டியாளர்களைப் பதிவு செய்யலாம்.
- பந்தை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துதல்.
 - போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் இரு அணித்தலைவருக்கிடையே நாணயச் சுழற்சி மூலம் போட்டித் தொடக்கத்தை மத்தியஸ்தர் தீர்மானிப்பார்.
 - பின்னர் முதலில் பந்தை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தும் அணி போட்டியை ஆரம்பிக்கும்.
 - அவ்வணியின் வீரரொருவர் மைதானத்தின் மத்தியிலுள்ள அடையாளத்தில் வைக்கப் பட்டுள்ள பந்தை, மத்திய கோட்டுக்கு அப்பால் ஒரு முறை சுழலச் செய்வதுடன் போட்டி ஆரம்பமாகும்.
 - விளையாட்டிலுள்ள பந்து மத்தியஸ்தரின் ஊதியொலிக்கு மைதானத்தை விட்டு வெளியே சென்றால் தற்காலிகமாக விளையாட்டு நிறுத்தப்படும்.
 - கோல் ஒன்றைப் பெற்ற பின்னரும், இரண்டாம் பகுதியின் ஆரம்பத்திலும், மேலதிக நேர ஆரம்பத்திலும் முன்னரைப் போன்று போட்டி தொடங்கப்படும்.

● **பந்து**

- பந்து கோள வடிவமானது.
- தோலினால் அல்லது வேறு பொருத்தமான பொருளினால் ஆக்கப்பட்டிருத்தல்.
- 68 செ.மீ. - 70 செ.மீ. இடைப்பட்ட சுற்றளவு கொண்டதாகவிருத்தல். (27" - 28")
- பந்தின் நிறை 410 கிராம் - 450 கிராமுக்கு இடைப்பட்டதாகவிருத்தல். (14 அவு - 16 அவு)

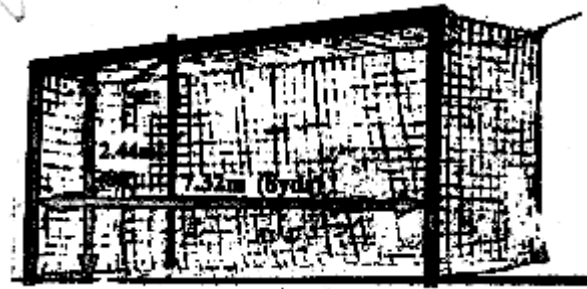
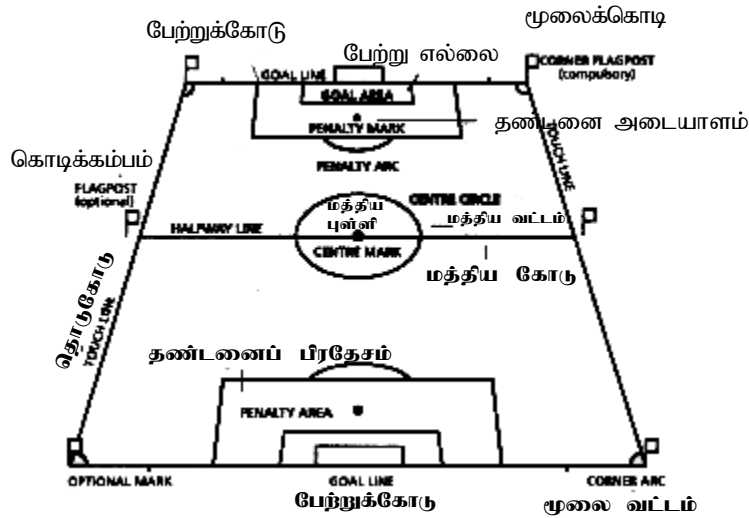
● **போட்டிக்கான காலவரை**

- சர்வதேசப் போட்டிகளில் பகுதிக்கு 45 நிமிடங்கள் கொண்ட இரண்ட பகுதிகள்.
- இடைவேளை 15 நிமிடங்களை விடவும் அதிகமாகக் கூடாது.
- பாடசாலைப் போட்டிகள் பகுதிக்கு 30 நிமிடங்கள் கொண்ட இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டது.

● **காற்பந்தாட்ட மைதானம்**

- சர்வதேசப் போட்டியொன்றுக்கான மைதானத்தின் நீளம் குறைந்து 100 மீற்றர்களுக்கும், கூடியது 110 மீற்றர்களுக்கும் இடைப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.
- காற்பந்தாட்ட மைதானத்தின் அகலம் குறைந்தது 64 மீற்றருக்கும், கூடியது 75 மீற்றருக்கும் இடைப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். (70 யார் - 80 யார்).
- ஏனைய போட்டிகளுக்கான மைதானம் பின்வருமாறு அமையலாம்.
நீளம் 90 மீற்றர் - 120 மீற்றர் (100 யார் - 130 யார்)
அகலம் 45 மீற்றர் - 90 மீற்றர் (50 யார் - 100 யார்)

காற்பந்தாட்ட மைதானம்



- **காற்பந்தாட்ட வீரர் பாவிக்க வேண்டிய கட்டாய உபகரணங்கள்:**
 - இலக்கம் கொண்ட மேலணி (Jersey)
 - அரைக் காற்சட்டை (Shorts)
 - நீண்ட காலுறை (Stockings)
 - முன்காற் கவசம் (Shinguard)
 - அனுமதிக்கப்பட்ட காலணிகள் (Approved Boots)
- **தண்டனையாக நேரடி சுயாதீன உதை (Direct Free Kick) வழங்குவதற்குக் காரணமாக அமையும் தவறுகள்:**
 - எதிரணி வீரரை உதைத்தல் அல்லது உதைக்க எத்தனித்தல்.
 - தடுக்கி விழுத்துதல் அல்லது அதற்கு எத்தனித்தல்.
 - எதிரணி வீரர் மேல் பாய்தல்.
 - எதிரணி வீரரைத் தாக்குதல் அல்லது அதற்கு எத்தனித்தல்.
 - எதிரணி வீரரைத் தள்ளுதல்.
 - எதிரணி வீரரைப் பற்றிப் பிடித்து நிறுத்துதல்.
 - எதிரணி வீரரின் மேல் துப்புதல்.
 - பந்தினைக் கைகளால் / கையால் தொடுதல்.
 - பந்தை ஸ்பரிசிப்பதற்கு முன்னர் எதிரணி வீரரை இடித்தல்.
- **தண்டனை உதை**
 - விளையாட்டின்போது தனது தண்டனைப் பிரதேசத்தினுள் யாதாயினுமொரு வீரன் மேற்படி தவறுகளில் ஒன்றைச் செய்வாராயின் எதிரணிக்குத் தண்டனை உதை ஒன்று வழங்கப்படும்.
- **தண்டனையாக நேரில் சுயாதீன உதை (Indirect Free Kick) வழங்கப்படுவதற்குக் காரணமாக அமையும் தவறுகள்:**
 - கோல் காப்பாளரால் அனுப்பப்பட்ட பந்தை வேறொருவர் ஸ்பரிசிப்பதற்கு முன்னர் கோல் காப்பாளர் மீண்டும் ஸ்பரிசித்தல்.
 - வீரரொருவர் வேண்டுமென்றே தமதணி கோல் காப்பாளருக்குப் பந்தை அனுப்புதல்.
 - தமதணி வீரரால் எறியப்பட்ட உள்ளெறிகையைக் கோல் காப்பாளர் பற்றுதல்.
 - விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடியவாறு விளையாடுதல்.
 - எதிரணி வீரரின் விளையாட்டுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துதல்.
 - கோல் காப்பாளர் பந்தை விடுவிப்பதற்கு இடைஞ்சலாகவிருத்தல்.
 - உரித்தற்ற பிரதேசத்துள் பிரவேசித்தல்.
- **வேறும் தவறுகள் (Offences)**
 - விளையாடுப் பான்மையை மீறிச் செயற்படுதல்.
 - சொற் பிரயோகத்தால் அல்லது செய்கையினாலான தவறான நடத்தைகள்.
 - நடைமுறை விதிகளை மீறுதல்.
 - விளையாட்டை மீண்டும் தொடங்குவதைத் தாமதப்படுத்துதல்.
 - நேரடி அல்லது நேரில் உதைக்கு உரிய இடத்தை உதாசீனம் செய்தல்.
 - மத்தியஸ்தர் அனுமதியின்றி மைதானத்துள் பிரவேசித்தல் அல்லது மீண்டும் பிரவேசித்தல்.
 - தேவையின்றி விரும்பியவாறு மைதானத்தை விட்டு வெளியேறுதல்.
- **விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கு ஏதுவாகும் தவறுகள்:**
 - கடுமையான தவறுகளைப் புரிதல்.
 - எதிரணி வீரரின் மேல் அல்லது வேறு ஒருவர் மேல் துப்புதல்.
 - கைகளை உபயோகித்துக் கோல் ஒன்றைப் பெறுதல்.

- கடுமையானதும், கீழ்த்தரமுமான சொற்களைப் பிரயோகித்து அல்லது அவ்வாறான நடத்தையின் மூலம் வீரரொருவரை அவமதித்தல்.
- ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இரு முறை தவறிழைத்தல்.

பின்னிணைப்பு 4.6.3:

நடுவர் சமீக்கைகள்



Indirect free kick
நேரில் சுயாதீன உதை



Advantage
அனுகூலம்



Direct free kick
நேரடி சுயாதீன உதை



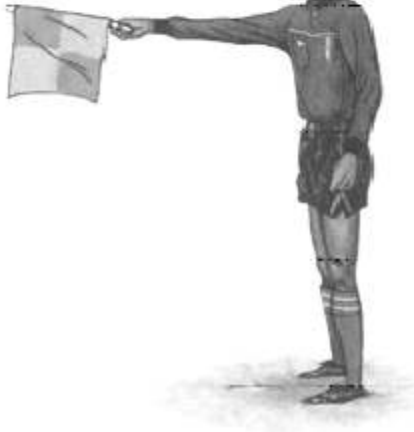
Caution
எச்சரிக்கை



Sending off
வெளியேற்றுதல்

Assistant Referee Signals

உதவி மத்தியஸ்தர் சமிக்ஞைகள்



Offside on the near side of the field

சமீப உரித்தற்ற பிரதேசம்

Offside in the centre of the field

மத்தியிலுள்ள உரித்தற்ற பிரதேசம்

Offside on the far side of the field

தொலைவிலுள்ள உரித்தற்ற பிரதேசம்

- தேர்ச்சி 4** : விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.
- தேர்ச்சி மட்டம் 4.7** : வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.
- பாடவேளைகள்** : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- நடைப்பயணம், வனஆய்வு என்பவற்றிற்கான திட்டங்களைக் குழுக்களாகத் தயாரிப்பார்.
- ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவதற்கு வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் வழங்கும் பங்களிப்புக்கு மதிப்பளிப்பார்.
- வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவார்.
- கூட்டாகச் செயற்படும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- நடைப் பயணங்கள் தொடர்பான பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களைக் காட்டும் படங்களை மாணவருக்குக் காண்பியுங்கள்.
 - மே தின ஊர்வலம்
 - பாடசாலைகளுக்கு உதவிப்பணம் சேர்ப்பதற்கான நடைப்பயணம்
 - பொதுமக்களை அறிவூட்டும் நடைப்பயணம்
 - டெங்கு நுளம்புகள் பரவுவதைத் தடுப்போம்.
 - புகைத்தல் / போதை வஸ்துக்களை எதிர்ப்போம்.
 - மிருக வதையை எதிர்ப்போம்.
 - மகிழ்ச்சிக்கான நடைப்பயணம்
 - வனஆய்வுக் குழுக்களின் படம்
- வெளிக்களச் செயற்பாடுகளினூடாக அடையக்கூடிய நன்மைகள் பற்றி மாணவரிடம் கேளுங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - பலவித நடைப்பயணங்கள் உள்ளன.
 - அரசியற் தேவைகள், உதவிப்பணம் சேகரித்தல், மக்களுக்கு அறிவூட்டுதல் தொடர்பான நடைப்பயணங்கள் நடைபெறுவது சனநெருக்கடியுள்ள பிரதேசங்களிலாகும்.
 - மகிழ்ச்சிக்கான நடைப்பயணங்கள் ஒழுங்கமைக்கப்படுவது மன அனுமதியைக் கொடுக்கக்கூடிய இடங்களிலாகும். (இறப்பர் தோட்டம், தேயிலைத் தோட்டம், தென்னந் தோட்டம், வனப் பிரதேசம் போன்ற இடங்கள்)
 - நடைப்பயண ஒழுங்கமைப்பின்போது பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள் உள்ளன.
 - பயணப் பாதையைத் தீர்மானித்தல்.
 - பாதுகாப்பு, மகிழ்ச்சி, வசதி
 - அனுமதி பெறவேண்டிய இடங்கள், நபர்கள்
 - முன்னறிவித்தல் கொடுக்க வேண்டிய நிறுவனங்கள் மற்றும் பொறுப்புக்கள்
 - பொறுப்புக்களைப் பகிர்ந்தளித்தல்.

படிமுறை 02:

- வகுப்பறையை A, B, C, D என நான்கு குழுக்களாக்குங்கள்.
- அவ்வொவ்வொரு குழுவுக்கும் பின்வரும் பட்டியல்களைத் தயாரிக்க அறிவுறுத்துங்கள்.

A குழு:

- பயணப்பாதை, காலப்பகுதி என்பவற்றைத் தீர்மானித்தல்.
- எதிர்பார்க்கும் தினத்தைத் தீர்மானித்தல்.
- அப்பாதையிலுள்ள அணுகூலங்கள்.
- அப்பாதையிலுள்ள பிரதிகூலங்கள்.

B குழு:

- அனுமதி பெறவேண்டிய ஸ்தானங்கள், நபர்கள்
- அறிவித்தல் கொடுக்க வேண்டிய நபர்கள்

C குழு:

- கொண்டு செல்லவேண்டிய பொருட்கள்
- முதுகில் பொதிகளைச் சுமந்தும், கைகளை சுதந்திரமாக விட்டவாறு செல்லுதல்.

D குழு:

- பொறுப்புக்களை பகிரும் முறை
- பொருட்களைக் கொண்டு செல்லுதல்.
- அனுமதி பெறுதல்.
- தெரியப்படுத்துதல்.
- தேவையாயின் பணம் சேகரித்தல்.

படிமுறை 03:

- குழுக்களின் பட்டியல்களை வகுப்பில் முன்வைத்துச் சீராக்குங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - நடைப்பயணம் ஒழுங்கான முறையில் திட்டமிடப்படல் வேண்டும்.
 - வனஆய்வுப் பயணமும், இவ்வாறானதேயாயினும் பாதையை அறிதல், பாதுகாப்பு போன்ற விசேட செயற்பாடுகள் உள்ளன.
 - செல்லவுள்ள பாதையை வரைந்து கொள்வது இலகுவானதும், பாதுகாப்பானதுமான முறையொன்றாகும்.
 - பாதை வரைபடங்களைத் தயாரிப்பதில் அனுமதிக்கப்பட்ட குறியீடுகள் உள்ளன என்பதோடு அவற்றினைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் வேண்டும்.
 - திசையறிகருவிப் பாவனை மூலம் படங்கள் கீறுவதும், அவற்றினைக் கண்டறிவதும் இலகுவாகும்.
 - திசைகளைக் கண்டறிவதற்கான முறைகள் உள்ளன.
 - வடக்கினூடாக இத்தனை பாகை கிழக்குக்கு என்றவாறு
 - செல்லும் திசைகளை அறிவதற்காக முன்னோர்களால் உடுக்கோலங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன என்பதும், அவற்றினை அறியவும் வேண்டும் என்பதும்.

- அடுத்து வரும் செயற்பாடுகளுக்காகப் பின்வருவனவற்றைக் கொண்டு வரச் சொல்லுங்கள்.
- பாதை வரைபடத்துக்கான குறியீடுகள்.
- முன்னோர் பயன்படுத்திய உடுக்கோலங்களைக் கண்டறிவதற்கான படங்கள்.
 - ஏழுக்கன்னிகள், பெருங்கரடி, சிறுகரடி, வேட்டைக்காரன்
- சாரணர் உபயோகிக்கும் வன ஆய்வுக்கான பாதைக் குறியீடுகள்.
- பாடசாலைத் தோட்டத்தின் பாதை வரைபடமொன்று கீறுவதற்கு அவசியமான காகிதத்தாதுகள்.
- வீட்டிலிருப்பின் திசையறிகருவிகள் (மிக முக்கியமல்ல)

படிமுறை 04:

- பாடசாலையினுள் அல்லது பாடசாலைக்கு அருகிலுள்ள இடமொன்றிலிருந்து பாடசாலை வரையுள்ள பாதையைக் காட்டும் உத்தேச வரைபடமொன்றை மாணவருக்குக் காட்டுங்கள்.
- குறியீடுகள் உபயோகிக்கப்பட்டுள்ள விதம், திரும்பும் இடங்கள் போன்றவற்றைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- நியமப் பாதைக் குறியீடுகள், சாரணரின் சமிக்ஞைக் குறியீடுகள் போன்றவற்றையும் கலந்துரையாடுங்கள்.
- திசையறிகருவிகளின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப வகுப்பு மாணவரைக் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- பாடசாலையிலுள்ள வெவ்வேறு பாதைகளின் வரைபடங்களைக் கீற மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள். (குறிப்பிட்ட கால அளவைக் கொடுங்கள்.)
- நுழைவாயிலிலிருந்து ஆரம்பப் பிரிவு வரையில்.
- விளையாட்டு மைதானத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்து, சிற்றுண்டிசாலை வரையில்.
- அதிபர் காரியாலயத்திலிருந்து வாசிகசாலை வரையில் எனப் பாடசாலை அமைந்துள்ள விதத்திற்கேற்ப பாதைகளைப் பகிர்ந்து கொடுங்கள்.
- மாணவர் கீறிய வரைபடங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- பிழைகள் இருப்பின் திருத்துங்கள்.

படிமுறை 05:

- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- குறியீடுகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் வரைபடங்களை வாசித்தறிவது இலகுவாகும்.
- திசையறிகருவிப் பாவனை மூலம் திசைகளைக் குறிப்பிடுவது செல்லும் பாதையை உறுதிப்படுத்துவது போன்றவை.
- பயணப்பாதையை இனங்காண்பதற்குப் பண்டைய காலங்களில் உடுக்கோலங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள்:

- திசையறிகருவி
- பட வரைபுகள்
- வரைபடங்கள்

தரவீருத்தி உள்ளீடுகள்:

- நடைப்பயணப் படங்கள்
- வன ஆய்வுப் படங்கள்
- திசையறிகருவி / கருவிகள்
- உடுக்கோலங்களின் படங்கள்
- பாடசாலையினுள் பாடசாலைக்கு அருகிலுள்ள இடமொன்றிலிருந்து பாடசாலை வரையுள்ள பாதையைக் காட்டும் வரைபடம்.
- வரைபடங்களில் உபயோகிக்கப்படும் குறியீடுகள், அடையாளங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- மாணவரைப் பொருத்தமான வகையில் குழுக்களாக்கிப் பின்வரும் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்கள் அடங்கியவாறு நடைப்பயணமொன்றைத் திட்டமிடுதல்.
 - நோக்கம் / திகதி / நேரம்
 - செல்லவுள்ள வழிகள்
 - அனுமதி பெறவேண்டியவர்கள்
 - அறிவித்தல் கொடுக்க வேண்டியவர்கள்
 - கொண்டு செல்ல வேண்டியவை
 - பொறுப்புக்களைப் பகிருதல்
- பாடசாலையிலுள்ள சில இடங்களைத் தெரிவு செய்து வரைபடம் கீற வழிப்படுத்துங்கள். மேற்படி செயற்பாடுகளின்போது விடய அறிவுடன் தலைமைத்துவம், பின்பற்றுதல், குழுஉணர்வு, ஆக்கபூர்வ தன்மை, ஒற்றுமை போன்றவை தொடர்பான ஆற்றல்களையும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 5 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.3 : ஓட்ட ஆரம்பத்தையும் ஓட்ட முடிவையும் சரியாகச் செய்வார்.

பாடவேளை : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- பிரதான ஓட்டப்புறப்பாட்டு முறைகளைப் பெயரிடுவார்.
- பதுங்கிய புறப்பாட்டின் வகைகளைப் பெயரிடுவார்.
- வேகமாக ஓடுவதற்கான தொடக்கத்தினை மேற்கொள்வதற்குப் பதுங்கிய புறப்பாடே சிறந்ததென ஏற்றுக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.
- மத்திய புறப்பாட்டினையும், நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டினையும் செய்து காட்டுவார்.
- கட்டளைகளுக்கேற்ப செயலாற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:



(உரு 5.3.1)

- உஷ்ணமூட்டும் செயற்பாடுகளின் பின்னர் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் முறையாக மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- உடலின் இரு பகுதிகள் தரையைத் தொடும் வண்ணமிருந்து வழங்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு சுமார் 20 மீற்றர் எதிரே ஓடுதல். (உரு 5.3.1)



(உரு 5.3.2)

- உடலின் மூன்று பகுதிகள் தரையைத் தொடும் வண்ணமிருந்து வழங்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு, எழுந்து சுமார் 20 மீற்றர் தூரம் எதிரே ஓடுதல். (உரு 5.3.2)



(உரு 5.3.3)

- உடலின் நான்கு பகுதிகள் தரையைத் தொடும் வண்ணமிருந்து வழங்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு, சுமார் 20 மீற்றர் எதிரே ஓடுதல். (உரு 5.3.3)



(உரு 5.3.4)

- உடலின் ஆறு பகுதிகள் தரையைத் தொடும் வண்ணமிருந்து வழங்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு சுமார் 20 மீற்றர் எதிரே ஓடுதல். (உரு 5.3.4)



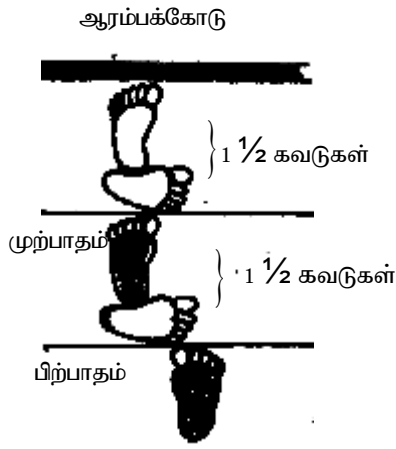
(உரு 5.3.5)

- உடலின் ஐந்து பகுதிகள் தரையைத் தொடும் வண்ணமிருந்து, வழங்கப்படும் சமிக்ஞைக்கு சுமார் 20 மீற்றர் எதிரே ஓடுதல். (உரு 5.3.5)

• பின்வரும் விடயங்களை மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.

- ஓட்டப் புறப்பாட்டின் பிரதான முறைகள் இரண்டும் பின்வருமாறு:
- நின்றநிலைப் புறப்பாடு
 - பதுங்கிய புறப்பாடு
 - நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டுக்கான கட்டளைகள் பின்வருமாறு:
 - ஆயத்தம்
 - போ
- பதுங்கிய புறப்பாட்டு முறைகளில் பெருமளவு பாவிக்கப்படும் முறையானது மத்திய புறப்பாடாகும்.
- வேகமாகப் புறப்படுவதற்கு பதுங்கிய புறப்பாடு அத்தியாவசியமாகும்.

படிமுறை 02:

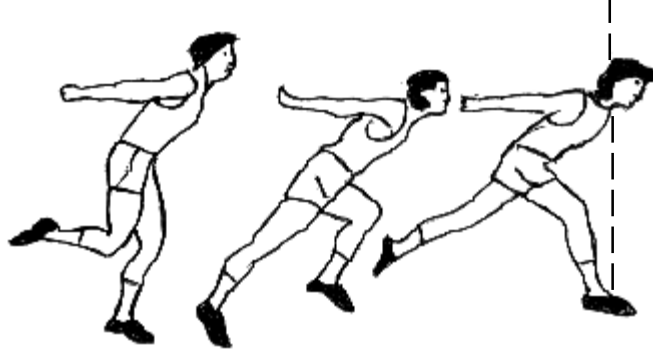


(உரு 5.3.6)

- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.
 - பாடத்தில் காட்டியுள்ளவாறு பதுங்கிய புறப்பாட்டுக்கான கவடுகள் எடுக்கும் விதத்தினை மாணவருக்குப் பயிற்சியளியுங்கள். (உரு 5.3.6)
 - பதுங்கிய புறப்பாட்டின் வெவ்வேறு நிலைகளில் பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாட்டு முறைகள் பின்வருமாறு:
 - **ஆயத்தம்** (On Your Marks)
 - ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து உங்களுக்குப் பொருத்தமான அளவு கவடுகளை அளந்து, முன், பிற்பாதங்கள் வைக்கும் இடங்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
 - வலுவான பாதத்தை எதிரே வையுங்கள்.
 - பிற்பாத விரல்களை முற்பாத குதிக்கு நேராக சுமார் 3 அல்லது 4 அங்குலம் (8-10 செ.மீ) பக்கமாக வையுங்கள்.
 - பிற்பாதத்தால் முழங்காலிடுங்கள்.
 - கைகளை நேராக தோளின் அகலத்துக்குச் சற்று அதிகமாக இருக்கும் விதத்தில் ஆரம்பக் கோட்டுக்கு மிகச் சமீபமாக வையுங்கள்.
 - கை விரல்களை வளைவாகத் தரையில் வையுங்கள்.
 - கழுத்துத் தசைகளைத் தளர்த்தி நிலம் நோக்குங்கள்.
- **ஆரம்பம்** (Set Position)
 - ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து சற்று எதிரே தோள்கள் செல்லும் வண்ணம் இடுப்பை உயர்த்துங்கள்.
 - முன்னாலுள்ள பாதத்தின் முழங்கால் மூட்டு 90° யும் பிற்பாதம் 110°-120° வரையில் வரும்போது இடுப்பை உயர்த்துவதை நிறுத்துங்கள்.
 - முண்டத்தின் நிறையின் பெரும்பகுதியை நேராகவுள்ள கைகளுக்கு மாற்றுங்கள்.
 - பாதங்களிரண்டையும் நிலத்தில் பதித்தவாறு வைத்திருங்கள்.
 - அடுத்த சமிக்ஞையில் முழு அவதானத்தையும் செலுத்துங்கள்.
 - **போ** (Go - Drive Out)
 - ஒரே எத்தனத்தில் பாதங்களிரண்டினாலும் உதைத்து எதிரே செல்லுங்கள்.
 - துரிதமாக எதிரே வரும் பிற்பாதத்தால் குறுகிய கவடொன்றினை ஆரம்பக் கோட்டினருகே வையுங்கள்.
 - முன்னால் வரும் பாதத்துக்கு எதிரான கையைச் சாதாரண ஓட்டத்தில் உள்ளதை விடவும் சற்று அதிகமாக அசையுங்கள்.
 - கவடுகளின் நீளம் படிப்படியாக அதிகரித்துச் சாதாரண ஓட்டத்தை அடையும் வரை முன்னால் ஓடுங்கள்.

படிமுறை 03:

- ஓட்ட முடிவினைச் செய்யும் விதத்தைப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
- ஓட்ட முடிவின் நுட்ப முறை
 - ஓட்டவீரனின் முண்டம் (Torso) முடிவுக்கோட்டின் உள் விளிம்போடுள்ள செங்குத்துத் தளத்தினைத் தொடுவதோடு ஓட்டம் முடிவடையும்.
 - இங்கு முண்டம் (Torso) என்பது தலை, தொண்டை, கைகள், கால்கள் தவிர்ந்த ஏனைய பகுதிகளாகும்.



(உரு 5.3.7)

- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- சரியான புறப்பாடு, முடிவுகளோடு மாணவரைச் சுமார் 30 மீற்றர் தூரம் ஓடச் செய்யுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - ஓட்டப் புறப்பாடும், ஓட்ட முடிவும் ஒரேயளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாகும்.
 - முடிவுக்கோட்டின் உள்விளிம்போடுள்ள செங்குத்துத் தளத்தை முண்டம் தொடுவதன் பிரகாரம் ஓட்ட முடிவு தீர்மானிக்கப்படும்.

பிரதான எண்ணக்கரு :

- மத்திய புறப்பாடு
- பதுங்கிய புறப்பாடு
- நின்ற நிலைப் புறப்பாடு
- முண்டம்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- மத்திய புறப்பாட்டுக்காகக் கவடு எடுக்கும் முறையைக் காட்டும் படங்கள்.
- ஓட்ட முடிவினைக் காட்டும் படங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- ஓட்டப் புறப்பாட்டு முறைகள், அவற்றின் வகைகள் தொடர்பான விளக்கத்தினை அறியுங்கள்.
- நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டினைச் செய்வதை மதிப்பிடுங்கள்.
- மத்திய புறப்பாட்டினைச் செய்வதை மதிப்பிடுங்கள்.
- கட்டளைகளுக்கேற்ப செயற்படுவதனை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 5 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.4 : முறையான அப்பியாசங்களினூடாக ஓட்ட நுட்ப முறைகளை மேலும் விருத்தியாக்குவார்.

