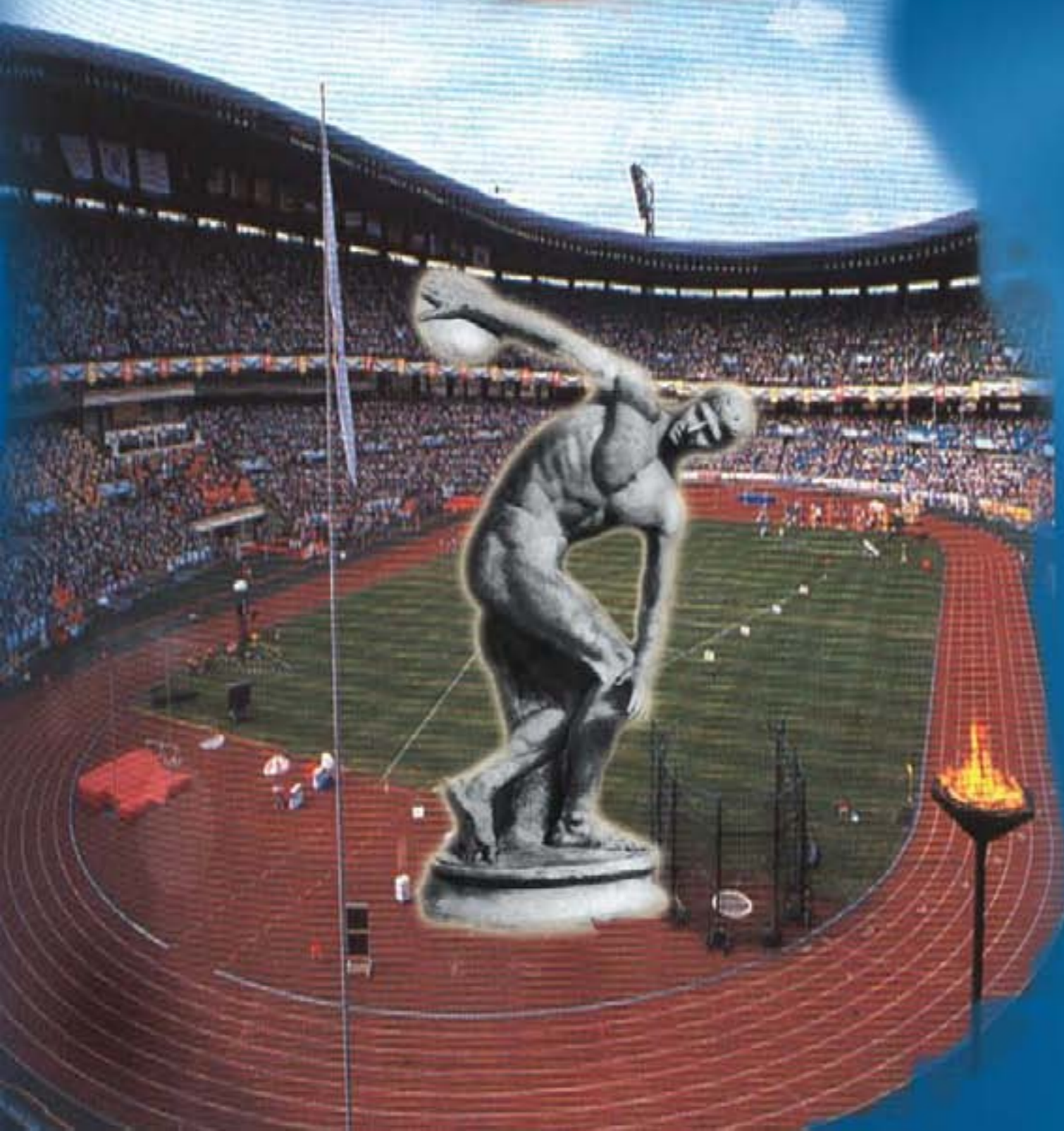
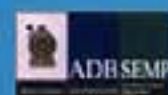




சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி II தரம்



விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
2007



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி
தரம் 11



விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
2008

**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி
தரம் 11 - 2008
முதல் பகுதி**

© தேசிய கல்வி நிறுவகம்

ISBN -

விஞ்ஞானம், சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழிநுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

**பதிப்பு
பதிப்பகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மகரகம.**

பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

புதிய சகத்திரத்தின் முதலாவது கலைத்திட்டச் சீர்திருத்தம் இன்றைய பாடசாலைக் கல்வி முறையிலுள்ள சில பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணும் நோக்கில் நடைமுறைப்படுத்தப் படுகிறது. சமூகக் கற்றல்களும் தனியாள் கற்றல்களும் நலிவடைவதால் இன்றைய இளைஞர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டும், அதற்கான காரணங்களை ஆராய்ந்தும், அவ்வாறான நிலைமைகளை வெற்றி கொள்ளத் தேவையான பின்னணிகளை உருவாக்கியும் இக்கலைத் திட்டச் சீர்திருத்தம் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

ஆசிய வலய நாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது இதற்கு முன்னர் எமது நாடு கல்வியில் முன்னணி வகித்தது. ஆனால் இன்று இவ் வலயத்தின் அநேக நாடுகள் இலங்கையை விட கல்வியில் முன்னேற்றமடைந்துள்ளன. தெரிந்த விடயங்களை மெருகூட்டுவதிலும், ஏற்கனவே முடிவு செய்தவற்றைக் கற்பதிலும் இருக்கும் விடயங்களை மீண்டும் அதே அடிப்படையில் கட்டியெழுப்புவதிலும் கல்வியியலாளர்கள் அண்மைக்காலமாக ஈடுபட்டமை இதில் செல்வாக்குச் செலுத்திய காரணிகளில் சிலவாகும்.

இவ்விடயங்களை சீர்தூக்கிப் பார்த்து ஒரு தெளிவான கோட்பாட்டின் கீழ் புதிய கலைத்திட்டத்தை உருவாக்குவதில் தேசிய கல்வி நிறுவகம் முயற்சித்துள்ளது. தெரிந்தவற்றை மாற்றியமைத்தும், புதியவற்றைக் கண்டறிந்தும், எதிர்காலத்துக்குத் தேவையான வற்றை உருவாக்கியும் நாளை வெற்றிக்காக தயார் நிலையில் இருக்கக்கூடிய மாணவர் குழுவை உருவாக்குவது இதன் அடிப்படை நோக்கமாகும். இன்றைய நிலையை வெற்றி கொள்ள ஆசிரியர் வகிபாகத்தில் ஒரு பாரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதைப் புதியதாகக் கூறவேண்டியதில்லை. இதுகாலவரை எமது வகுப்பறைகளில் நிலவி வந்த அறிவைக் கடத்தல் வகிபாகம், பரிமாற்ற வகிபாகம் என்பவற்றுக்குப் பதிலாக மாணவர் மைய, தேர்ச்சிமைய, செயற்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட நிலைமாற்று ஆசிரியர் வகிபாகத்தின் நிலைமைகளை நன்கு விளங்கி புதிய ஆசிரியர் வகிபாகத்தில் பயிற்சி பெறவேண்டிய நிலை இன்றைய ஆசிரியர் சமூகத்துக்கு ஏற்பட்டுள்ளது.

புதிய நிலைமைகளுக்கு இசைவாக்கம் அடைவதற்கான பல அறிவுறுத்தல்களும் அடங்கிய இந்த ஆசிரியர் வழிகாட்டி புதிய சகத்திரத்தின் விளைதிறன்மிக்க ஆசிரியராக வருவதற்கு உதவும் என நாம் நம்புகிறோம். இந்த அறிவுறுத்தல்களைப் பரிசீலிப்பதன் மூலம் அன்றாடக் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைப் போன்றே மதிப்பீட்டுச் செயற்பாடுகளையும் இலகுவாக்கிக் கொள்ளும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும். மாணவர்களுக்கெனத் தரப்பட்டுள்ள தேடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், தர உள்ளீடுகள், ஆசிரியர் செயற்பாடுகளை இலகுவாக்கும் என்பது திண்ணம். அத்துடன் நேர ஒதுக்கீட்டின்போதும் வளப்பங்கீட்டின்போதும், உள்ளக மேற்பார்வையின்போதும் பயன்படக்கூடிய பெறுமதிமிக்க பல தகவல்களை அதிபர்களிடம் கொண்டு செல்வதற்கு இவ்வழிகாட்டி உதவும்.

பாடசாலை மட்டத்திலான மேற்படி விடயங்களுக்கு மேலதிகமாக கல்வி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் ஆசிரியர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்களுக்கு மட்டுமின்றி வெளியக மேற்பார்வையாளர் மற்றும் கண்காணிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் ஈடுபடும் பல்வேறு தரத்திலான அதிகாரிகளுக்கும் பயன்படக்கூடிய வகையில் இவ்வழிகாட்டியைத் தயாரிப்பதில் நேரடி யாகப் பங்களிப்புச் செய்த விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடத்தின் உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம் கலாநிதி (திருமதி) ஐ. எல். கினிகே அவர்கள் உட்பட நிறுவன உத்தியோகத் தர்களுக்கும், பல்வேறு வழிகளில் சேவை செய்த வளவாளர்களுக்கும் எனது நன்றி உரித்தாகட்டும்.

பேராசிரியர் ஜே. டபிள்யூ. விக்கிரமசிங்ஹ
பணிப்பாளர் நாயகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

முன்னுரை

தேசிய கல்வி நிறுவகத்தினால் உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது. அவையாவன:

- * விரிவாக்கப்பட்ட பாடத்திட்டம்
- * செயற்பாட்டுத் தொடரகம்
- * கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டை மேலும் விரிவுபடுத்தலுக்கான கருவிகள்

இப்பாடத்திட்டமானது, விடயத் தலைப்புகள், உபதலைப்புகள் என்பவற்றுக்கு மேலதிகமாக ஆசிரியர் பங்களிப்புக்குள் எடுக்கக்கூடிய பல்வேறு தீர்மானங்களை ஆசிரியர் களுக்கு விளக்கும் பயனுடைய ஒரு ஆவணமாகும்.

பாடச் சீர்திருத்தங்களுக்குரிய காரணிகளையும் பாட நோக்கங்களையும் அறிமுகஞ் செய்து ஆரம்பிக்கும் இவ்வேட்டில் பாடம் தொடர்பான தேர்ச்சிகளும், தேர்ச்சிமட்டங்களும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. மாணவர்களினால் அபிவிருத்தி செய்யப்பட வேண்டிய தேர்ச்சி மட்டங்கள் தொடர்பான பாட உள்ளடக்கம் இங்கு குறிப்பிடப்பட்டிருத்தல் இவ்வேட்டின் சிறப்பியல்பாகும். இப்பாட உள்ளடக்கத்தை மாணவர்களுக்கு வழங்குவதற்காக பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள கற்றல் - கற்பித்தல் நுட்பங்களைக் கருத்திற் கொண்டு அதற்கு எடுக்கும் நேரத்தைத் தீர்மானித்திருப்பது இப்பகுதியின் இன்னுமொரு சிறப்பியல்பாகும்.

இவ்விரிவான பாடத்திட்டம், கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டின் தரத்தை பாதுகாக்கும் நோக்கிலே முன்வைக்கப்பட வேண்டிய தரஉள்ளீடுகள் தொடர்பாக தெளிவான விளக்க மொன்றை ஆசிரியர்களுக்குப் பெற்றுப் கொடுப்பதற்கு முனைந்துள்ளது. கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டுக்கு உதவும் பொருட்களை ஏற்கனவே கேட்டு உரிய நேரத்திற்கு பெற்றுக் கொள்வதற்கு இதன் மூலம் வாய்ப்பு கிடைக்கின்றது. பாடத்திட்டத்தின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படும் விளைவுகளை உறுதி செய்து கொள்வதற்குரிய பெறுமதிமிக்க ஆலோசனைகள் பல கணிப்பீடும் மதிப்பீடும் என்ற பகுதியிலே உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

“**பாடசாலைக் கொள்கைகளும் வேலைத்திட்டமும்**” என்ற பகுதியை பாடசாலைக் கல்வியோடு சார்ந்த அனைவரும் முறையாக வாசித்து விளங்க வேண்டியது அவசியமாகும். ஆசிரியர்களுக்கு கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை ஒப்படைக்கும்போது, பாடவிதானச் செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்தும்போது, ஆசிரியர் பணிகளை மேற்பார்வை செய்யும் போது, உரியவாறு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்வதற்கு பாடசாலை முகாமைத்துவத்தில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு இது தேவையான விளக்கங்களையளிக்கின்றது.

ஆசிரியர் பங்களிப்பிலே தெளிவான மாற்றம் ஒன்றை ஏற்படுத்தும் விதமாக சீர்திருத்தப்பட்ட பாடத்திட்டத்தைச் செவ்வனே நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கு தேசிய கல்வி நிறுவகம் ஆசிரியருக்கு தேவையான உதவிகளை கூடியளவில் வழங்குவதற்கு உரிய நடவடிக்கைகளை எடுத்துள்ளது என்பதை அறிவிப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியின் இரண்டாம் பகுதியில் பாடத்திட்டத்தை அமுலாக்குவதற்கு உரிய செயற்பாட்டுத் தொடரகத்தை அறிமுகஞ் செய்திருப்பது இதன் இன்னுமொரு சிறப்பம்சமாகும். இச்செயற்பாடுகளை அவ்வாறே ஆசிரியர்கள் செயற்படுத்த வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படவில்லை.