பாடவேளை : 01

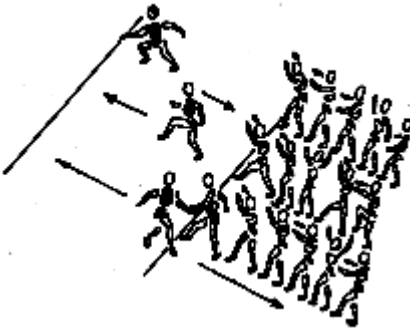
கற்றல் பேறுகள்:

- ஓட்டத்திறன்களின் விருத்திக்கு ஓட்ட அப்பியாசங்கள் பங்களிப்புச் செய்கின்றனவென்பதை விளக்கத்துடன் எடுத்துரைப்பார்.
- ஓட்டத்தின்போது சரியான நுட்பமுறைகளைப் பிரயோகிப்பார்.
- ஓட்ட அப்பியாசங்களை முறையாகச் செய்வார்.
- சரியான நுட்பமுறைப் பாவனை மூலம் ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- பின்வரும் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



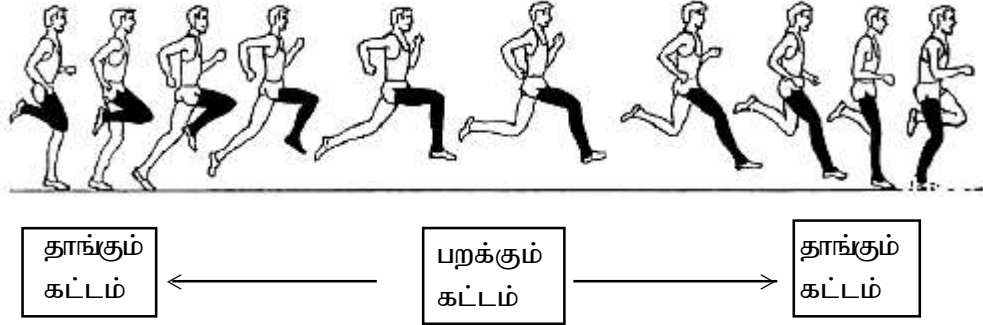
(உரு 5.4.1)

- மாணவரைக் குழுக்களாக்கி ஆரம்பக் கோட்டின் பின்னால் வரிசையாக நிறுத்துங்கள். சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு வரிசையினதும் முதல் மாணவன் சுமார் 20-25 மீற்றர் எதிரே கீறியுள்ள கோடு வரை ஓடி, அதனைத் தொட்ட பின் மீண்டும் திரும்பி வந்து, குழுவின் அடுத்த மாணவனைத் தொடுதல். இரண்டாவது மாணவனும் முதலாவது மாணவனைப் போன்று செய்வார். இவ்வாறாக எல்லா மாணவரும் செய்து முடிக்கும் வரையில் போட்டி தொடரும். (உரு 5.4.1)

படிமுறை 02:

- பின்வரும் விடயங்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெவ்வேறு தூரங்களைக் கொண்ட நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறுகின்றன.
- குறுந்தூர ஓட்டக் கவடொன்றில் தாங்கும் கட்டம் (Support Phase), பறக்கும் கட்டம் (Flight Phase) என இரு பகுதிகள் உள்ளன.

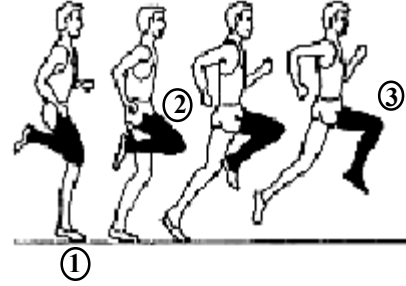
- பாதம் நிலத்தைத் தொட்டவாறிருக்கும் சந்தர்ப்பம் தாங்கும் கட்டம் எனப்படும். இச் சந்தர்ப்பத்தில் எதிரே செல்வதற்கான உந்தலொன்றைத் தரையிலிருந்து பெறலாம் என்பதை விளங்கப்படுத்துங்கள். (5.4.2)



(உரு 5.4.2)

தாங்கும் கட்டத்தில்,

- ஆரம்பத்தில் அடிப்பாத மேட்டினால் நிலந் தொடர்பும் - உரு 5.4.2 - (1)
- தாங்கும் பாதம் முழங்காலில் சற்று மடிவ துடன், சுயாதீன பாதம் முழங்காலில் மடிந்து பின்னால் உயர எழும் - உரு 5.4.2 - (2)
- மிதித்தெழும் சந்தர்ப்பத்தில் தாங்கும் பாதத்தின் கணுக்கால், முழங்கால், இடுப்பு மூட்டு என்பன நன்றாக நீளும்
- தொடைப்பகுதி கிடையாக வரும் வரையில் சுயாதீன பாதம் வேகமாக முன்னாலும் உயரவும் அசையும் - உரு 5.4.2 - (3)



(உரு 5.4.2)

ஓட்ட வீரன் தரையோடுள்ள தொடர்பிலிருந்து விடுபட்டு விண்ணில் பிரயாணிக்கும் சந்தர்ப்பம் பறக்கும் கட்டமாகும். இக்கட்டத்தில் ஓட்ட வீரனின் சுயாதீன பாதம் முன்னால் செலுத்தப் பட்டு, அடுத்த தாங்கும் சந்தர்ப்பத்துக்காக நிலந் தொடுவதற்கு எதிரே கொண்டு செல்லப் படும்.

பறக்கும் கட்டத்தில்,

- முன்னால் செலுத்தப்படும் பாதத்தின் முழங்கால் எதிரிலும், உயரவும் தொடர்ந்து அசையும் - உரு 5.4.3 - (1)
- பின்னாலுள்ள தாங்கும் பாதம் முழங்காலில் மடிந்து பின்னால் மேலே உயரும் - உரு 5.4.3 - (2)
- கைகள் முன்னாலும் பின்னாலும் சுதந்திரமாக அசையும்.
- முற்பாதம் பின்னால் தள்ளியவாறு நிலத்தைத் தொடும் - உரு 5.4.3 - (3)

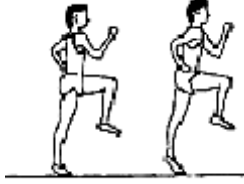


(உரு 5.4.3)

- தாங்கும் கட்டம், பறக்கும் கட்டங்களில் செய்ய வேண்டிய செயற்பாடுகளை ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கலாம். அதனால் ஓட்டவீரனின் நுட்ப முறைகள் மேலும் விருத்தியாவதோடு ஓட்ட வேகமும் அதிகரிக்கும்.
- பாதங்கள் தரையோடுள்ள தொடர்பை விட்டு விண்ணில் பிரயாணம் செய்யும் காலம் பறக்கும் கட்டம் என்பதை விளக்குங்கள்.
- ஓட்டக் கவடொன்றின் தூரத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்குப் பறக்கும் கட்டத்தில் மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகள் முக்கியமாகும்.
- ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் குறுந்தூர ஓட்ட நுட்ப முறைகளை மேலும் விருத்தியாக்கலாம்.

படிமுறை 03:

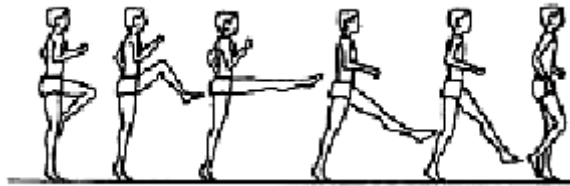
- பின்வரும் அப்பியாசங்களில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



(உரு 5.4.4)

முழங்கால்களை எதிரிலும் உயரவும் தூக்கி மார்ச் செய்தல். (உரு 5.4.2). இச் செயற்பாட்டினை ஓட்டம் A, (Running 'A') அடிப்படை அப்பியாசமொன்றாகக் கொள்ளலாம். இங்கு முற்பாதத் தொடை நிலத்துக்குச் சமாந்தரமாக வரும் வரையில் எதிரே உயரத் தூக்கி அசைக்க வேண்டும். கைகளை முழங்கைகளில் 90° ஏற்படுமாறு மடக்கி முன்னாலும் பின்னாலும் அசைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு கவட்டின் போதும் தாங்கும் பாதம் அடிப்பாத மேட்டுப் பகுதியால் உயரவும் எதிரிலும் தள்ளப்படுதல் வேண்டும்.

- ஆரம்பத்தில் மார்ச் செய்தவாறும், பின்னர் ஸ்கிர் செய்தவாறும் பின்னர் மெதுவாக ஓடியவாறும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஓட்டம் B, (Running 'B') அடிப்படை அப்பியாசமொன்றாக முழங்கால்களை எதிரிலும், உயரவும் தூக்கிப் பாதத்தை முன்னால் நீட்டிப் பின்னர் தரையில் வைத்தவாறு நடப்பதை அறிமுகஞ் செய்யுங்கள். (உரு 5.4.5)



(உரு 5.4.5)

குறுந்தூர ஓட்டம் (Sprinting)

- இங்கு முற்பாதத் தொடை நிலத்துக்குச் சமாந்தரமாக வந்தவுடன் காலை நன்றாக எதிரே நீட்டிப் பின்னால் தள்ளப்படும் வகையில் நிலந் தொட வேண்டும். கைகளின் செயற்பாடு ஏற்கனவே கூறியதாகும். எல்லாக் கவடுகளிலும் தாங்கும் பாதம், அடிப்பாத மேட்டுப்பகுதியால் உயரவும் முன்னாலும் தள்ளப்படுதல் வேண்டும். ஆரம்பத்தில் நடந்தவாறும், பின்னர் ஸ்கிர் செய்தவாறும் தொடர்ந்து மெதுவாக ஓடியவாறும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



(உரு 5.4.6)

- ஓட்டம் C, (Running 'C') அடிப்படை அப்பியாச மொன்றாகப் பாதத்தினைப் பின்னால் வளைத்துக் குதிகள் தட்டப்பகுதியில்படும் வண்ணம் நடப்பதை அறிமுகப்படுத்துங்கள். இங்கு குதிகள் உடலின் பின்புறத்தைத் தொட முயல வேண்டும். கைகளின் அசைவு முன்னரைப் போன்று இடம் பெற வேண்டும். ஆரம்பத்தில் நடந்தவாறும் பின்னர் மெதுவாக ஓடியவாறும் செய்வியுங்கள். (உரு 5.4.6).

- இச் செயற்பாடுகளை ஆரம்பத்தில் செய்து காட்டுங்கள்.
- மாணவருக்குப் பயிற்சிக்காக சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது முன்னூட்டல், பின்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்காக முன்னர் உபயோகித்த ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி மற்றும் புதிய பாடப் புத்தகத்தின் 5ம் அத்தியாயம் என்பவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள் :

- ஓட்ட அப்பியாசங்கள்
- தாங்கும் கட்டம்
- பறக்கும் கட்டம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- ஓட்ட அப்பியாசங்களை (A, B, C) சரியான முறையில் செய்வதனை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- ஓட்ட அப்பியாசங்களின் தேவை பற்றி விசாரியுங்கள்.
- சந்தத்துடன் செயற்படுவதனை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 5 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.5 : குறுங்கோலை முறையாக மாற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

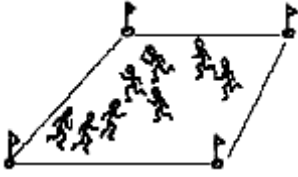
கற்றல் பேறுகள்:

- குறுங்கோல் மாற்றத்தின் கலப்பு மாற்ற முறையை விளக்குவார்.
- கலப்பு மாற்ற முறையைச் சரியாகச் செய்து காட்டுவார்.
- சரியான நுட்பமுறையைப் பிரயோகித்து செயற்றிறனுடன் குறுங்கோல் மாற்றும் தயார் நிலையை வெளிப்படுத்துவார்.
- விதிமுறைகளின் பிரகாரம் செயற்படுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- பின்வரும் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



- தரையில் வரைந்து அடையாளமிடப்பட்ட சதுரப் பிரதேசத்தில், மாணவர் அங்குமிங்கும் விரும்பியவாறு ஓடி, ஒவ்வொருவருக் கிடையே தாம் விரும்பியவாறு குறுங்கோல்களை மாற்றச் செய்யுங்கள். இங்கு குறுங்கோல் மாற்றுபவருக்கு நியம முறையொன்று அவசியமில்லை (உரு 5.5.1).

(உரு 5.5.1)

படிமுறை 02:

- முன்னைய வகுப்புக்களில் செய்த பார்த்து மாற்றுதல், மேற்கை, கீழ்க்கை முறைகள், வெளிப்புற உட்புற மாற்றங்கள் என்பவற்றை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- எழுமாறாகத் தெரிவு செய்த மாணவர்களைக் கொண்டு அவற்றினைச் செய்வியுங்கள்.
- வரிசையில் நின்று நடந்தவாறும், மெதுவாக ஓடியவாறும் மேற்படி குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகளைச் செய்வியுங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றும் வெவ்வேறு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

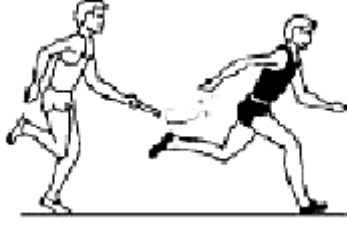
குறுங்கோல் மாற்றுவதற்காக உபயோகிக்கும் நுட்பமுறைகளுக்கேற்ப குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகளை வகைப்படுத்தலாம். இங்கு அடிப்படையாக அமைவது பிரவேசிக் கும் வீரன், வெளிச் செல்லும் வீரனுக்குக் குறுங்கோல் கொடுக்கும் முறைகளாகும். இவ்வடிப்படையின் பிரகாரம் குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதான முறைகள் இரண்டாகும். அவையாவன:

- (1) மேலே செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்.

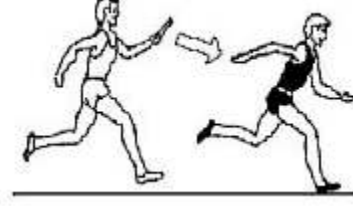
Upsweep Technique (உரு 5.5.2)

- (2) கீழே செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்.

Downsweep Technque (உரு 5.5.3)



(உரு 5.5.2)



(உரு 5.5.3)

எதிரே ஓடும் வீரன் தனது உடலின் எப்பக்கத்தால் குறுங்கோலைப் பெறுகின்றார் என்பதன் அடிப்படையில் குறுங்கோல் மாற்றுவதை மீண்டும் வகைப்படுத்தலாம்.

- (1) உட்புறமாற்றம் (Inside Change)
- (2) வெளிப்புறமாற்றம் (Outside Change)
- (3) கலப்பு மாற்றம் (Mixed Change)

உட்புற மாற்றத்தின்போது குறுங்கோல் பெறும் வீரன் தனது இடக்கையினால் (ஓட்டப் பாதைக்கேற்ப உட்புறக் கையால்) குறுங்கோலைப் பெறுவார். குறுங்கோலைக் கொண்டு செல்லும் வீரன் வலக்கையினால் அதனைக் கொண்டு ஓட்டப்பாதையின் இடப்பக்கமாகச் செல்வார்.

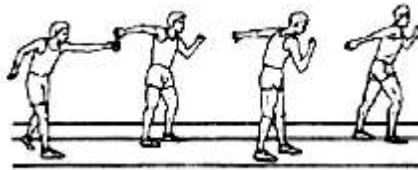
வெளிப்புற மாற்றத்தின்போது குறுங்கோல் பெறும் வீரன் தனது வலக்கையினால் (ஓட்டப் பாதைக்கேற்ப வெளிப்புறக் கையால்) குறுங்கோலைப் பெறுவார். குறுங்கோல் கொண்டு செல்லும் வீரன் இடக்கையினால் அதனைக் கொண்டு ஓட்டப்பாதையின் வலப்பக்கமாகச் செல்வார்.

அஞ்சலோட்டப் போட்டியொன்றின் ஓட்ட வீரர்கள் இவ்விரு முறைகளையும் மாற்றி மாற்றிப் பயன்படுத்துவது கலப்பு மாற்றம் எனப்படும்.

- உட்புற மாற்றத்தின் போது குறுங்கோல் பெறும் வீரன் தனது இடக்கையினால் (ஓட்டப் பாதைகளுக்கேற்ப உட்புறக் கையால்) குறுங்கோலைப் பெறுவார்.
- வெளிப்புற மாற்றத்தின் போது குறுங்கோல் பெறும் வீரன் தனது வலக்கையினால் (ஓட்டப் பாதைகளுக்கேற்ப வெளிப்புறக் கையால்) குறுங்கோலைப் பெறுவார்.
- அஞ்சலோட்டப் போட்டியொன்றின் போது போட்டியாளர்கள் இவ்விரு முறைகளையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்வது கலப்பு மாற்றம் எனப்படும்.

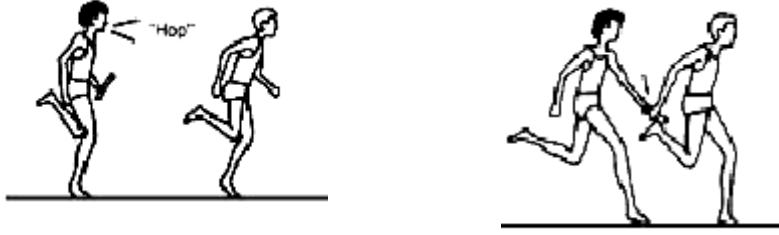
படிமுறை 03:

- குறுங்கோல் மாற்றுவதோடு தொடர்புடைய பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- நான்கு மாணவர்களை வரிசை உரு 5.5.4ல் உள்ளவாறு வரிசையில் நிறுத்துங்கள்.



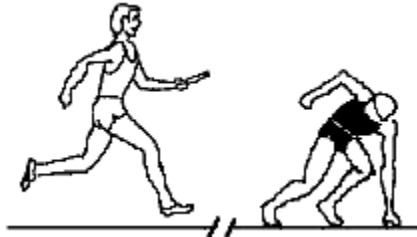
(உரு 5.5.4)

- கடைசியாக நிற்கும் நான்காவது வீரன் தன் வலக்கையினால் முன்னாலுள்ள மூன்றாவது வீரனின் இடக்கைக்குச் குறுங்கோலைக் கொடுப்பார். மூன்றாவது வீரன் தனது இடக்கையினால் முன்னாலுள்ள இரண்டாவது வீரனின் வலக்கைக்கு குறுங்கோலைக் கொடுப்பார். இரண்டாவது வீரன் தனது வலக்கையினால் முன்னாலுள்ள முதலாவது வீரனின் இடக்கைக்குக் குறுங்கோலைக் கொடுப்பார்.
- ஓரிடத்தில் நின்றவாறும், மெதுவாக நடந்தவாறும், மெதுவாக ஓடியவாறும் மேற்படி குறுங்கோல் மாற்றும் முறையினைச் செய்தல்.
- இருவர் எதிரே நடந்தவாறும், பின்னர் ஓடியவாறும் தமக்கிடையே குறுங்கோல் மாற்றுதல். இங்கு வெளிப்புற மாற்ற முறையினைப் போன்று உட்புற மாற்ற முறையினையும் செய்தல். (உரு 5.5.5)



(உரு 5.5.5)

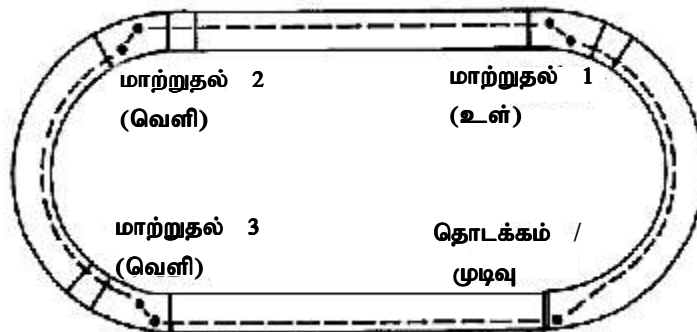
- பின்னாலிருந்து ஓடிவரும் வீரன் ஏற்கனவே அடையாளமிடப்பட்டுள்ள இடத்தை அணுகுவதோடு புறப்படும் வீரன் முன்னால் ஓடுதல். இவ்வாறு இருவரும் எதிரே ஓடிக் குறுங்கோல் மாற்றுதல். இங்கு வெளிப்புற மாற்ற முறையினைப் போன்று உட்புற மாற்ற முறையினையும் செய்தல் (உரு 5.5.6)



(உரு 5.5.6)

படிமுறை 04:

- பின்வரும் விதத்தில் குறுங்கோல் மாற்றும் விதிமுறைகளை விளக்குங்கள்.
100 m x 4 போட்டியொன்றில் குறுங்கோல் மாற்றுதல் - கலப்பு மாற்றம்
(உரு 5.5.7)



(உரு 5.5.7)

- முதலாவது வீரன் வலக்கையில் குறுங்கோலை எடுத்துச் செல்வதுடன், ஓட்டப்பாதையின் உட்பாதிநூடாக இரண்டாவது வீரனை நெருங்குவார் (உட்புறமாற்றம்).
- இரண்டாவது வீரன் இடக்கையினால் குறுங்கோலைப் பெற்றுச் செல்வதுடன் ஓட்டப்பாதையின் வெளிப்பாதிநூடாக மூன்றாவது வீரனை நெருங்குவார்.
- மூன்றாவது வீரன் வலக்கையினால் குறுங்கோலைப் பெற்றுச் செல்வதுடன் ஓட்டப்பாதையின் உட்பாதிநூடாக நான்காவது வீரனை நெருங்குவார் (உட்புற மாற்றம்).
- நான்காவது வீரன் தனது இடக்கையினால் குறுங்கோலைப் பெறுவார்.

அஞ்சலோட்டம் தொடர்பான விதிமுறைகள்:

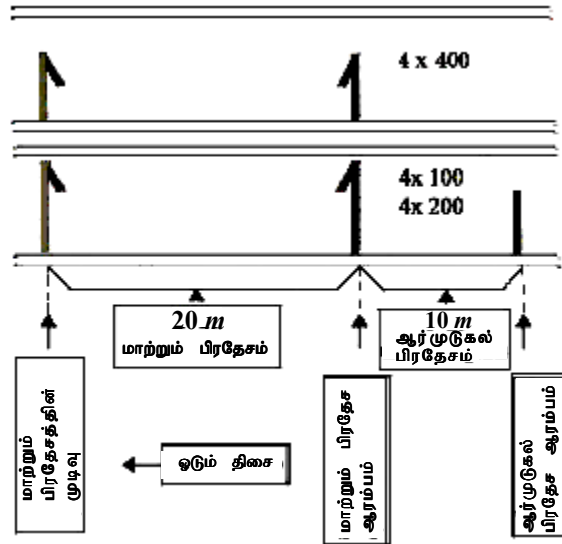
(1) குறுங்கோல்

- உட்புறம் துளைகொண்ட மிருதுவான குழாயாக இருக்க வேண்டும்.
- தடி, உலோகம் அல்லது பொருத்தமானதொரு பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருத்தல்.
- நீளம் 28 செ.மீ - 30 செ.மீ. வரையில் இருக்க வேண்டும்.
- வெளிப்புறச் சுற்றளவு 4 செ.மீ.
- நிறை 50 கிராம விடக் குறையக்கூடாது.

(2) போட்டி முழுவதிலும் குறுங்கோல் கைகளிலேயே கொண்டு செல்லப்படுதல் வேண்டும். குறுங்கோல் கைதவறிக் கீழே விழுந்தால், தவற விட்டவாறே மீண்டும் அதனை யெடுக்க வேண்டும்.

(3) குறுங்கோல் மாற்றம், குறுங்கோல் மாற்றம் பிரதேசத்திலேயே இடம்பெற வேண்டும் (உரு 5.5.9).

குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசம்



(உரு 5.5.8)

- குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் நீளம் 20 மீற்றராகும்.
- 100 மீ x 4, 200 மீற்ற x 4 போட்டிகளில் முதலாவது வீரனைத் தவிர ஏனைய வீரர்கள் தமது குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திலிருந்து 10 மீற்றரிலும் அதிகமற்ற தூரத்திலிருந்து தமது ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்கலாம். இம் மேலதிக தூரம் ஆர்முடுகல் பிரதேசம் எனப்படும்.

படிமுறை 05:

- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
- குறுங்கோலைச் சரியாக மாற்றுவதற்கு ஒவ்வொருவருக்கிடையே உயர்வான புரிந்துணர்வும், சிறந்த பயிற்சியும் இருக்க வேண்டும்.
- இதன் மூலம் சிறப்பான திறன்களை வெளிக்காட்டலாம்.

பிரதான எண்ணக்கருக்கள் :

- உட்புறமாற்றம்
- வெளிப்புறமாற்றம்
- கலப்பு மாற்றம்
- பார்த்து மாற்றுதல்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- குறுங்கோல்கள்
- மைதானத்தில் அடையாளமிடுவதற்கான பொருள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- மாணவரைக் குழுக்களாக்கிக் கலப்பு மாற்ற முறையைச் செய்யும் விதத்தினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- விதிமுறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயற்படுவதனையும், குழுவாகச் செயற்படுவதனையும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 5 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.6 : எறியும், பாயும் நிகழ்ச்சிகளின் நுட்பமுறைகளை நுணுகி ஆராய்வார்.

பாடவேளை : 01

கற்றல் பேறுகள்:

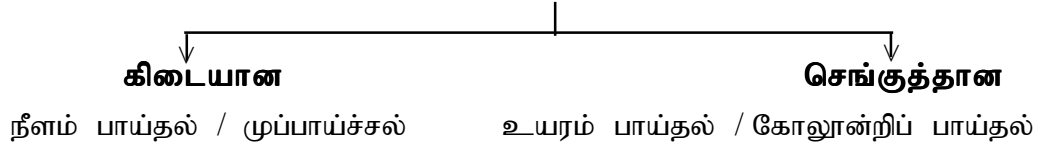
- நுட்ப முறைகள் யாதென விளக்குவார்.
- பாயும், எறியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான வெவ்வேறு நுட்பமுறைகளை அட்டவணைப்படுத்துவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- மாணவர் இதுவரை கற்ற மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சி வகைப்படுத்துதலை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- அதிலுள்ள பாயும் நிகழ்ச்சிகளைக் கிடையான, செங்குத்தான என வகைப்படுத்தவும், எறிதல் நிகழ்ச்சிகளைக் குறிப்பிட்டுக் கூறுங்கள்.
- மாணவர் ஆக்கங்களை எழுமாறாக முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- அவ்விடயங்களோடு பின்வரும் விடயங்களையும் மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்



- எறியும் நிகழ்ச்சிகள்
 - தட்டெறிதல்
 - ஈட்டியெறிதல்
 - குண்டு போடுதல்
 - சம்மட்டியெறிதல்
- இலங்கையில் குறிப்பிட்ட ஒரு சில போட்டிகளிலேயே சம்மட்டியெறிதல் இடம்பெறுகின்றது.

படிமுறை 02:

- மேலேயுள்ள நிகழ்ச்சிகளில் பங்குகொள்ளும் வீரர்கள் கைக்கொள்ளும் நுட்ப முறைகள் பற்றி மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களை உள்ளடக்கியவாறு நிர்மாணித்த தாள்பிரட்டியின் உதவியோடு கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கேற்ப யாதாயினும் செயற்பாடொன்றினை பயனுறுதியுள்ளவாறும், செயற்றிறனுடனும் நிறைவேற்றுவதற்குக் கைக்கொள்ளும் செயற்பாட்டு முறை நுட்ப முறை எனப்படும்.

- நிகழ்ச்சிகளுக்கேற்ப உபயோகிக்கும் வெவ்வேறு நுட்ப முறைகள் உள்ளன.
- அந்நுட்ப முறைகள் காலத்திற்கேற்ப மாறி வந்துள்ளன.
- நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகள் பின்வருமாறு:
 - தொங்கும் முறை - Hang Technique
 - மிதக்கும் முறை - Sail Technique
 - விண்ணில் பாதம் மாற்றும் முறை - Hitch Kick Technique
- முப்பாய்ச்சலுக்கான நுட்ப முறைகள்
- உயரம் பாய்தல் நுட்ப முறைகள் பின்வருமாறு:
 - கத்தரிப் பாய்ச்சல் - Scissors Jump
 - ஸ்ட்ரெடல் முறை - Straddle Jump
 - ப்ளொப் முறை - Flop Jump
- கோலூன்றிப் பாய்தலுக்கான நுட்ப முறைகள்
- தட்டெறிதலின் சுழற்சி முறை
- ஈட்டியெறிதலின் நுட்ப முறைகள் பின்வருமாறு:
 - மூன்று கவடுகள் முறை
 - ஐந்து கவடுகள் முறை
- குண்டெறிதல் நுட்ப முறைகள் பின்வருமாறு:
 - நேரான முறை
 - சுழற்சி முறை
- சம்மட்டியெறிதலுக்கான நுட்ப முறைகள்
- நுட்பமுறைப் பிரயோகத்தால் திறன்களை விருத்தியாக்கலாம்.

பிரதான எண்ணக்கரு : • நுட்ப முறைகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்: • பாய்தல், எறிதல், நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் நுட்பமுறைகள் தொடர்பான படங்கள், அட்டவணைகள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- நுட்பமுறைகள் தொடர்பாக விளக்கத்தினை விசாரியுங்கள்.
- எல்லா வகையான பாய்தல், எறிதல் நிகழ்ச்சிகளையும் அவற்றோடு தொடர்புடைய நுட்ப முறைகளையும் உள்ளடக்கிய தகவல் புத்தகமொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் உருவாக்க வழிப்படுத்தி மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 5 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.7 : தொங்கும் முறையில் நீளம் பாய்வார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- தொங்கும் நுட்ப முறையை விளக்குவார்.
- சரியான நுட்பமுறையை பிரயோகித்து நீளம் பாய்வார்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயலாற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- பின்வரும் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

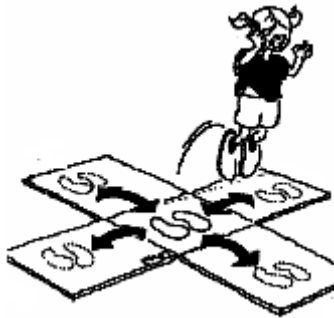


(உரு 5.7.1)



(உரு 5.7.2)

- வளமான, வளமற்ற பாதங்களால் மாற்றி மாற்றி மூன்று முறைகள் வீதம் எதிரே கெந்திப் பாய்தலும், இரு பாதங்களால் நிலந்தொடுதலும் (உரு 5.7.1).



(உரு 5.7.3)

- ஒரு சில கவடுகள் நடந்து தடைகளுக்கு மேலாகப் பாய்ந்து நிலந்தொடுதல் (உரு 5.7.2).
- ஓரிடத்தில் நின்று எதிரே, பின்னர் வலப்பக்கம், பின்னர் பின்னால், பின்னர் இடப்பக்கமென இரு பாதங்களால் பாய்தலும் நிலந்தொடுதலும். (உரு 5.7.3).

படிமுறை 02:

- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- நீளம் பாய்தல் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் கிடையான பாய்ச்சல் வகையைச் சார்ந்த நிகழ்ச்சியாகும்.
- நீளம் பாயும் வீரனின் நோக்கமானது அதிகளவு தூரம் பாய்வதாகும்.
- நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் முழுச் செயற்பாடும் அணுகலோட்டம், மிதித்தெழுதல், பறத்தல், நிலந்தொடுதலென நான்கு கட்டங்களைக் கொண்டது.



அணுகல் மதித்தெழுதல் பறத்தல் நிலந்தொடுதல்

உரு 5.7.4

- நீளம் பாய்தலில் மிதக்கும் முறை, தொங்கும் முறை, விண்ணில் ஓடும் முறை என மூன்று முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- பறக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் விளையாட்டு வீரனின் உடல் செயற்படும் விதத்தினைப் பொறுத்து இந்நுட்ப முறைகள் ஒன்றுக்கொன்று வேறுபடுகின்றன.

படிமுறை 03:

- நீளம் பாய்தலின் தொங்கும் முறையினை மாணவருக்குச் செய்து காட்டுங்கள்.

நீளம் பாய்தல் தொங்கும் முறை



உரு 5.7.5

- நீளம் பாய்தலின் தொங்கும் நுட்ப முறைக்கான பின்வரும் அடிப்படை அப்பியாசங்களில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- 3, 5, 7 அல்லது 9 கவடுகள் கொண்ட அணுகலோட்டத்தின் பின்னர், இறுதிக் கவட்டில் நீளம் பாய்வதற்குப் போன்று மிதித்தெழுதலும் பின்னர் மீண்டும் ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டு குறிப்பிட்ட கவடுகளின் பின்னர் மீண்டும் அதேபோல் மிதித்தெழுதல். (உரு 5.7.6).



உரு 5.7.6



உரு 5.7.7

- ஒரு பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து மறுபாதத்தால் நிலந்தொட்டு நிறுத்தாது மூன்று அல்லது நான்கு கவடுகள் எதிரே பாய்தல். மிதித்தெழுதலின்போது சுயாதீன பாதத்தின் தொடைப்பகுதியை நன்றாக மேலே உயர்த்துதல் வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஓரிடத்தில் நின்று பின்னர் ஒரு சில கவடுகள் ஓடியும் பாய்தலை ஆரம்பித்தல் பொருத்தமாகும். (உரு 5.7.7).



உரு 5.7.8

- மேலே கூறியவாறு பாய்தல். எனினும் இங்கு பாய்ச்சல்களுக்கிடையே ஒரு சில கவடுகள் ஓடுதல் (உரு 5.7.8).



உரு 5.7.9

- சுமார் 5-9 கவடுகள் மெதுவாக ஓடி வந்து ஒரு பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து மேலே உயர்த்திய முற்பாதத்தை அவ்வாறே பேணியவாறு சென்று பின்னர் நிலந்தொடுதல் (உரு 5.7.9).



உரு 5.7.10

- இவ்விதமாகவே பாய்தல். எனினும் இங்கு நிலந் தொட நெருங்கும்போது மிதித்தெழும் பாதத்தை முன்னால் கொண்டு இருபாதங்களாலும் நிலந் தொடுதல் (உரு 5.7.10).

- சுமார் 5-9 கவடுகள் மெதுவாக ஓடி வந்து ஒரு பாதத்தால் மிதித்தெழுந்த பின்னர் சுயாதீன பாதத்தை நீட்டி மிதித்தெழும் பாதத்தோடு ஒன்றாகப் பின்னால் செலுத்துதல் அதேவேளை கைகளைப் பின்னால் எடுத்துத் தலைக்கு மேலால் உயர்த்தி உடலை நன்றாக நீட்டுதல். உடல் கீழே வரும்போது கைகளை எதிரேயும், கீழ்நோக்கியும் அசைத்து மிதித்தெழும் பாதம் எதிரிலும், சுயாதீன பாதம் பின்னாலும் இருக்குமாறு நிலந்தொடுதல் (உரு 5.7.11).



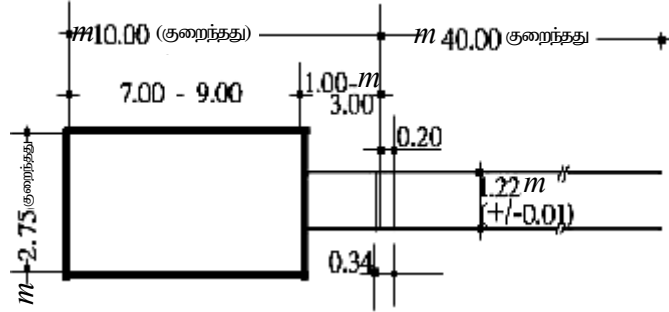
உரு 5.7.11



உரு 5.7.12

படிமுறை 04:

- நீளம் பாய்தலின் விதிமுறைகளைப் பின்வருமாறு அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

நீளம் பாய்தல் விதிமுறைகள்:**நீளம் பாய்தல் மைதானம்****பிழையான பாய்ச்சலாக கொள்ளப்படுவது,**

- மிதித்தெழுதலின்போது மிதித்தெழுதும் கோட்டுக்கு அப்பாலுள்ள பிரதேசத்தை உடலின் யாதாயினுமொரு பகுதி ஸ்பரிசித்தல்.
- மிதிபலகைக்கு வெளியே மிதித்துப் பாய்தல்.
- பாயும்போது, மிதித்தெழுதும் கோட்டுக்கும், நிலந்தொடு பிரதேசத்துக்குமிடையே உள்ள பிரதேசத்தை ஸ்பரிசித்தல்.
- அணுகலோட்டத்தின் போதோ, பாயும் போதோ கரணமடித்தல்.
- நிலந் தொடும்போது ஏற்படுத்திய சமீப அடையாளத்திலிருந்து இருபக்கமாக நிலந்தொடு பிரதேசத்துக்கு வெளியே உடலின் யாதாயினுமொரு பகுதி ஸ்பரிசித்தல்.
- நிலந்தொடும்போது ஏற்படுத்திய சமீப அடையாளத்திலிருந்து இருபக்கமாக நிலந்தொடு பிரதேசத்துக்கு வெளியே உடற்பகுதியொன்றால் ஸ்பரிசித்தவாறு வெளியேறுதல்.

படிமுறை 05:

- மேற்படி செயற்பாடுகளின் பின்னர், பூரண நுட்பத் திறனில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- நீளம் பாய்தலோடு தொடர்புள்ள விதிமுறைகளை விளக்கி, நீளம் பாய்தல் போட்டி யொன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு :

- தொங்கும் முறை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- தொங்கும் முறையின் பகுதிகளை எடுத்துக் காட்டும் படங்கள்.
- நீளம் பாயும் மைதானம்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- நீளம் பாய்தல், நுட்ப முறைகள் பற்றிய விளக்கத்தினை விசாரியுங்கள்.
- தொங்கும் முறையில் நீளம் பாயும் செயற்பாட்டினை அவதானித்து மதிப்பிடுங்கள்.
- முழுமையான நுட்பமுறையைச் செய்வித்து மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

தேர்ச்சி 6 : விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.1 : விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களைத் தேடியாய்வார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- விளையாட்டு விதிமுறைகளை ஆராய்வார்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கு விதிமுறைகளின் தேவை பற்றி விளக்குவார்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்க செயற்படுவதன் தயார்நிலையை வெளிப்படுத்துவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- இலங்கையில் தற்போது விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள் பற்றியும், அவ்விளையாட்டுக்களோடு தொடர்புள்ள தேசிய மற்றும் சர்வதேச கட்டுப்பாட்டுச் சபைகள் பற்றியும் மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வொலிபோல், வலைப்பந்தாட்டம், காற்பந்தாட்டம் உட்பட பல விளையாட்டுக்கள் இலங்கையில் விளையாடப்படுகின்றன.
 - இவ்வொவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் தேசிய மற்றும் சர்வதேச கட்டுப்பாட்டுச் சபைகள் உள்ளன.
 - ஆரம்ப காலத்தில் விளையாட்டின் நோக்கமாகவிருந்தது ஆரோக்கிய உடலையும் ஆரோக்கிய உள்ளத்தையும் ஏற்படுத்துவதாகும்.
 - புதிய விதிகளை உருவாக்குவது உட்பட விளையாட்டின் விருத்திக்கான செயற்பாடுகள் அனைத்தும் கட்டுப்பாட்டுச் சபைகளால் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.
 - தேசிய மற்றும் சர்வதேசப் போட்டிகள் இந்நிறுவனங்களினால் ஒழுங்கமைக்கப்படுகின்றன.
 - விளையாட்டு வீரர்கள், பயிற்றுவிப்பாளர்கள், மத்தியஸ்தர்கள் ஆகியோருக்கான பயிற்சி வேலைத்திட்டங்களை மேற்கொள்வதைப் போன்றே விதிமுறைகளை மீறிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோருக்கெதிராக ஒழுக்காற்று நடவடிக்கைகளும் நிறுவனங்களால் எடுக்கப்படுகின்றன.

படிமுறை 02:

- வகுப்பை இரு குழுக்களாக்குங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களைத் தேட வழிப்படுத்துங்கள்.**
 - விளையாட்டுக்களுக்கு விதிமுறைகளின் தேவை.
 - விளையாட்டு விதிமுறைகள் மானுட நல்வாழ்வில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் விதம்.
 - மாணவர் தேடியவைகளை வகுப்பறையில் முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - போட்டியொன்றில் அனுமதிக்கப்பட்டவை, அனுமதிக்கப்படாதவைகளென அறிவிக்கப்பட்டுள்ள விடயங்களை விளையாட்டு விதிகளாகக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சியொன்றில் பங்குகொள்பவர் மார்பிலும், முதுகிலும் இலக்கத்தினை அணியவேண்டும். உயரம் அல்லது தடியூன்றிப் பாயும் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொள்பவர் ஒரு இலக்கத்தினை மாத்திரம் அணிய முடியும்.

- மேற்படி எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேறும் விதத்தில் செயற்படுவதன் மூலம் எந்தவொரு நபரினதும் பிரத்தியேகப் பண்புகள் விருத்தியாகுமென்பதனையும், அது மானிட நல்வாழ்வுக்கு அவசியமென்பதையும் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- பின்வரும் எதிர்பார்ப்புக்களின் அடிப்படையிலேயே விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன.
 - விளையாட்டு வீரர்களின் பாதுகாப்புக்கு
 - விளையாட்டு வீரர் உரிமைகளைப் பேணுவதற்கு
 - மத்தியஸ்தர்களின் பாதுகாப்புக்கு
 - பார்வையாளர்களின் உற்சாகத்தையும் பாதுகாப்பையும் பேணுவதற்கு
 - நியாயபூர்வ போட்டிகள் என்ற எண்ணக்கருவை ஊர்ஜிதம் செய்வதற்கு
 - பிரச்சினைகள் தீர்ப்பதை எளிதாக்குவதற்கு
 - விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு
- மேற்படி எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேறும் விதத்தில் காரியமாற்றுவதன் மூலம் ஒவ்வொரு வரினதும் தனிநபர் பண்புகள் விருத்தியாகின்றன என்பதையும், மானிட நல்வாழ்வுக்கு இது அவசியமென்பதையும் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- அடுத்து வரும் பாடமானது ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் தொடர்பானதாகையால் பின்வரும் விடயங்களைத் தேடி வருமாறு மாணவரை அறிவுறுத்துங்கள்.
 - ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் ஆரம்பமும் பரவலும்
 - ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் எதிர்பார்ப்பு

பிரதான எண்ணக்கரு :

- நியாயபூர்வமான போட்டிகள்
- விளையாட்டு விழுமியங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விதிமுறைகளின் தேவைகளை எடுத்துக்காட்டும் வெவ்வேறு நிகழ்வுகளைக் கொண்ட தகவல் பத்திரங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- விளையாட்டு விதிமுறைகளின் தேவை பற்றிச் செய்தித்தாளொன்றுக்குக் கடிதமொன்றை எழுதச் செய்யுங்கள்.
- அதன் உள்ளடக்கம், முன்வைத்தல் மற்றும் ஆக்கபூர்வத்தன்மை போன்றவற்றை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 6 : விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.2 : விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கேற்ப விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரவல் பற்றி ஆராய்வார்.
- விளையாட்டுத் திறன்கள் மற்றும் ஊக்க மருந்துப் பாவனை தொடர்பாக ஆழமான கருத்துக்களை முன்வைப்பார்.
- பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்புக் கட்டமைப்பு மற்றும் அதனால் ஆற்றப்படும் காரியங்கள் என்பவற்றை ஆராய்வார்.
- பாடசாலையின் வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்களுக்கு உடனடிப் பங்களிப்பினை வழங்குவார்.
- பாடசாலைகளில் செயற்படுத்தக்கூடிய சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பான வேலைத்திட்டங்களை இனங்கண்டு பங்களிப்பும் வழங்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- சர்வதேச ரீதியில் நடைபெறும் விளையாட்டுப் போட்டிகள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - உலகின் முதலாவது விளையாட்டு விழாவாக ஒலிம்பிக் விளையாட்டைக் கொள்ளலாம்.
 - பொதுநலவாய நாடுகளின் விளையாட்டுப் போட்டிகள், ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் போன்றவையும் முக்கியமான விளையாட்டு விழாக்களாகும்.
 - இதுதவிர காற்பந்து, வொலிபோல், வலைப்பந்து, கிரிக்கட் போன்ற வெவ்வேறு போட்டிகளும் நடைபெறுகின்றன.
- ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் வரலாற்றினைப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
- புரான ஒலிம்பிக் யுகம் (கி.மு. 776 - கி.மு. 394)
 - சியூஸ் கடவுளைக் கௌரவிப்பதற்காக கி.மு. 776 அளவில் ஆரம்பிக்கப்பட்டதாகக் கருதப்படுகின்றது.
 - கிரேக்க நாட்டின் அல்பியஸ் நதிக் கரையிலிருந்த ஒலிம்பிக் தேவாலயத்தினருகே ஒன்று தொடக்கம் ஐந்து நாட்கள் வரையில் போட்டிகள் நடைபெற்றன.
 - ஓட்டம், மல்யுத்தம், ஈட்டியெறிதல், எய்யும் போட்டிகள் என்பன ஆண்களுக்கு மட்டும் நடைபெற்றன.
 - பெண்களுக்குப் போட்டிகளைப் பார்ப்பதற்கு அனுமதி மறுக்கப்பட்டது.
 - போட்டி நாட்களில் யுத்தங்கள் நிறுத்தப்பட்டதுடன் வெற்றி பெற்றோருக்கு மிகப் பெரிய கௌரவம் அளிக்கப்பட்டது.
 - போட்டிகளில் பங்கு கொள்வது புனிதமான செயலாகக் கருதப்பட்டதுடன் வெற்றி பெற்றோர் ஒலிவ் இலைகளினாலான கிரீடம் சூட்டப்பட்டு கௌரவிக்கப்பட்டனர்.
- இருண்ட ஒலிம்பிக் யுகம் கி.மு. 394 - கி.பி. 1896)
 - கி.மு. 394ல் உரோம சக்கரவர்த்தி தியோடோசியஸ் (Theodosius) இனால் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் தடைசெய்யப்பட்டன.

- நவீன ஒலிம்பிக் யுகம் (கி.பி. 1896 இலிருந்து இன்று வரை)
 - கி.பி. 1896 ஏப்ரல் மாதம் கிரேக்க நாட்டின் எதென்ஸ் நகரில் மீண்டும் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன.
 - இதற்காகப் பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த பியர்டே டி கொப்பர்டீன் (Pierre de Coubertin) இன் தலைமையின் கீழ் 12 நாடுகளின் பிரதிநிதிகள் முன்வந்தனர்.
 - மேற்படி சர்வதேச விளையாட்டு விழாவினூடாகப் பின்வரும் குறிக்கோள்களையடைய எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.
 - உலகப் பிரசை
 - நாடுகளுக்கிடையே புரிந்துணர்வு
 - மனித குல நல்வாழ்வு
 - சர்வதேச ஒற்றுமை
 - இணக்கமுறையுள்ள பின்பற்றுனர்
 - வெற்றி பெறுவதை விடப் பங்களிப்பே மேன்மையானது.
 - ஒலிம்பிக் கொடியினூடாகத் தேசிய எண்ணக்கருவிலிருந்து விலகிய ஒலிம்பிக்கின் நோக்கங்கள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.



- இங்குள்ள 05 வளையங்களும் 05 கண்டங்களைப் பிரதிநிதிப்படுத்துகின்றன.
- உலகிலுள்ள எல்லா நாடுகளின் கொடிகளிலும் இதில் காணப்படும் நிறங்களில் குறைந்தபட்சம் ஒரு நிறமாவது காணப்படுகின்றது.

படிமுறை 02:

- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் திறன்களை விருத்தியாக்குவதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் யாவையென மாணவரிடம் கேளுங்கள்.
- விளையாட்டுத்திறன் விருத்திக்காகப் பின்பற்றக்கூடிய பிரதான செயற்பாடுகளைப் பின்வருமாறு கலந்துரையாடுங்கள்.
 - சரியான ஊட்டம்
 - ஓய்வும் நித்திரையும்
 - முறையான பயிற்சி
 - விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்கள்
 - விதிகளுக்கிணங்கிய உத்திகள்
 - பங்குபற்றுதல்
 - உறுதி கொள்ளுதல்
- விளையாட்டுத் திறன் விருத்திக்காக ஊக்க மருந்துகள் பாவிப்பது தீயவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.
- புரான ஒலிம்பிக் போட்டிகளிலிருந்தே போட்டி வெற்றிக்காகப் பல்வேறு உத்திகள் பின்பற்றப்பட்டன. (விலங்குத் தேன், விலங்கு மாமிசம்)
- 1943 இரண்டாம் உலக யுத்தத்தின் பின்னர் விளையாட்டில் வியாபாரம் ஊடுருவியதால் எவ்வாறாயினும் வெற்றி கொள்ள வேண்டுமென்ற மனப்பாங்கு ஊக்க மருந்து பாவனைக்கு வித்திட்டது.

- தடை செய்யப்பட்ட ஒளடதங்கள், ஊக்க மருந்துப் பாவனை காரணமாக ஒருவர் உடல், உள ரீதியில் பாதிக்கப்படுவார்.
- குருதி சுற்றோட்ட தொகுதிக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்
- ஈரல் நோய்கள் / புற்றுநோய்கள் / காயங்கள்
- பாலியற் பலவீனம்
- நரம்புத் தளர்ச்சி
- திறன்கள் அற்றுப் போதல்
- போட்டிகளிலிருந்து விலக்கப்படுதல்
- சமூகத்தில் மதிப்பு இழக்கப்படுதல்
- பிழையான முன்மாதிரி
- விளையாட்டின் மகிமை இழக்கப்படுதல்

படிமுறை 03:

- நிறுவனமொன்றை ஒழுங்கமைப்பொன்றாகக் கொள்ளக்கூடிய அதன் இயல்புகளைத் தகவற் பத்திரத்தின் உதவியுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
- பாடசாலையை ஒழுங்கமைப்பு நிறுவனமொன்றாகக் கொள்ளக்கூடியதாகவுள்ளது அதன் எத்தகைய அம்சங்களில் தங்கியுள்ளதென்பதனை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- மாணவரை 03 குழுக்களாகப் பிரித்து பின்வரும் தலைப்புகளைப் பிரித்துக் கொடுங்கள்.
 - பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பிலுள்ள பதவிகள்
 - பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பினுள் இயங்கும் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்
 - பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பினுள் இயங்கும் சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்
- தகவற் பத்திரங்களை மாணவரிடம் பகிர்ந்தளித்து தமக்குரிய தலைப்புக்குக்கான விடயங்களை ஆய்வு செய்ய வழிப்படுத்துங்கள்.
- முன்வைப்பதற்கான போஸ்டர்களை நிர்மாணிக்குமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - ஒழுங்கமைப்பென்ற வகையில் பாடசாலையானது எளிய ஒழுங்கமைப்பு வியூகமாகும்.
 - முறையான ஒழுங்கமைப்பாகச் செயற்படுவதன் மூலம் எதிர்பார்க்கும் குறிக்கோள்களை அடையலாம்.
 - பாடசாலையில் செயற்படுத்தக்கூடிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் தொடர்பான வேலைத்திட்டங்கள் பாடசாலைச் சம்பிரதாயங்களுக்கேற்ப வேறுபடுகின்றன.
 - எனினும் கட்டாய செயற்பாடுகள் செயற்படுத்தப்படுதல் வேண்டும்.
 - இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மூலம் நற்பிரசையை உருவாக்குவதற்கு வேண்டிய திறன் விருத்திக்கான வாய்ப்புகள் கிடைக்கின்றன.

பிரதான எண்ணக்கரு :

- விளையாட்டின் பயன்கள்
- ஒளடதங்களும் ஊக்கிகளும்
- பதவி ஒழுங்கமைப்பு

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

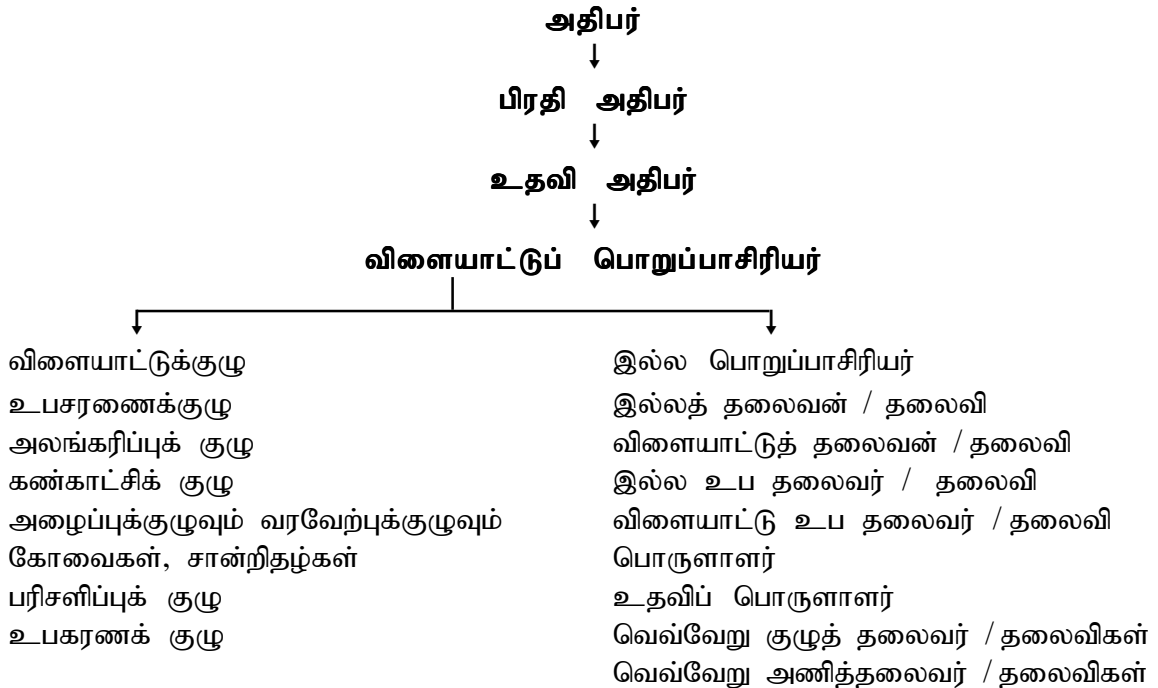
- பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பு வியூகத்தைக் காட்டும் அட்டவணை.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பொருத்தமான முறையில் மாணவரைக் குழுக்களாக்கிப் பின்வரும் செயற்பாடுகள் இரண்டிலும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பாடசாலையில் செயற்படுத்தக்கூடிய
 - உடற்கல்வி வேலைத்திட்டமொன்று
 - சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டமொன்று
- இவ்வேலைத்திட்டங்களைச் செயற்படுத்துவதற்காக ஒழுங்கமைப்புக் கட்டமைப்பொன்றைப் பாடசாலையில் உருவாக்க மாணவரை அறிவுறுத்துங்கள்.
- செயற்பாட்டின் நோக்கங்களை மாணவர் இனங்காணச் செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 6.2.1:**தகவற் பத்திரம்**

- இனங் காணப்பட்ட நோக்கங்கள் / குறிக்கோள்களை வெற்றிகரமாக அடைந்து கொள்வதற்காக செயலாற்றும் வெவ்வேறு நபர்களின் கூட்டு ஒழுங்கமைப்பாகும்.
- வெவ்வேறு ஒழுங்கமைப்புகள் காணப்படுகின்றன.
 - இலாபத்தை நோக்காகக் கொண்ட
 - பிறர்நலனை நோக்காகக் கொண்ட
 - சேவையை நோக்காகக் கொண்ட
- ஒழுங்கமைப்புகள் பின்வரும் விசேட இயல்புகளைக் கொண்டுள்ளன.
 - குறிக்கோள்கள் / நோக்கங்களைக் கொண்டிருத்தல்.
 - குறிக்கோள்களை அடைவதற்கான உபாய மார்க்கங்களைக் கொண்டிருத்தல்.
 - உபாய மார்க்கங்களை நிறைவேற்றுவதற்காக நபர்கள் இருத்தல்.
 - ஆற்றிய காரியங்களை மதிப்பீடு செய்தல்.
- பாடசாலையையும் ஒழுங்கமைப்பாகக் கொள்ளலாம்.
 - குறிக்கோள்கள் / நோக்கங்கள் இருத்தல்.
 - உதாரணம்:-** தூரநோக்கும், அடையும் முறையும் இருத்தல்.
 - பதவிகள் காணப்படுதல்.
 - உதாரணம்:-** அதிபர், பிரதி அதிபர், வகுப்பாசிரியர், மாணவர் தலைவர்.
 - அப்பதவிகளுக்கான கடமைகள் காணப்படுதல்.
 - முறையான மதிப்பீட்டுச் செயற்பாடுகள் காணப்படுதல்.
 - பிரிவுகளுக்கேற்ப ஒழுங்கமைத்தல்.
 - உதாரணம்:-** ஆரம்பப்பிரிவு, இடைநிலை, விளையாட்டு, சங்கங்கள்
 - பாடசாலைக் கலாசாரங்களுக்கேற்ப இவ்வொழுங்கமைப்புகளின் விபுலங்கள் வேறு படலாம்.
 - பாடசாலை இல்ல விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பு விபுலம் பின்வருமாறு:



- பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்புகள், பாடசாலை ஒழுங்கமைப்புகளுக்கேற்ப வேறுபடலாம்.
- பாடசாலையில் செயற்படுத்தக்கூடிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் வேலைத்திட்டங்கள் பாடசாலைக் கலாசாரத்தின் பிரிவொன்றாகும்.
- உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள் சில:
 - இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - உடநல வேலைத்திட்டம்
 - வேறும் விளையாட்டு உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்
 - விளையாட்டு / உடற்கல்வி தினம்
 - விளையாட்டு வீரரை கௌரவிக்கும் உற்சவம்
 - சுகாதார வாரம்
- **இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள்**
 - பாடசாலை மாணவ மாணவியரின் விளையாட்டுத் திறன்களை அளவிடுவதற்காக வருடாந்தம் நடாத்தும் வேலைத்திட்டமாகும். இவ்வொழுங்கமைப்பின் விசேட குறிக்கோள்கள் சில:
 - பாடசாலையிலுள்ள எல்லா மாணவர்களுக்கும் விளையாடுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்துதல்.
 - தலைமைத்துவத்தை விருத்தியாக்குதல்.
 - ஊட்டநிலையை மேம்படுத்துதல்.
 - குழுத் திறன்களை விருத்தியாக்குதல்
 - ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு பரிச்சயமாக்குதல்.
 - சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் ஆற்றலை விருத்தியாக்குதல்.
- **உடநல வேலைத்திட்டத்தினை செயற்படுத்தும் நோக்கம்:**
 - ஆரோக்கிய வாழ்வினை அடையலாம்.
 - வெளிக்களச் செயற்பாடுகளினூடாக மகிழ்வையும், இரசனையையும் பெறலாம்.
 - பாடசாலைச் சுகாதார செயற்பாடுகளைப் பேணலாம்.
 - மாணவர் விளையாட்டுத் திறன்களை இனங்காணலாம்.
 - கல்வி விருத்திக்கான பங்களிப்பைப் பெறலாம்.
 - ஆளிடைத் தொடர்பு விருத்திக்கான வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கின்றன.
- **வேறும் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்:**
 - வெவ்வேறு விளையாட்டுச் சுற்றுப்போட்டிகள்
உதாரணம்:- சினேகபூர்வ, அழைக்கப்பட்ட
 - விளையாட்டுப் பயிற்சி முகாம்.
உதாரணம்:- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், பிரதான விளையாட்டுக்கள்
 - வெளிக்களக் கல்வி பாசறை
உதாரணம்:- சாரணியம், மாணவர் படை
 - தகைமைப் பரீட்சை வேலைத்திட்டம்
- **விளையாட்டு, உடற்கல்வி தினம்**
 - மாணவரது வெவ்வேறு தகைமைகளை அளவிடலாம்.
 - மாணவர் அறிவை விருத்தியாக்கலாம்.
 - மாணவர் ஊட்டநிலையை விருத்தி செய்யலாம்.
 - ஓய்வின் பயன் தொடர்பான விளக்கத்தினைப் பெற்றுக் கொடுக்கலாம்.