தனது ஆக்கபூர்வமான, ஆற்றல்களுக்கும் ஆய்வுச் சிந்தனையாற்றல்களுக்கும் ஏற்ப செயற்பாடுகளை ஏற்றவிதமாக ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வது ஆசிரியரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக மூன்று குழுக்களை அமைக்க வேண்டும் என கூறியிருப்பினும் வகுப்பறையிலுள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப அதை மாற்றஞ் செய்து கொள்வதற்கு ஆசிரியருக்கு முடியும். சிறிய வகுப்புகளில் குழுச் செயற்பாடுகளுக்குச் சந்தர்ப்பத்தை அளிக்கும் விதமாக உரிய தீர்மானங்களை எடுக்கும்போது ஆசிரியர்கள் சாதாரணமாக நடந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

உரிய தேர்ச்சி மட்டம் நிறைவு பெறும் விதமாக செயற்பாடுகளுக்கு உரிய நேரம் வேறாக்கப் பட்டுள்ளது. 40 நிமிட பாடவேளைக்கு அப்பால் செல்வதற்கு ஆசிரியருக்கு நேரிடலாம். ஒவ்வொரு தேர்ச்சி மட்டத்தையும் நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்குப் போதியளவு நேரம் அந்தந்தச் செயற்பாடுகளுக்கு பெற்றுக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதோடு நேரகுசியில் உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள தனிப்பாடவேளை, இரு பாடவேளைகளுக்கு ஏற்றவாறு இச் செயற்பாடுகளை பகுதிகளாகச் செய்து நிறைவு செய்து கொள்ளவேண்டியது ஆசிரியர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. முன்னைய நாள் ஆரம்பித்த செயற்பாடொன்றை மேலும் தொடர்ந்து அடுத்த நாளும் செய்யும்போது முதல் நாள் நிறைவு செய்தவற்றை மேலும் அறிமுகஞ் செய்து தொடர வேண்டும் என்பது உங்களிடம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. வகுப்பறையில் நிலவும் நிச்சயமற்ற சந்தர்ப்பங்களின்போது 40 நிமிட, 80 நிமிட நேரத்திற்கு உம்மால் கவனமாக திட்டமிடப்பட்ட திட்டங்களும் கூட நிறைவேற்றிக் கொள்வது அரிதானது என்பது இரகசியமல்ல.

யாதேனுமொரு தேர்ச்சி மட்டத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கு வெவ்வேறான செயற்பாடுகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அதன்படி உத்தேச செயற்பாடானது அவ்வாறே நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும் என உங்களிடம் ஒருபோதும் எதிர்பார்க்கப்படமாட்டாது. மிகவும் சிறந்த பிரவேசத்துடன் கூடிய, ஆய்வுகளைக் கொண்ட கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டை விரிவுபடுத்தக்கூடிய வெவ்வேறு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி சிறந்த கற்பித்தல் ஒன்றையே நாம் உங்களிடம் எதிர்பார்க்கின்றோம்.

புதுவிடயங்களை அறிமுகப்படுத்தும்போது நீங்கள் செயலிழப்பதை தவிர்ப்பதற்காக உங்களுக்கு வேண்டிய கையேட்டை வழங்குவதை மட்டும் தேசிய கல்வி நிறுவகம் செய்துள்ளது. ஆசிரியர் பங்களிப்பிலே சிறந்ததொரு மாற்றத்தை நாடுபூராவும் ஆசிரியர்களிடம் ஏற்படுத்துவதற்கு இவ்வேடு பெருந்துணை புரியும் என்பது எமது நம்பிக்கையாகும். அவ்வாறே இச்செயற்பாடுகளுக்கு அப்பால் சென்று புத்தாக்கங்களில் ஈடுபடும் ஆசிரியர்களை ஊக்குவிக்கும் பரஸளிப்பு முறை ஒன்றையும் அறிமுகஞ் செய்வதற்கும் நாம் எதிர்பார்க்கின்றோம். அப்பரிசைப் பெறுவதற்கு நீர் செய்ய வேண்டியது உங்களால் திட்டமிடப்படும் செயற்பாடுகளை உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம் (பாடத்திட்ட அபிவிருத்தி) தேசிய கல்வி நிறுவகம், மகரகம் எனும் முகவரிக்கு அனுப்பி வைப்பதாகும். அவ்வப்பாடக் குழுக்களினூடாக அச் செயற்பாடுகள் பரிசீலனை செயற்பட்டு பரிசுக்குரியவர்கள் தெரிவு செய்யப்படுவார்கள்.

ஆசிரியர்அறிவுரைப்பு வழிகாட்டியில் மூன்றாம் பகுதியில் கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை மேலும் அபிவிருத்தி செய்வதற்கு உதவும் உபகரணத் தொகுதிகள் அடங்குகின்றன. செயற்பாட்டுத் தொகுதி ஒன்றை மையமாகக் கொண்டு வழங்கப்படும் இவ்வுப கரணங்கள் வகுப்பறைக்கு வெளியேயும் தொடர்ச்சியாக மாணவர்களை கற்பதற்கு துணைபுரியும். அவ்வுபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி மாணவர்களின் கற்றலை பரிசீலனை செய்து உரிய மீளவலியுறுத்தல்களைச் செய்வது உமது பணியாகும். இம்மீளவலியுறுத்தல்கள் விருப்பமுள்ள கற்றல் அனுபவங்களை பெற்றுக்கொள்வதற்கு மாணவர்களுக்கு துணை புரியும். கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாட்டின் வெற்றிக்கு மதிப்பீட்டு முறைகளில் பாரிய மாற்றங்கள் தேவைப்படுகின்றன. பொதுப் பரீட்சைகளில் கல்வி மட்டங்களுக்கு ஏற்ப முன்மாதிரி வினாக்களின் தன்மையை அறிமுகஞ் செய்வதற்கு தேசிய கல்வி நிறுவகம் முயற்சிப்பது அதனாலாகும். இதன் பரீட்சை வினாக்களின் தன்மை தொடர்பாக எதிர் பார்க்கும் மாற்றத்தை விளங்கிக் கொள்ளும் நீர் மாமூலான முறையிலிருந்து விடுபட்டு மாணவர்களின் சிந்திக்கும் ஆற்றல், சமூகத்திறன்கள், தனியாள் திறன்கள் என்பவற்றை விருத்தி செய்யும் வகையில் பயனுள்ள கற்பித்தலில் ஈடுபடுவீர்கள் என்பது எமது நம்பிக்கை யாகும்.

கலாநிதி I. L. கினிகே

உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம்

விஞ்ஞான தொழினுட்பப் பீடம்

வழிகாட்டல் : பேராசிரியர் ஜே.டப்ளியு. விக்ரமசிங்க - பணிப்பாளர் நாயகம்
ஆலோசனை : கலாநிதி. திருமதி. ஐ.எல். கினிகே - உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
மேற்பார்வை : திரு. சி.எம்.ஆர். அந்தனி - பணிப்பாளர்
செயற்றிட்டத் தலைவர்: செல்வி மங்கலிக்கா வீரசிங்ஹ - பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி

வளவாளர்கள் :

வைத்தியர் ஹரிஸ்சந்திர யகந்தாவல	(UNICEF)
வைத்தியர் திருமதி. டல்சி த சில்வா	(ஆலோசனை)
வைத்தியர் திருமதி. தீப்தி பெரேரா	(பணிப்பாளர்)
வைத்தியர். திருமதி. கலாநிதி கான்தி ஆரியரத்ன	(பணிப்பாளர்)
வைத்தியர். திருமதி. கலாநிதி நேலி ராஜரத்ன	(நிகழ்ச்சி நிரல் அதிகாரி)
வைத்தியர். திருமதி. கலாநிதி ஜானகி விதானபதிரன	(வைத்திய அதிகாரி)
திருமதி எஸ்.எம்.எஸ். பீ. சேனாநாயக்க	(ஆலோசனை)
திரு. ரோகண கருணாரத்ன	(பிரதி கல்விப் பணிப்பாளர்)
திரு. எச்.கே.எம். ராஜ்யதிலக	(உதவி கல்விப் பணிப்பாளர்)
திரு. எம்.எச்.எம். மிலான்	(உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்)
பி.எல்.எஸ். சாம்சன்	(ஆசிரிய ஆலோசகர்)
திரு. மில்ரோய் ஜயமான்ன	(செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. வசந்த அமரதிவாகர	(உப பீடாதிபதி - பதில் வேலை பொறுப்பேற்று)
திரு. டி.எம்.ஏ.டப்ளியு. தென்னகோன்	(ஆசிரியர் சேவை)
திரு. எஸ்.ஏ.சி.ஆர்.டப்ளியு. ஜயதிலக	(சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்)
திரு. ஆர்.ஏ. சிரிபால	(சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்)
திரு. கே.கே. சந்திரசேன	(சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்)
திரு. அஜித் பிரசன்ன நாநயக்கார	(விரிவுரையாளர்)
திருமதி ஒல்வியா கமகே	(ஆலோசனை)
செல்வி மங்கலிக்காவீரசிங்ஹ	(பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. டப்ளியு.எம்.எஸ். ரம்பண்டகல்ல	(சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்)
திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு	(செயற்றிட்ட அதிகாரி)
செல்வி ஜே. ஆதம்லெவ்வை	(செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. டி.எம். தேவேந்திரன்	(சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்)
திரு. எஸ்.டி.ஆர்.கே. விஜேரத்ன	(ஆசிரிய ஆலோசகர்)
திருமதி. நாலனி பெரேரா	(ஆசிரிய ஆலோசகர்)
திரு. கே.எம்.சீ. வீரகோன்	(ஆசிரியர் சேவை)
திரு. ஜி.எம். பத்மசங்க	(ஆசிரியர் சேவை)
திருமதி. வஜிரா பத்மினி வீரக்கொடி	(ஆசிரிய சேவை)
திரு. டி.எம்.ஏ.டப்ளியு. தென்னகோன்	(ஆசிரிய சேவை)
திரு. எம்.எம்.எ.எம்.கே. முனசிங்ஹ	(ஆசிரியர் சேவை)
திருமதி ஐ.பி.பத்மலதா	(ஆசிரியர் சேவை)
திரு. எஸ்.என். விஜேசிங்ஹ	(ஆசிரியர் சேவை)

சித்திரம் : திரு. எஸ்.எச்.எம்.ஆர்.பி.பி.சமரதிவாக்கர (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
: திரு. எஸ்.என். விஜேசிங்ஹ (ஆசிரியர் சேவை)

தொகுப்பு : செல்வி மங்கலிக்காவீரசிங்ஹ (பிரதான செயற்றிட்ட அதிகாரி)
திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு (செயற்றிட்ட அதிகாரி)

தமிழாக்கம் : திரு. எம்.எச்.எம். மிலான் (உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்)

கணினி வடிவமைப்பு: திருமதி எம்.எம்.எப்.நாதியா

சுகாதாரமும் உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கு.....

மறுசீரமைக்கப்பட்ட கல்வி சீரத்திருத்தத்தினூடாக இலங்கைப் பாடசாலைச் சிறார்கள், தேடியாய்வு அனுபவங்களின் மூலம் கற்பதற்கு வலியமைந்துள்ளது அரியதொரு வாய்ப்பாகும். தரம் 6 தொடக்கம் தரம் 11 வரையில் உங்களுடைய வழிகாட்டலின் கீழ், அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் தேர்ச்சிகளை விருத்தியாக்கியவாறு, தாமாகவே தெரிந்த தெளிவான பாதையினூடாக நாம் எதிர்பார்க்கும் இலக்கை அடைவர்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் உயிரோட்டமுள்ள சமூகத்தையும், தேசத்தையும் அடைவதற்கானதொரு பாடமாகும். அப்பாடத்தை முறையாக மாணவர் இறுதியாகக் கற்பது தரம் 11இல் ஆகும். ஆய்வுச் செயற்பாடுகளினூடாக அடைய வேண்டிய இடத்தை நோக்கிச் செல்லும் அவர்களுக்கு அவசியமான, தெளிவான வழிகாட்டல்களை நீங்கள் வழங்குகின்றீர்களென நாம் எதிர்பார்க்கின்றோம். உங்களால் இந்த பரந்த உலகினுள் விடப்படும் சிறார்கள் உயரிய பண்புகளுடனும், ஆரோக்கியம், நல்வாழ்விற்காக உருவாக்கிக் கொண்ட வலிமைமிக்க கவசத்துடனும், நுழைகின்றனரென உறுதியாக நம்புகின்றோம்.