- **மாணவர் மதிப்பீட்டு உற்சவம்**

- மாணவர் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யலாம்.
- விளையாட்டு தொடர்பான மனப்பாங்கினை விருத்தியாக்கலாம்.
- வெவ்வேறு மதிப்பீட்டு முறைகளினூடாகப் பாடசாலை விளையாட்டுக் கலாச்சாரத்தை மேம்படுத்தலாம்.

- **பாடசாலையில் செயற்படுத்தக்கூடிய சுகாதாரக்கல்வி தொடர்பான வேலைத்திட்டங்கள்**

- பாடசாலை சுகாதார சங்கத்தின் மாதாந்த ஒன்றுகூடல்.
- விசேட செயற்பாடுகள், அழைப்புச் சொற்பொழிவு, கலந்துரையாடல், நாடகம், திரைப்படம்.
- சுகாதாரம் தொடர்பான போட்டிகளை நடாத்துதல்.
உதாரணம்:- நாடகம், சித்திரம்
- பாடசாலை வைத்திய பரீட்சைக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குதல்.
- பொது மக்கள் ஆரோக்கியத்தை விருத்தியாக்குவதற்கான வேலைத்திட்டங்கள்.
- முதலுதவி நிலையமொன்றைக் கொண்டு நடாத்துதல்.

- இவ்வாறாகப் பாடசாலையில் வெவ்வேறு சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தலாம். இங்கு மேலதிகமாக விசேட சந்தர்ப்பமொன்றாக சுகாதார வாரமொன்றை ஒழுங்கு செய்யலாம்.

- சுகாதாரம் மற்றும் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள் வேறுவேறாக இருப்பதைப் போன்றே அவற்றின் நோக்கங்களும் வேறாக அமையலாம். குறிப்பாக பாடசாலைக் கலாச்சாரம், முகாமைத்துவம், வழிமுறைகள், நிர்வாக ஒழுங்கமைப்பு போன்ற காரணிகளின் கீழ் வேலைத்திட்டங்களின் நோக்கங்கள், செயற்பாடுகள் என்பன வேறுபடலாம்.

தேர்ச்சி 7 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.1 : இலங்கையின் ஊட்டப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டவாறு உணவுத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவார்.

பாடவேளைகள் : 07

கற்றல் பேறுகள்:

- இலங்கையில் பரவலாகக் காணப்படும் ஊட்டக் குறைபாடுகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- ஊட்டப் பிரச்சினைகள் நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களை விளக்குவார்.
- ஊட்டக் குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளைப் பெயரிடுவார்.
- ஊட்டப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கான தயார்நிலையை வெளிப்படுத்துவார்.
- சந்தர்ப்பத்துக்கேற்றவாறு உணவு வேளைகளைத் தயார் செய்வார்.
- தேசிய உணவுக் கலாசாரத்துக்கு மதிப்பளிப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- தொண்டைக் கழலை அல்லது குறையூட்டத்தால் பாதிப்புற்ற குழந்தையொன்றின் படத்தைக் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
- மாவூட்டங்கள், நுண்ணூட்டங்கள் தொடர்பாக மீண்டும் ஞாபகமூட்டுங்கள். (காபோவைத ரேற்று, புரதம், கொழுப்பு என்பன மாவூட்டங்கள். விட்டமின்கள், கனிப்பொருட்கள் என்பன நுண்ணூட்டங்களாகும்.)
- உடலுக்குத் தேவையான உணவு ஊட்டங்களை உட்கொள்ளாதது ஊட்டப் பிரச்சினை களுக்குக் காரணமாக அமைவது பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- ஊட்டப் பிரமாண அதிகரிப்பு குறைவு என்பவற்றிற்கேற்ப பிரச்சினைகள் பெயரிடப்படுகின்றனவென்பதை உதாரணங்களுடன் விளக்குங்கள்.

ஊட்டங்கள்	அதிகம் / குறைவு	நிலைமை	சந்தர்ப்பம்
மாவூட்டங்கள்	குறைவு	குறையூட்டம்	குறளாதல் தேய்வடைதல் நிறை குறைதல்
	அதிகம்	அதியூட்டம்	நிறை அதிகரித்தல் உடற்பருமன்
நுண்ணூட்டங்கள்	குறைவு	இரும்பு குறைபாடு	குருதிச்சோகை
		அயடீன் குறைபாடு	தொண்டைக்கழலை
		விட்டமின் A குறைபாடு	பார்வை பாதிப்படைதல்.
		கல்சியம் குறைபாடு	ஒஸ்டியோ பொரோசிஸ்

- வகுப்பை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். பின்வரும் அட்டவணையிலுள்ள ஒவ்வொரு ஊட்டப் பிரச்சினையையும் ஒவ்வொரு குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.

- கூட்டாக இவ் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்ய குழுக்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.

ஊட்டப் பிரச்சினை	குறைபாடு	காரணி	குறைபாட்டினை இனங்காண்பதற்கான அடையாளங்கள்	ஏற்படுத்தும் தாக்கங்கள்	தாக்கங்களைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்
1. குறையூட்டம்	<ul style="list-style-type: none"> • குறளாதல் • தேய்வடைதல் • நிறைக்குறைவு 				
2. அதியூட்டம்	<ul style="list-style-type: none"> • நிறை அதிகரித்தல் • உடற்பருமன் 				
3. நுண்ணூட்டக் குறைபாடு	<ul style="list-style-type: none"> • இரும்புக் குறைபாடு • அயடீன் குறைபாடு • விட்டமின் A குறைபாடு • கல்சியம் குறைபாடு 				

- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

ஊட்டப் பிரச்சினை	குறைபாடு	ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்	குறைபாட்டினை இனங்காண்பதற்கான அடையாளங்கள்	நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்	தாக்கத்தினைக் குறைப்பதற்காகச் செய்யக்கூடியவை
குறையூட்டம்	<p>(1) குறளாதல்</p> <p>(2) தேய்வடைதல்</p> <p>(3) நிறைக் குறைவு</p>	<p>பிரதான உணவைப் போதியளவு உட்கொள்ளாமை.</p> <p>சக்தி வழங்கும் உணவைப் போதியளவு உட்கொள்ளாமை.</p> <p>வேளைக்கு உணவு உட்கொள்ளாமை.</p> <p>உதாரணம்:- (காலை உணவு உட்கொள்ளாமை.)</p> <p>தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யாமை.</p> <p>புரதக் குறைபாடும் தரக்குறைவும்</p>	<ul style="list-style-type: none"> வயதுக்கேற்ற உயரம் இல்லாது போதல் (-2SD விட கீழே இருத்தல்.) உயரத்துக்கேற்ற நிறைக்குறைவு (-2SD விடக் குறைவு) வயதுக்கேற்ற நிறை இல்லாது போதல். 	<ul style="list-style-type: none"> மூளை வளர்ச்சி பாதிப்புறுதல். தொற்றலுக்கு இரையாகுதல். வளர்ச்சி பாதிப்புறுதல். கல்வி பாதிப்படைதல். சிசு மரண வீதம் அதிகரித்தல். செயற்பாட்டுத் திறன் குறைவடைதலும் பயனுள்ள காரியங்களில் ஈடுபடும் காலம் குறைவடைதலும். ஆயுள் குறைவடைதல். பெண்களின் குறையூட்டம் காரணமாக நிறை குறைந்த குழந்தைகள் பிறத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> 6 மாதங்கள் வரையில் தாய்ப்பால் மாத்திரம் கொடுப்பதும், பின்னர் ஏனைய உணவுகளுடன் 2 வருடங்களுக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுதலும். தினமும் போதியளவு உணவு உட்கொள்ளுதல். (4-5 உணவு வேளைகள்) சக்தி வழங்கும் உணவுகளையும் ஊட்டமுள்ள சமநிலை உணவையும் உட்கொள்ளுதல். உரிய நேரத்தில் உணவருந்துதல். காலை உணவைத் தவறவிடா திருத்தல். (12 மணித்தியாலங் களை விடக் கூடுதல் நேரம் உணவருந்தாமல் இருப்பதைத் தவிர்த்தல்.) தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல், சுறுசுறுப்புடன் நாளைக் கழித்தல். நிறை, உயரம் தொடர்பில் கவனமெடுத்தல். தொற்றலுக்கு உடனடிப் பரிகாரம் மேற்கொள்ளுதல்.

ஊட்டப் பிரச்சினை	குறைபாடு	ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்	குறைபாட்டினை இனங்காண்பதற்கான அடையாளங்கள்	நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்	தாக்கத்தினைக் குறைப்பதற்காகச் செய்யக்கூடியவை
<p>அத்யூட்டம்</p> <p>நுண்ணூட்டக் குறைபாடு</p>	<p>(1) நிறை அதிகரித்தல்</p> <p>(2) உடற்பருமன்</p> <p>(1) இரும்பு குறைபாடு</p>	<ul style="list-style-type: none"> எண்ணெய், சீனி உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளுதல். இனிப்புப் பானங்கள், குளிர் பானங்கள் அதிகம் பருகுதல். ஊட்டமிகு சமநிலை உணவை உட்கொள்ளாது விடல். சிற்றுண்டி வகைகளை அதிகம் உட்கொள்ளுதல். உடற்பயிற்சி செய்யாமை. இரும்பு அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல். இரும்பு உறிஞ்சப்படாதிருத்தல். தவறான உணவுப் பழக்கங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> வயதுக்குப் பொருந்தாத வகையில் உடல் நிறை அதிகரித்தல். வயதுக்குப் பொருந்தாத வகையில் உடல் பருத்தல். குருதியில் ஈமோகுளோபின் அளவு 12ஐ விடக் குறைவடைதல். 	<ul style="list-style-type: none"> நீரிழிவு, இதய நோய்களுக்கு இரையாகுதல். உணவு தொடர்பான பிரச்சினை ஏற்படுதல். சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுதல். குருதிச்சோகை ஞாபகசக்தி / அவதானம் செலுத்துதல் குறைவடைதல். சோம்பல் ஏற்படுதல். நிறை குறைந்த பிள்ளைப் பிரசவம். விரைவில் களைப்படைதல். 	<ul style="list-style-type: none"> எண்ணெய், சீனி அதிகளவு கொண்ட உணவைக் குறைத்தல். பிரதான உணவு அல்லது மாவினாலான உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல். இனிப்புப் பானங்களுக்குப் பதிலாக நீரை அருந்துதல். ஊட்டமுள்ள சமநிலை உணவினைத் தினமும் உட்கொள்ளுதல். கலோரி குறைந்த உணவுகளான காய்கறிகள், பழவகைகளை உட்கொள்ளுதல் தினமும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாயினும் வெளிக்கள விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல். பிரதான மூன்று உணவு வேளைகளுக்கு மேலதிகமாக உணவு உட்கொள்ளாதிருத்தல். அரசாங்கத்தால் குழந்தைகளுக்கு வழங்கும் இரும்புக் குளிசைகளை உரிய முறையில் கொடுத்தல். கர்ப்ப காலத்தினைப் போன்று இரும்பு அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டிய காலங்களில் மேலதிக இரும்பை உட்கொள்ளுதல். இரும்பை அதிகம் கொண்ட உணவு வகைகளைத் தினமும் உட்கொள்ளுதல். (ஈரல், இறைச்சி, முட்டை, போஞ்சி, நிலக்கடலை, கரும் பச்சை இலைகள்)

ஊட்டப் பிரச்சினை	குறைபாடு	ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்	குறைபாட்டினை இனங்காண்பதற்கான அடையாளங்கள்	நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்	தாக்கத்தினைக் குறைப்பதற்காகச் செய்யக்கூடியவை
	<p>(2) அயடின் குறைபாடு</p> <p>(3) கல்சியம் குறைபாடு</p>	<ul style="list-style-type: none"> அயடின் அதிகம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளாது விடல். பாரம் பரிய காரணிகளைப் பின்பற்றுதல் உணவுத் தெரிவில் உள்ள பிரச்சினைகள் <ul style="list-style-type: none"> கல்சியம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளாது விடுதல். கல்சியம் உறிஞ்சப்படுதலைப் பாதிக்கும் வகையில் உணவு நுகர்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> தைரொக்சின் உற்பத்தி குறைபடுதல். <ul style="list-style-type: none"> எலும்புகள் எளிதாக முறிதல். பற்கள் பாதிப்புறுதல். எலும்புகள் ஒழுங்கீன மடைதல். 	<ul style="list-style-type: none"> தொண்டைக்கழலை ஏற்படுதல். மந்த புத்தி நிலை ஏற்படுதல். அறிவு வளர்ச்சியில் பாதிப்பு பாதங்கள் குட்டையாகுதல். குறளாகுதல். <ul style="list-style-type: none"> ஓஸ்ட்ரியோ பொரோசிஸ் ஏற்படுதல் ரிகட்சியா ஏற்படுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> பிரதான உணவு வேளைகளுக்கு 45 நிமிடங்கள் முன்னரும், பின்னரும் இரும்பு அகத்துறிஞ்சலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் கோப்பி, தேனீர் போன்ற பானங்களைத் தவிர்த்தல். இரும்பு உறிஞ்சுதலை இலேசாக்கும் உணவுகளைச் சேர்த்தல். உதாரணம்:- கீரை வகைகளுக்கு எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்தல். உணவோடு இரும்புச் சத்தைச் சேர்க்கும் உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளுதல். (Iron Fortified Food) <ul style="list-style-type: none"> அயடின் உப்பு பாவித்தல். கடல்மீன், கடற் தாவரம் உட்கொள்ளுதல். கொயிட்ரஜன் அடங்கிய உணவுகளைத் தொடர்ந்து பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல். (கோவா, ராபு, மரவள்ளி) <ul style="list-style-type: none"> கல்சியம் அதிகம் கொண்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுதல். உதாரணம்:- சிறிய மீன், முருங்கை இலை, பால், சீஸ், யோர்கட், சமன்

ஊட்டப் பிரச்சினை	குறைபாடு	ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்	குறைபாட்டினை இனங்காண்பதற்கான அடையாளங்கள்	நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள்	தாக்கத்தினைக் குறைப்பதற்காகச் செய்யக்கூடியவை
	(4) விற்றமின் A குறைபாடு	விற்றமின் A அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளாது விடுதல்.	<ul style="list-style-type: none"> குருதியில் விட்டமின் A (ரெட்னோல்) குறைவு படுதல். மாலைக்கண் நோய் ஏற்படுதல். கண்ணில் “பீட்டோ” வின் புள்ளி ஏற்படுதல். கண் வறட்சி (சிரோப்தல்மியா) 	<ul style="list-style-type: none"> பார்வைக் குறைவு ஏற்படுதல். குருடாதல் தடிமன் போன்ற நோய்கள் அடிக்கடி ஏற்படுதல். வயிற்றோட்டத் துக்கு இலகுவில் ஆளாகுதல். உணவுப்பாதை, சுவாசத்தொகுதி மற்றும் ஏனைய பகுதிகளிலுள்ள இழையங்கள் பாதிப்புக்களுக்கு ஆளாகுதல். நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைவடைதல். 	<ul style="list-style-type: none"> அரசால் இலவசமாக விநியோகிக்கப்படும் விட்டமின் A மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல். விட்டமின் A யை அதிகமாகக் கொண்ட மஞ்சள் நிற மற்றும் கரும் பச்சை நிறக் காய்கறிகள், பழங்களைத் தினமும் உட்கொள்ளுதல். தாய்ப்பாலில் விட்டமின் A மிகையாகக் காணப்படுவதால் 2 வயது வரை குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுதல். குழந்தை பிறந்த ஆரம்ப காலங்களில் தாய்ப்பாலில் விட்டமின் A நிறைந்த கொலஸ்திரம் காணப்படுவதால் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதில் கவனஞ் செலுத்துதல்.
	(5) நாகக் குறைபாடு				

படிமுறை 02:

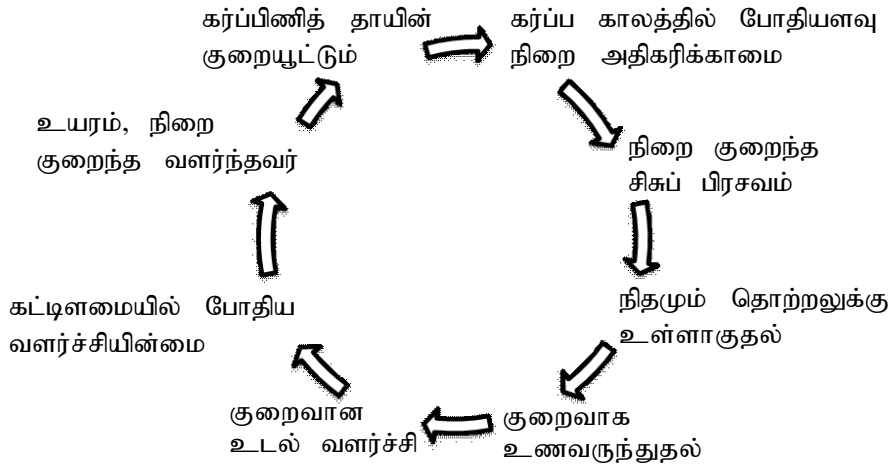
- மேற்படி குறைபாடுகளைக் கொண்டோர் உணவு நுகர்வதில் செயற்பட வேண்டிய விதம் பற்றிப் பின்வரும் அட்டவணையிலிருந்து தகவல் சேகரிக்க மாணவர் குழுக்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்க எழுமாறாக வாய்ப்பளியுங்கள்.

பிரச்சினை குறைபாடு	அவதானங் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்	அதிகமாக உட்கொள்ளக் கூடிய உணவுகள்	குறைவாக உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்
குறளாதல் தேய்வடைதல் நிறைக்குறைவு	<ul style="list-style-type: none"> • சக்தி வழங்கும் உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளல். • உடற்றிணிவுச் சுட்டி, வயதுக்கேற்ற உயரம், என்பவற்றை மாதந்தோறும் அறிதலும், குறைபாடுகளை நீக்கச் செயலாற்றுதலும். 	<ul style="list-style-type: none"> • தானியங்கள், கிழங்கு வகை, மாமிச உணவுகள் • இரும்பு அதிகம் கொண்ட உணவுகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • பயனற்ற உணவுகள் (Junk Food)
நிறை அதிகரித்தல் உடற்பருமன்	<ul style="list-style-type: none"> • கலோரி குறைவான உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளுதல். • மேலதிக உணவுகளைத் தவிர்த்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • காய்கறி வகை பழங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • இனிப்புப் பாணங்கள் • டோனட்ஸ் • பேஸ்ட்ரி வகை • ஆழமான எண்ணெயால் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள் / கிழங்குகள்
இரும்பு குறைபாடு	<ul style="list-style-type: none"> • இரும்பு கொண்ட உணவு அதிகம் உட்கொள்ளல். • இரும்பு அகத்துறிஞ்சலுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் காரணிகளைக் குறைத்தல். • வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் மாத்திரமே இரும்பு மாத்திரைகள் பாவித்தல். • உணவு வேளைகளின் பின்னர் பழங்கள் சாப்பிடுதல். • வல்லாரை போன்ற இலை வகைகளுக்கு மாசி, எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி, ஈரல், சிறுநீரகம் ஏனைய உறுப்புக்கள். • நெத்தலி போன்றவை. • கருவாடு, பால், முட்டைகள். • வல்லாரை, பொன்னாங்கானி, முருங்கை, அகத்தி, பசளி போன்ற இலைவகைகள். • உழுந்து 	<ul style="list-style-type: none"> • கோப்பி, தேனீர் போன்றவற்றைப் பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையே பருகாதிருத்தல்.

பிரச்சனை குறைபாடு	அவதானங் கொள்ள வேண்டிய வீடியங்கள்	அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்	குறைவாக உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்
விட்டமின் A குறைபாடு	<ul style="list-style-type: none"> • கடும் பச்சை நிற, செம்மஞ்சள் நிற மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகள், பழங்களைத் தினமும் உட்கொள்ளுதல். • விட்டமின் A உணவுகளோடு கொழுப்பைச் சேர்ப்பதன் மூலம் A அகத்துறிஞ்சல் அதிகரிக்கப்படுகின்றது. 	<ul style="list-style-type: none"> • தாய்ப்பால் • மாம்பழம், பப்பாசிப்பழம், தோடம்பழம் போன்ற பழங்கள், கரட், பூசனிக்காய், மஞ்சள் நிற வற்றாளை, தக்காளிப்பழம் போன்ற காய்கறிகள். • ஈரல், பால், பாற்கட்டி, பட்டர், மீனெண்ணெய், முட்டை போன்ற மாமிச உணவுகள். 	<ul style="list-style-type: none"> • தினமும் உட்கொள்ள வேண்டுமாயினும் அளவுக் கதிகம் உட்கொள்வது பொருந்தாது.
கல்சியம் குறைபாடு	<ul style="list-style-type: none"> • கல்சியம் கொண்ட உணவுகளைத் தினமும் உட்கொள்ளுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • சிறிய மீன்கள், உலர்ந்த நெத்தலி, இறால், கூனி, சிறிய மீன்வகைகள், டின்னில் அடைக்கப்பட்ட மீன், சோயா, கடலை. 	<ul style="list-style-type: none"> • கருவாட்டுடன் தக்காளி சேர்க்கக் கூடாது • கல்சியம் மாத்திரைகளை இரும்பு மாத்திரைகளோடு சேர்த்து உட்கொள்ளக் கூடாது. (இரும்பு அகத்துறிஞ்சல் பாதிப்புறும்.) • வெறுந் தேநீர்ப் பாவனையை நிறுத்துதல். • உணவுவேளைகளுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னரும் பின்னரும் இரும்பு மாத்திரைகள் பாவித்தல்.

படிமுறை 03:

- பின்வரும் ஊட்டக் குறைபாட்டு விஷமச் சக்கரத்தினூடாக அது செயற்படும் விதத்தினை மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.



படிமுறை 04:

- மாணவரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்து ஊட்டப் பிரச்சினையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளைக் கொண்டு பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்யச் செய்யுங்கள்.

உணவுப் பிரச்சினையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்	கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள்
<ul style="list-style-type: none"> • உணவுப் பாதுகாப்பும் சமனிலையும் • வயது • ஆரோக்கிய நிலை • சூழல் • வேறு 	

- செயற்பாடுகளின்போது முன்னூட்டல், பின்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- மாணவர் ஆக்கங்களை எழுமாறாக முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உணவுப் பாதுகாப்பும் சமனிலையும்
 - உணவு தயாரிக்கும்போது அல்லது நுகரும்போது அவ்வுணவினால் யாதாயினும் தீங்குகள் ஏற்படாதிருப்பதை உறுதிப்படுத்துவது உணவுப் பாதுகாப்பாகும்.
 - உணவின் பாதுகாப்புக்குப் பாதகம் ஏற்படுத்தும் அல்லது உணவு மாசடைவதற்கான காரணிகள் முன்றாகும்.
 - **உயிரியற் காரணிகள்** - உணவில் காணப்படும் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நுண்ணுயிர்க் காரணிகள்.
 - **இரசாயனக் காரணிகள்** - நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்யப்படாத காய்கறி, பழங்களில் காணப்படும் விவசாய இரசாயனப் பொருட்கள்.
 - **பௌதீகக் காரணிகள்** - அரிசி போன்ற தானியங்களில் காணப்படும் மணல், சிறுகற்கள் போன்ற காரணிகள்.

- உணவு பழுதடைவதில் / மாசடைவதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்.
 - பழுதடைவதற்குப் பல காரணிகள் உள்ளன.
 - இலையான், கரப்பொத்தான், எலி, பறவைகள் போன்ற விலங்குகள்.
 - சுத்தமற்ற கைகள், பாத்திரங்கள், சமைக்கும் முறை
 - சேமிக்கும் முறை
- கவனத்துடன் செயலாற்றுவதன் மூலம் இவற்றினைத் தவிர்க்கலாம்.
 - உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்னர் சவர்க்காரம் கொண்டு கைகளைக் கழுவுதல்.
 - தலைமயிர் விழாதவாறு உணவு சமைத்தல்.
 - உணவு பங்கிடுவதற்கு உபகரணங்களைப் பாவித்தல்.
 - உணவை மூடி வைத்தல்.
 - பொது இடங்களில் துப்பாதிருத்தல்.
- உணவு நஞ்சாதலைத் தவிர்த்தல்.
- பூஞ்சணம் கட்டப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல். சிலவகைப் பூஞ்சணம் எப்டொக்ஸிவன் போன்ற நச்சு இரசாயனப் பொருளை உற்பத்தி செய்யும்.
- பச்சை நிற வித்துடைய உருளைக்கிழங்கை உட்கொள்ளக்கூடாது. செலனின் எனப்படும் நச்சுப் பதார்த்தம் காரணமாகவே பச்சை நிறமாக மாறுகின்றது.
- அச்சாறு போன்ற புளிப்புணவுகளை அலுமினியப் பாத்திரங்களில் போடக்கூடாது. வினாக்கிரியிலுள்ள அசிற்றிக்கமிலம் அலுமினியம் மற்றும் இரும்புடன் தாக்கமுறும். அளவுக்கதிகமாக சுடப்பட்ட (கருகிய) உணவுகளை உட்கொள்ளக்கூடாது. ஒரு சில பேக்கரிப் பண்டங்கள், பொரிந்த உருளைக்கிழங்கு, கோப்பி போன்றவை கூடிய வெப்பத்தில் நச்சை உற்பத்தியாக்குகின்றன. (அக்ரிலிமையிட்)
- ஒரே எண்ணெயைப் பல தடவை உபயோகிப்பது தீங்கு தரக்கூடிய இரசாயனப் பதார்த்தங்களை உருவாக்குவதால் அவ்வாறு செய்யாது விடல் வேண்டும்.
- காலாவதியான உணவுப் பண்டங்கள், மூடி திறக்கப்பட்ட கொள்கலன்களிலுள்ள உணவுகள், உருமாற்றமடைந்த டின்களிலுள்ள (வீங்கிய, தகர்ந்த) உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
- பொருத்தமற்ற வாடை அல்லது உருசி கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.

வயது:

- வெவ்வேறு வயதினருக்கான உணவுத் தேவை வேறுபடும்.
- கர்ப்பிணி காலந் தொட்டு குழந்தை இரண்டு வருடங்களையடையும் வரையிலுள்ள காலம் முக்கியமானது. (முதல் 1000 நாட்கள்)
- முதுமைப் பருவத்தில் சக்தி குறைவான உணவுகளை உட்கொள்வது அவசியமாகும். அதேவேளை புரதம், விட்டமின் B12, கல்சியம், விட்டமின் D உணவுகள் பெற வேண்டியதுடன், வயது கூடிய பருவத்தில் விட்டமின் B12 உட்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.
- வயதுக்கேற்ப உடற்றிணிவுச்சுட்டி, இடுப்பின் சுற்றளவு என்பன மாற்றமடையுமாகையால் அவற்றினைப் பேண வேண்டும்.

ஆரோக்கிய நிலை:

- ஏற்பட்டுள்ள நோய்க்கேற்றவாறு உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.
- நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்ய காய்கறிகள், பழங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- உடலுழைப்புக்கேற்ற உணவு உட்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.
- பிரதான உணவு வேளைகளைக் கட்டாயம் பெறவேண்டும்.
- சமீபாட்டைத் தாமதமாக்கும் ஆழமான எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட / வறுக்கப்பட்ட உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டும்.

சூழல்:

- வாழும் சூழலுக்கேற்ப உணவுத்தேவை மாறுபடும். தான் வாழும் சூழலிலுள்ள காய்கறிகள் மிகப் பொருத்தமாக அமையும்.
- காலநிலை, பருவ மாற்றக் காரணிகளில் கவனங் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- குளிர்ப் பிரதேசங்களில் வசிப்போர் வெப்ப உற்பத்திக்காகக் கூடியளவு சக்தியை வெளிவிடும் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ஆசிய, ஐரோப்பிய நாடுகளுக்கேற்ப உடல் வேறுபாடுகள் உள்ளன. அதற்கேற்றவாறு உணவுத் தேவையும் வேறுபடும்.

படிமுறை 06:

- மாணவரை மூன்று குழுக்களாக்குங்கள்.
- ஊட்டப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்காக மாணவர் பங்களிப்பு வழங்கக்கூடிய பின்வரும் முறைகள் மூன்றையும் வழங்குங்கள்.
 - ஊட்டம் தொடர்பான தேர்ச்சி விருத்தி
 - உணவுத் தேவைக்கேற்ப வீட்டுத் தோட்டமமைத்தல்.
 - தேசிய உணவை உட்கொள்ளுதல்.
- உரிய தலைப்புகளின் கீழ் தகவல் திரட்ட வழிகாட்டுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- எழுமாறாக மாணவர் ஆக்கங்களை முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.**
 - போசணை தொடர்பான தேர்ச்சி விருத்தி
 - வியாபார விளம்பரங்களுக்கு ஏமாறாது செயலாற்றல்.
 - போசணை தொடர்பான அறிவை விருத்தி செய்தல்.
 - சரியான உணவுப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளுதல்.
 - ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளுதல்.
 - குடும்பத்தின் ஊட்டம் தொடர்பில் உதவி செய்தல்.
 - பாடசாலை உணவுச்சாலை தொடர்பில் சரியான வழிகாட்டலை வழங்குதல்.
 - தனது ஊட்டநிலையை அறிந்து கொள்வதும், முறையாகப் பேணுவதும் உடற் றிணிவுச் சுட்டி, ஊட்டநிலையை அளவிடுவதற்குத் தனது வகுப்புத் தொடர்பான தகவல்களை ஆராய்தல்.
 - ஊட்டமிகு உணவு மாத்திரம் உட்கொள்ளுதல், விற்பனை நிலையங்களிலுள்ள கலோரியற்ற உணவுகள், பிரயோசனமற்ற உணவுகள் என்பவற்றை இனங்கண்டு அவற்றினைத் தவிர்த்தல்.
- உணவுத் தேவைக்காக வீட்டுத் தோட்டமமைத்தல்.
 - பொருளாதார அனுகூலம்
 - புதிய காய்கறிகள், பழங்கள் கிடைத்தல்.
 - நச்சுப் பதார்த்தங்களடங்காத உணவு கிடைத்தல்
 - இலைக் கன்றுகளைச் சாடிகள் போன்றவற்றில் வளர்த்தல். (இடநெருக்கடி தொடர்பான பிரச்சினைகளின்றி)
 - மிளகாய், தக்காளி போன்றவை அழகுக்காகவும் வளர்க்கப்படுதல்.
 - புடலங்காய் போன்ற கொடியில் வளரும் உணவுகளை வளர்த்து (பந்தலில்) அதன் கீழ் வெண்டிக்காய் போன்ற தாவரங்களை வளர்த்தல்.
 - கொம்போஸ்ட் உரம் சதுர அடைப்புகளில் குப்பை கூலங்களையிட்டு உருவாக்கும் உரம் போன்றவற்றை உபயோகிப்பதால் அனுகூலங்கள் ஏற்படுகின்றன. (காபனிக் உரத்தைப் பெற)
 - மழைநீரை செடிகளுக்குப் பயன்படுத்துதல்.

தேசிய உணவுப் பாவனை:

- தேசிய உணவுகள் ஊட்டம் நிறைந்தவை (பலா, ஈரப்பலா, வற்றளை)
- விலை குறைவு
- தமது வீட்டுத் தோட்டத்திலேயே உற்பத்தி செய்ய முடியும்.
- நச்சுப் பதார்த்தங்கள் அற்றவை.
- இயற்கையுணவுகள்

படிமுறை 07:

- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.
- இலங்கையின் தேசிய உணவுக் கலாசாரம் தொடர்பான தகவல் சேர்க்க வழிப்படுத்துங்கள்.
- கையடக்கப் புத்தகங்கள் மூலம் தகவல்களை முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
- பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- முன்வைப்புக்கான வாய்ப்புக்களை வழங்குங்கள்.
- **பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குங்கள்.**
 - தேசிய உணவுக் கலாச்சாரத்தில்,
 - எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இயற்கை உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்பட்டது.
 - பால், பாலுற்பத்திப் பண்டங்கள் உணவாகக் கொள்ளப்பட்டன.
 - உணவு வகைகளைக் கலத்தலும், வீண்விரயம் தவிர்க்கப்படுதலும் பின்பற்றப்பட்டன.
 - உணவுத் தயாரிப்பில் பல்வேறு முறைகள் கைக்கொள்ளப்பட்டதால் தரமும், உருசியும் பேணப்பட்டது.
 - **உதாரணம்:** ஏழு கறிகள், பயற்றுப் பாற்சோறு, கலப்புக்கீரை, சாம்பார், கூழ்
 - சமய மற்றும் இனரீதியிலான உணவுகள் உள்ளன.
 - **உதாரணம்:** பாற்சோறு, கஞ்சி, வடை, லட்டு, புரியாணி, வட்டிலப்பம்

படிமுறை 08:

- மாணவரை ஆறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- பின்வரும் தலைப்புகளைப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.

• குழந்தைகள்	• கர்ப்பிணித் தாய்மார்
• பாலூட்டும் தாய்மார்	• நோயாளிகள்
• தாவர உணவு மாத்திரம் உண்போர்	• விளையாட்டு வீரர்
- தமக்குக் கிடைக்கும் குழுவினருக்கு ஏற்புடையவாறு உணவு தயாரிக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைச் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
- தகவல் சேகரிக்கும்போது உணவுத் தயாரிப்பில் பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்தச் செய்யுங்கள்.
 - கலோரித் தேவை
 - விசேட உணவுத் தேவை

• பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

விசேட பருவங்கள்

தேவை

முதல் நான்கு மாதங்களின் பின்னர் இரண்டு வருடங்கள் வரையில் குழந்தைகள்.

- தாய்ப்பாலுக்கு மேலதிகமாக, மேலதிக உணவுகளை வழங்குதல்.
- மூளை விருத்தி 80% இப்பருவத்தில் ஏற்படுவதால் உரிய உணவுகளை வழங்குதல்.
- குறுகிய இடைவெளிகளில் ஆரோக்கிய உணவு வகைகளை வழங்குதல்.

முன் பாடசாலைப்பருவம்

- மிகச் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படுவதால் அனைத்து ஊட்டப் பதார்த்தங்களையும் வழங்குவது அவசியம்.

கட்டிளமைப்பருவம்

- கலோரித் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு உணவைப் பெறுதல்.
- வளர்ச்சியில் விருத்தி ஏற்படும் காலமாகையால் போதியளவு புரதம் உட்கொள்ளுதல்.
- கல்சியம், இரும்பு, அயடீன், விட்டமின் A மற்றும் விற்றமின் B12 கொண்ட உணவுகளைப் போதியளவு உட்கொள்ளுதல்.

கர்ப்பிணித் தாய்மார்

- புரதம், காபோவைதரேற்று மற்றும் இரும்பு, கல்சியம், அயடீன் அடங்கிய கனிப்பொருட்களைப் போதியளவு பெறுதல்.

பாலூட்டும் தாய்மார்

- சாதாரண உணவு வேளைகளுக்கு மேலதிக உணவு வேளையொன்று பெறுதல்.
- இரும்பு, கல்சியம் கொண்ட உணவு உட்கொள்ளுதல்.

விளையாட்டு வீரர் / வீராங்கனை

- ஆண், பெண் வேறுபாடுகளுக்கேற்றவாறும், பங்கு கொள்ளும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்றவாறும் உணவு உட்கொள்ளுதல்.

யுவதிகளும், பெண்களும்

- தாயாவதற்கு வேண்டிய வளர்ச்சி ஏற்படுவதால் பெண் களுக்கு அவசியமான உரிய ஊட்டங்களை வழங்குதல்.
- இரும்பு, கல்சியம் கொண்ட உணவு உட்கொள்ளுதல்.

பிரதான எண்ணக்கரு :

- மாவூட்டங்கள், நுண்ணூட்டங்கள், குறையூட்டம், அதியூட்டம், குறளாதல், தேய்வடைதல், உடற்பருமன், பாதுகாப்பு.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- ஊட்டக் குறைபாட்டின் விஷமச் சக்கரம் கொண்ட உருக்கள்.
- மேற்படி தலைப்புக்கேற்ப நிர்மாணிக்கப்பட்ட தாள்பிரட்டி.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- ஊட்டக் குறைபாடுகள் தொடர்பாகக் கேளுங்கள்.
- ஊட்டக் குறைபாட்டுக்கான காரணங்களைக் கேளுங்கள்.
- ஊட்டக் குறைபாட்டினை மட்டுப்படுத்துவதில் மாணவர் பங்களிப்பினை விசாரியுங்கள்.
- சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்றவாறு உணவு வேளைகள் தயாரிப்பதனை மதிப்பிடுங்கள்.
- இலங்கையின் உணவுக் கலாசாரம் தொடர்பான சிறு கைநூலொன்றை நிர்மாணிக்கச் செய்யுங்கள்.

**பாடத்திட்டம் - மூன்றாம் தவணை
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டம், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாடவேளைகள்
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.8 ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாய்வார்.	02
	5.9 நேரான முறையில் சரியாகக் குண்டு போடுவார்.	01
	5.10 சுழற்சி முறையில் தட்டை சரியாக எறிவார்.	01
8.0 உடலின் ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கம் அடைவார்.	8.1 உடலின் நிலைப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.	06
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைகளைப் பேணுவார்.	9.1 ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புள்ள உடற்றகைமைகளைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	07
	9.2 உள, சமூக ஆரோக்கியத்தை வெளிக்காட்டுவார்.	03
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் அறை கூவல்களை வெற்றி கரமாக எதிர் கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	10.1 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் விபத்துக்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை எடுப்பார்.	03
	10.2 சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு முதலுதவி அளிப்பார்.	04

தேர்ச்சி 5 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.8 : ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாய்வார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- உயரம் பாய்தலின் ப்ளொப் முறையினை விளக்குவார்.
- ப்ளொப் முறைக்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- சரியான நுட்பமுறையைப் பிரயோகித்துக் கூடியளவு உயரம் பாய்வார்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயற்படுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- பின்வரும் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - கோடொன்றின் மேல் இடைத் தூரங்கள் கொண்டவாறு வைக்கப்பட்டுள்ள சிறிய தடைகளின் மேலாக்கப் பக்கமாகப் பாய்ந்தவாறு மெதுவாக எதிரே ஓடுதல். ஆரம்பத்தில் தடைகளுக்கிடையே மூன்று கவடுகள் கொண்ட சந்தம் பேணுதல்.



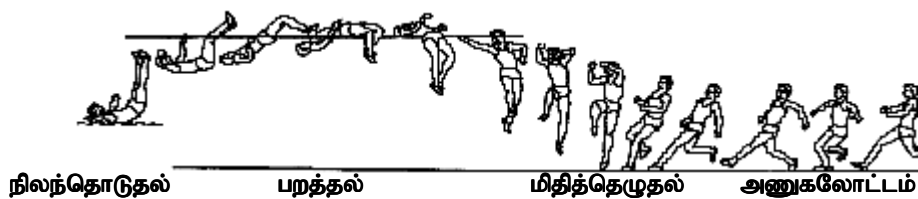
உரு 5.8.1

படிமுறை 02:

- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - உயரம் பாய்தல் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் நிலைக்குத்தான பாய்ச்சலடங்கிய தொகுதியிலுள்ள நிகழ்ச்சியாகும்.
 - உயரம் பாய்தலில் பாயும் வீரனின் குறிக்கோளானது பாயும் உயரத்தின் அளவினை அதிகரிப்பதாகும். அதாவது முடிந்தளவு உயரப் பாய்வதாகும்.
 - உயரப் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் முழுமையான செயற்பாடு அணுகலோட்டம், மிதித் தெழுதல், பறத்தல், நிலந்தொடுதல் என நான்கு படிகளைக் கொண்டது.
 - உயரம் பாய்தலில் வெவ்வேறு நுட்ப முறைகளைப் பாயும் வீரர்கள் கைக்கொள்கின்றனர்.
 - பறத்திலின்போது குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுவதற்கு வீரர்கள் பயன்படுத்தும் முறைகளுக்கேற்ப இந்நுட்ப முறைகள் ஒன்றுக்கொன்று வேறுபடுகின்றன.

படிமுறை 03:

- உயரம் பாய்தலின் ப்ளொப் முறையினைப் பின்வருமாறு மாணவருக்குச் செய்து காட்டுங்கள்.
 - உயரம் பாய்தல் - ப்ளொப் முறை



உரு 5.8.2

உயரம் பாயும் ப்ளொப் முறை

- அணுகலோட்டத்தின் முதற் பகுதியில் நேரான பாதையில் (3-6 கவடுகள்) ஓடி, இறுதிக் கவடுகள் சிலதை வளைவாக (4-5 கவடுகள்) ஓடுவார். ஓட்டத்தின் முதலாவது படி வீரனின் வேகத்தை அதிகரிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும். வளைவாக ஓடும் போது வீரனின் உடல் வளைவின் மையத்தை நோக்கிச் சரியும் ஓட்டத்தின் இறுதிப் பகுதியில் மிதித்தெழுவதற்காகத் தயாராகுவார்.
- மிதித்தெழுவதற்காக மிதித்தெழும் பாதத்தை கீழாகவும் பின்புறமாகவும் அசையக் கூடியவாறு வேகமாகத் தரையில் வைப்பார். மிதித்தெழும் பாதத்தின் குதி நிலந்தொடு பிரதேசத்தை நோக்கியிருக்கும். சுயாதீன பாதத்தின் தொடை சமாந்தரமாக்கும் வரையில் முழங்காலை மேலே உயர்த்துவார். மிதித்தெழும் இறுதிக்கட்டம் வரும்போது உடல் நேராகவிருக்கும்.
- மிதித்தெழும்போது மேலே உயர்த்திய கைகளைக் குறுக்குச் சட்டம் தாண்டும்போது உடலின் பக்கத்துக்கு எடுப்பார். தோள்கள் குறுக்குச் சட்டம் தாண்டுவதோடு இடுப்புப் பிரதேசத்தை மேலே தள்ளி உடலைப் பின்புறமாக வளைப்பார்.
- பாயும் வீரனின் தட்டப் பிரதேசம் குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடப்பதோடு பாதங்களை மார்பு நோக்கிக் கொண்டு வருவார். தலையையும் தோள்களையும் மேலே உயர்த்துவார். பின்னர் தோள்கள் முண்டத்தின் பின்புறம் என்பன நிலந்தொடு பிரதேசத்தைத் தொடும் விதத்தில் நிலந் தொடுவார்.

படிமுறை 04:

- ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாய்வதற்குரிய பின்வரும் அடிப்படைச் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



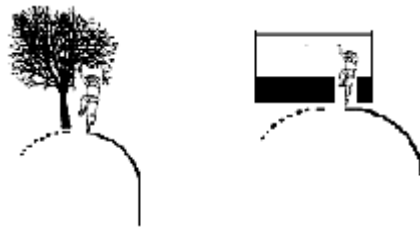
(உரு 5.8.3)

- சுமார் 5-7 மீற்றர் இடைவெளியுள்ளவாறு வைக்கப்பட்டுள்ள தடைகளினூடாக வளைவாக ஓடுதல். (உரு 5.8.3)

- இலக்கம் 8 ஐப்போன்று மைதானத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட பாதையினூடாக ஓடுதல் (உரு 5.8.4) ஒரு வட்டத்தை முழுதாக ஓடி முடித்து, அடுத்த வட்டத்தினுள் நுழையும் போது வேகத்தை அதிகரித்தலும், வட்டத்தின் பாதியை அடைந்தவுடன் வேகத்தைக் குறைத்தலும்.
- வட்டப்பாதையில் ஓடி, இறுதியில் நிலைக்குத்தாக மேலெழுதல் (உரு 5.8.5).



(உரு 5.8.4)

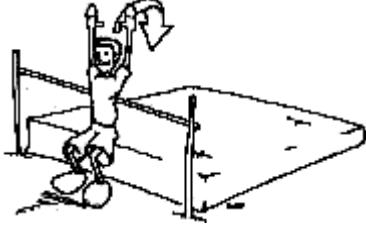


(உரு 5.8.5)

- குறைந்த உயரத்தில் குறுக்குச் சட்டத்தை வைத்து கத்தரிப் பாய்ச்சலில் சில தடவைகள் உயரம் பாய்தல் (உரு 5.8.6).



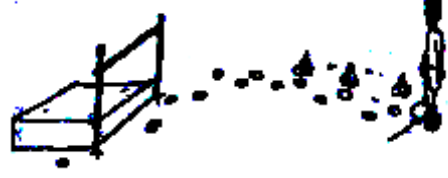
(உரு 5.8.6)



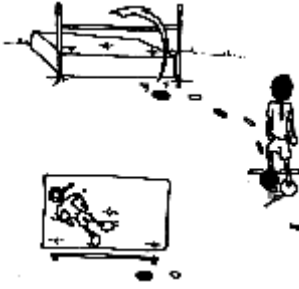
(உரு 5.8.7)

- உயரம் பாயும் மெத்தைக்கு நெருக்கமாகப் பின்புறம் காட்டி நின்றல். இரு பாதங்களாலும் மிதித்தெழுந்து உயரவும், பின்புறமாகவும் பாய்ந்து மெத்தையில் நிலந் தொடுதல் (உரு 5.8.7). குறுக்குச் சட்டமொன்றை உபயோகித்தும், உபயோகிக்காமலும் மேற்படி செயற் பாட்டினைச் செய்யலாம்.

- தரையில் அடையாளமிட்டு அணுக லோட்டத்துக்கான படிகளைப் பயிலுதல். அணுகலுக்காக 6, 8, 10, 12 என்றவாறு கவடுகள் வைத்தல் (உரு 5.8.8).



(உரு 5.8.8)



(உரு 5.8.9)

- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் இறுதியில் முழுமையான நுட்பமுறையில் உயரம் பாய்ச் செய்யுங்கள்.
- 4-6 கவடுகள் வைத்து ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாய்தல் (உரு 5.8.9).

- பின்வரும் உயரம் பாய்ச்சலுக்கான விதிமுறைகளை மாணவருக்கு அறிமுகப்படுத்தி, ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாயும் போட்டியொன்றில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- உயரம் பாய்தலுக்கான விதிமுறைகள் சில:
 - அடுத்தடுத்து தவறான பாய்ச்சல்கள் முன்றின் பின்னர் உரிய போட்டியாளர், போட்டி யிலிருந்து நீக்கப்படுவார். (முதலாவது இடத்துக்கான சமமான நிலையைத் தீர்ப்பது தவிர்ந்த)
 - யாதாயினுமொரு உயரத்தைத் தாண்டாது அடுத்த உயரத்துக்குச் செல்வதற்கான உரிமை போட்டியாளருக்கு உண்டு. எனினும் பாயாத அவ்வுயரத்தினை மீண்டும் பாய்வதற்கு அனுமதி கிடையாது.
 - தனிப் பாதத்தால் மாத்திரமே மிதித்தெழ முடியும்.
 - தவறான பாய்ச்சலாகக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள்:
 - பாயும்போது போட்டியாளரின் செய்கையொன்றின் காரணமாகக் குறுக்குச் சட்டம் தாங்கிகளிலிருந்து கீழே விழுதல்.
 - குறுக்குச் சட்டம் தாண்டு முன்னர், தாங்கிகளின் அப்பாலுள்ள நிலந்தொடு பிரதேசத்தை அல்லது தரையை, உடலின் யாதாயினுமொரு பகுதியால் தொடுதல்.

பிரதான எண்ணக்கரு : • ப்ளொப் முறை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்: • ப்ளொப் முறையின் பகுதிகளைக் கொண்ட படங்கள்
• உயரம் பாய்வதற்கான உபகரணங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உயரம் பாய்தலுக்கான நுட்பமுறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறைகளோடு தொடர்புடைய படிகளை விசாரியுங்கள்.
- நுட்ப முறைகளைப் பயிலும்போது அவற்றின் சரியான முறைகளை மதிப்பிடுங்கள்.
- விதிமுறைகள் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

தேர்ச்சி 5 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.9 : நேரான முறையில் சரியாக குண்டு போடுவார்.

பாடவேளை : 01

கற்றல் பேறுகள்:

- குண்டு போடுதலின் நேரான முறையை விளக்குவார்.
- நுட்ப முறைகள் கொண்ட விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப செயலாற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- பின்வரும் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



உரு 5.9.1

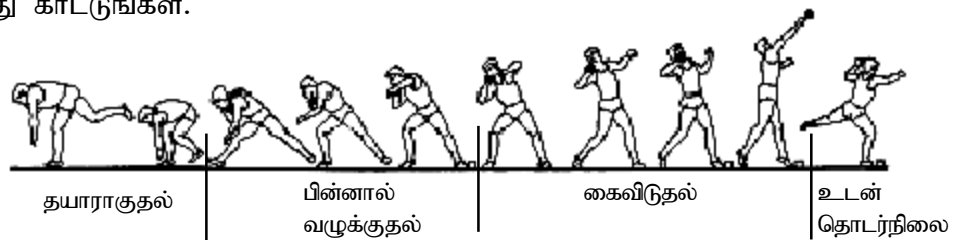
உரு 5.9.1ல் காட்டியபடி குறிப்பிட்டதொரு இடைவெளி கொண்டதாக மாணவரை வரிசையில் நிறுத்துங்கள். வரிசையொன்றின் முதலாவது மாணவன் எதிர் வரிசையிலுள்ள முதல் மாணவனுக்குப் பந்தை அனுப்பிய பின்னர், எதிர் வரிசையின் பின்னால் சென்று நிற்க வேண்டும். பந்தை எறியும் போது மார்புக்கு நேராகத் தனிக்கையால் எறிய ஆலோசனை வழங்குங்கள்.

படிமுறை 02:

- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - குண்டு போடுதல் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள நான்கு எறியும் நிகழ்ச்சிகளில் ஒரு நிகழ்ச்சியாகும்.
 - குண்டு போடுவதற்காக நேரான முறை, சுழலும் முறையென இரண்டு நுட்ப முறைகள் பிரயோகிக்கப்படுகின்றன.
 - குண்டு போடுதலின் நேரான முறையானது தயாராகுதல், பின்னால் வழக்குதல், கைவிடுதல், உடன்தொடர்நிலையென நான்கு படிக்களைக் கொண்டது.
 - நுட்ப முறைப் பிரயோகத்தினால் குண்டினைக் கூடிய தூரம் எறியலாம்.
 - குண்டு போடுதல் தொடர்பான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் போதும், போட்டிகளின் போதும் தனது மற்றும் பிறரின் பாதுகாப்பில் விசேட கவனஞ் செலுத்ததல் வேண்டும்.

படிமுறை 03:

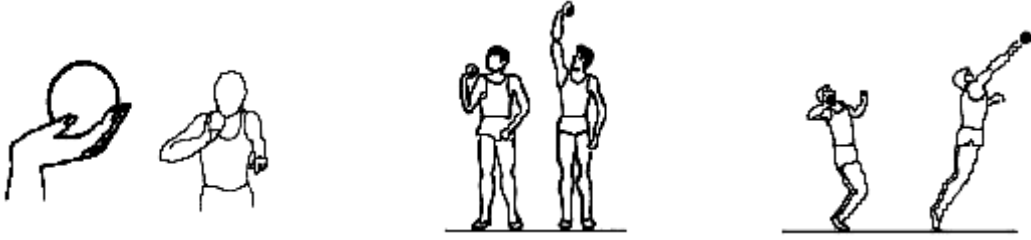
- கீழே காட்டியுள்ளவாறு குண்டு போடுதலின் நேரான நுட்ப முறையை மாணவருக்குச் செய்து காட்டுங்கள்.



உரு 5.9.2

படிமுறை 04:

- குண்டு போடுதல் தொடர்பாக 9ந் தரத்தில் கற்ற பின்வரும் அடிப்படைச் செயற்பாடுகளை மாணவருக்கு ஞாபகமூட்டுங்கள். தேவையான வேளைகளில் செய்தும் காட்டுங்கள்.
- குண்டைப் பற்றும் முறை (உரு 5.9.3).
- குண்டைக் கைகளுக்குப் பரிச்சயமாக்கும் முறைகள்.
 - உடலின் முன்னால் கைக்குக்கை குண்டை மாற்றுதல்.
 - குண்டைக் கைக்குக் கை மாற்றியவாறு உடலைச் சுற்றுதல்.
 - குண்டைத் தனிக்கையால் பற்றி ஒரு சில தடவைகள் மேலே உயர்த்தி கீழே பதித்தல் (உரு 5.9.4).
 - குண்டை எதிரே போடுதல் (உரு 5.9.5).



உரு 5.9.3

உரு 5.9.4

உரு 5.9.5

- வலுநிலையிலிருந்து போடுதல் (உரு 5.9.6).



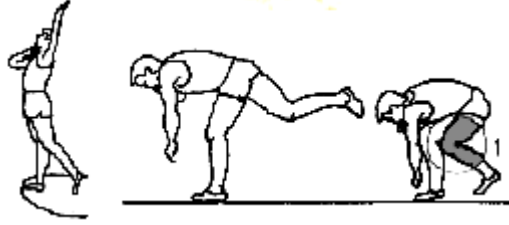
உரு 5.9.6

- குண்டெறிதல் நுட்ப முறைப் பயிற்சி தொடர்பான பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - உரிய முறையில் குண்டை வைத்தவாறு ஒரு சில தடவை பின்புறமாக வழக்குதல். இங்கு சுயாதீன இடப்பாதத்தினை நிலத்துக்குச் சமீபமாக வேகமாகப் பின்புறம் தள்ளுவார். தாங்கும் பாதத்தினைக் குதியினூடாக, நன்றாக நீட்டிப் பின்னால் வழக்குவார் (உரு 5.9.7).
 - பின்னால் வழக்கி வலுநிலையை அடைந்து குண்டைக் கைவிடுதல் (உரு 5.9.7).



உரு 5.9.7

- தயாராகும் கொண்ணிலைப் பயிற்சிக்காக எறியும் திசைக்கு எதிர்த்திசையில் திரும்பி நின்று நிலத்துக்குச் சமாந்தரமாகும் வண்ணம் உடலை முன்னால் வளைத்து, இடப்பாதத்தினைச் சற்று பின்னால் நீட்டுவார். சுயாதீன பாதத்தை மீண்டும் எதிரே எடுப்பதோடு, தாங்கும் பாதத்தை முழங்காலில் மடிப்பார். (உரு 5.9.8).

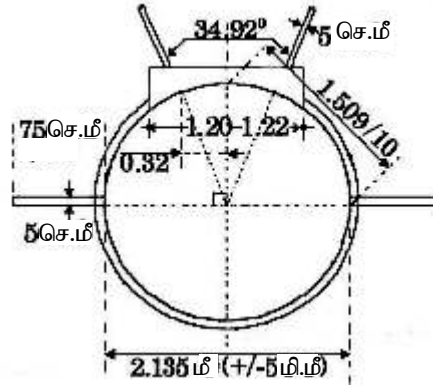


உரு 5.9.8

- முழுமையான நுட்பமுறையில் குண்டு போடுதல்.

படிமுறை 05:

- மேற்படி செயற்பாடுகளின் பின்னர் மாணவருக்குப் பயிற்சிக்கான நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல் முன்னூட்டல்கள் வழங்குங்கள்.
- பின்வரும் விதிமுறைகளை அறிமுகப்படுத்தி மாணவரிடையே சினேகபூர்வ போட்டி யொன்றை நடாத்துங்கள்.



உரு 5.9.9

குண்டு போடும் மைதானம்

- குண்டு போடுதலுக்குரிய சில விதிமுறைகள்:
 - குண்டைத் தோளிலிருந்து தனிக்கையால் போடுதல் வேண்டும்.
 - குண்டு போடும் ஆரம்பக் கொண்ணிலையில் போட்டியாளரின் கழுத்து அல்லது நாடியைத் தொட்டவாறு அல்லது அதற்கு மிகச் சமீபமாகக் குண்டை வைக்க வேண்டும்.
 - போடும் செயற்பாட்டின்போது, அவ்வாறு வைத்துள்ள கையைக் கீழே விடவோ தோள்மட்டத்திலிருந்து குண்டைப் பின்புறம் எடுக்கவோ கூடாது.

பிரதான எண்ணக்கரு : • நேரான முறை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்: • குண்டு போடும் திடல்
• குண்டுகள்
• நுட்ப முறைகளைச் சித்தரிக்கும் படங்கள் / வீடியோ

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- நேரான நுட்பமுறைக்கேற்ப குண்டினைச் சரியாக எறிவதனை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- சரியான நுட்ப முறைப் பிரயோகத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றி வினவுங்கள்.
- விதிமுறைகள் தொடர்பாக வினவுங்கள்.
- பாதுகாப்பிற் கவனஞ் செலுத்துவதை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 5 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.10 : சுழற்சி முறையில் தட்டைச் சரியாக எறிவார்.

பாடவேளை : 01

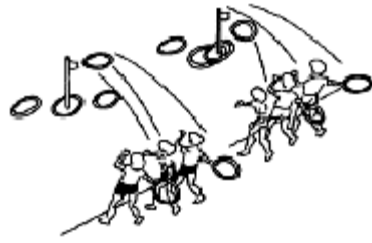
கற்றல் பேறுகள்:

- தட்டெறிதலின் சுழற்சி முறையை விபரிப்பார்.
- தட்டெறிதலின் சுழற்சி நுட்ப முறைக்குரிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- நுட்பமுறைப் பிரயோகத்தால் தட்டைக் கூடிய தூரம் எறிவார்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப செயலாற்றுவார்.

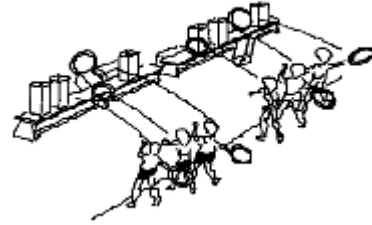
கற்றல் - கற்பீத்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- பின்வரும் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - அடையாளமிடப்பட்ட கோடொன்றருகே நின்று, எதிரில் வளையமொன்றை எறிதல் (உரு 5.10.1).
 - அடையாளமிடப்பட்ட கோடொன்றருகே நின்று, எதிரே வாங்கொன்றின் மேல் வைக்கப் பட்டுள்ள அட்டைப்பெட்டி அல்லது வேறொரு இலக்கில் படுமாறு உடலின் பக்கத்தால் வளையமொன்றை எதிரே எறிதல் (உரு 5.10.2).



உரு 5.10.1



உரு 5.10.2

படிமுறை 02:

- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்
 - தட்டெறிதல் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள நான்கு எறியும் நிகழ்ச்சிகளில் ஒரு நிகழ்ச்சியாகும்.
 - தட்டெறிவதற்குச் சுழலும் முறை பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
 - தட்டெறியும் நுட்பமுறையானது அசைத்தல், சுழலுதல், கைவிடுதல், உடன்தொடர் நிலையென நான்கு பிரதான கட்டங்களைக் கொண்டுள்ளது.
 - கைவிடும் கட்டத்தின் ஆரம்பம் வலுநிலை Power Position ஆகும்.
 - நுட்பமுறைப் பிரயோகத்தினால் தட்டினைக் கூடிய தூரம் எறியலாம்.
 - தட்டெறிதல் தொடர்பான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின்போதும், போட்டிகளின் போதும் தனது மற்றும் பிறரின் பாதுகாப்பில் விசேட கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும்.