உள்ளடக்கம்

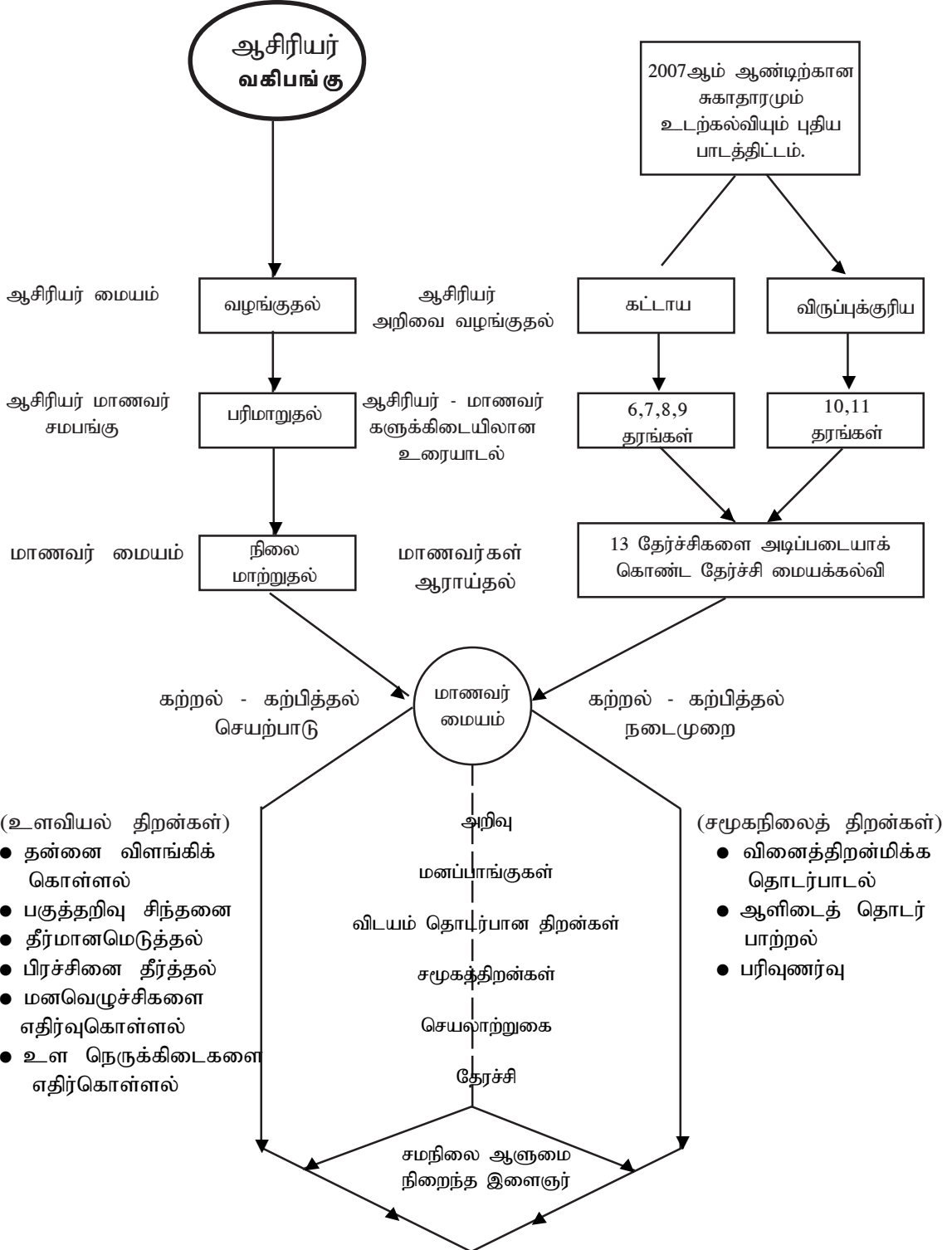
பக்கம்

- விரிவான பாடத்திட்டம்
 - பாட அறிமுகம்
 - பாட நோக்கங்கள்
 - தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாட உள்ளடக்கம், நேரம்
 - முதலாம் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்
 - பாடசாலைக் கொள்கையும் வேலைத்திட்டங்களும்
- கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்
 - அறிமுகம் - உடற்கல்வி செய்முறைச் செயற்பாட்டிற்காக
 - தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்
- முதலாம் தவணைக்காக
 - தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள் விடய உள்ளடக்கம் நேரம்
 - முதலாம் தவணைக்காக செயற்பாட்டுத் தொடரகம்
 - இரண்டாம் தவணைக்காக தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள் விடய உள்ளடக்கம் நேரம்
 - இரண்டாம் தவணைக்காக செயற்பாட்டுத் தொடரகம்
 - மூன்றாம் தவணைக்காக தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள் விடய உள்ளடக்கம் நேரம்
 - மூன்றாம் தவணைக்காக செயற்பாட்டுத் தொடரகம்
- கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்
 - அறிமுகம்
 - கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை விரிவுபடுத்தும் உபகரணங்கள்

விரிவான பாடத்திட்டம்

அறிமுகம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு கீழே உள்ள மாதிரி வரைபை முன்வைப்போம்.



நோக்கங்கள்

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

இங்கு மாணவர்கள் ஈடுபடுத்தும் அடிப்படைத் துறைகளாவன;

- மகோன்னதமான உடலை அறிதலும், பாதுகாத்துக் கொள்ளலும்.
- மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- தேவைகளை விளங்கிக்கொள்ளல்.
- தோற்றத்தை விருத்தி செய்துகொள்ளல்.
- சுய சுகாதாரத்தைப் பேணிக்கொள்ளல்.
- மனவெழுச்சிகளை சமநிலையில் பேணிக்கொள்ளல்.
- சகபாடிகளுடன் நல்லிணக்கத்தோடு செயலாற்றல்.
- வாழ்வின் சவால்களை சாதகமாகவும், வெற்றிகரமாகவும் எதிர்கொள்ளல்.
- ஒழுக்கவியல் பண்புகளுக்கு மதிப்பளித்து நல்வாழ்வை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.
- ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவழித்தல்.
- வாழ்வை வினைத்திறன் மிக்கதாக ஆக்கிக்கொள்ளல்.

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
1.	ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தியவாறு வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● தனிநபர் ஆரோக்கிய நிலையை மதிப்பிடுதல். <ul style="list-style-type: none"> ● உடல் நலம் ● உள நலம். ● சமூக நலம் ● ஆத்மீக நலம் ● சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு. ● சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பிரவேச மார்க்கங்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● சுகாதாரம் ஏனைய பிரிவுகள் தொடர்பான கொள்கைகள். ● இணக்கமான சூழல். ● பொதுமக்கள் பங்களிப்பு ● ஆத்மீக நலம். ● தனிநபர் திறன்கள். ● தேவை மறுசீரமைப்பு ● சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான ஸ்தானங்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● சுகாதார மேம்பாட்டுடைய பாடசாலைகள். ● சுகாதார மேம்பாட்டுடைய நகரங்கள். ● சுகாதார மேம்பாட்டுடைய வைத்தியசாலைகள். ● சுகாதார மேம்பாட்டுடைய சேவை நிலையங்கள். ● சுகாதார மேம்பாட்டுடைய சிறைச்சாலைகள். ● சுகாதார மேம்பாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள். <ul style="list-style-type: none"> ● தொகுதிகளைச் சீராக்கல் ● எண்ணக்கருவை விளங்கிக் கொள்ளல். ● தரமான வாழ்வில் சர்வ அங்கத்தினரினதும் பங்களிப்பு. 	04

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
2	ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னருள்ள வாழ்க்கைப் பருவங்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னருள்ள பிரதான பருவங்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● கட்டிளமைப் பருவம் (10 - 19) ● வாலிபப் பருவம் (20 - 39) ● நடுத்தர வயதுப் பருவம் (40 - 60) ● முதுமைப் பருவம் (60 தொடக்கம்) ● இளமைப் பருவத்தினரின் தேவைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● உடலியத் தேவைகள். ● உளவியற் தேவைகள். ● சமூகவியத் தேவைகள். ● ஆன்மீகத் தேவைகள். ● தேவைகளை நிறைவேற்றல். <ul style="list-style-type: none"> ● தேவைகளை நிறைவேற்றும் முறைகள். ● தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் உருவாகும் பிரச்சினைகள். ● பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகள். ● நடுத்தர வயதுப் பருவத்தினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றல். <ul style="list-style-type: none"> ● தேவைகளை நிறைவேற்றும் முறைகள். ● தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் உருவாகும் பிரச்சினைகள். ● அப்பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகள். ● முதுமைப் பருவத்தினரின் தேவைகள் <ul style="list-style-type: none"> ● உடலியத் தேவைகள் ● உளவியல் தேவைகள். ● சமூகத் தேவைகள் ● ஆத்மீகத் தேவைகள். 	04

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
3	அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.	<p>3.1 அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களை நிறைவேற்ற பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளை வெவ்வேறு விதங்களில் ஒன்றிணைப்பார்.</p> <p>3.2 அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களை ஆக்கபூர்வமாக நிறைவேற்ற பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளையும் மேற்கொண்டு வெவ்வேறு கோலங்களில் பாய்வார், சுழலுவார்.</p> <p>3.3 அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையிலும் கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்ற பாத, கையசைவுகளைப் பயன்படுத்திப் பாயும் சுழலும், திறன்களைக் கொண்ட அப்பியாசத் தொகுதிகளை உருவாக்குவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ஒத்திசைவை விருத்தியாக்கும் முறைகள் ● பாத அசைவுகளுடன் கைகளையும் அசைத்துச் செய்யும் வெவ்வேறு கோலங்கள். ● காலம் குறித்தல். ● அணியில் நடத்தல். ● இடப்புறம் வளைவாக அணியில் நடத்தல். ● மரியாதை செலுத்தியவாறு அணியில் நடத்தல். ● ஏழு பாத அசைவுகளுடன் கைகளையும் அசைத்தவாறு செய்யும் பாய்தல், சுழலுதல் என்பவற்றின் திறன்களை உள்ளடக்கிய வெவ்வேறு கோலங்கள். ● ஏழு பாத அசைவுகளுடன் வெவ்வேறு கையசைவுகளை இணைத்துச் செய்யும் பாய்தல், சுழலுதல் திறன்களை உள்ளடக்கிய ஒரு நிமிட நேர அப்பியாசத் தொகுதியொன்று. ● இசையின் 4 வேக (4 BEATS) சந்தத்திற்கேற்ப மேற்படி அப்பியாசத் தொகுதியின் வெவ்வேறு கோலங்களைத் தீர்மானித்தல். 	<p>02</p> <p>02</p> <p>02</p>

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
4	ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளுவதில் சரியான கொண்கணிகலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	<p>4.1 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளுவதில் உயிரியற் பொறிமுறையின் அடிப்படைகளை விளங்கி அசையும் அசையாக கொண்கணிகலைகளைப் பிழையின்றி வெளிக்காட்டுவார்.</p> <p>4.2 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் உயிரியற் பொறிமுறையின் அடிப்படைகளுக்கேற்ப உடலையும், உபகரணங்களை யும் கையாளுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none">● அசையா (நிலையான) கொண்கணிகலைகளின் போது புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவும், சமநிலையும்.● கவனமாக நின்றல்.● இலகுவாக நின்றல்.● அசையும் கொண்கணிகலைகளின் போது புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவும், சமநிலையும்.● கைகளை உயர்த்துதலும் பக்கமாக விரித்தலும்.● சுமையொன்றைத் தூக்குதல்.● விளையாட்டுக் கொண்கணிகலைகள். ● தள்ளுதலும், இழுத்தலும்● உயரத் தூக்குதலும், கீழே இறங்குதலும்.	<p style="text-align: center;">02</p> <p style="text-align: center;">02</p>

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
5	விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	<p>5.1 வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மன மகிழ்வடைவார்.</p> <p>5.2 வலைப்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மன மகிழ்வடைவார்.</p> <p>5.3 காற்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மன மகிழ்வடைவார்.</p> <p>5.4 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மன மகிழ்வடைவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● வொலிபோல் ● விளையாடுதல். ● வலைப்பந்து ● விளையாடுதல். ● காற்பந்து ● விளையாடுதல். ● வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் ● நடைப்பயணம் ● மலையேறுதல். ● வன ஆராய்ச்சி ● வன நுட்பம் 	<p>03</p> <p>03</p> <p>02</p> <p>02</p>

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
6	மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	6.1 விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளித்து அன்றாட காரியங்களைச் செய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் பொதுவிதிகள் 	03
		6.2 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற ஒட்டத்தைப் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● ஒட்டம் <ul style="list-style-type: none"> ● குறுந்தார ஒட்டம் ● தொடக்கக் கட்டைப் பயன்பாடு ● தூர ஒட்டம் ● நடத்தல் <ul style="list-style-type: none"> ● புறப்பாடு ● நுட்பமுறைகள். ● விதிமுறைகள். ● உபாயங்கள். 	03
		6.3 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் தடையினூடாக ஓடும் திறனைப் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● தடையினூடாக ஓடல் (HURDLE RACE) <ul style="list-style-type: none"> ● நுட்ப முறைகள். ● விதிமுறைகள். 	02
		6.4 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் பாய்தலைப் பயன்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● முப்பாய்ச்சல் (Triple Jump) <ul style="list-style-type: none"> ● அணுகலோட்டம் (Approach Run) ● மிதித்தெழுதல் (Take Off) ● கெந்துதல் ● சுவடுகள் 	02

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		<p>6.5 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் பாரமான பொருலொன்றைப் பிழையின்றி அப்பால் போடுவார்.</p> <p>6.6 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் ஈட்டி போன்ற பொருட்களைப் பிழையின்றி எறிவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● எறிதல். <ul style="list-style-type: none"> ● குண்டெறிதல் (SHOT PUT) <ul style="list-style-type: none"> ● சுழலும் முறை (ROTATION METHOD) ● தயாராகுதல் (PREPARATION) ● தொடக்க நிலை ● சுழலும் சந்தர்ப்பம் ● வலுநிலை ● கைவிடும் சந்தர்ப்பம். ● விதிமுறைகள். ● ஈட்டியெறிதல். (JAVELIN THROW) <ul style="list-style-type: none"> ● ஈட்டியெறிதல் முறை <ul style="list-style-type: none"> ● மூன்று சுவடுகள். ● ஐந்து சுவடுகள். <ul style="list-style-type: none"> ● தயார்நிலை ● அணுகலோட்டம் ● ஈட்டியை பின்னால் இழுத்தல். ● பாதத்தைக் குறுக்காக வைத்தல். ● வலுநிலை ● கைவிடல் ● உடன் தொடர்நிலை ● விதிமுறைகள். 	<p>02</p> <p>03</p>

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
8	ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியிலான உணவை நுகர்வார்.	8.1 ஆரோக்கிய வாழ்விற்காக போசணைப் பெறுமானங்களைப் பேணியவாறு போசாக்குள்ள உணவை நுகர்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● உணவின் போசணைப் பெறுமானங்களை அதிகரிக்கச் செய்தலும், பாதுகாத்தலும். ● போசணைப் பெறுமானங்கள் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● உற்பத்தியின் போது. ● கொண்டு செல்லலின் போது ● களஞ்சியப்படுத்தும் போது ● விற்பனையின் போது ● தயாரிக்கும் போது ● உணவு பழுதடைதல் (மாசடைதல்) <ul style="list-style-type: none"> ● உணவு மாசடைதலுக்கான காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> ● நுண்ணங்கிகளின் செயற்பாடு. ● பேரங்கிகளின் ஆதிக்கம். ● உணவும் சூழலுக்கும் இடையிலான தாக்கம் <ul style="list-style-type: none"> - உணவில் கயறு படிதல் - எண்ணெய் பழுதடைதல் ● உணவு பழுதடைவதால் ஏற்படும் தீங்குகள். <ul style="list-style-type: none"> ● உணவு விரயமாகுதல். ● பொருளாதார நட்டம் ● நோய்கள் ஏற்படுதல். ● தரம் குறைவடைதல். 	04

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
			<ul style="list-style-type: none"> ● உணவுக் கலக்கப்படல். ● கலப்படம் செய்யப்படுவதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● உடலாரோக்கியம் பாதிக்கப்படல். ● போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படல். ● பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள். ● கலப்படத்தை இனங்காணல். ● உணவு நஞ்சாகுதல். <ul style="list-style-type: none"> ● உணவு நஞ்சாதலில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள். <ul style="list-style-type: none"> ● பற்றிரீயா ● பூஞ்சாணம் ● நஞ்சு கலக்கப்படல், இரசாயனப் பொருட்கள். ● உணவு நஞ்சாவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள். ● உணவு நஞ்சாக்கத்தின் அறிகுறிகள் <ul style="list-style-type: none"> ● வயிற்றோட்டம். ● வாந்தி ● குமட்டல். ● வயிற்றுவலி ● உணவில் விருப்பமின்மை. 	03

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		8.2 ஆரோக்கிய வாழ்விற்காக சுகாதார ரீதியிலான உணவை நுகர்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவை தெரிதல். <ul style="list-style-type: none"> ● இயற்கை உணவுகள். ● பதப்படுத்திய உணவுகள். (PROCESSED) ● உடனடி உணவுகள். ● நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவை அறிதல். <ul style="list-style-type: none"> ● அடங்கும் பதார்த்தத்தின் கட்டமைப்பு ● தரத்தை உறுதிசெய்யும் இலட்சினை (SLS) ● காலாவதியாகும் திகதி ● உற்பத்தி செய்யப்பட்ட திகதி ● புறத்தோற்றம். ● தூர்வாடை 	02
9.0	உடலின் மகோன்னதத் தன்மையைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்- திறனுடைய வாழ்க்கைக்கு இசைவாக்கம் அடைவார்.	9.1 அசைவதற்கு நேரடியாக உதவும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● அசைவதற்கு நேரடியாக உதவும் தொகுதிகளும் அதன் மகோன்னதமும் (விந்தைகளும்) <ul style="list-style-type: none"> ● தசைத்தொகுதி. <ul style="list-style-type: none"> ● சுருக்கமும் விரிவும். ● தசை நார்களின் விகிதாசாரமும், விளையாட்டாற்றலும் (Fibre Retio & Performance) . ● வன்கூட்டுத் தொகுதி (எலும்புத் தொகுதி) <ul style="list-style-type: none"> ● பாதுகாக்கும் தொழிற்பாடும், தாங்கும் தொழிற்பாடும். ● நெம்புகோலாகச் செயற்படல் 	05

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
		9.2 பயனுள்ள வகையில் சக்தியை உபயோகித்து செயற்றிறனுடன் வாழ்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● நரம்புத் தொகுதி <ul style="list-style-type: none"> ● அசையும் தொழிற்பாடும், உணரும் தொழிற்பாடும். ● எதிர்த்தாக்கம். ● மகோன்னதத்தில் பங்கம் விளைவிக்கும் காரணிகள். ● தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாத்தல். ● அசைவுக்கான சக்தியை வழங்கும் மகோன்னதம். <ul style="list-style-type: none"> ● சக்தி வழங்கும் முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● வளியின்றிய முறை ● வளியுள்ள முறை ● உடலப்பியாசங்களில் தொகுதிகளின் மகோன்னத பங்களிப்பு 	03
10	காரியங்களில் ஈடுபடும் போது சரியான தீர்வுகளை எடுத்து உளத் தகைமையை வெளிக்காட்டுவார்.	10.1 குழு நிலைச் செயற்பாடுகளில் உளத் தகைமையை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● உள ஆற்றல். ● பொறுமை ● வெற்றி தோல்விகளை யதார்த்தமென ஏற்றல். ● தலைமைத்துவத்தை மதித்தல். ● சமூக இயைபாக்கம். ● ஆக்கத்திறன் 	02

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
11	நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	11.1 கட்டிளமைப் பருவத்தின் சவால்களை இனங்கண்டு நல்வாழ்விற்காக காரியமாற்றுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● உடலியல் மாற்றங்கள். ● உளவியல் மாற்றங்கள். ● சமூகவியல் மாற்றங்கள். ● அம்மாற்றங்களில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> ● ஓமோன்களின் செயற்பாடு ● சமூகச் சூழல். ● கட்டிளமைப் பருவத்தின் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல். <ul style="list-style-type: none"> ● இளமையின் விசேட ஆற்றல்கள். ● விசேட ஆற்றல்களை நல்வழியில் செலவிடல். ● தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துகள். ● தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துகளால் ஏற்படக் கூடிய தீங்குகள். 	04

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
12	சமூக ஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.	12.1 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● ஆளிடைத் தொடர்பு <ul style="list-style-type: none"> ● குடும்பத்தோடு தொடர்புள்ள குழுவினர். ● சமவயதுக் குழுவினர். ● வேறும் குழுவினர். ● ஆளிடைத் தொடர்புகளின் முக்கியத்துவம் ● ஆளிடைத் தொடர்புகளில் வெவ்வேறு குழுக்களினால் ஏற்படும் பாதிப்பு. <ul style="list-style-type: none"> ● ஊடகங்கள். ● வேறும் ● உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்வதில் மாணவர் பங்களிப்பு. <ul style="list-style-type: none"> ● தன்னைப் புரிந்து கொள்ளல். ● பரிவுணர்வு ● தொடர்பாடல் திறன். ● சரியான தீர்மானமெடுத்தல். ● தர்க்க ரீதியான சிந்தனை ● ஆக்கபூர்வ தன்மை 	03 02

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

	தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்.
13	அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வண்ணம் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	<p>13.1 நல்வாழ்வை நோக்காகக் கொண்டு ஆரோக்கியத்திற்கு உகப்பற்ற நிலைமைகளில் முதிர்ச்சியுடன் செயலாற்றுவார்.</p> <p>13.2 HIV/AIDS நோயைத் தவிர்ப்பதற்கு செயலாற்றுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● பாலியல் தொடர்பான நோய்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● பொதுவான குணக்குறிகள். ● தொற்றலைத் தடுத்தல். ● HIV/AIDS நோய் <ul style="list-style-type: none"> ● அபாய நிலை <ul style="list-style-type: none"> ● ஆண்கள் / பெண்கள் <ul style="list-style-type: none"> ● உயிரியல் விஞ்ஞான ரீதி ● பொருளாதார ரீதி ● கலாச்சார ரீதி ● தொற்றலைத் தவிர்ப்பதில் மாணவர் பங்களிப்பு 	<p>02</p> <p>02</p>

முதலாம் தவணை
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	பாட வேளைகள்
1. ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தியவாறு வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	04
2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னருள்ள வாழ்க்கைப் பருவங்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வார்.	04
3 அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.	3.1 அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களை நிறைவேற்ற பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளை வெவ்வேறு விதங்களில் ஒன்றிணைப்பார். 3.2 அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களை ஆக்கபூர்வமாக நிறைவேற்றபாதஅசைவுகளுடன் கையசைவுகளையும் மேற்கொண்டு வெவ்வேறு கோலங்களில் பாய்வார், சுழலுவார். 3.3 அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையிலும் கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்ற பாத, கையசைவுகளைப் பயன்படுத்திப் பாயும், சுழலும் திறன்களைக் கொண்ட அப்பியாசத் தொகுதிகளை உருவாக்குவார்.	02 02 02

முதலாம் தவணை
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	பாட வேளைகள்
4 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	4.1 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென உயிரியற் பொறிமுறையின் அசையாக கொண்ணிலைகளைப் பிழையின்றி வெளிக்காட்டுவார்.	02
	4.2 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் உயிரியற் பொறிமுறையின் அடிப்படைகளுக் - கேற்ப உடலையும், உபகரணங்களையும் கையாளுவார்.	02
	5 விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக் களச் செயற்பாடு- களிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	5.1 வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மனமகிழ்வடைவார்.
6 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	6.1 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற ஓட்டத்தைப் பயன்படுத்துவார்.	03

பாடசாலைக் கொள்கையும் வேலைத்திட்டங்களும்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடம் வகுப்பறைக் கற்றலுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்படாத வண்ணம் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இப்பாடத்தின் மூலம், எதிர்பார்க்கும் தேர்ச்சிகளை மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும், பயனுள்ளதாகவும், வினைத்திறன் மிக்கதாகவும் அடைந்துகொள்ள பல்வேறு வேலைத்திட்டங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. பிள்ளைகளின் தலைமைத்துவமும், பங்கேற்கும் அவசியமாகும். மேற்படி வேலைத்திட்டங்களை பாடசாலையினுள் செயற்படுத்தலாம்.

சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம்

- சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் I
 - சுய சுகாதாரப் பரிசோதனை (உடல் அவயவங்கள் / உடை / அணிகலன்)
 - ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடல் (பௌதிக / சமூக)
 - ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் (உணவைத் தெரிதல் / உட்கொள்ளும் முறைகள்)
 - பாடசாலைச் சுகாதார சேவைகள் (சிகிச்சை / நீர்ப்பீடனம்)
 - சமூக சுகாதார சேவைகள் (பரவும் நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் / சிறந்த உணவுகள்)
- சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் II
 - சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
 - சுகாதார தினம்
 - சுகாதாரம் / தகைமைப் பரிசோதனைகள்
- சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் III
 - முதலுதவி சேவைகள்
 - சென் ஜோன்ஸ் அம்பியூலன்ஸ் சேவை

உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

• உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- உடற் சுக (சுகபயிற்சி) வேலைத்திட்டம்(கல்வி அமைச்சின் சுற்று நிரூபம் 1995/18)
- அணிநடைப் பயிற்சி
- கண்காட்சிப் பயிற்சி
- உடற் பயிற்சி
- ஜிம்னாஸ்டிக்
- சுவாச அப்பியாசங்கள் (Aerobic exercises)

• சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- உடற்றகைமை மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
- உடற் கல்வி தினம்
- விளையாட்டுக் கழகங்கள்
வர்ணம் வழங்குதல் / பாராட்டுதல்

• உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் III

- பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வொலிபோல், வலைப்பந்து/காற்பந்து
காட்டாயமான விளையாட்டுக்கள்
 - உள்ளக வெளியக வேறு விளையாட்டுக்கள்
 - உடற் பயிற்சி
- இலக்கங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்கள்
 - இல்லப் போட்டிகள்
 - வகுப்புப் போட்டிகள்

• உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் IV

- வார இறுதி அல்லது விடுமுறை கால வேலைத்திட்டங்கள்
 - வெளிக்களப் பாசறை
 - மலை ஏறல்
 - நடைப் பயணம்
 - சைக்கிள் சவாரி
 - வனாந்திரக் கலை
 - திசைகாட்டி, வரைபடத்துடன் கூடிய நடைப்பயணம்

- **உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் V**
 - குழுக்களாக இயங்கும் செயற்பாடுகள்
 - மாணவர் படை (கடெட்)
 - சாரணியம் (ஆண்/பெண்)

பாடசாலையின் தரம், வசதிகள் என்பவற்றிற்கேற்ப மேலேயுள்ள வேலைத்திட்டங்களைச் செயற்படுத்தும் மட்டத்தை இனங்காண்பது உடற் கல்வி ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

இவைகள் செயற்படுத்துவதை இலகுவாக்க பாடசாலையின் ஏனைய ஆசிரிய ஆசிரியைகளினதும், மாணவ மாணவிகளினதும் ஒத்துழைப்புடன் ஒழுங்கமைப்பொன்றைக் கட்டியெழுப்புவது பயனுறுதிமிக்கது. தெரிவு செய்யப்படும் வேலைத்திட்டத்தைப் பாடசாலையின் வருடாந்த வேலைத்திட்டத்தில் உள்ளடக்குவது, பாடசாலையிலுள்ள வளங்களை மட்டுமன்றி அதிபரின் வழிகாட்டலையும் பெறுவதை இலகுவாக்கும்.

வேலைத்திட்டங்களைத் திட்டமிட்ட முறையில் நடைமுறைப்படுத்துதல் வருடம் முழுவதும் மாணவர்கள் உடலியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வழிவகுக்கின்றது. அதன் பிரகாரம் திறமைசாலிகளை இனங்கண்டு இறுதி இலக்கை அடையும் வண்ணம் அவர்களைத் தொடர்ச்சியான விருத்திக்கு உள்ளாக்க முடியும். அதேபோல் பெரும்பான்மையோரின் பங்களிப்பைப் பெறும் வண்ணம் இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம் மாணவர்கள் உடற்றகைமைகளைப் பேணுவதற்கும், ஆளுமைப் பண்புகளைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்வதற்கும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க முடியும். இவை அனைத்தினதும் பெறுபேறாக ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றில் வாழ்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தை எதிர்கால சந்ததியினர் பெறுவர். சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் முழு விடய உள்ளடக்கமும் அப்பாடம் தொடர்பான **முழுமையான விளக்கம் பெற்ற ஒரே ஆசிரியரால்** கற்பிக்கப்படல் வேண்டும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள்

அறிமுகம்

இப்பாடத் திட்டத்திற்கு ஏற்ப கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளைத் தீர்மானிக்கும்போது ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக மாணவர்களிடத்தில் தேர்ச்சிகளை உருவாக்குவதற்கு ஏற்ற வகையில் கற்றல் - கற்பித்தல் செய்கைகளைத் திட்டமிடுவது தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளது. தேர்ச்சி மட்டக் கல்விக்கு ஆயத்தம் ஆகும்போது ஆசிரியர் பங்கில் தெளிவான மாற்றம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

எமது வகுப்பறைகளில் கடந்த காலங்களில் பரவலாகச் செயற்படுத்தப்பட்டு வந்த 'ஊடு கடத்தும் பங்களிப்பு' (Transmission Role), பின்னர் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட 'கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பு' (Transaction Role) என்பன வகுப்பறையில் இப்போதும் காணப்படுகின்றன. பாடசாலையை விட்டு விலகிச் செல்லும் பிள்ளைகளிடத்தில் காணப்படும் சிந்தனைத் திறன்கள், தனியாள் திறன்கள், சமூகத் திறன்கள் போன்றவற்றிலுள்ள குறைபாடுகளை கருத்திற் கொள்வதன் மூலம் கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளில் செய்ய வேண்டிய அபிவிருத்தி மாற்றங்களையும், அவை எவ்வாறு செய்யப்படல் வேண்டுமென்பதையும் இனங் காண்பது கடினமன்று.