படிமுறை 03:

- தட்டெறிதல் தொடர்பாக 9ந் தரத்தில் கற்ற பின்வரும் அடிப்படைச் செயற்பாடுகளை மாணவருக்கு ஞாபகமூட்டுங்கள்.
- தட்டினைக் கைகளுக்குப் பரிச்சயமாக்கும் முறைகள்
- தட்டினைப் பற்றும் முறை (உரு 5.10.3)
- பெருவிரலால் செலுத்தப்படும் விதத்தில் (கைவிடப்படும்) தட்டைத் தரையினூடாக உருட்டுதல் (உரு 5.10.4).
- மேற்படி முறையில் தட்டை விண்ணில் கைவிடுதல்.
- இடப்பக்கத்தினை எதிரே வைத்து நின்று, தட்டு அல்லது வளையமொன்றைக் கைவிடுதல் (உரு 5.10.5).
- வலுநிலையிலிருந்து தட்டெறிதல் (உரு 5.10.6).



உரு 5.10.3



உரு 5.10.4

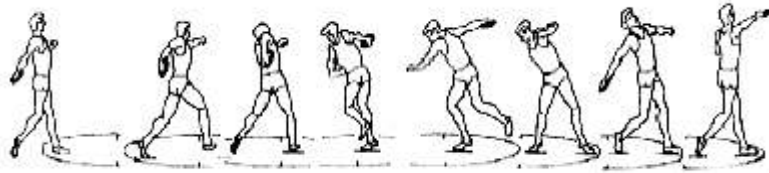


உரு 5.10.5



உரு 5.10.6

- தட்டெறிதல் நுட்பமுறைப் பயிற்சி தொடர்பான பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஒரு வட்டம் சுழன்று எறிதல்.



உரு 5.10.7

- உடலின் பின்னால் இருக்குமாறு தட்டைப் பற்றி, எறியும் திசையை நோக்கியவாறு வட்டத்தின் பின்புறம் நின்றல்.
- வட்டத்தினுள் இடப்பாதத்தினால் கவடொன்று வைத்தல்.
- இடப்பாதத்தால் உடலை இடப்பக்கமாகச் சுழற்றி வலக்காலினால் வட்டத்தின் மையத்தில் நிலந்தொட்டு வலுநிலையை அடைதல்.

- முழுமையான நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்தி தட்டெறிதல்.

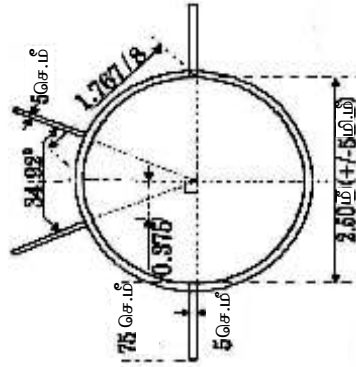


உரு 5.10.8

படிமுறை 04:

- மேற்படி செயற்பாடுகளின் பின்னர் மாணவருக்குப் பயிற்சிக்கான சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.
- பின்வரும் விதிமுறைகளை அறிமுகப்படுத்தி மாணவரிடையே சினேகபூர்வ தட்டெறிதல் போட்டியொன்றை நடாத்துங்கள்.

- தட்டெறிதல் தொடர்பான சில விதிமுறைகள்:



உரு 5.10.9

- தட்டெறிதலின்போது கையுறை அணிவதற்கு அனுமதியில்லை.
- தட்டை உறுதியாகப் பற்றுவதற்காக யாதாயினும் பொருத்தமான பொருளொன்றைக் கைகளில் பூசிக் கொள்ள அனுமதியுண்டு.
- வட்டத்தினுள் இருந்தவாறே தட்டெறிய வேண்டும்.
- நிலந்தொடு பிரதேச எல்லைக் கோடுகளுக்கிடையில் தட்டு நிலந்தொட வேண்டும்.
- எறிந்த பின்னர் வட்டத்தின் பின்பாதி யினூடாகவே வெளியேற வேண்டும்.

பிரதான எண்ணக்கரு : • சுழற்சி முறை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்: • தட்டுகள் அல்லது பதில் உபகரணங்கள்
• மைதானம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- தட்டெறிவதிலுள்ள சந்தர்ப்பங்களை நுட்பமுறைகளுக்கேற்ப சரியாகச் செய்வதனை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைச் சரியாக செய்வதனை மதிப்பிடுங்கள்.
- விதிமுறைகள் தொடர்பாக வினவுங்கள்.

தேர்ச்சி 8 : உடலின் ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.1 : உடலின் நிலைப்பாட்டோடு தொடர்புடைய தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.

பாடவேளைகள் : 06

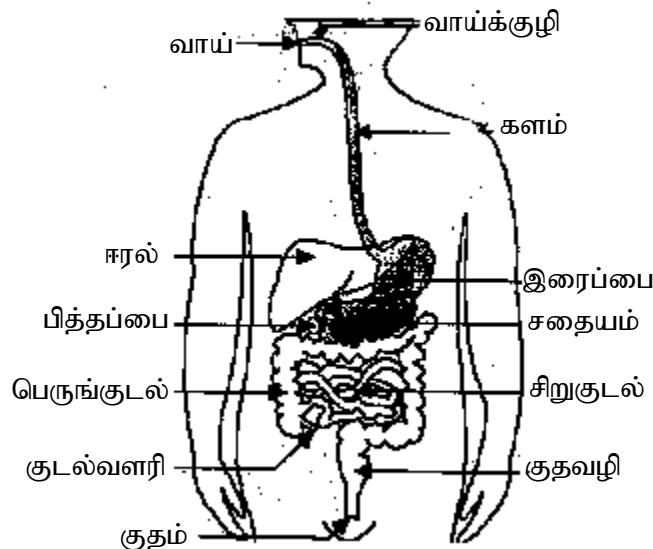
கற்றல் பேறுகள்:

- உடலின் நிலைப்பாட்டில் பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தை விளக்குவார்
- செயற்றிறனுடைய வாழ்வுக்காக உடற்றொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கையெடுக்கும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தில் பங்கம் விளைவிக்கும் காரணிகளை விபரிப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- காலை உணவு உட்கொள்ளாமல் பாடசாலைக்கு வந்த நாளொன்றில் உடலுக்கு ஏற்பட்ட அசௌகரியங்கள் பற்றி மாணவரிடம் கேளுங்கள்.
- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பின்வரும் அசௌகரியங்கள் ஏற்படலாமென்பது தொடர்பில் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - கொட்டாவி ஏற்படுதல்.
 - நித்திரை உணர்வு ஏற்படுதல்.
 - உடல் சோர்வடைதல்.
 - அவதானஞ் செலுத்த இயலாதிருத்தல்.
- உணவின் ஊட்டப் பதார்த்தங்கள் உடலுக்குக் கிடைக்காததனாலேயே மேற்படி நிலை தோன்றுகின்றது என்பதை விளக்குங்கள்.
- உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதம், மகோன்னதத்துக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் நோய் உபாதைகள், மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றைப் பின்வரும் அட்டவணையினுடாக விளக்குங்கள்.

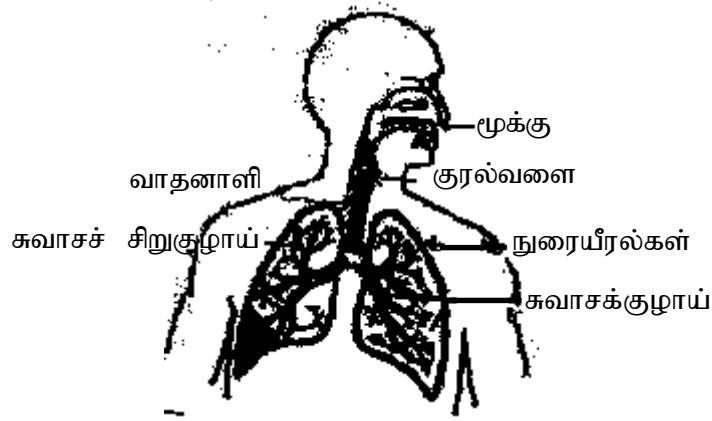


உரு 8.1.1

<p>உணவு சமீபாட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதம்</p>	<p>மகோன்னதத்துக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் நோய் உபாதைகள்</p>	<p>மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்</p>
<ul style="list-style-type: none"> • உணவைச் சிறுதுண்டு களாக்கவும், அரைப்பதற்கு ஏற்றவாறு பற்கள் அமைந்துள்ளமை. • உணவைச் சீரணிப்பதற்கும் விழுங்குவதை இலகுவாக்குவதற்குமாக நொதியங்களடங்கிய உமிழ்நீர் சுரத்தல். • தொண்டையில் நிகழும் தசைச்சுருக்கம் காரணமாகக் களத்தினுள் உணவு கொண்டு செல்லப்படுதல். • உணவின் உருசியை அறிவதற்கும், உணவைக் கலப்பதற்கும், விழுங்குவதை இலகுவாக்குவதற்கும் எலும்பற்ற நாக்கு காணப்படுதல். • களத்தில் நிகழும் சுற்றுச் சுருங்கல் செயற்பாட்டின் காரணமாகத் தானாகவே இரைப்பைக்கு உணவு கடத்தப்படுதல். • உணவு சமீபாட்டுக்கு அவசியமான நொதியங்களடங்கிய இரைப்பைச் சாறு, இரைப்பையில் சுரத்தல். • இரைப்பையினுள் சென்ற உணவு மீண்டும் களத்தினுள் பிரவேசிப்பதைத் தடுப்பதற்காக வால்வு அமைந்திருத்தல். • இரைப்பைச் சாற்றிலுள்ள அமிலம் காரணமாக இரைப்பைச் சுவர்கள் பாதிப்படைவதை தடுப்பதற்கு நொதியங்கள் செயற்படுதல். • தொடர்ந்தும் உணவு சமீபாடடைவதற்காக முன் சிறு குடலில் பித்தமும், சதையச்சாறும் சேருதல். • உணவு அகத்துறிஞ்சலுக்கான சிறுகுடற்சுவரின் பரப்பளவை மேலும் அதிகரிப்பதற்காக ஏராளமான சடைமுளைகள் காணப்படுதல். • நீர், கனிப்பொருட்கள், விட்டமின்கள் என்பன பெருங்குடலில் அகத்துறிஞ்சப்படுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • கூகைக்கட்டு • இரைப்பை எரிவு (Gastritis) • பித்தப்பையில் கற்கள் • குடல் வளரி அழற்சி • புழுநோய்கள் • மலச்சிக்கல் • அர்சஸ் • தைபோயிட்டு • வாந்திபேதி • செங்கமாரி • வயிற்றோட்டம் • டொன்ஸில்ஸ் (Tonsils) • பற்கள் சிதைவடைதல் • முரசு கரைதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • தினமும் இரு முறை பல் துலக்குதல். • உணவு உண்ட பின் வாயை நன்றாகக் கழுவுதல். • ஆறு மாதங்களுக்கொரு முறையாயினும் பல் வைத் தியரிடம் பற்களைப் பரீட்சித்தல். • போதியளவு நீர் பருகுதல். • கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுதல். • உடனடி உணவுகளைத் தவிர்த்தல். • இயற்கை உணவுகளுக்குப் பழகுதல். • உரிய நேரத்துக்கு உணவு உண்ணுதல். • நார்ப்பொருட்களைக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளுதல். • புதிய காய்கறிகளை உண்ணுதல். • எண்ணெய், மிளகாய், உப்பு என்பவற்றைக் குறைத்தல். • அதிக சூடு, குளிரான உணவுகளை தவிர்த்தல். • தேவை ஏற்படும்போது மலங்கழித்தல். • மலங் கழிப்பதை ஓழுங்காக்குதல். • சுகாதாரமான மலகூடங்களை உபயோகித்தல். • புழுநோய்களிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல். • வைத்திய ஆலோசனையின்படி புழு மருந்து குடித்தல்.

படிமுறை 02:

- **பின்வரும் சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பில் மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - நீரில் மூழ்கி நெடுநேரம் இருக்க முடியாது.
 - மூக்கையும் வாயையும் மூடியபடி நீண்ட நேரம் இருக்க முடியாது.
 - இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நெடுநேரம் சுவாசிக்காமல் இருக்க முடியாததற்கான காரணம், உடலுக்கு ஓட்சிசன் வாயு அத்தியாவசியம் என்பதனாலாகும்.
 - கலங்களில் நிகழும் சுவாசம் காரணமாக உற்பத்தியாகும் காபனீரொட்சைட்டு உடலிலிருந்து அகற்றப்படுதல் வேண்டுமென்பதையும் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - உடலுக்கு அவசியமான ஓட்சிசன் வாயுவைப் பெறுவதற்கும், காபனீரொட்சைட்டு வாயுவை அப்புறப்படுத்தவும் ஏற்றவாறு அமைந்துள்ள தொகுதி சுவாசத்தொகுதியாகும்.
 - சுவாசத் தொகுதியின் மகோன்னதம், மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் நோய் உபாதைகள், மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றிப் பின்வரும் அட்டவணைவினூடாக விளக்குங்கள்.
 - தேவைக்கேற்ப பின்னிணைப்பு 8.1.1 லுள்ள சுவாசத் தொகுதியின் படத்தினை உபயோகியுங்கள்.

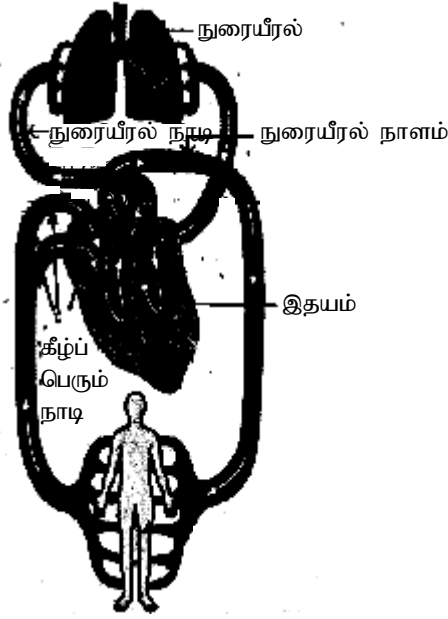


சுவாசத் தொகுதியின் மகோன்னதம்	மகோன்னதத்துக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் நோய் உபாதைகள்	மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்
<ul style="list-style-type: none"> • வளிமண்டலத்திலுள்ள ஓட்சிசன் வாயுவை உடலுக்குள்ளும், உடலின் உட்புறம் உற்பத்தியாகும் காபனீரொட்சைட்டு வாயுவை வெளியேயும் அனுப்புவதற்கு ஏற்றவாறு முகத்தில் மூக்கு அமைந்திருத்தல். • வெளிப்புற வளியின் வெப்ப நிலையை மூக்கினுள் அதிகரிக்கச் செய்யவும், அதில் காணப்படும் தூசு, துணிக்கைகளை உடலினுள் செல்லாது தடுப்பதற்கும் மூக்கினுள் அமைப்புக்கள் காணப்படுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தடிமன் • பீனிசம் • தொண்டைக்கரப்பான் • ஆஸ்த்மா • சுவாசக்குழல் சுழற்சி • நியூமோனியா • சயரோகம் • நுரையீரற் புற்றுநோய் 	<ul style="list-style-type: none"> • புகைபிடிப்பதைத் தவிர்த்தல். • புகைபிடிக்கும் சூழலிலிருந்து அப்புறமாகுதல். • தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல். • தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வாய் மூக்கை மறைக்கும் அணிகளை உபயோகித்தல். • வீட்டுச் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல். • சூழல் மாசடைவதைத் தடுக்க நடவடிக்கை யெடுத்தல்.

<p>உணவு சமீபாட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதம்</p>	<p>மகோன்னதத்துக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் நோய் உபாதைகள்</p>	<p>மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்</p>
<ul style="list-style-type: none"> • உணவு சுவாசக் குழாயினுள் பிரவேசிப்பதைத் தடுப்பதற்காக சுவாசக் குழல்வாய் மூடி காணப்படுவது. • குரல்வளையினுள் குரல் நாண்கள் அமைந்து ஒலிகளை எழுப்பக் காரணமாக இருத்தல். • வாயுப் பரிமாற்றத்தை இலகுவடுத்துவதற்காக மயிர்த்துளைக்குழாய்கள் சூழ்ந்த காற்றுப்பைகள் காணப்படுதல். • நுரையீரலினுள் செல்லும் வளியிலிருந்து ஓட்சிசனை மாத்திரம் பிரித்தெடுக்கக் கூடிய ஆற்றல் காணப்படுதல். • சுவாசப் பாதையினுள் செல்லும் பிற பொருட்களைத் தும்மல் மூலம் வெளியேற்றும் ஆற்றல். • மேலதிக ஓட்சிசன் தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் ஆழமானதும், துரிதமான துமான சுவாசத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான பொறி முறை சுவாசப்பாதையில் காணப்படுதல். • உட்சுவாச, வெளிச்சுவாச நிகழ்வுகளின் போது ஏற்படும் உராய்வினைத் தடுப்பதற்காக நுரையீரலைச் சுற்றிப் பூரா எனும் பாய்மம் காணப்படுதல். • பயம், அதிர்ச்சி போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் சுவாச வேகம் அதிகரித்தல். 		<ul style="list-style-type: none"> • பரவும் சுவாச நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல். • சயரோகம் போன்ற சுவாச நோய்களைத் தடுப்பதற்கு BCG போன்ற தடுப்பு மருந்துகளை உரிய காலத்துக்கு எடுத்தல். • பீனிஸம், ஒவ்வாமை போன்ற உபாதைகள் உள்ளோர் அவ்வாறான நிலைமைகளை ஏற்படுத்தும் காரணிகளிலிருந்து விலகியிருத்தல். • வாயினால் சுவாசிக்காதிருத்தல். • தூசு மற்றும் புகை நிறைந்த சூழல்களைத் தவிர்த்தல்.

படிமுறை 03:

• பின்வரும் விடயங்கள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.



- உடலில் யாதாயினும் காயங்கள் ஏற்படும் போது குருதி வெளியேறுதல்.
- உடலில் உயிர்க்கலங்கள் காணப்படும் எல்லா விடயங்களுக்கும் குருதி விநியோகிக்கப்படுதல்.
- உடலின் உயிர்க்கலங்கள் வாழ்வதற்கு அவசியமான ஓட்சிசன் மற்றும் ஏனைய பதார்த்தங்களை விநியோகிப்பதற்கும், அக்கலங்களில் உற்பத்தியாகும் கழிவுப் பதார்த்தங்களை அப்புறப்படுத்துவதற்குமாக அமைந்துள்ள விசேட தொகுதி குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதியாகும்.
- இதயம், நாடிகள், நாளங்கள் மற்றும் மயிர்த்துளைக் குழாய்களினால் இத் தொகுதி ஆக்கப்பட்டுள்ளது.

- குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதியின் மகோன்னதம், அதன் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் நோய் உபாதைகள் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் என்பன பற்றி பின்வரும் அட்டவணைவினூடாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- தேவைக்கேற்றவாறு குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதியின் படத்தினைப் பயன்படுத்தவும்.

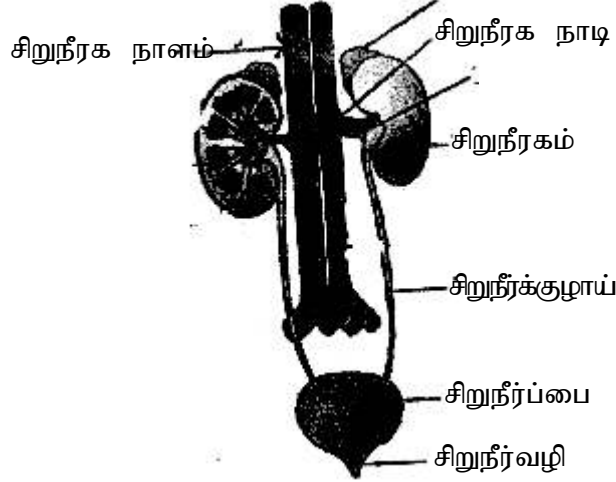
குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதியின் மகோன்னதம்	மகோன்னதத்துக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் நோய் உபாதைகள்	மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்
<ul style="list-style-type: none"> • குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதியின் செயற்பாடு எமது கட்டுப்பாட்டில்லாது தானாகவே நிகழுதல். • உடல் வெப்பத்தினைத் தொடர்ச்சியாகப் பேணுவதில் பங்களிப்பு வழங்குதல். • குருதிப் பெருக்கின்போது தொடர்ந்தும் குருதி வெளியேறாதிருக்கக் குருதி உறைதல். • இதயத்திலிருந்து தொலைவிலுள்ள உயிர்க்கலங்களுக்கும் கூட குருதி விநியோகிக்கக்கூடிய ஆற்றல் இதயத்திற்கு இருத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • உயர்குருதியழுக்கம் • இதயநோய்கள் • குருதிக்குழாய்கள் குருதிக்கட்டிகளினால் தடைப்படுதல். (தொம்போசின், எம்பொலிசம்) • நாடிகளிலுள்ள வால்வுகள் பாதிப்புவதால் நரம்புகள் பிணைதல். • இதய வால்வுகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுதல். • சோணையறை, இதய வறைகளில் துளை ஏற்படுதல். • நாடிகளில் கொலஸ் திரோஸ் படிதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தினமும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல். • உடற் செயற்பாடுகளுடன் கூடிய வாழ்க்கைக் கோலத்தினைக் கைக்கொள்ளுதல். • சமநிலை உணவு உட்கொள்ளுதல். • இரும்புச் சத்துள்ள உணவை உட்கொள்ளுதல். • எண்ணெய் உணவுகளைத் தவிர்த்தல். • உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்தல். • புகைபிடிக்காதிருத்தல்

குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதியின் மகோன்னதம்	மகோன்னதத்துக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் நோய் உபாதைகள்	மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்
<ul style="list-style-type: none"> • இதயத் தசைகள் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் களைப்படையா திருத்தல். • இதயத்திலுள்ள ஓட்சி யேற்றப்பட்ட குருதியும், ஓட்சியேற்றப்படாத குருதியும் ஒன்றாகக் கலக்காம லிருக்க இதயவறைகள் அமைந்துள்ளமை. • ஓட்சிசன், காபனீரொட் டைசுட்டு, நொதிகள், ஓமோன், மருந்துகள், கழிவுப் பொருட்கள் போன்றவற்றைக் கொண்டு செல்வதற்கான ஆற்றல் இருத்தல். • குருதியில் காணப்படும் வெண்குருதி சிறு துணிக்கைகளின் மூலம் நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றல். • உடலப்பியாசங்களின் போது, பயப்படும்போது, களைப்படையும்போது, வெட்க உணர்வின்போது மேலதிக ஓட்சிசனைப் பெறுவதற்காக இதயத்தின் செயற்பாடு அதிகரித்தல். 		<ul style="list-style-type: none"> • புழு நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல். • உடல் நிறை பேணுதல். • உளநெருக்கிடை களைத் தவிர்த்தல். • போதியளவு நீர் அருந்துதல். • குருதிப் பெருக்கு ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் ஏற்படாது பாதுகாப்புடன் செயற் படுதல். • X-RAY கதிர்கள் உடலிலுள்ள எலும்பு களைத் தாக்குவதன் காரணமாக மச்சை களில் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளின் உற்பத்தி பாதிப்புறுவ தால் அவ்வாறான இடங்களைத் தவிர்த்தல்.

படிமுறை 04:

- நீண்டநேரம் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டதன் பின்னர் உடலில் ஏற்படும் விசேட நிலைமை பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- பின்வரும் மாற்றங்கள் உடலில் ஏற்படலாமென்பதை எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - சுவாச வேகம் அதிகரித்தல்
 - இதயத்துடிப்பின் அளவு அதிகரித்தல்
 - உடலின் வெப்பநிலை அதிகரித்தல்
 - வியர்த்தல்
 - தாகம் ஏற்படுதல்
- உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது உடலிலுள்ள நீரின் பெரும் பகுதி வியர்வையாக வெளியேறுவதால், அக்குறைபாட்டினை நிவிர்த்தி செய்யத் தாக உணர்வு ஏற்படுகின்றது என்பதை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- உடலினுள் உயிரியற் செயற்பாடுகள் செவ்வனே நிறைவேற வேண்டுமாயின் நீரின் அளவைப் போதியளவு பேண வேண்டுமென்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- உடலில் நிகழும் உயிரியற் செயற்பாடுகளின் காரணமாக உருவாகும் கழிவுப்பொருட் களான யூரியா, யூரிக் அமிலம் போன்றவை உடனடியாக உடலிலிருந்து அகற்றப்படுதல் வேண்டுமென்பதைக் கூறுங்கள்.

- கழிவுப்பொருட்களை அகற்றுதல், மேலதிக நீரை வெளியேற்றுதல், உடலுக்குத் தேவையான நீரின் அளவு உடலில் குறையும்போது அது வெளியேறுவதைக் கட்டுப்படுத்துதல் போன்ற காரியங்களைச் செய்வதற்காக விசேடமாக அமைந்துள்ள தொகுதி கழிவுகற்றத் தொகுதியாகும்.
- கழிவுகற்றத் தொகுதியின் மகோன்னதம், மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் நோய் உபாதைகள், மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றிப் பின்வரும் அட்டவணையிலுள்ள விடயங்களினூடாக விளக்கப்படுத்துங்கள்.

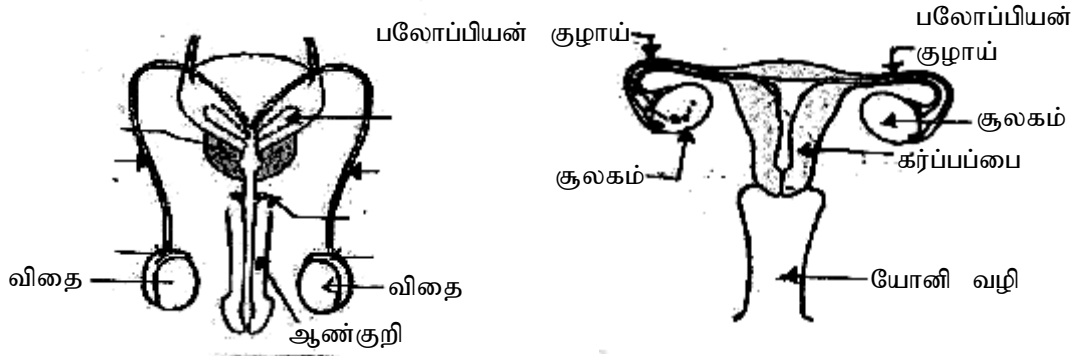


உரு 8.1.1

கழிவுகற்றத் தொகுதியின் மகோன்னதம்	மகோன்னதத்துக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் நோய் உபாதைகள்	மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்
<ul style="list-style-type: none"> • சிறுநீரைப் பிரித்தெடுப்பதற்கான சிறுநீரகத்திகள் ஒரு மில்லியனளவு சிறுநீரகங்களில் காணப்படுதல். • சிறுநீரோடு பிரித்தெடுக்கப்படும் ஊட்டச்சத்துக்களை மீண்டும் அகத்துறிஞ்சும் ஆற்றல். • உடலில் நீரின் அளவு அதிகரிக்கும்போது சிறுநீர் வடிக்கும் செயற்பாடு அதிகரித்து அதிகளவு சிறுநீர் உற்பத்தியாகுதல். • உடலில் நீரின் அளவு குறையும்போது சிறுநீர் வடிக்கும் செயற்பாடு குறைவடைதல். • சிறுநீரைச் சேமிப்பதற்காக இழுபடவல்ல சுவர்களினாலான சிறுநீர்ப்பை காணப்படுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • சிறுநீர்ப்பைகளில் கற்கள் உண்டாதல். • சிறுநீரகங்களில் கற்கள் உண்டாதல். • சிறுநீரகக் கட்டிகள் தோன்றுதல். • சிறுநீரகம் வீங்குதல் (பற்றீரியா தொற்று) • சிறுநீரகங்கள் செயற்படாமை. 	<ul style="list-style-type: none"> • போதியளவு நீர் பருகுதல் • கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுதல். • மதுபானப் பாவனையைத் தவிர்த்தல். • அவசியமேற்படும் போது சிறுநீர் கழித்தல். • பாலுறுப்புக்களைச் சுத்தமாகப் பேணுதல். • சுத்தமான உள்ளாடை அணிதல். • நைலோன் போன்ற துணிகளால் ஆக்கப்பட்ட உள்ளாடைகளைத் தவிர்த்தல்.

படிமுறை 05:

- இனப்பெருக்கத் தொகுதி தவிர்ந்த ஏனைய அனைத்துத் தொகுதிகளையும் கவனத்திற் கொள்ளும்போது அவற்றில் ஆண், பெண் இருபாலாரிலும் மிகச் சிறிதளவு வேறுபாடே காணப்படுகின்றன.
- எனினும் ஆண், பெண் இருபாலாரினதும் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் அமைப்பு, காரியம் என்பவற்றில் பெருமளவு வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன.
- புதிய உயிரொன்றை ஆக்குவதற்காக அமைந்துள்ள இனப்பெருக்கத் தொகுதி விசேட தன்மை வாய்ந்தது.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம், மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் நோய் உபாதைகள் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் என்பன பற்றிப் பின்வரும் அட்டவணையிலுள்ள தகவல்களினூடாக விளக்குங்கள்.
- தேவைகளுக்கேற்ப இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் படத்தினை உபயோகியுங்கள்.