ஊடுகடத்தும் பங்களிப்பில், கற்பிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் யாவற்றையும் ஆசிரியர் தான் தெரிந்துள்ளதாக எடுத்துக் கொண்டு, மாணவர்கள் இவ்விடயங்கள் தொடர்பாக ஒன்றுமே அறிந்திராதவர் எனக் கருதிக் கொண்டு விடய அறிவை மாணவர்களுக்குச் செலுத்தும் ஒருவராகவே ஆசிரியர் மாறியுள்ளார். இம்முறையில் ஆசிரியர் விரிவுரையாளர் போலத் தொழிற்படுவதோடு, மாணவர்களின் சிந்தனையைத் தூண்டுவதற்கோ, மாணவர்களின் தனியாள் திறன்களை, சமூகத் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கோ செய்யும் பங்களிப்பு போதுமானதல்ல.

ஆசிரியர் வகுப்பறையில் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுவது, கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பின் ஆரம்பக் கட்டமாக அமைகிறது. இதன்போது ஆசிரியரிடமிருந்து மாணவர்களுக்கும், மாணவர்களிடமிருந்து ஆசிரியருக்கும் கருத்துக்கள் பரிமாறப்படுவதோடு, அதைத் தொடர்ந்து மாணவர்- மாணவர் இடைத்தொடர்பும் ஏற்படுத்தப்பட்டு அவர்களுக்கிடையிலும் கருத்துப் பரிமாறல் நடைபெறுவதோடு, அது தர்க்கரீதியான கலந்துரையாடலாக மாறும். தெரிந்ததிலிருந்து தெரியாததற்கும், எளியதிலிருந்து சிக்கலானதற்கும், தூல விடயத்திலிருந்து கேவல (கருத்துநிலை) விடயத்திற்கும் மாணவர்களைக் கொண்டு செல்லும் வகையில் ஆசிரியர் தொடர்ந்து வினாக்களைத் தொடுப்பதில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

தேர்ச்சி மட்டக் கல்வியில் மாணவர் செயற்பாடுகள் வலுவான இடத்தைப் பெறுவதோடு, வகுப்பிலுள்ள ஒவ்வொரு பிள்ளையும் அந்தந்தத் தேர்ச்சி மட்டங்கள் தொடர்பாகக் குறைந்தது அண்மிய தேர்ச்சிமட்டங்களையாவது பெற்றுக் கொள்வதற்கு ஏற்ற வகையில் ஆசிரியர் ஒரு வளவாளராக (Resource Person) மாறுகிறார். கற்றலுக்குத் தேவையான உபகரணங்களும் மற்றும் வசதிகளும் கொண்ட கற்றற் சூழலொன்றைத் திட்டமிடுதல், மாணவர்கள் கற்கும் விதத்தை அருகிலிருந்து அவதானித்தல், மாணவர்களின் இயலும், இயலாமை என்பவற்றை இனங்காணுதல், தேவையான முன்னூட்டல், பின்னூட்டல் என்பவற்றை வழங்கல் மூலம் கற்றலை விருத்தி செய்வதோடு வகுப்பறைக்கு வெளியிலும் மாணவர்கள் கற்பதற்கும், கற்பதைத் தூண்டுவதற்கும் உரியவாறு கற்றல் உபகரணங்களைத் திட்டமிடுவதும் ஆசிரியரின் அடிப்படைக் கடமைகளாகும். இவ்வாறான ஆசிரியர் பங்களிப்பு 'உருமாற்றப் பங்களிப்பு' (Transformation Role) எனப்படும்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டியின் முதற்பகுதியாக இங்கு அறிமுகஞ் செய்யப்பட்டுள்ள பாடத் திட்டமும், அதனை அமுல்படுத்தும்போது பயன்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுகளின் தொடரகம் இரண்டாம் பகுதியாகவும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இச் செயற்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் குறைந்தது மூன்று படிகளைக் கொண்டதாக விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளன. செயற்பாட்டின் முதற்படியில் மாணவர்களைக் கற்றலுக்குத் தயார் செய்வதில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இவ்வாறு மாணவர்களைத் தயார் செய்து கொள்ளும்படி 'ஈடுபடுத்தும்படி' (Engagement Step) எனப்படும். இப்படியில் ஆரம்பத்தில் ஆசிரியர் கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பின் மூலம் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடலை ஆரம்பிப்பார். பின்னர் மாணவர்கள் விடயங்களை நன்கு ஆராய்ந்து செயற்படுவதற்குத் தேவையான முன்னறிவை மீட்கும் வகையிலும், செயற்பாட்டுக்குத் தேவையான சாடைகளைக் கொடுக்கும் வகையிலும் கலந்துரையாடலை விரிவுபடுத்திக் கொள்க. இக்கலந்துரையாடலில் கருத்துப் பரிமாறலுக்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய நுட்பங்கள் ஆசிரியரிடம் இருத்தல் வேண்டும். வினாக்களை முன்வைத்தல் / படங்கள், பத்திரிகை விளம்பரங்கள், அறிவித்தல்கள், காட்சி அட்டைகள் (Flash Cards) போன்ற ஆர்வம் ஊட்டுவனவற்றைப் பயன்படுத்தல் / பிரசினங்கள், புதிர்கள், விடய ஆய்வுகள் / கலந்துரையாடல், நடித்தல், கவிதைகள், பாடல்கள், செய்துகாட்டல்கள் (Demonstrations), கட்புல, செவிப்புல சாதனங்கள் போன்றன பயன்படுத்துவதும் இங்கு அடங்கும். முதலாம் படி பின்வரும் மூன்று நோக்கங்களையும் நிறைவேற்றிக் கொள்வதை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும்.

- வகுப்பு மாணவர்களின் கவனத்தை ஈர்த்துக் கொள்ளல்.
- தேவையான முன்னறிவை மீட்டிக் கொள்வதற்கு மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படியில் மாணவர்களிடம் எதிர்பார்க்கப்படும் ஆய்வு முறையான கண்டுபிடிப்புகளுக்குத் தேவையான ஆரம்ப விடயங்களை வழங்குதல்.

24 செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படியில் மாணவர்களுக்கு ஆய்வு ரீதியான பேறுகளைக் கண்டு பிடிப்பதற்குச் (Exploration) சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படுகிறது. மாணவர்கள் பேறுகளைக் கண்டு பிடிப்பது, அதற்கென விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல் படிவத்தினை அடிப் படையாகக் கொண்டாகும். பிரசினத்தோடு தொடர்பான பல்வேறு விடயங்களையும் கூட்டாகச் செயற்பட்டு ஆராய்ந்து குழுவாகக் கற்பதற்கு ஏற்ற வகையில் ஆசிரியர் செயற்பாட்டைத் திட்டமிடல் வேண்டும். வழங்கப்பட்டுள்ள உபகரணங்களையும், மற்றும் வளங்களையும் பயன்படுத்தித் தெளிவான விளக்கத்துடன், தர்க்க ரீதியான கலந்துரையாடலுடன் ஆராய்ந்து பேறுகளைக் கண்டுபிடிப்பது போன்றன இப்படிமுறையில் எதிர்பார்க்கப்படும் முக்கிய பண்புகள் சிலவாகும். இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் மாணவர்கள் தொடர்ந்து ஈடுபடுவதால் சுயகட்டுப்பாடு, ஒழுக்கம், ஏனையோரின் கருத்துக்களுக்குச் செவிமடுத்தல், ஏனையோருடன் கூட்டாகச் செயற்படல், ஏனையோருக்கு உதவுதல், நேர முகாமைத்துவம், உயர் தரத்துடனான முடிவுப் பொருளைப் பெறல், நேர்மை போன்ற அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முக்கிய பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ளல் போன்றன மாணவர்களிடத்தில் விருத்தியாகும்.

மாணவர்கள் கண்டுபிடிப்புக்களில் ஈடுபடும்போது குழுத்தலைவர்களைத் தெரிவு செய்வதை ஆசிரியர் தவிர்ந்துக் கொள்வதோடு தலைவர் குழுவிலிருந்து உருவாவதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கக்கூடிய பின்னணியை மட்டும் ஆசிரியர் ஏற்படுத்த வேண்டும். மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் குழுக்களின் கண்டுபிடிப்புக்களையும் பேறுகளையும் ஏனைய மாணவர்களும் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் வகுப்பில் சமர்ப்பிப்பதற்கு ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு குழுவும் பேறுகளைச் சமர்ப்பிக்கும் போது அக்குழுவின் ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் அதில் பங்கெடுத்துக் கொள்ளும் வகையில் அவர்களுக்கு வேலைப் பகிர்வு இருப்பது பயனுடையதாகும். கண்டுபிடிப்புக் களுக்கான விளக்கமளித்தல் (Explanation) இப்படியின் முக்கிய எதிர்பார்ப்பு ஆகும். வகுப்பறையில் வழக்கமாக ஒலிக்கும் ஆசிரியர் குரலுக்கு மேலதிகமாக மாணவர்களின் குரல்களும் கருத்துள்ளவாறு ஒலிக்கத் தொடங்குகிறது. இது இப்படியில் உள்ள முக்கிய அம்சமாகும்.

செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் குழுக்களின் கண்டுபிடிப்புக்களையும் பேறுகளையும் மேலும் விருத்தி செய்து ஆழமாக விளங்கிக் கொள்வதற்கு (Elaboration) மாணவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் பேறுகளைச் சமர்ப்பித்த பின் அவற்றை மேலும் அபிவிருத்தி செய்யும் வகையிலான கருத்துக்களை வழங்குவதற்கு முதலில் அக்குறிப்பிட்ட குழுவின் அங்கத்தவர்களுக்கும், பின்னர் ஏனைய குழுக்களின் அங்கத்தவர்களுக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல் மூலம், இது நிறைவேற்றப்படுகிறது. எவ்வாறாயினும், இறுதியில் பேறுகளைத் தொகுப்பது ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

இதன்போது மாணவர்கள் ஆராய்ந்த விடயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட முக்கிய விடயங்கள், எண்ணக்கருக்கள், கோட்பாடுகள், விதிகள் போன்றவற்றை மாணவர்களிடையே உறுதிப் படுத்திக் கொள்வது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கை எதிர்பார்க்கப்பட்ட விதத்தில் வெற்றிகரமாக நடைபெறுகிறதாவெனத் தொடர்ந்து தேடிப் பார்ப்பது இம்முறையின் கீழ் ஆசிரியரது பிரதான கடமையாகும். இதற்காகக் கணிப்பீட்டு முறையைப் பயன்படுத்த வேண்டியதோடு, இது கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கையினுள் இடம்பெறுவதற்கு, திட்டமிட்ட செயற்பாடுகளைத் தயாரிப்பதற்குரிய சந்தர்ப்பத்தை ஆசிரியருக்கு வழங்குகிறது. செயற்பாட்டின் இரண்டாம் படியில் மாணவர்கள் விடயங்களை ஆராயும்போது கணிப்பீட்டையும் (Assessment), செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் மாணவர்கள் அவர்களது பேறுகளை விளக்கும்போது கணிப்பீட்டோடு சார்ந்த மதிப்பீட்டையும் (Evaluation) நிகழ்த்துவதற்கு ஆசிரியருக்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. கணிப்பீடும் மதிப்பீடும் தொடர்பான விளக்கம் வேறாகத் தரப்பட்டுள்ளது.

இதுவரை விவரிக்கப்பட்ட கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமை உருமாற்றப் பங்களிப்பைச் செய்வதற்கு ஆசிரியரை உட்படுத்துகின்றது. இங்கு குழு ஆய்வுக்கு முதலிடம் அளிக்கப்படுவதோடு கொடுக்கல் வாங்கல், தர்க்க ரீதியான கலந்துரையாடல் என்பவற்றோடு சிறிதளவாக ஆசிரியரின் விரிவுரைக்கும் இடமுண்டு. பாடப் பிரதேசத்தின்போது கொடுக்கல் வாங்கல், கலந்துரையாடல் முறை என்பன நடைபெறுவதோடு, இறுதிப் படியில், தொகுப்பின் கீழ் சிறிய விரிவுரைக்கும், அத்தோடு எண்ணக்கரு உருவாக்குவதற்கும் இடம் ஏற்படுகிறது.

புதிய ஆயிரமாம் ஆண்டின் முதலாவது பாடத்திட்ட மறுசீரமைப்பின் கீழ் தயாரிக்கப்பட்ட இப்பாடத்திட்டத்தோடு தொடர்பான கற்றல் - கற்பித்தல் முறைமைகளை அபிவிருத்தி செய்யும் போது உருமாற்றப் பங்களிப்புக்கு மேலதிகமாக ஊடுகடத்தும் பங்களிப்பிலும், கொடுக்கல் வாங்கல் பங்களிப்பிலும் காணப்படக்கூடிய முக்கிய இயல்புகளும் கவனத்திற் கொள்ளப்பட்டுள்ளமை இம்முறையின் விசேட தன்மையாகும்.

உடற்கல்வி செய்முறைச் செயற்பாடுகளுக்காக.....

தேசிய கல்வி நிறுவகத்தினால் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்ற தேர்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகள் அடங்கிய இந்நூலை பரீட்சார்த்தமாக மேற்கொள்கையில், நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய பல விடயங்கள் இங்கே தரப்படுகின்றன.

உங்களது ஆக்கத்திறன் விருத்திக்கு இடம் அளிக்கும் முகமாக உடற்கல்விப் பாடத்திற்காக ஒவ்வொரு பாடத்திலும் பொது செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஒன்றுமே அறிமுகம் செய்யப்படவில்லை.

உடற்கல்விப் பாடத்தில் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளில் பின்பற்ற வேண்டிய ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பொதுவான படிமுறைகள் உண்டு.

- * மாணவர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்து வரல்.
- * மாணவர்களை பொருத்தமான வியூகத்தில் விடல். (Class Formation)
- * மாணவர்களது சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்தல் (Health Inspection)
- * உடலை உஸ்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள். (உஸ்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள், ஆரம்ப அப்பியாசங்கள்) (Warming up activities)
- * இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் (Stretching Exercises)
- * உடற் தகைமையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள்
- * பொதுவள “5E” கற்பித்தல் முறை
- * மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்தல்.
- * உடலைத் தளர்த்துதல். (Cool down Exercises)
- * அடுத்த பாடத்திற்குத் தேவையான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்.
- * வகுப்புக் கலைதல் (Dismissal)

செய்முறை வகுப்பில் கடைப்பிடிக்கப்படும் படிமுறைகளில் செய்முறை செயற்பாடுகள் தவிர்ந்த ஏனையவற்றை வகுப்பறைக் கற்பித்தலில் மேற்கொள்ளலாம்.

இச்செயற்பாடுகளுக்காக உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் 30 நிமிடம் தொடக்கம் 40 நிமிடம் மட்டுமே. மாணவர் தொகை வகுப்பிற்கு வகுப்பு வேறுபடலாம். ஆயின் பாட விதானம் ஆக்க வேளையில் பொதுமைப்படுத்துவதற்காக பின்வரும் விடயங்கள் கருத்திற்கொள்ளப்பட்டன.

- * வகுப்புப் பாடவேளை ஒன்றின் பொதுவான நேரம் 40 நிமிடங்கள்.
- * வகுப்பொன்றின் மாணவர் தொகை பொதுவாக 40 ஆகும்.
- * பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் விளையாட்டு உபகரணங்கள் போதியளவு இருக்க மாட்டாது. இதற்காகப் பொருத்தமான புத்தாக்க உபகரணங்களைப் பாவித்தல்.
- * குறித்த காலநிலை எமது நாட்டிற்கு இல்லை.
- * பாடசாலைத் தவணை ஒன்றில் ஆகக் குறைந்தது 20 செய்முறைப் பாடவேளைகளே செயற்படுத்தலாம்.
- * சுகாதாரமும், உடற்கல்வியும் என இப்பாடத்தை வேறுபடுத்த முடியாது. இவ்விரு பகுதிகளையும் ஓர் ஆசிரியராலேயே கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

பாடசாலை ஆரம்பித்த நாளிலேயே உங்களுக்காகத் தினமும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளில் கால அளவை அறியவும். இதற்கமைவாகக் கற்றல், கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைக்கவும்.

கற்றல், கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் ஆரம்பமாவதற்கு முன்பாகவே தேவையான பொருத்தமான தர உள்ளீடுகளை ஆயத்தம் செய்தல் உங்கள் தலையாய கடமையாகும். உங்களது செயற்பாடுகளை இலகுபடுத்துவதற்காக இவை தொடர்பாக இச் செயற்பாட்டு நூலில் விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது.

- * **மாணவர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்து வரல்**
மாணவர்களை வகுப்பறையில் இருந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் மைதானத் திற்கு வரச் செய்தல் மிகவும் பொருத்தமானதாக அமையும்.
- * **மாணவர்களை வியூகமாக நிறுத்துதல் (Class Formation)**
இந்நூலில் காட்டப்பட்ட வியூகங்களை அல்லது உங்களால் ஆக்கப்பட்டதை பயன்படுத்தவும். ஒவ்வோர் தினத்திலும் ஒவ்வோர் முறையைப் பயன்படுத்துதல் நன்று.
- * **மாணவர்களது சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்தல்**
மாணவர்களது தலைமுடி, பல், நகம், உடை என்பவற்றைப் பரீட்சித்து சுகாதார நிலையைக் கேட்டறிதல் வேண்டும். செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியாத மாணவர்களை குறிப்பிட்ட ஓரிடத்தில் இருத்துதல் வேண்டும். ஆனால் இவர்களால் செய்ய முடிந்தவற்றைச் செய்ய வழிகாட்டுவதுடன், மத்தியஸ்தம் வகுக்க உதவிகளைச் செய்யப் பயன்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

* **உடலை உண்ணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள்**

பல சிறு விளையாட்டுக்கள் இந்நூலில் இதற்காகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்களுக்கு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வகையிலும், மகிழ்ச்சிகரமான முறையிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம்.

இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள்

இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் தொடர்பாகக் குறித்த ஒரு முறையினை முடிவாகக் கூற முடியாது. எனினும் பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்காக உடலின் அனைத்துப் பகுதிகட்கும் அப்பியாசம் வழங்கப்படுதல் மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.

இந்நூலில் இடம்பெற்றுள்ள இழுபடவல்ல அப்பியாசங்களுள் பொருத்தமானவற்றைத் தெரிவு செய்து செயற்படுத்துவது உங்களது கடமையாகும்.

உடற்தகைமையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள்

இதற்கான பொருத்தமான பல செயற்பாடுகள் இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்குரிய செயற்பாடுகளும் காட்டப்பட்டுள்ளது. பொருத்தமானதாகக் குறிப்பிடப்படாதவற்றிற்காக இணைக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளில் உங்கள் விருப்பத்திற்கொப்ப தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்.

அன்றைய தின செயற்பாட்டிற்குப் பொருத்தமான அப்பியாசத்தையோ, செயற்பாட்டையோ, தெரிவு செய்வதில் நீங்கள் விசேடமாகக் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

மதிப்பீடு (Evaluation)

மதிப்பீட்டிற்கென உங்களுக்குப் பிரத்தியேக நேரம் தரப்படமாட்டாது. கற்றல், கற்பித்தல் வேளையிலேயே மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும்.

இதற்கு மேலதிகமாக இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ள மதிப்பீட்டு கருவிகளை உதாரணமாகக் கொண்டு நீங்களும் கருவிகளைத் தயாரிக்கலாம். ஒரு தவணைக்கு ஒரு முறை என்ற ரீதியில் வருடம் ஒன்றிற்கு மூன்று தடவைகள் ஒரு மாணவன் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

*** மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டை நடாத்துதல்**

அனைத்து மாணவர்களும் மகிழ்ச்சியுடனான போட்டி விளையாட்டுகளில் விருப்புடன் பங்கேற்பர். கற்றல் கற்பித்தற் செயற்பாடுகளின் போது மாணவர்களது உள நிலையை மனதில் கொண்டு அன்றன்று கற்ற விடயங்கள் மனதில் இலகுவில் பதியும் வகையில் மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களில் பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்துக.

சில செயற்பாடுகளும், இதற்குப் பொருந்தும் விசேடமான மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுக்களும் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளன. இப்படியாக அமைந்திராவிடின் இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ள மகிழ்ச்சிகரமான விளையாட்டுகளில் பொருத்தமானதை நீங்கள் தெரிவு செய்து நடைமுறைப்படுத்தலாம்.

உடலைத் தளர்த்துதல் (Cool down)

இதற்காகப் பொருத்தமான பல அப்பியாசங்கள் இந்நூலில் இடம் பெற்றுள்ளது. இவற்றுள் சில அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்து செயற்படுத்துங்கள். இச் செயற்பாட்டிற்காக போதுமான நேரத்தை செலவிடலாம்.

அடுத்த பாடம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்

அடுத்த நாளில் கற்பிக்க எதிர்பார்க்கும் பாடம் தொடர்பான தகவல்களை, அறிவுறுத்தல் களை பிள்ளைகளுக்கு வழங்க வேண்டி இருப்பின் இவ்வேளையைப் பயன்படுத்தலாம்.

வகுப்புக் கலைதல்

வகுப்புக் கலைதல் தொடர்பாக இந்நூலில் உள்ளடக்கப்பட்ட முறைகளில் ஒன்றை அல்லது உங்களால் ஆக்கப்பட்ட வகுப்புக் கலைதல் முறை ஒன்றினைப் பயன்படுத்தி வகுப்பைக் கலைக்கலாம். தினமும் ஒத்த தன்மையுடைய முறைகளைத் தவிர்த்து பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

பி.கு:

உடற்கல்வி செய்முறை வகுப்பில் மாணவரது பாதுகாப்புத் தொடர்பாக அவதானம் கொள்ளவும்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

செயற்பாட்டு முறைக் கல்விக்கு தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் நிறைந்த வகுப்பறைச் சூழல் அவசியமாகும். இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள உள்ளீடுகளை சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடச் செயற்பாடுகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

சில நிரந்தர உபகரணங்களைப் பாடசாலையிலுள்ள வெவ்வேறு பிரிவுகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். சில வகை உபகரணங்களை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவது அவசியமாகும். எனினும் இவ்வகை நிரந்தர உபகரணங்களுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தக் கூடிய பதில் உபகரணங்கள் செயற்பாடுகளில் காட்டப்பட்டுள்ளன. ஆயினும் பாடசாலை வளங்கள், வகுப்பறைகளிலுள்ள மாணவர் தொகை, ஆசிரியர் தெரிவு செய்யும் உத்திகள் என்பவற்றிற்கேற்ப இவ்வுபகரங்களின் தொகை ஆசிரியரினால் தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும்.

- ♦ மேலேறிவகைக் கருவி - Over Head Projector
- ♦ ஒளி புகும் தாள் - Transparencies
- ♦ பக்கம் புரட்டும் தாள் - Flipcharts
- ♦ இசைச் சுருளியக்கி - Cassette Player
- ♦ '8 வேக' தாளத்தோடுள்ள இசைச்சுருள் - Cassettes
- ♦ மெத்தைகள் - Matress
- ♦ உயரம் பாய்தல் கம்பங்கள்
- ♦ குறுக்குச் சட்டம்
- ♦ நிலம் படும் மெத்தைகள்
- ♦ நீளம் பாய்தலுக்கான மிதிபலகை
- ♦ குண்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ♦ தட்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ♦ ஈட்டிகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ♦ ஈட்டியின் அளவுள்ள தடிகள்.
- ♦ வலைப்பந்துக் கம்பங்கள்
- ♦ வலைபந்தாட்ட நிலையப் பெயர்கள்
- ♦ வொலிபோல் கம்பங்கள்
- ♦ வொலிபோல் வலை
- ♦ தடைகள் - (Hurdles)
- ♦ அஞ்சல் குறுங்கோல்கள்
- ♦ பட்மின்டன் வலை
- ♦ எல்லே மட்டை
- ♦ நிறுத்தற் கடிகாரங்கள்
- ♦ சுண்ணாப்பு /மணல் /உமி /மரத்தூள்

- ♦ தட்டச்சுக் கடதாசி
- ♦ பிரிஸ்டல் அட்டை - Bristol Board
- ♦ டிமை கடதாசிகள் - Demy Papers
- ♦ பேனைகள் / பென்சில்கள்
- ♦ அடையாளமிடும் பேனைகள் - Marker Pen
- ♦ மீற்றர் அளவுகோல் / அடிகோல்கள்
- ♦ பஸ்டல்
- ♦ கத்தரிக்கோல்கள்
- ♦ சுமார் 1.20 மீ நீளமுள்ள தடிகள்
- ♦ கட்டுந்துணிகள்
- ♦ தடிகள் (மட்டைகள்)
- ♦ பஞ்சு
- ♦ தலைவிரிப்பு
- ♦ ஊதி / விசில்
- ♦ பட்மின்டன் மட்டை
- ♦ பட்மின்டன் ஆடுசேவல் - Shuttle Cocks
- ♦ அளவு நாடாக்கள்
- ♦ நிறை அளவிடும் தராசு
- ♦ தாண்டல் கயிறு - Skipping Rodes
- ♦ பிளாஸ்டிக் கூம்புகள்
- ♦ றப்பர் பந்துகள் (பல அளவுகளில்)
- ♦ காற் பந்துகள்
- ♦ தொடக்கக் கட்டைகள் (Starting Block)
- ♦ காற்பந்து பேற்றுக் கம்பங்கள்.
- ♦ குண்டின் அளவிலான கற்கள்.
- ♦ அடையாளமிடுவதற்கான சுண்ணாம்பு அல்லது ஒத்த பொருள்.
- ♦ இரு நிறங்களில் நாடாக்கள்
- ♦ தும்புத்தடி
- ♦ விளக்குமாறு
- ♦ கைக்குட்டை
- ♦ குப்பைக்கூடை
- ♦ சுண்ணாம்பு, மணல், உமி, மரத்தூள்
- ♦ பழைய புத்தகங்கள்
- ♦ பழைய டயர்கள்
- ♦ பழைய டியூப்கள்
- ♦ பழைய நிழ்கள்
- ♦ பத்திரிகை தாள்கள்
- ♦ தேக்கு இலை
- ♦ போத்தல்கள்
- ♦ தண்ணீர் வாளி
- ♦ பேசின்
- ♦ முதுகில் சுமக்கும் புத்தகப்பை

படங்கள் அல்லது உருக்கள், CD தட்டுகள்.

- உணவுச் சதுரம்.
- உணவுப் பிரமிட்
- உடற் தொகுதிகள்
- சமிபாட்டுத் தொகுதி
- சுவாசத் தொகுதி
- சுற்றோட்டத் தொகுதி
- இனப்பெருதுக்கத் தொகுதி

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்.

தேர்ச்சி 1 : ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 1.1 : சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தியவாறு வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

செயற்பாடு 1.1 : "ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்."

காலம் : 120 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 1.1.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் ஐந்து
- பின்னிணைப்பு 1.1.2 இலுள்ள தகவல் பத்திர பிரதிகள் ஐந்து
- பின்னிணைப்பு 1.1.3 இலுள்ள ஆசிரியர் கையேடு.
- டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 1.1.1 :

- இலங்கையில் தற்போது சுகாதாரத்திற்கு எதிராகக் காணப்படும் சவால்கள் பற்றிய விபரங்களை மாணவரிடம் வினவுக.
- மாணவர்கள் முன்வைக்கும் தகவல்களைக் கரும்பலகையில் எழுதுக.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தியவாறு கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்க.