உரு 8.1.1

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம்	ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம்
<ul style="list-style-type: none"> • பெண் குழந்தை பிறக்கும்போதே அதன் குலகத்துள் சுமார் இரண்டு மில்லியன் சூல்கள் காணப்படுதல். • உடல் வளர்ச்சியோடு குழந்தையொன்றைப் பெற்றெடுக்கக்கூடிய ஆற்றல் ஏற்படுதல். • வயதுக்கு வந்தவுடன் சூலிடலின் பின் பிலோப்பியன் குழாயினுள் இயற்கையாகவே சூல் உட்பிரவேசித்தல். • சூலிடலின் பின் கருக்கட்டல் நிகழாமையின் அதனை ஏற்க கர்ப்பப்பைகள் மாதந் தோறும் தயாராகுதல். • முளையத்துக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குவதற்காக திரவச் சூழலொன்று கர்ப்பப்பையில் காணப்படுதல். • முளையத்துக்கு ஊட்டச்சத்துக்கள், ஓட்சிசன் மற்றும் மருந்துகள் வழங்குவதற்கும் அதில் உண்டாகும் கழிவுப்பொருட்களை அகற்று வதற்குமான ஏற்பாடுகள் காணப்படுதல். • தாயின் இயல்புகள் யாவும் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணிய சூலினுள் அடங்கியிருத்தல். • பெண் இயல்புகளைத் தோற்றுவிப்பதற்கும் தொடர்ந்து பேணுவதற்குமென சூலகங்களினுள் ஈஸ்ட்ரஜன், புரஜெஸ்டரோன் ஆகிய ஓமோன்கள் சுரக்கப்படுதல். • முளையத்தின் வளர்ச்சியோடு கர்ப்பப்பைகள் விரிந்து, இடவசதியை ஏற்படுத்துதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆண்குழந்தையொன்று பிறக்கும்போது அதன் விதைகள் உடலினுள் இருப்பதும், வயது அதிகரிப்பதோடு உடலுக்கு வெளியே வருதலும். • வயதுக்கு வருவதோடு விதைகளில் விந்து உற்பத்தியாவதும். • சுமார் 12-14 வருடங்களில் தொடங்கும் விந்து உற்பத்தி வாழ்நாள் பூராவும் தொடர்ந்து நிகழுதல். • ஆண் இயல்புகளைத் தோற்றுவிப்பதற்கும், தொடர்ந்து பேணுவதற்குமென விதைகளில் டெஸ்டரஸ்டரோன் எனும் ஓமோன் சுரக்கப்படுதல். • சாதாரண கண்களால் காணமுடியாத விந்தணு (விந்து) பெண்ணினப்பெருக்கத் தொகுதியினுள் நீண்ட நேரம் பிரயாணம் செய்து சூலுடன் இணைதல்.

<p>இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்துக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் நோய், உபாதைகள்</p>	<p>மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்</p>
<ul style="list-style-type: none"> • “ட்ரிபோனிமா சலிட்யம்” எனப்படும் குறிப்பிட்ட பற்றீரியாவினால் பரவும் சிபிலிஸ் நோய். • “கொனொ கொகுஸ்” பற்றீரியாவினால் பரவும் கொணாரியா நோய். • “ஹர்பீஸ் சிம்ப்லெக்ஸ்” வைரசினால் பரவும் ஹர்பீஸ் நோய். • HIV தொற்றலினால் ஏற்படும் எயிட்ஸ் நோய். 	<ul style="list-style-type: none"> • வெளிப்புற இனப்பெருக்க உறுப்புகளைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல். • சுத்தமான உள்ளாடைகள் அணிதல். • செயற்கைத் துணிகளால் உற்பத்தியாக கப்பட்ட உள்ளாடைகளுக்குப் பதிலாக பருத்தி உள்ளாடைகளை அணிதல். • தினமும் குளித்தல் அல்லது உடலைச் சுத்தம் செய்தல். • பாதுகாப்பற்ற பாலியற் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல். • திருமணமாகும் வரையில் பாலியற் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல். • நம்பிக்கையுள்ள ஒரே துணையுடன் மாத்திரம் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளுதல். • பாலியல் தொடர்பான நோய்களுக்கு ஆரம்பத்திலேயே வைத்தியம் செய்தல்.

அடிப்படை எண்ணக்கரு : • சமீபாட்டுத்தொகுதி, சுற்றோட்டத்தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, கழிவகற்றும் தொகுதி, இனப்பெருக்கத் தொகுதி.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்: • தொகுதிகளின் பெயரிடப்பட்ட படங்கள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உணவு சமீபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, சுற்றோட்டத் தொகுதி, கழிவகற்றும் தொகுதி, இனப்பெருக்கத் தொகுதி என்பவற்றின் மகோன்னதம், மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகள், மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் என்பவற்றைத் தனித்தனியாகத், தொகுதிகளின் அடிப்படையில் அட்டவணைப்படுத்த வழிகாட்டுங்கள்.
- அவ்வட்டவணையின் பிழையற்ற தன்மையை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 9 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற் தகைமைகளைப் பேணுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.1 : ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புடைய தகைமைகளைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.

பாடவேளைகள் : 07

கற்றல் பேறுகள்:

- உடற்றகைமைக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுவார்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளுக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுவார்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த, திறன்கள் சார்ந்த தகைமைகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- இத்தேர்ச்சியின் பிரதான நோக்கமானது ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்காக மாணவரைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவதாகும் என்பதனை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- அன்றாட உடற்செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்காக மனிதரில் காணப்படும், மேலும் விருத்தி செய்யக்கூடிய ஆற்றல்களின் கூட்டே உடற்றகைமையெனத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமையென்பது ஒவ்வொருவரும் தமது அன்றாட ஆரோக்கிய நிலையைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்கு நேரடியாகப் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகளாகும்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த பண்புகள் மற்றும் திறன் சார்ந்த பண்புகளை வேறாக்கி அறிமுகப் படுத்துங்கள்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த பண்புகள் (இதயம், சுவாசம் சார்ந்த தாங்கும் ஆற்றல், தசை வலு, தசைகளின் தாங்கும் திறன், நெகிழ்வு, உடற்கொள்ளளவு) ஒருவரின் அன்றாட வாழ்வில் நேரடியாக ஆதிக்கம் செலுத்துவதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளை விருத்தியாக்குவதற்காக நேரத்தைத் தனித்தனியாக ஒதுக்கிச் (பாடவேளைகள் 06) செயன்முறைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

படிமுறை 02:

- யாதாயினும் காரியமொன்றைச் செய்வதற்கு அவசியமான ஓட்சிசன் அளவினை வழங்குவதற்கான ஆற்றல் இதயம், சுவாசம் சார்ந்த தாங்கும் ஆற்றலாகும்.
- இத் தகைமையை விருத்தியாக்குவதற்குச் செய்யக்கூடிய பின்வரும் செயற்பாடுகள் சிலவற்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - 30 நிமிடங்களை விடக் கூடுதல் நேரம் வேகமாக நடத்தல்.
 - நீந்துதல்
 - சைக்கிளோடுதல்
 - 30 நிமிடங்களை விடக் கூடுதலான நேரம் மெதுவாக ஓடுதல்.
 - சுவாச அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.

- இத்தகைமை விருத்தியினால் உண்டாகும் பயன்கள் பற்றிப் பின்வருமாறு எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - ஓட்சிசன் விநியோகம் முன்னேற்றமடைதல்.
 - குறைந்த களைப்பில் கூடிய காரியங்களைச் செய்யக்கூடிய ஆற்றல் உண்டாகுதல்.
 - அணுச்சேப செயற்பாட்டினால் உண்டாகும் கழிவுகள் உடனடியாக அகற்றப்படுதல்.
 - கொழுப்பு தகனமடைவதால் உடல்நிறை குறைவடைதல்.
 - நல் உளநிலை ஏற்படுதல்.
 - விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் திறன்கள் விருத்தியடைதல்.

தசைவலு:

- யாதாயினும் தசை அல்லது தசைக் கூட்டமொன்றால் வெளிப்புறத் தடையொன்றுக் கெதிராகச் செயற்படக்கூடிய ஆற்றல் தசைவலுவாகும் என்பதைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- இத் திறன் விருத்திக்காக உடல் நிறையைப் பயன்படுத்துவது போன்றே புறத் தடையொன்றைப் பயன்படுத்தியும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடலாம் என்பதை விளக்குங்கள்.
- இத்தகைமை விருத்திக்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - பாயும் வெவ்வேறு செயற்பாடுகள்
 - அழுக்கியெழும் (Push Up) செயற்பாடுகள்
 - டிப்ஸ் அல்லது சிட் அப்ஸ் செயற்பாடுகள்
 - மலையேறுதல், கடற்கரையில் நடத்தல், சைக்கிளோடுதல்

உதாரணமாக;

- உடல்நிறை அல்லது உடற்றொகுதிகளின் நிறையை உபயோகித்தவாறு செய்யும் செயற்பாடுகள்.
- வெளிப்புறத் தடைகளைப் பயன்படுத்திச் செய்யும் செயற்பாடுகளில் (கூடிய நிறையை உபயோகித்துக் குறைந்த தடவைகள்) மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- இத் தகைமை விருத்தியால் விளையும் பயன்களைப் பின்வருமாறு எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - களைப்பின்றி நெடுநேரம் பாரமான காரியங்களைச் செய்யும் ஆற்றல் விருத்தி யாகுதல்.
 - குறைந்த முயற்சியில் கூடியளவு காரியங்களைச் செய்யக்கூடிய ஆற்றல் கிடைத்தல்.

தசைகளின் தாங்கும் திறன்:

- யாதாயினும் தசை அல்லது தசைக்கூட்டமொன்றுக்குக் களைப்படையாது நெடுநேரம் செயற்படக்கூடிய ஆற்றல் தசைகளின் தாங்கும் திறன் ஆற்றலாகும்.
- இத் தகைமை விருத்திக்காக உடல் நிறையை உபயோகித்துச் செய்யும் (PUSH-UP, Situps, Chinups) செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- இதுதவிர பாயும் செயற்பாடுகள் சிலவற்றிலும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- வெளிப்புறத் தடையொன்றைப் பயன்படுத்தி அதிக தடவைகள் செய்யும் அப்பியாசங் களில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- இத் தகைமை விருத்தியினால் கிடைக்கும் பயன்களைப் பின்வருமாறு எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - தசைகள், குருதிக் குழாய்களின் விருத்தி
 - தசைத் தொழிற்பாடு அதிகரித்தல்
 - தசைகளால் கூடிய விசை வெளிப்படுதல்.
 - கவர்ச்சியான தோற்றம்
 - ஒத்திசைவு விருத்தியாகுதல்
 - கொண்ணிலைகள் மேலும் விருத்தியாகுதல்
 - விபத்துக்கள் குறைவடைதல்.

நெகிழ்வு:

- வெவ்வேறு மூட்டுக்கள் செயலாற்றக்கூடிய வீச்சின் அளவு நெகிழ்வாகும்.
- இத் தகைமை விருத்திக்காக மூட்டுக்கள் சார்ந்த வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - **உதாரணம்:-**
 - அசையும், அசையா இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள்.
 - Active மற்றும் Passive அப்பியாசங்கள்
 - யோகப் பயிற்சி செய்தல், ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாடுகள், நீந்துதல், பரே நடனச் செயற்பாடுகள்
- நெகிழ்வு விருத்தியின் பயன்கள்
 - மூட்டுக்கள் உயர்மட்டத்தில் செயற்படுதல்.
 - மூட்டு தொடர்பான இடையூறுகள் குறைவடைதல்.
 - சமனிலை பேண உதவுதல்.
 - சரியான கொண்ணிலைகள் மேலும் விருத்தியாகுதல்.

உடற்கொள்ளாமை:

- இதனால் கருதப்படுவது யாதெனில் ஒருவரின் உடலில் காணப்படும் கொழுப்பற்ற இழையங்களின் நிறைக்கு விகிதாசாரமாகக் காணப்படும் கொழுப்பின் அளவாகும். அதாவது உடலிலுள்ள நீர், குருதி, தோல், தசைகள், எலும்புகள் போன்றவற்றின் நிறைக்கு விகிதாசாரமாகவுள்ள கொழுப்பின் அளவு என்பதனை விளக்குங்கள்.
- இவற்றினைச் சரியாகப் பேணுவதற்கு மேற்படி உடற்றகைமைக் காரணிகளை மேம்படுத்துவதோடு சரியான ஊட்டம், நித்திரை, ஓய்வு போன்ற காரணிகளும் அவசியமாகும்.
- கொழுப்பின் விகிதாசாரம் குறைவது உடற் செளகரியத்துக்குக் காரணமாயமையும். உடற் கொள்ளாமைவினைச் சரியாகப் பேணுவதனால் உண்டாகும் பயன்கள்:
 - ஆரோக்கியம்
 - செயற்றிறன்
 - உடல்சார்ந்த இடையூறுகள் குறைவடைதல்
 - பரவாத நோய்கள் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறு நலிவடைதல்
 - சிறந்த உடற்றோட்டம் ஏற்படுதல்
- மேற்கூறிய உடற்றகைமைக் காரணி விருத்தியில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- பாடசாலையில் போன்று இல்லங்களிலும் மேற்படி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடத் தூண்டுங்கள்.
- உடல் அசௌகரியங்களிலிருப்பின் வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் செயலாற்ற வேண்டுமென்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- தகைமைகள் விருத்தியாகாததால் ஏற்படக்கூடிய விரும்பத்தகாத விளைவுகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்காக முன்னர் உபயோகித்த ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி, பாடப்புத்தத்தின் 9ம் அத்தியாயம் என்பவற்றிலுள்ள தகவல்களில் கவனஞ் செலுத்துதல்.

- பிரதான எண்ணக்கரு :**
- உடற்றமைமை, ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகள், சுற்றோட்டத்தொகுதியின் தாங்கும் திறன், நெகிழ்வு, தசைவலு, தசைகளின் தாங்கும் திறன், உடற்கொள்ளவனவு.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உடற்றகைமை பற்றி விசாரியுங்கள்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது உற்சாகத்தோடு பங்குகொள்ளுதல், சரியாகச் செய்தல் போன்றவற்றை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- தகைமைக் காரணிகளை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகளைத் தனித்தனியாக விசாரியுங்கள்.
- அத்தோடு தலைமைப் பண்புகள், விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல், பின்பற்றுதல், ஒத்துழைப்பு போன்ற பண்புகளையும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 9 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற் தகைமைகளைப் பேணுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.2 : உள, சமூக ஆரோக்கியத்தை வெளிக்காட்டுவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- தீய மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி நல்ல மனவெழுச்சிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் அவசியத்தை விபரிப்பார்.
- உளநெருக்கிடை ஏற்படுவதற்கான காரணிகளை எடுத்துக் காட்டுவார்.
- உளநெருக்கிடையைத் தவிர்க்க நடவடிக்கையெடுப்பார்.
- உளநெருக்கிடையைக் குறைப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார்.
- பரிவுணர்வுடன் செயற்படுவார்.
- தொடர்பாடற்றிறனை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- பின்னிணைப்பு 9.2.1 லுள்ள நிகழ்வுகள் இரண்டினையும் மாணவரிடம் முன்வையுங்கள்.
- அந்நிகழ்வுகளைத் தாம் எதிர்கொண்ட நிகழ்வுகளாகக் கருதி, நன்றாகக் கவனத்திற் கொள்ளும்படி சொல்லுங்கள்.
- ஒவ்வொரு சம்பவங்களின்போதும் தமக்கேற்பட்ட உணர்வுகளை விசாரித்துக் கரும்பலகையில் எழுதச் செய்யுங்கள்.

முதலாவது நிகழ்வு	இரண்டாவது நிகழ்வு
(1)	
(2)	
(3)	
(4)	
(5)	

- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - இச் சம்பவங்கள் இரண்டும் அல்லது இதுபோன்று வேறு சம்பவங்கள் ஏற்படின் மனநிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.
 - இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் எமது உள்ளத்தில் வெவ்வேறு மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுகின்றன.
 - உடலின் அக, புறச் செயற்பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் உடனடித் துலங்கல்கள் மனவெழுச்சிகளாகும்.
 - மனவெழுச்சிகளில் சில உகப்பானவையாகும். சில உகப்பற்றவையாகும்.
- உதாரணம்:-** உகப்பானவை - மகிழ்ச்சி, தியாக உணர்வு, இரசனை
உகப்பற்றவை - கோபம், துக்கம், பயம், வெறுப்பு

- மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பின்வருமாறு:
 - நிகழ்வுகள்
 - நிகழ்வுகளை விளங்கிக் கொண்ட விதம்
 - முன்அனுபவங்கள், கல்வி
 - தனியாள் ஆளுமை
 - சமய நம்பிக்கைகள், சமூகநிலை
- தொடர்ந்தும் சவால்களை அல்லது எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டிய சந்தர்ப்பங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டி நேரிடுதல் மன உளைச்சல் அல்லது உளநெருக்கிடையைத் தோற்றுவிக்கும்.
- வகிபாகத்தில் மாற்றமேற்படுதல், வெற்றி கொள்வதற்கெதிரான சவால்கள், ஆளிடைத் தொடர்பில் ஏற்படும் முரண்பாடுகள், பறிபோதல், முறையற்ற நேர முகாமைத்துவம் போன்றவை மன உளைச்சல் அல்லது உளநெருக்கிடைக்கு காரணமாக அமைகின்றன.
- மன உளநெருக்கிடையின் அடையாளங்கள் பின்வருமாறு:

உடல் சார்ந்த	உளம் சார்ந்த	நடத்தை சார்ந்த
<ul style="list-style-type: none"> • தலைவலி • திக்குதல் • உடல் அசதி • உணவில் விருப்ப மின்மை • நித்திரையின்மை • அதிக நித்திரை • நித்திரையில் சிறுநீர் கழித்தல். • அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் • சுவாசவீதம் அதிகரித்தல் • முகஞ் சிவத்தல் • அதிகம் வியர்த்தல் • மலங் கழிப்பதில் ஒழுங்கீனம். • மயக்கம் • மாதவிடாயில் மாற்றங்கள் ஏற்படல். • பரவாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் (நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம், இதய நோய்கள், மனநோய்கள்) • வயிற்றுவலி 	<ul style="list-style-type: none"> • நிதமும் பயப்படுதல் • தயக்கம் • ஞாபக மறதி • நாட்டமின்மை • துக்கம் • வேதனை • வெட்கம் • கோபம் • வன்மம் • கவனக் குறைவு 	<ul style="list-style-type: none"> • மனநிம்மதியற்ற நிலை • குழப்ப நிலை • அமைதியற்ற நிலை • பொறுமையின்மை • அலட்சியம் • பிரமை பிடித்தநிலை • பயந்த சபாவம் • தனிமையில் நாட்டம் • வேறு காரியங்களில் ஈடுபடுதல். • அமைதி • அதிகம் கதைத்தல் • பேச்சுக் குறைவடைதல் • ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் செயற்பட வேண்டும். • செயற்றிறன் குறைவடைதல்.

- மன உளைச்சல் / உளநெருக்கிடையின் தீய விளைவுகள் பின்வருமாறு:



படிமுறை 02:

- பின்னிணைப்பு 9.2.2 லுள்ள நிகழ்வுகளை வகுப்பறையில் வாசிக்கச் செய்யுங்கள். அல்லது காட்சிப்படுத்துங்கள்.
- மேற்படி சம்பவங்கள் தொடர்பாகப் பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் மாணவர் கருத்துக் களைக் கரும்பலகையில் எழுதுங்கள்.
 - அமலாவுக்கும், அவளது தாய் மற்றும் சகோதரனுக்கும் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை வெவ்வேறாகக் காட்டுங்கள்.
 - இவர்களுக்கு ஏற்படும் மனஉளைச்சல்களிலிருந்து விடபட எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கை கள் தொடர்பாக ஆலோசனைகளை முன்வையுங்கள்.
 - மனஉளைச்சல் / உள நெருக்கிடைகளிலிருந்து விடுபடத் தம்மில் விருத்தியாக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகளை வரிசைப்படுத்துங்கள்.
- மாணவர் கருத்துக்கள் மற்றும் தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையிலுள்ள விடயங்களைக் கொண்டு கலந்துரையாடுங்கள்.
- இவ்வாறான பல செயற்பாடுகளை ஆக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதனைத் தெரிவியுங்கள்.
- தனக்கு மனஉளைச்சல்கள் ஏற்படுமிடத்து மேற்படி செயற்பாடுகளில் ஈடுபட ஆலோசனை வழங்குங்கள்.

மனஉழைச்சல் / உளநெருக்கிடைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்	மனஉழைச்சல் / உளநெருக்கிடைகள் லிருந்து விடுபடச் செய்ய வேண்டியவைகள்	மனஉழைச்சல் / உளநெருக்கிடைகள் லிருந்து விடுபட விருத்தியாக்க வேண்டியவைகள்
<ul style="list-style-type: none"> • போட்டிகள் நிறைந்த வாழ்க்கைக்கோலம் • பொருளாதாரப் பிரச்சினை • வதைக்கு உள்ளாகுதல் • உடல் ஊன நிலைமைகள் • தொழிற் பிரச்சினை • திடீர் விபத்து • இயற்கை அனர்த்தம் • நேர முகாமைத்துவ ஒழுங்கீனம் • தனிமை 	<ul style="list-style-type: none"> • எளிய வாழ்வினை மேற்கொள்ளுதல் • சமய ரீதியிலான வாழ்வுக்கு இயைவாகுதல் • நெருங்கியோருடனான பிரச்சினையைப் பேசித் தீர்த்தல். • தனதுணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல். • தியானம் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல். • முறையான, போதுமானளவு உறக்கம் கொள்ளுதல். • போதியளவு ஓய்வெடுத்தல் • விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல். • இரசனைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல். • பிரயோசனமுள்ள காரியங்களில் நிதமும் ஈடுபடுதல். • சிறந்த வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளைக் கட்டி யெழுப்புதல். • குழுவாகச் செயலாற்றுதல். • ஆலோசனைச் சேவையைப் பெறுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆக்கபூர்வ சிந்தனை • தொடர்பாடற் தேர்ச்சி • பிரச்சினை தீர்த்தல் • தர்க்கரீதியாக செயற்படுதல் • யதார்த்த ரீதியாகவிருத்தல். • சரியான முடிவுகளை எடுத்தல். • உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளுதல். • உணர்வு முகாமைத்துவம்

படிமுறை 03:

- மனஉளைச்சல்களிலிருந்து மீளுவதற்கான மேற்படி செயற்பாடுகளை மீண்டும் ஞாபக மூட்டுங்கள்.
- மேற்படி செயற்பாட்டில் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது உடனடி மனஉளைச்சல்களிலிருந்து விடுபட மிகப் பொருத்தமானதென்பதைக் காட்டிக் கொடுங்கள்.
- குழுவாக விளையாடும் எல்லா விளையாட்டுக்களையும் போன்றே, தனியாக செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகளின் மூலமும் மனஉளைச்சல்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.

- வொலிபோல், கிரிக்கட், எல்லே, காற்பந்து, வலைபந்தாட்டம் போன்றே தனியாக விளையாடும் செயற்பாடுகளின் மூலமும் மனஉளைச்சல்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- தனியாக செய்யக்கூடிய விளையாட்டுக்கள்:
 - றப்பர் பந்தினைச் சுவரில் எறிந்து பிடித்து, மீண்டும் எறிதல்.
 - றப்பர் பந்தினை நிலத்தில் சொட்டிப் பிடித்தல்.
 - பந்தினை மேலே எறிந்து பிடித்தல்.
 - யாதாயினுமொரு வளையத்தினூடாகப் பந்தினைச் செலுத்துதல்.
 - தரையிலிருந்து சுமார் 2 அடி உயரத்தில் தொங்கவிடப்பட்ட டெனிஸ் பந்தினைக் கிரிக்கட் மட்டையினால் அடித்தல்.
 - பாதங்களை மாற்றி மாற்றி, முற்பாதம் பிற்பாதத்தால் கீழே விழாதவாறு காற்பந்தினை அடித்தல்.
 - கயிறடித்தல்
- இவ்வாறான பல விளையாட்டுக்களை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதைத் தெரிவி யுங்கள்.
- தனக்கு மனஉளைச்சல் ஏற்படும்போது மேற்படி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடச் சொல்லுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு :

- மனவெழுச்சிகள்
- உளநெருக்கிடை / மனஉளைச்சல்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- மனவெழுச்சிகள் என்பது யாதென விசாரியுங்கள்.
- உளநெருக்கிடை தொடர்பாக விசாரியுங்கள்.
- உளநெருக்கிடையின் உடல், உள, நடத்தை மாற்றங்களை அட்டவணைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- உளநெருக்கிடையின் தீயவிளைவுகளை உடல், உளம், சமூகம் என்ற வகையில் அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.
- உளநெருக்கிடை ஏற்படுவதற்கான காரணிகளை விசாரியுங்கள்
- உளநெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடச் செய்ய வேண்டியவை பற்றிக் கேளுங்கள்.
- உளநெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு விருத்தியாக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகளை விசாரியுங்கள்.
- உளநெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடுவதற்காகச் செய்யக்கூடிய விளையாட்டுச் செயற்பாடு களை செய்வியுங்கள்.

இணைப்பு 9.2.1:

பிரவேச செயற்பாடு

நிகழ்வு 01:

தூரப் பயணமொன்றை மேற்கொள்வதற்காகப் போக்குவரத்துச் சபை பஸ்வண்டியொன்றில் ஏறியவுடனேயே உரிய பணத்தினைக் கொடுத்து பிரயாணச் சீட்டொன்றை வாங்கினீர். பஸ்வண்டியில் பிரயாணித்துக் கொண்டிருந்த இடைநடுவில் பரீட்சகர்கள் பஸ்ஸினுள் பிரவேசித்துப் பயணச் சீட்டுக்களைப் பரீட்சிக்கத் தொடங்கினர். உமது பயணச் சீட்டை அவ்வேளையில் தொலைத்துவிட்டிருந்தீர். இதனால் பயணச்சீட்டு வாங்காத குற்றவாளி யொருவராக எல்லோர் முன்னிலையிலும் குற்றஞ் சாட்டப்பட்டீர். பஸ் பிரயாணிகளின் கேலிப் பேச்சுக்களுக்கு ஆளாகிய நீர் பயணச்சீட்டுப் பரீட்சகர்களால் இடைநடுவில் பஸ் வண்டியிலிருந்து இறக்கப்பட்டீர்.

நிகழ்வு 02:

நீர் காலையில் பாடசாலை வரும்போது பாடசாலை நுழைவாயிலருகே மணிபர்ஸ் ஒன்றினைக் கண்டெடுத்தீர். அதிபரிடம் அதனை ஒப்படைத்த பின்பு வகுப்பறை சென்று கற்றற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டீர். மதியவேளை பாடசாலையிலுள்ள அனைத்து மாணவர்களுக்கு மாண விசேட கூட்டமொன்று அதிபரால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டிருந்தது. மணிப்பர்ஸுக்கு உரியவரும் அங்கு காணப்பட்டார். மணிப்பர்ஸில் பெருந்தொகைப் பணமிருந்ததெனவும், நீர் செய்த காரியம் மிகப் பெறுமதி வாய்ந்ததெனவும், அதிபர் மற்றும் மணிப்பர்ஸுக்குரியவர் உம்மைப் பற்றி உயர்வாகப் பேசினர். அதனைத் தொடர்ந்து ஆசிரியர்களும் மாணவ மாணவிகளும் உம்மை வெகுவாகப் பாராட்டினர்.

இணைப்பு 9.2.2:

விவசாயம் செய்து சீவியம் நடத்தும் கிராமவாசிகளைக் கொண்ட குக்கிராமமே சுனந்தபுரம். வனப்புமிக்க மலைகளால் சூழப்பட்ட கஷ்டப் பிரதேசமான இக்கிராமத்தின் பேரழிவாக அங்குள்ளோரின் மதுபானப் பாவனையைக் கொள்ள முடியும். நாள் முழுவதும் விவசாயத்தில் ஈடுபடும் ஆண்கள் மாலை வேலைகளில் மதுபானம் அருந்துவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர். இக் கிராமத்தில் வசிக்கும் அமலாவின் குடும்பமும் பொருளாதார நெருக்கடியில் சிக்கியிருந்தது. சுனந்தபுர வித்தியாலயத்தில் 10ந் தரத்தில் கல்வி கற்கும் அமலா, 5ந் தரப் புலமைப் பரீட்சையில் உயர் மட்டத்தில் சித்தியடைந்திருந்தபோதிலும் நகரத்திலுள்ள பிரசித்த பாடசாலையொன்றில் கல்வி கற்கும் வாய்ப்பினைப் பொருளாதாரக் கஷ்டம் காரணமாக இழந்திருந்தாள். அவளுடைய சகோதரனும் இதே பாடசாலையில் 5ந் தரத்தில் கற்பதோடு, அமலாவைப் போன்றே கற்றற் செயற்பாடுகளில் திறமைசாலியாகவும், பாடசாலை வேலைகளை ஆர்வமாகச் செய்பவனாகவுமிருந்தான். இதய உபாதை காரணமாக அவர்களது தாயாருக்கு வீட்டு வேலைகள் செய்ய முடியாதிருந்ததால், அனைத்துக் காரியங்களையும் அமலாவே செய்ய வேண்டியிருந்தது. சகோதரனின் அனைத்துக் காரியங்களிலும் போன்றே பாடசாலை வேலைகளிலும் அமலா அவனுக்கு உதவியாகவிருந்தாள்.

ஒரு சில மாதங்களாக அமலாவின் குடும்பம் பெரும் பிரச்சினையொன்றுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிட்டுள்ளது. அதாவது, ஒருபோதும் மதுபானம் பாவிக்காத அவர்களது தந்தை தற்போது குடிபோதைக்கு அடிமையாகியிருந்தார். மாலைவேலைகளில் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மதுபானமருந்தும் அவனது தந்தை, பொழுது சாய்ந்தவுடன், குடிபோதையில் வீட்டுக்கு வந்து, அமலா, அவள் சகோதரன், தாய் என அனைவரையும் கண்டபடி ஏசுவதுடன் அடிக்கவும் செய்வார். உணவுப் பாத்திரங்களை வீசி எறிந்து கீழ்த்தரமான வார்த்தைகளால் ஏசுவார். அவர்களுடைய புத்தகங்களைக் கிழித்தும், எறிந்தும் பேயாட்டமாடுவார்.