- சரியான உணவுப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றாமை., சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றாமை, உடலுழைப்புடன் கூடிய வாழ்க்கை முறையைக் கைக் கொள்ளாமை, மதுபானம் போதைப் பொருள் பாவனை போன்ற நல்வாழ்விக்கெதிரான பிரச்சினைகள் தற்போது இலங்கையில் சுகாதாரத்திற்கெதிரான பிரபல சவால்களாக அமைகின்றன.
- தனது ஆரோக்கியம் தொடர்பான சரியான தீர்மானங்களை எடுக்கப் பழக்கப்படாமை இப்பிரச்சினைகள் தீவிரமடைவதற்குப் பிரதான காரணியாக அமைகின்றது.
- சுகாதார மேம்பாட்டின் மூலம் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை (Life Skills) விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- நோய்களிலிருந்து விடுபட சுகாதார மேம்பாடு மிக முக்கியம் என்பது (Health Promotion is better than Prevention)

(10 நிமிடங்கள்)

படி 1.1.2

- : • வகுப்பு மாணவரை ஐந்து சிறு குழுக்களாக்குக.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் உட்பட உள்ளீடுகளைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 1.1.3

- : • குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க வாய்ப்பளிக்குக.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது சந்தர்ப்பத்தை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குக.

- தனது ஆரோக்கியத்தை விருத்திசெய்யும் நிரந்தர நடத்தைக் கோலபொன்றைக் கட்டியெழுப்ப வழியமைக்கும் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடாக சுகாதாரக் கல்வியைக் கொள்ளலாம் என்பது.
- சுகாதாரக் கல்வியினூடாக எதிர்பார்க்கும் இலக்கை அடைய சுகாதார மேம்பாடு உதவும் என்பது.
- உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வரைவிலக்கணப்படி சுகாதாரம் என்பது வெறுமனே நோய்களிலிருந்து தவிரந்திருப்பது மாத்திரமன்றி உடல், உள, சமூக, ஆதமீக ஆரோக் கியத் துடன் கூடிய நல் வாழ்வைக் கட்டியெழுப்புவதாகும் என்பது.
- ஆரோக்கியத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளாக,
 - பரம்பரை, சூழல், வாழ்க்கைக் கோலம், சமூக பொருளாதார நிலை, மற்றும் சுகாதார சேவைகள் என்பவற்றைக் கொள்ளலாம் என்பது.
- இக்காரணிகளைச் சாதகமான முறையில் ஆக்கிக் கொள்வதற்கான வழிவகைகள் சுகாதார மேம்பாட்டினூடாக நிறைவேற்றப்படுகின்றது என்பது
- நபர்கள் தமது ஆரோக்கிய நிலையை மேலும் விருத்தி செய்தல், கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருத்தல் போன்ற ஆற்றலை விருத்தி செய்வது, சுகாதார மேம்பாடாகும் என்பது.
- சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான பொறுப்பை, தனிநபர்களாக ஏற்க வேண்டியுள்ளதுடன், குழுக்களாகவும் ஏற்க வேண்டியுள்ளது என்பது.

- இதன்பிரகாரம் ஆரோக்கியத்திற்குத் தடையான உகப்பற்ற காரணிகளால் ஏற்படும் சவால் நிலைமைகளைக் குறைத்து நபரின் பூரணத்துவம், பாதுகாப்பு என்பவற்றை விருத்தி செய்வததை சுகாதார மேம்பாட்டின் மூலம் நிறைவேற்றலாம் என்பது.
- சுகாதார மேம்பாட்டில் கைக்கொள்ளப்படும் பிரவேச மார்க்கங்கள் அல்லது உத்திகள் (strategies) ஐந்து உள்ளன என்பது.
- அவையாவன:-
 - நிறுவனத்திற்கு அல்லது தனிநபருக்குப் பொருத்தமான கொள்கைகளை உருவாக்கல்.
 - உகப்பான சூழலை உருவாக்கிக் கொள்ளல்.
 - பொதுமக்களின் பங்களிப்பைப் பெறல்.
 - திறன் விருத்தி
 - சுகாதார சேவை மறுசீரமைப்பு
- சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான உத்திகளைப் பின் இணைப்பு 1.1.3இல் உள்ளவாறு மேலும் விபரிக்கலாம் என்பது.

(60 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான வரைவிலக்கணத்தைக் கூறுவார்.
- சுகாதார மேம்பாட்டினூடாக ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்கலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வெவ்வேறு நிறுவனங்களுக்கான சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத் திட்டங்களை நிர்மாணிப்பார்.
- சமூக ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.
- கட்டுப்பாட்டுடன் செயலாற்றுவார்.

**குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்."**

தனிநபர் சுகாதாரம் தொடர்பான சரியான முடிவுகளை எடுக்கும் ஆற்றல்களைப் பொது மக்களிடையே ஏற்படுத்துவதில் உலக சுகாதார நிறுவனம் கவனஞ் செலுத்தி வருகின்றது. இதன் பிரகாரம் 1986ஆம் ஆண்டிலிருந்து அநேக நாடுகளில் சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான எண்ணக்கரு செயற்படுத்தப்படுகின்றது. சுகாதார மேம்பாட்டின் போது நாம் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய நிறுவனங்களில் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலைகள்.
- சுகாதார மேம்பாடுடைய நகரங்கள்.
- சுகாதார மேம்பாடுடைய வைத்தியசாலைகள்.
- சுகாதார மேம்பாடுடைய வேலைத்தளங்கள்.
- சுகாதார மேம்பாடுடைய சிறைச்சாலைகள்.
- குழு அங்கத்தவர்கள் இணைந்து தகவற் பத்திரத்தினுள்ள விடங்களை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- மேலேயுள்ள நிறுவனங்களில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்கு கிடைக்கப் பெறும் நிறுவனத்தில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அந்நிறுவனத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகக் கைக்கொள்ளும் பிரவேச மார்க்கங்களை (உத்திகளை) அட்டவணையொன்றின் மூலம் ஆக்கபூர்வமாக முன்வையுங்கள்.
- உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள நிறுவனத்திற்கான ஐந்து சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்குங்கள்.
- தரமான வாழ்வில் சுகாதார மேம்பாடு ஆதிக்கம் செலுத்தும் முறையை சுருக்கமாக விளக்குங்கள்.
- பூரண ஆரோக்கிய நிலையை மதிப்பிடுவதற்குப் பொருத்தமான ஐந்து பிரமாணங்களை உருவாக்குங்கள்.
- இவ்வனைத்துத் தகவல்களையும் உள்ளடக்கிய தாள்புரட்டியொன்றை (Flip Chart) டிமைத் தாள்கள், மாக்கர் பேனைகளை உபயோகித்துத் தயாரியுங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டின் போது நீங்கள் எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகளை குழுநிலையில் கலந்துரையாடி, அதற்கான தீர்வுகளைப் பெறுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

தனது ஆரோக்கியம் தொடர்பான விடயங்களில் சரியான முடிவுகளை எடுப்பதற்குத் தேவையான பின்னணியை உருவாக்கிக் கொள்வதன் மூலம் ஏற்கனவேயுள்ள ஆரோக்கிய நிலையை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்கு அவசியமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும். ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் போன்று குடும்பம், பாடசாலை, உட்பட வெவ்வேறு நிறுவனங்களிலும் சுகாதார மேம்பாட்டை மேற்கொள்ளலாம்.

சுகாதார மேம்பாட்டில் பின்பற்றப்படும் (உத்திகள்) நடைமுறைகள் ஐந்தாகும்.

- கொள்கைகளை உருவாக்கல்.
- சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பொருத்தமான சூழலை உருவாக்கல்.
- இதனோடு தொடர்புள்ளோரின் திறன்களை விருத்தியாக்கல்.
- பொதுமக்களின் பங்களிப்பைப் பெறல்.
- வெவ்வேறு சேவைகளைப் பொருத்தமான வகையில் அமைத்துக் கொள்ளல்.

சுகாதார மேம்பாட்டின் அனுகூலங்கள்.

- செலவுகள் ஏற்படாது.
- வாழ்வின் தரம் உயரும்.
- சுகாதாரத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்துபவை விருப்புக்குரியனவாக அமையும்.
- உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக வளர்ச்சியின் காரணமாக தனிநபர்களின் போன்று நிறுவனத்தினுள்ளும் மகிழ்வு காணப்படும்.

கொள்கை உருவாக்கல்.

ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் ஏற்றவாறு கொள்கைகளை வகுத்துக் கொள்ளலாம்.

உதாரணம் -• நான் புகைபிடிக்க மாட்டேன்.

- மதுபானம், போதைப்பொடிகள் உபயோகிக்க மாட்டேன்.
- பிறருக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படாதவாறு நடந்து கொள்வேன்.

சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலைகள்

உதாரணம் -• பாடசாலையை அனைவரதும் விருப்புக்குரிய இடமாக்குதல்.

- சிற்றூண்டிச்சாலையில் சுகாதாரத்தைப் பேணல்.
- குடிநீர்
- வடிகால் தொகுதி (கான்கள்) மலசல கூடங்கள்.
- ஓய்வறைகள், வகுப்பறைகள், பாடசாலை மண்டபம் விளையாட்டு மைதானம் போன்றவற்றிற்கான கொள்கைகளை உருவாக்கல்.

சுகாதார மேம்பாடுடைய நகரங்கள்.

- குப்பை, கழிவுகளை அகற்றல்.
- நீர் விநியோகம்.
- உணவகங்கள், படமாளிகைகள், பஸ்தரிப்பிடங்கள் போன்ற பொதுவிடங்கள்.
- சுகாதார சேவை நிலையங்கள்.
- நகரின் இயற்கைச் சூழல் போன்ற வெவ்வேறு அம்சங்களின் கீழ் கொள்கைகளை உருவாக்கலாம்.

சுகாதார மேம்பாடுடைய வைத்தியசாலைகள்.

- வைத்தியசாலையின் பொதுச் சூழல்.
- வாட்டுகளின் (நோயாளர் கூடம்) தரம்.
- சமையலறை.
- நீர் விநியோகம்.
- மலகூடங்கள்,சலகூடங்கள், சிற்றுண்டிச்சாலை போன்ற பொது விடங்கள் தொடர்பான கொள்கைகளை வகுக்கலாம்.

சுகாதார மேம்பாடுடைய சேவை நிலையங்கள்.

- சகலரினதும் விருப்பத்துக்குரிய இடமாக மாற்றுதல்.
- சிற்றுண்டிச்சாலை, ஓய்வறைகள், தங்குமிடங்கள் ஆகிய பொதுவிடங்கள்.
- ஓய்வு நேரத்தை செலவிடுவதற்கான செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைத்தல்.
- கழிவுகற்றல்.
- நீர் விநியோகம்.
- முதலுதவி, பாதுகாப்பு தொடர்பான அம்சங்களில் கொள்கைகளை வகுத்தல்.

சுகாதார மேம்பாடுடைய சிறைச்சாலைகள்.

- சிறந்த மனநிலையை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலையை உருவாக்கல்.
- நற்கழக்கங்களை விருத்தி செய்தல்.
- சரியான வாழ்க்கைக் கோலத்தைக் கட்டியெழுப்புதல்.
- தனிநபர் திறன்களை விருத்தி செய்தல்.
- ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவிடல் போன்ற பல்வேறு துறைகளில் கொள்கைகளை வகுத்தல் "SMA R T" அடிப்படை விதியைப் பின்பற்றல் வேண்டும்.
S - Specific குறிப்பிடத்தக்கதாக அமைதல்.
M - Measurable அளவிடக் கூடியதாக அமைதல்.
A - Achivable அடையக் கூடியதாக விருத்தல்.
R - Realistic யதார்த்தமானதாக அமைதல்.
T - Time குறிப்பிட்ட காலவரையைக் கொண்டிருத்தல்.

இணக்கமான சூழல்.

நிறுவனத்துடன் தொடர்புள்ளவர்களுக்கு விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் தமக்குரிய காரியமென்பதை உணர்த்துதல், இடையூறு ஏற்படுத்தும் காரணிகளை அகற்றுதல் போன்ற செயற்பாடுகளினூடாக இணக்கமான சூழலை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

பொதுமக்கள் பங்களிப்பு

வேலைத் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்த நிறுவனத்தோடு தொடர்புடைய அனைவரதும் பங்களிப்பையும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

தரமான வாழ்வு

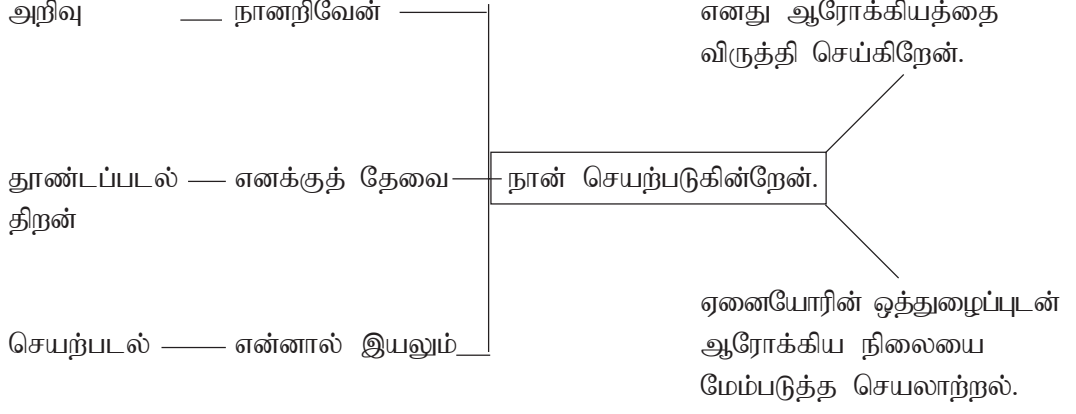
பௌதீக வளம், கல்வி வளம் என்பவற்றில் உயர் மட்டத்தையடைந்த சமூகத்திற்காக உழைக்கும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த தனிநபர் தன்மைகள் ஏற்படல் தரமான வாழ்வாகக் கொள்ளப்படும்.