ஒரு சில தினங்களில் பொழுது விடியும் வரை வீட்டுக்கு வெளியே இருக்க வேண்டிய நிலை இவர்களுக்கு ஏற்பட்டது. கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடக்கூடிய மனநிலையில் தற்போது அமலாவோ அவளது சகோதரனோ இல்லை. பாடசாலையில் கற்கும் விடயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கத் தற்போது அவளால் இயலவில்லை. ஆசிரியர்கள் கொடுக்கும் பாடசாலை வேலைகளைச் செய்ய முடியாததன் காரணமாக ஆசிரியர்களிடம் பேச்சு வாங்கவும், வகுப்புக்கு வெளியே நிற்க வேண்டியதுமான துர்ப்பாக்கிய நிலை தற்போது அமலாவுக்கும் அவளது சகோதரனுக்கும் ஏற்பட்டுள்ளது.

தேர்ச்சி 10 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.2 : நல்வாழ்வின் நிமித்தம் விபத்துக்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை எடுப்பார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- விளையாட்டு விபத்துக்களை வகைப்படுத்துவார்.
- விபத்துக்கள் நல்வாழ்வில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துவது பற்றி விபரிப்பார்.
- விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகளை எடுத்துக் கூறுவார்.
- விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுக்கும் தயார்நிலையை வெளிக் காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

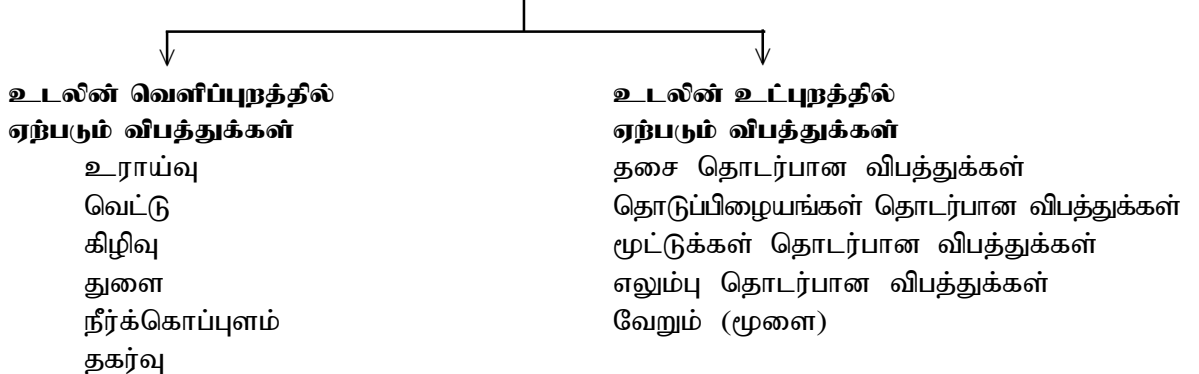
படிமுறை 01:

- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் பற்றியும், அதனால் ஏற்படக்கூடிய அசௌகரியங்கள் பற்றியும் மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - கீறல், வெட்டு, முறிவு, சுளுக்கு, தசை இழுபடுதல் போன்ற விபத்துக்கள் விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படலாம்.
 - விபத்துக்கள் ஏற்படுவதன் மூலம் வேதனை ஏற்படுவதுடன் செயலாற்றலும் இழக்கப் படுகின்றது.
 - விளையாடும் சந்தர்ப்பம் இழக்கப்படுவதால் மனநிலையும் பாதிப்படைகின்றது.
 - விளையாட்டு விபத்துக்களைப் பொதுவாக வெளிப்புற விபத்துக்கள், உட்புற விபத்துக்கள் என வகைப்படுத்தலாம்.

படிமுறை 02:

- வகுப்பு மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.
- விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்களை வெளிப்புற, உட்புற விபத்துக்களென வகைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- மாணவர் கண்டறிந்தவைகளை எழுமாறாக முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
- பின்வரும் விதத்தில் விபத்து வகைப்படுத்தலை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

விளையாட்டு விபத்துக்கள்



- மேற்படி கலந்துரையாடலின் பின்னர் வெளிப்புற விபத்துக்களுக்குச் செய்யவேண்டிய முதலுதவிகள் பற்றி மாணவரோடு கலந்துரையாடிப் பின்வரும் முதலுதவி முறைகளை விளக்குங்கள்.

வெட்டொன்று / துளையொன்றின்போது

- குருதி வெளியேறும் காயத்தின் மேல் சிறிய அழுத்தமொன்று கொடுத்தல்.
- காயமுற்ற பிரதேசத்தை இதய மட்டத்துக்கு மேல் வைத்தல்.
- குருதி வெளியேறுவதை நிறுத்த ஐஸ் வைத்துக் குளிராக்குதல்.
- காயத்துக்கேற்ப பந்தனமிடுதல்.

உராய்வின்போது

- தொற்றுநீக்கி உபயோகித்துக் கழுவுதல்.

நீர்க் கொப்புளம்

- கொப்புளத்தை உடைக்கக்கூடாது.
- ஆழமான காயங்களின்போது 5 வருடத்துக்குள் ஈர்ப்புவலி தடுப்பூசி பெறப்பட்டிராத விடத்து ஈர்ப்புவலி தடுப்பூசி ஏற்றுதல்.

தகர்வின்போது

- Price முறையிலான முதலுதவி அளித்தல்

படிமுறை 03:

- மாணவரை நான்கு குழுக்களாக்குங்கள்.
- பின்வரும் தலைப்புக்களை 4 குழுக்களுக்கும் பிரித்துக் கொடுங்கள்.
 - எலும்பு தொடர்பான விபத்துக்கள்
 - தொடுப்பிழையங்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள்
 - தசை தொடர்பான விபத்துக்கள்
 - மூட்டுக்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள்
- தகவல் பத்திரங்களை வழங்கி மேற்படி விபத்துக்களின் தன்மை, வழங்க வேண்டிய முதலுதவி பற்றி ஆய்வு செய்ய மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
- முன்வைப்பதற்கான போஸ்டர் ஒன்றினை நிர்மாணிக்க அறிவுறுத்துங்கள்.
- மாணவர் முன்வைப்பதற்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களைக் கொண்டு கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - எலும்புகள், மூட்டுக்கள், தொடுப்பிழையங்கள், தசை என்பன உடலின் உட்புற விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடிய இடங்களாகும்.
 - இதுதவிர முளையிலும் விபத்து ஏற்படலாம்.
 - இவ்விபத்துக்களின் தன்மைகள், அவற்றுக்கான முதலுதவிகள் தொடர்பில் பின்னிணைப்பு 10.2.1ல் உள்ளவாறு விளக்கப்படுத்துங்கள்.

படிமுறை 04:

- இதுவரை கலந்துரையாடிய விளையாட்டு விபத்துக்கள் ஏற்படுவதனை தவிர்ப்பதற்காகச் செய்யவேண்டியவை பற்றி மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.
- விளையாட்டு விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாவன:
 - முறையான முன் தயார்நிலை இல்லாதிருத்தல்.
 - பிழையான முறையில் உபகரணங்களைக் கையாளுதல்.
 - தரமற்ற உபகரணங்கள், விளையாட்டு மைதானத்தைப் பாவித்தல்.
 - ஒருவரோடொருவர் அல்லது வேறு பொருட்களுடன் மோதுதல்
 - அதிக களைப்பு
 - கவனமின்மை
 - தகைமைக்குறைவு
 - விதிமுறைகளை அலட்சியம் செய்தல்
 - பொருத்தமற்ற ஆடை, அணிகள்
- விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு அல்லது உகப்பற்ற விளைவுகளைக் குறைப்பதற்கு:
 - எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்.
 - விதிமுறைகள் மற்றும் செயற்பாடு தொடர்பான சரியான விளக்கம் பெற்றிருத்தல்.
 - நியம விளையாட்டுப் படிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்.
 - தேவைக்கேற்றவாறு பாதுகாப்பு உபகரணங்களை உபயோகித்தல்.
 - அவதானத்துடன் விளையாடுதல்.
 - பொருத்தமான ஆடைகள், பாதணிகள் அணிதல்.
 - முறையான முன் தயார்நிலை
 - சிறந்த ஊட்டநிலை பேணுதல்.

பிரதான எண்ணக்கரு :

- விபத்துக்கள்
- முதலுதவி

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விபத்து வகைப்படுத்தலைக் காட்டும் அட்டவணைகள்
- முதலுதவி வழங்குவதற்கான உபகரணங்கள்.
பின்னிணைப்பு 10.2.1

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- விளையாட்டு விபத்துக்களுக்கு உள்ளாவதால் விளையாட்டு வாழ்வுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு விபத்தின் போதும் வழங்க வேண்டிய முதலுதவி முறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது குழுநிலையில் காரியமாற்றும் திறனை மதிப்பிடுங்கள்.
- தேர்ச்சியோடு தொடர்புடைய திறன்களைப் போன்றே ஏனைய பொது ஆற்றல்களையும் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

இணைப்பு 10.2.1:

தகவற் பத்திரம்

• எலும்புகள் தொடர்பான விபத்துக்கள்:

எலும்பொன்று உடைதல் அல்லது வெடித்தல் எலும்பு முறிவாகக் கொள்ளப்படும்.

எலும்பு முறிவு பல வகைப்படும். அதாவது;

- மூடிய முறிவு - வெளியே தெரியாத வகையில் எலும்பு முறிதல் அல்லது வெடித்தல்.
- திறந்த முறிவு - வெளியே தெரியும். குருதிப்பெருக்கு ஏற்படும்.
- சிக்கல் முறிவு - எலும்பு முறிவதோடு, தசை மற்றும் ஏனைய உறுப்புக் களுக்குப் பாதிப்பும் ஏற்படுதல்.
- நெருங்கிய முறிவு - எலும்பு பல துண்டுகளாக முறிதல்.

மேற்படி சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி வழங்குவதற்காகப் பின்வரும் முறைகளைக் கையாளுங்கள்.

- மட்டைகள் அல்லது பொருத்தமான பொருட்களைக் கொண்டு அசையாதவாறு பந்தன மிடுங்கள்.
- குருதிப்பெருக்கு ஏற்படின் நிறுத்த நடவடிக்கையெடுங்கள்.
உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடுங்கள்.

• தொடுப்பிழையங்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள்:

எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று தொடுப்பிழையங்கள் மூலம் இணைக்கப்படுகின்றன. தொடுப்பிழையமொன்று கிழிதல், அறுதல், உடைதல் அல்லது நொருங்குதல் போன்ற நிகழ்வுகள் தொடுப்பிழைய விபத்தாகும். மூட்டொன்றைச் சுற்றியுள்ள தொடுப்பிழையம் இழுபடுவதாலேயே உளுக்கு / சுழுக்கு ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் PRICE முறையிலான முதலுதவி வழங்குவதே பொருத்தமாகும்.

• மூட்டுக்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள்:

மூட்டுக்களிலுள்ள எலும்புகள் உரிய இடத்திலிருந்து இடம்பெயருதல், இடம்பெயரல் அல்லது விலகல் எனப்படும். விரல்கள், மணிக்கட்டு, முழங்கை, தோள், கணுக்கால் போன்ற இடங்களில் இவ்விபத்து நிகழலாம்.

• இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி வழங்குவதற்குப் பின்வரும் முறைகளைக் கையாளுங்கள்.

- நோயாளியை ஓய்வாக இருக்க விடுதல்.
- மூட்டை அசைக்காது வைத்திருத்தல்.
- பனிக்கட்டி / ஐஸ் வைத்தல்.
- வைத்திய உதவியை நாடுதல்.

• தசை தொடர்பான விபத்துக்கள்:

- தசை வீங்குதல் - விளையாட்டு வீரனொருவன் அல்லது உபகரணமொன்று மோதுவதால் ஏற்படுகின்றது.
- தசை கிழிதல் - தேவையான அளவை விடவும் கூடுதலாகத் தசையொன்று இழுபடுவதால் ஏற்படுகின்றது.
- தசை இழுபடுதல் - மிகக் கூடுதலாகத் தசை இழுபடுதல்.
- தசை பிரளல் - இலட்டிக் அமிலம் சேருதல், அதிகளவு கனிப்பொருட்கள் இழக்கப்படுதல், நீரின் அளவு குறைவடைதல்.

- மேற்படி சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி வழங்குவதற்காக PRICE முறையைக் கையாளுங்கள்.
 - தசை பிரளலுக்கு அவ்விடத்தைப் பிடித்து (Massage) விடுங்கள்.
கால்களில் தசைப்பிடிப்பு / தசை பிரளல் ஏற்படின், அப்பாதத்தை நேராக வைத்துப் பெருவிரலால் மேலே இழுத்தல் அல்லது கீழே தள்ளுதல் வேண்டும்.
 - மூட்டுக்களை அசையாது வைத்திருக்க வேண்டும்.
 - முள்ளந்தண்டுக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருப்பின் பாதுகாப்பான முறையில் (பலகையொன்றின் மேல் வைத்து) கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
 - தலையில் விபத்து ஏற்பட்டிருப்பின், சுய உணர்வு வந்தபோதிலும் 8-10 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் பரிசோதனை செய்தல்.
 - குருதிப்பெருக்கு காணப்படின் நிறுத்த நடவடிக்கை எடுக்கவும்.
 - பல் அல்லது சரீர உறுப்பொன்று வேறாகினால், வேறாகிய உறுப்பை சிலி பேக் (Shopping bag) ஒன்றினால் மூடி, ஐஸ் (பனிக்கட்டி) உள்ள பேக் (Bag) இல் வைத்து, உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

• **முதலுதவி வழங்கும்போது பின்பற்ற வேண்டிய PRICE முறை:**

P -	Prevention or Futher Injury	-	விபத்தினால் ஏற்பட்ட பாதிப்பு மேலும் அதிகரிக்காதவாறு தடுத்தல்.
R -	Rest	-	ஓய்வு, Relative சார்ந்த ஓய்வு (விபத்து ஏற்பட்ட இடத்துக்கு மாத்திரம் ஓய்வு கொடுப்பது என்பதே இதன் விளக்கமாகும்.)
I -	Ice	-	ஐஸ் வைத்தல் - இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறை 10 நிமிடங்கள் என்றவாறு 72 மணித்தியாலங்களுக்கு ஐஸ் வைக்க வேண்டும்.
C -	Compression	-	அழுக்கத்தைப் பிரயோகித்தல்.
E -	Elevation	-	உயர்த்தி வைத்தல்.

தேர்ச்சி 10 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.3 : சந்தர்ப்பத்துக்கு ஏற்றவாறு முதலுதவி அளிப்பார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- முதலுதவி வழங்கும் அடிப்படைகளை விளக்குவார்.
- முதலுதவி வழங்கும் அடிப்படைகளின் பிரகாரம் முதலுதவி வழங்கும் அனுபவத்தைப் பெறுவார்.
- தேவையான பொருட்களைக் கொண்ட முதலுதவிப் பெட்டியொன்றை வகுப்பறையில் கொண்டு நடாத்துவார்.

கற்றல் - கற்பீதல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:

- சுயவிருப்புடன் முன்வரும் மூன்று மாணவர்களைக் கொண்டு பின்னிணைப்பு 10.3.1 லுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டினை நடித்துக் காட்டச் செய்யுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- மேற்படி சம்பவம் காரணமாகத் திடீர் விபத்தொன்று ஏற்பட்டது.
- வெவ்வேறு காரணங்களினால் திடீர் விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன.
- விபத்துக்குள்ளானோருக்குப் பிறரின் உதவிகள் தேவைப்படுகின்றன.
- அவ்வாறானோருக்கு உதவி ஒத்தாசை புரிவது ஏனையோரின் கடமையாகும்.
- அவசரகால நிலைமைகளில் வழங்கப்படும் உதவிகள் முதலுதவி என அழைக்கப் படுகின்றன.

படிமுறை 02:

- வகுப்பை மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் அவர்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

படிமுறை 03:

- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதல்வாய்ப்பினை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குங்கள்.
- ஏனைய குழுக்களில் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.
 - பின்னிணைப்பு 10.3.3ல் உள்ள தகவல்களின் பிரகாரம் முதலுதவி தொடர்பான எண்ணக்கரு மற்றும் முதலுதவி வழங்குவோரில் காணப்பட வேண்டிய குணாதிசயங்கள் அமைகின்றன.
 - முதலுதவிக்கான அடிப்படைகள் மற்றும் அவசரகால நிலைமைகளில் சரியாக வழங்க வேண்டிய முதலுதவி முறைகள் அடங்குகின்றன.
 - வகுப்பறைக்கான முதலுதவிப் பெட்டியொன்றை ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

பிரதான எண்ணக்கரு : • முதலுதவி

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்: • பனிக்கட்டி (ஐஸ்), கட்டந்துணிகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- முதலுதவியாளருக்கான குணாதிசயங்களை விபரிப்பதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- முதலுதவி தொடர்பான திறன்களை விருத்தி செய்வதன் முக்கியத்துவம் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- முதலுதவிப் பெட்டியில் அடங்கவேண்டிய பொருட்கள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- விளையாட்டு விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பது தொடர்பான போஸ்டர் ஒன்றினை நிர்மாணிக்கச் செய்து மதிப்பீடுங்கள்.
- தேர்ச்சிக்குரிய திறன்களைப் போன்றே பொதுவான திறன்களையும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

இணைப்பு 10.3.1:

பிரவேசச் செயற்பாடு

ஒருவர் வாழைப்பழம் சாப்பிட்ட பின்னர் கவனக்குறைவுடன் தோலை வீதியில் வீசி எறிகின்றனர். உரையாடியவாறு அவ்வீதியில் வரும் இருவரில் ஒருவர் அவ்வாழைப்பழத் தோலில் வழக்கிக் கீழே விழுகின்றார். மற்றவர் குழப்பமடைந்து அலறுகின்றார்.

இணைப்பு 10.3.2:

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

விபத்தில் சிக்கியோரின் உயிரைக் காக்க எமக்கொரு சந்தர்ப்பம் கிடைக்குமாயின் அதனால் நாமடையும் மகிழ்ச்சி அளப்பரியது. எனவே முதலுதவி தொடர்பான அறிவைப் பெற்றிருப்பது முக்கியமாகும். தேர்ச்சியடைந்த முதலுதவி வழங்குவோனாவதற்கு அறிந்திருக்க வேண்டிய அடிப்படை விடயங்களைக் கொண்ட தலைப்புகள் சில கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- முதலுதவி என்பதனால் கருதப்படுவதும், முதலுதவி வழங்குவோருக்கிருக்க வேண்டிய குணாதிசயங்களும்
- முதலுதவி வழங்குவதற்கான அடிப்படைகள்
 - முறைகள்
 - விசேட சந்தர்ப்பங்கள்
- முதலுதவிப் பெட்டியின் அமைப்பும், அதில் அடங்கவேண்டியவைகளும்

மேலேயுள்ள தலைப்புகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- தகவற் பத்திரத்தை நன்கு வாசியுங்கள்.
- அதிலுள்ள உங்கள் பகுதிக்கான விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- குழுவங்கத்தினர் ஒன்றுகூடி அவ்விடயங்கள் தொடர்பான மேலும் விபரங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- டிமை தாள்கள், மார்கர் பேனைகளை உபயோகித்துச் சுவர்ப்பத்திரிகைக்கான நிர்மாண மொன்றை உருவாக்குங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

இணைப்பு 10.3.3:**தகவல் பத்திரம்****முதலுதவி:**

திடீர் விபத்துக்களின்போது அல்லது சுகவீனத்தின்போது வைத்திய உதவி பெறப்படுமுன் சுற்றாடலிலுள்ள பொருட்களை உபயோகித்து, ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட அடிப்படை விதிகளுக்கேற்ப சிறந்த தேர்ச்சியுடன் வழங்கப்படும் உதவி முதலுதவியாகும்.

• முதலுதவி வழங்குவோரின் குணாதிசயங்கள்:

- முதலுதவிச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான விளக்கம் பெற்றிருத்தல்.
- இடத்துக்கு ஏற்றவாறு செயற்படும் ஆற்றல்
- உடனடித் தீர்வுகள் எடுக்கக்கூடிய ஆற்றல்
- உளத்துணிவு
- நோயாளியை அமைதிப்படுத்தக்கூடிய ஆற்றல்
- தலைமைத்துவம்
- அவசரப்படாமை
- பொறுமை
- கருணை
- குளறுபடியின்றிக் காரியமாற்றுதல்
- சுறுசுறுப்பு

• முதலுதவி வழங்கும்போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய பிரதான அம்சங்கள்:

- முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கம்
 - உயிரைப் பாதுகாப்பது
 - நிலைமை மேலும் மோசமடையாது தடுப்பது
 - குணமடைய உதவுவது
- முதலுதவி வழங்குவதன் அடிப்படை விதிகள் (உயிரைக் காப்பதற்கான அடிப்படைகள்)
 - A - Airway - சுவாசப்பாதை - சுவாசப்பாதையில் தடைகள் ஏற்பட்டிருப்பின் அகற்றவும்.
 - B - Breathing - அவசியமாயின் செயற்கைச் சுவாசமளியுங்கள்.
 - C - Circulation - குருதிச் சுற்றோட்டம் - சுற்றோட்டம் சீராக நிகழ்கின்றனவா எனக் கவனியுங்கள்.
 - D - Deformity - இயலாமை - இயலாமை நிலைமைகள் தொடர்பில் அவதானஞ் செலுத்துதல்.
 - E - Exposure/ Environment - வெளியாக்குதல் - வைத்தியர் பரிசோதனைக்காக வெளியாக்குதல். சூழல் பாதுகாப்பங்கமானதாகவிருப்பின் பாதுகாப்பான சூழலுக்குக் கொண்டு செல்லுதல்.

- மயக்கம்
 - மூளைக்கு அவசியமான ஓட்சிசனின் அளவு தற்காலிகமாகக் குறைவடைவதனால் பாதியளவு நினைவிழப்பது மயக்கமாகும்.
- நோயறிகுறிகள்
 - நாடித்துடிப்பு நலிவடைதல்
 - பாதியளவு நினைவிழத்தல்
 - வெளிறுதல்
 - தோல் குளிர்ச்சியடைதல்
 - வியர்த்தல்
 - அசதியும் கண் இருளடைதலும்
 - தலைச்சுற்று
- முதலுதவி
 - நோயாளிக்கு மயக்கம் வருவது போன்றிருப்பின் கிடக்கவோ அல்லது முழங்கால் மடித்து அமரவோ செய்யுங்கள்.
 - நோயாளியைக் கிடத்தி பாதங்களை உயர்த்தி வையுங்கள்.
 - தொண்டை, மார்பு, இடுப்பு என்பவற்றை இறுக்கமாக சுற்றியுள்ள உடைகளைத் தளர்த்துங்கள்.
 - தூய வளியைப் பெற ஏற்பாடு செய்யுங்கள். சுற்றியிருப்போரை அப்புறப்படுத்துங்கள் (காற்று வீசுங்கள்.)
 - சுகமானதற்கான அறிகுறிகள் தோன்றியவுடன் அமரச் செய்யுங்கள்.
- அதிர்ச்சி
 - குருதிச் சுற்றோட்டச் செயற்பாட்டின் மூலம் உடலின் பிரதான உறுப்புகளான மூளை, இதயம், நுரையீரல்கள், ஈரல், சிறுநீரகங்கள் போன்ற உறுப்புக்களுக்குப் பாதியளவு ஓட்சிசன் கிடைக்காத காரணத்தால் ஏற்படும் பாரதூரமான நிலைமையாகும்.
- அதிர்ச்சிக்கான காரணங்கள்:
 - அதிகக் குருதிப்பெருக்கு (அகம் / புறம்)
 - குருதி நாளங்களுள் குருதி சேருதல்.
 - உடற்பாய்மம் குறைவடைதல் (வாந்தி, வயிற்றோட்டம், எரிதல் காரணமாக)
 - இதயம் செயற்படாது விடுதல்
 - நஞ்சூட்டல் மற்றும் முண்ணான் விபத்துக்குள்ளாகுதல்.
 - சக்திவாய்ந்த நோய்க்கிருமிகள் உடலினுட் செல்லுதல்.
- நோயறிகுறிகள்:
 - முதன்மை அறிகுறிகள்
 - வெளிறுதல்
 - தோல் குளிர்ச்சியடைதல்
 - நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
 - மெதுவாக வியர்த்தல்
 - இரண்டாந்தர அறிகுறிகள்
 - நாக்கு நீலநிறமாகுதல் (உதட்டின் உட்பகுதி, காது நுணிகள், விரல் நுணிகள்)
 - வாந்தி, குமட்டல் ஏற்படுதல்
 - தாகம் ஏற்படுதல்

- வேகமான, மெதுவான சுவாசம்
- வேகமான, மெதுவான நாடித்துடிப்பு
- அமைதியின்மை
- சுவாசிப்பதில் சிரமம், கொட்டாவி விடுதல்
- நினைவிழத்தல்
- முதலுதவி
 - அதிர்ச்சிக்கான காரணத்துக்கேற்ற முதலுதவி வழங்குங்கள்.
(குருதிப்பெருக்கை நிறுத்துதல், எரிவுக்கான முதலுதவி)
 - தடிப்பான தளமொன்றில் நோயாளியைக் கிடத்துதல்.
 - முள்ளந்தண்டு வரிசையில் அல்லது பாதங்களில் முறிவுகள் இல்லையாயின் பாதங்களை உயர்த்தி வையுங்கள்.
 - கழுத்து, மார்பு, இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள இறுக்கமான ஆடைகளைத் தளர்த்துங்கள்.
 - நோயாளியின் தொண்டை முதல் அடிப்பாதம் வரையிலான பகுதிகளைக் கனத்த போர்வையொன்றால் போர்த்துங்கள்.
 - நோயாளியின் உயிர்வாழ்வதற்கான அம்சங்களை அவதானியுங்கள்.
(நினைவுமட்டம், சுவாசம், நாடித்துடிப்பு). நினைவிழப்பின் சுவாசப்பாதையை திறந்து வையுங்கள். முன்னுரிமைக்கேற்ப செயற்படுங்கள்.
- நீரகற்றல்
 - உடல்நிறையின் சுமார் 60 வீதம் நீராகும். இதிலிருந்து சுமார் 5-10 வீதம் வரையில் இழக்கப்படுதல் நீரகற்றலாகும். விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின்போது உடல் நிறையினது 3 வீதத்தினை விடவும் அதிகளவு நீர் இழக்கப்படுதல் நீரகற்றலாகும்.
- நீரகற்றலின் தீயவிளைவுகள்
 - கலங்களில் நீர் குறைவடைவதால் குருதியின் கனவளவு குறைவடையும்.
 - இதயத்தின் செயற்பாடு குறைதல்
 - ஒட்சிசன் விநியோகம் குறைவடைதல்.
 - உடலின் செயற்பாட்டுத்திறன் நலிவடைதல்
 - உடல் வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு பாதிப்புறுதல்
 - சிறுநீர் உற்பத்தி குறைவடைதல்.
- முதலுதவி
 - நோயாளியை ஓய்வாக வையுங்கள்.
 - வயிற்றோட்டம் உள்ளவராயின் ஜீவனிக் கலவை, இளநீர், வறுத்த அரிசிக் கஞ்சி, தண்ணீர் என்பவற்றைத் தேவைக்கேற்றவாறு அடிக்கடி கொடுங்கள்.
 - சாதாரணமாகப் பருகும் அளவினை விடவும் கூடியளவு பானங்கள் கொடுக்க வேண்டும்.
- விளையாட்டு வீரராயின்
 - விளையாட்டிலிருந்து அப்புறப்படுத்தி குளிர்ச்சியான நிழலுள்ள இடத்துக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.
 - உடலை நீரால் குளிரூட்டுங்கள்.
 - நினைவிருப்பின் நீர் அல்லது வேறும் பானங்களைப் பருகக் கொடுங்கள்.



- விளையாட்டில் நீரகற்றல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்:
 - சூழல் வெப்பம்
 - வளிமண்டல நீர் அடர்த்தி
 - விளையாடும் கால அளவு
 - விளையாடும் வேகம் / துரிதம்
 - ஆடைகள்
- முதலுதவிப் பெட்டிப் பராமரிப்பின்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை:
 - பெட்டியை இனங்காண்பதற்கான அடையாளம் இருத்தல்.
 - விரைவாகத் திறக்கக்கூடியதாகவிருத்தல்.
 - பல அறைகளைக் கொண்டிருத்தல்
 - இலகுவாக எடுத்துச் செல்லக்கூடியதாகவிருத்தல்
 - உள்ளேயுள்ள பொருட்களின் பெயர்ப்பட்டியலை வெளியே காட்சிப்படுத்துதல்
 - முறையான பராமரிப்பை உறுதிப்படுத்துதல்
- முதலுதவிப் பெட்டியில் அடங்கவேண்டியவை:

<ul style="list-style-type: none"> • கட்டுந்துணி • கத்தரிக்கோல் • பிளாஸ்டர் • பஞ்சு • மேசை உப்பு • சுத்தமான துணிகள் • ஜீவனி • முக்கோணக் கட்டுந்துணி 	<ul style="list-style-type: none"> • வலி நிவாரணத் தைலம் பாம்ப • பரசிட்டமோல் • இடுக்கி குறடு • குளுக்கோசு • ப்ளேவின் • சர்ஜிகல் ஸ்பிரிட் • மட்டைகள் • கோஸ்
---	---