ஆசிரியர் கையேடு

- சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான கொள்கைகளை ஒவ்வொரு தனிநபர்களுக்கெனவும், வீடு, பாடசாலை, கிராமம், நகரம், வைத்தியசாலை, தொழிற்சாலை, அரசு திணைக்களங்கள், அமைச்சுக்கள் அல்லது நாட்டுக்கெனவும் வகுத்துக் கொள்ளலாம்.
- நான் புகைத்தலிலோ, மதுபானம், போதைப்பொருள் பாவனைகளிலோ ஈடுபட மாட்டேன், ஏனையோருக்கு சிரமம் ஏற்படாதவாறு வாழ்வேன் என்ற பூரண ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புடைய கொள்கைகளை தனிநபருக்காக உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.
- பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலை, குப்பை கூழங்களை அகற்றல், மலசலகூடப் பாவனை, குடிநீர், கழிவுநீர் செல்லும் வடிகால் தொகுதி, ஓய்வறைகள், வகுப்பறைகள், பிரதான மண்டபம், வாசிகசாலை, விஞ்ஞானகூடம், மனையியற் கூடம் என்பனவும், பாடசாலையின் பௌதீக சூழலை மெருகூட்டல் போன்ற துறைகளுக்கேற்ற சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகளைப் பாடசாலைகளுக்கென உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.
- குப்பை கூலங்களை அகற்றுதல், பாதுகாப்பான குடிநீர், வீதிகள், வாகனப், போக்குவரத்து, உபகரணங்கள், வேலைத்தளங்கள், கடைகள், படமாளிகைகள் போன்ற பொதுவிடங்கள் மற்றும் சுகாதார வேலை நிலையங்கள் அல்லது தனியார் நிறுவனங்கள் நகரிலுள்ள அரசு நிறுவனங்கள், நகரின் இயற்கை வனப்பு, சூழல் மாசடைதலைத் தடுத்தல் போன்ற வெவ்வேறு துறைகளில் நகரத்திற்கான சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகளை வகுத்துக் கொள்ளலாம்.
- வைத்தியசாலையின் பௌதீக சூழல், வாட்டுக்கள் (நோயாளர் கூடம்) மற்றும் நிறுவனத்தின் தரம், நீர் விநியோகம், மலகூடங்கள், சலகூடங்கள், கழிவகற்றல், உணவும் உணவகமும், சேவையாளர்களின் பண்பு, ஆளிடைத் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளல் போன்ற துறைகளுக்கேற்ற சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான கொள்கைகளை வைத்தியசாலைகளுக்காக வகுத்துக் கொள்ளலாம்.
- சிறந்த மனநிலையை ஏற்படுத்தும் சூழலை உருவாக்கல், கழிவகற்றல், நீர்விநியோகம், பௌதீக சூழலை சிறப்பாகப் பேணல், சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல், ஆத்மீக சூழலை கட்டியெழுப்பல், சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள், புகைத்தல், போதைப் பொருள் பாவனை போன்ற சமூகவிரோத செயல்களுக்கெதிரான வேலைத் திட்டங்கள், திறன்விருத்தி போன்ற துறைகளின் கீழ் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான கொள்கைகளைச் சிறைச்சாலைகளில் உருவாக்கலாம்.
- எந்தவொரு சேவை நிறுவனத்தினதும் செயற்பாட்டுத் திறன் அங்கு பணிபுரிவோரின் மனநிலையில் தங்கியுள்ளது.
- அனைவராலும் விருப்பக் கூடிய இடமாக மாற்றுதல், சிற்றுண்டிச்சாலை, தங்குமிடம், ஓய்வறை போன்ற பொதுவிடங்கள், ஓய்வுநேரத்தைச் செலவிட பொழுதுபோக்கு வேலைத் திட்டங்களை ஒழுங்கமைத்தல், கழிவகற்றல், நீர்விநியோகம், முதலுதவி, பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் போன்ற வெவ்வேறு துறைகளில் சேவை நிலையங்களுக்கான சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகளை வகுத்தல்.
- ஐந்து S என்ற பெயரில் சில நிறுவனங்களில் செயற்படுத்தப்படுவது இவ்வாறான கொள்கைத் திட்டமாகும்.
- சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகள் வகுக்கப்பட்ட போதிலும், பொருத்தமான சூழல் அமையாதவிடத்து பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.
- விளக்கமளித்தல், தடைகளை நீக்குதல், வகதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் என்பவற்றோடு இதுவொரு குழு முயற்சி என்பதைத் தெளிவுபடுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலம் வேலைத் திட்டங்களை மேற்கொள்வதற்குப் பொருத்தமான சூழலைக் கட்டியெழுப்பலாம்.

- சுகாதார மேம்பாட்டின் போது உளஆற்றல், சமூக ஆற்றல், மற்றும் ஆளிடைத் தொடர்பாடல் என்பன விருத்தியாக்கப்படல் வேண்டும்.
- தர்க்க ரீதியாகச் சிந்தித்தல், ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, பகுத்தறிந்து சிந்தித்தல், பிரச்சினை தீர்த்தல், சரியான முடிவுகளையெடுத்தல் என்பன உளஆற்றலில் உள்ளடங்கும்.
- செவிமடுத்தல், பிறரின் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல், ஒத்துழைப்பு, ஏனையோருக்கு உதவுதல், தலைமைத்துவம், பின்பற்றல், விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளித்தல் போன்ற பண்புகள் சமூக ஆற்றலாகக் கொள்ளப்படும்.
- சகிப்புத் தன்மை, சமூகத்தில் தானொரு தனிநபர் மாத்திரம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளல், தயவு காட்டுதல், மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணல், உளநெருக்கிடைகளைக் கட்டுப்படுத்தல், தன்னை உணர்தல், சுயபிமானம் பிறரை விளங்கிக் கொள்ளல் போன்றவை ஆளிடைத் தொடர்பாற்றலாகக் கொள்ளப்படும்.
- சுகாதார மேம்பாட்டில் பொதுமக்களின் பங்களிப்பு மிக முக்கியம்.
- சுகாதார மேம்பாடு, தொழில்புரிவோர், நிபுணர்கள் உட்பட அனைவரும் ஒன்றிணைந்த வேலைத் திட்டமாகும்.
- சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு சேவை மறுசீரமைப்பும் மிக அவசியம்.
- விளக்கமளித்தல், வழிப்புணர்வூட்டல், மதிப்பீட்டு முறைகளைக் கைக்கொள்ளல் போன்ற பல்வேறு உத்திகளின் மூலம் சேவைகளின் கூடிய பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.
- வாழ்வின் தரத்தை உயர்த்துவதற்கு சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத் திட்டங்கள் அவசியமாகும்.
- 'தனிநபரைப் போன்றே சமூகத்தினதும் வாழ்க்கைக் கோலத்தை உயர்மட்டத்தில் வைத்திருத்தல்' வாழ்க்கைத் தரம் என சுருக்கமாகக் கொள்ளப்படும்.
- இது பிரதேசத்திற்குப் பிரதேசம் நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடக் கூடிய எண்ணக்கருவாகும்.
- வாழ்க்கைத் தரமென்பது பௌதீக ரீதியில் மட்டுமன்றி அறிவியல் ரீதியிலும் உயர் நிலையை அடைவதென்ற கருத்தே தற்காலத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.
- வாழ்க்கைத் தரத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளாவன:-
 - வாழ்வு மட்டம்.
 - சனத்தொகை மாற்றம்.
 - சமூக, கலாசார நடவடிக்கைகள்.
 - அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகள்.
 - வளங்கள் என்பவற்றைக் கொள்ளலாம்.
- இவற்றில் வாழ்வு மட்டத்தை தீர்மானிக்கும் காரணிகளாக உணவு, உறைவிடம், சேவைகள், தொழில் கல்வி போன்றவற்றைக் கொள்ளலாம்.
- ஆரோக்கிய நிலையை அளவிடுவதற்கான காரணிகள் கீழே உள்ளவாறு:-
 - உடல் - உடற்றிணைவுச் சுட்டி, நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்திருப்பதற்கான ஆற்றல்.
 - உளம் - சிந்திக்கும் ஆற்றல், பகுப்பாய்வுச் சிந்தனை, ஆக்கபூர்வச் சிந்தனை, சுயஅபிமானம், திடசங்கற்பம்.
 - சமூக - ஆளிடைத் தொடர்பு, தலைமைத்துவப் பண்புகள், பின்பற்றும் பண்புகள்.

சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பாதை



தேர்ச்சி 2 : ஆரோக்கிய வாழ்விற்காக மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்

தேர்ச்சி மட்டம் 2.1 : முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னருள்ள வாழ்க்கைப் பருவங்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வார்..

செயற்பாடு 2.1 : "மகிழ்வான வாழ்க்கைப் பயணம்."

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 2.1.1 இலுள்ள குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் நான்கு பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 2.1.2 இலுள்ள தகவற்பத்திரங்கள் - நான்கு
- பிரிஸ்டல் போர்ட், கார்ட் போட் அல்லது பொருத்தமான தாள்கள்
- நிறம் தீட்டுவதற்கான பென்சில்கள், பஸ்டல் அல்லது பிளட்டினம் பேனைகள் (மார்க்கர் பேனைகள்)
- கத்தரிக்கோல், அடிமட்டங்கள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 2.1.1 :

- குழந்தைப் பருவத்தின் பின்னருள்ள பிரதான வாழ்க்கைப் பருவங்களை ஞாபகப்படுத்திற் கொள்ள மாணவருக்கு சந்தர்ப்பம் அளியுங்கள்.
- அப்பருவங்களின் தேவைகளை மாணவர்களிடம் விசாரியுங்கள்.
- பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்ட கலந்துரையாடலொன்றைக் கொண்டு நடத்துங்கள்.

- வாழ்க்கைப் பருவங்களை வயதிற்கேற்ப பிரிவுகளுக்கலாம் என்பது.
- வெவ்வேறு பருவங்களுக்கேற்ப தேவைகள் வேறுபடும் என்பது.
- தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றது என்பது.
- பிரச்சினைகளுக்கான வெவ்வேறு தீர்வுகளை முன்வைக்கலாம் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

- படி 2.1.2** :
- மாணவரை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
 - ஆய்விற்கான அறிவுறுத்தல்கள் உட்பட ஏனைய உள்ளீடுகளை சிறு குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - தகவல் சேகரிக்க வேண்டிய வாழ்வின் நான்கு பருவங்களையும் குழுக்களிடையே பகிர்ந்தளிக்குக.
 - ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.
- (35 நிமிடங்கள்)

- படி 2.1.3** :
- குழுக் கண்டாய்வுகளை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை கேட்டறிக..
 - பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்துமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- வெவ்வேறு வாழ்க்கைப் பருவங்களின் போது உடல், உள, சமூக, ஆத்மீகத் தேவைகள் வேறுபடுகின்றது என்பது.
- தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான வெவ்வேறு முறைகள் உள்ளன என்பது.
- தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது அவை ஒவ்வொன்றும் தொடர்பான வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன என்பது.
- அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வுகளை முன்வைக்கலாம் என்பது.
- சமூகத்திற்கு ஊறு விளையாதவாறு தனது தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- வாழ்க்கைப் பருவங்களைப் பெயரிட்டு விளக்குவார்.
- தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது ஏனையோரின் தேவைகள் பற்றிய உணர்வு அவசியம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- ஆக்கபூர்வமான கையெழுத்துப் பத்திரிகையொன்றை உருவாக்குவார்.
- பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- கிரமமாகவும், புதியபாங்கிலும் தகவல்களை முன்வைப்பார்.

ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள். மகிழ்வான வாழ்க்கைப் பயணம்.

இவ்வுலகில் பிறக்கும் நாமனைவரும் வாழ் நாட்களில் வெவ்வேறு பருவங்களைக் கடந்து வளர்ந்தவர்களாகின்றோம். கட்டிளமைப் பருவம், வாலிபப் பருவம், நடுத்தர வயதுப் பருவம், முதுமைப் பருவம் என்பன அவற்றில் ஒரு சிலவாகும். அவ்வப்பருவங்களின் போது நபர்களின் தேவைகள் வேறுபடுவதோடு அவைகளை நிறைவுசெய்யும் வழிமுறைகளும் வேறுபடுகின்றன. அதேபோல் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது உகப்பான முறையில் அவற்றை தீர்க்கவும் வேண்டும்.

- வாழ்க்கைப் பருவங்கள் நான்கு கீழே தரப்படுகின்றன.
 - கட்டிளமைப்பருவம் - (10-19 வயது)
 - வாலிபப்பருவம் - (20-39 வயது)
 - நடுத்தர வயதுப்பருவம்- (40-60 வயது)
 - முதுமைப்பருவம் - (60 வயது தொடக்கம்)
- உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் பருவத்தில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து பின்வரும் தகவல்களுக்கேற்ப அப்பருவம் தொடர்பான விடயங்களைச் சேகரியுங்கள்.
 - உடல், உள, சமூக, ஆத்மீகத் தேவைகள்.
 - தேவைகளை நிறைவேற்றும் முறைகள்.
 - தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் உருவாகும் பிரச்சினைகள்.
 - அப்பிரச்சினைகளுக்கு முன்வைக்கக் கூடிய தீர்வுகள்.
- சேகரித்த தகவல்களைக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தாள்களில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அத்தகவல்களைக் கொண்டு கையெழுத்துப் பத்திரிகையொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் செயற்பாட்டின் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழு நிலையில் கலந்துரையாடிக் பெற்றுக் கொள்க.
- நீங்கள் தேடியறிந்தவற்றையும், ஆக்கத்தையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவல் பத்திரம்

அறிவிப்பாளர்: நாவல் நகர வித்தியாலய வருடாந்த பேச்சுப் போட்டியில் 11B வகுப்பைச் சேர்ந்த குமுதினி, பஸ்லா, சிவக்குமார் மற்றும் 11A வகுப்பைச் சேர்ந்த ஹாஜரா ஆகியோர் பங்குகொள்கின்றனர். சகல போட்டியாளர்களும் தமது தலைப்பின் கீழ் ஐந்து நிமிடங்கள் பேசுவதும் தமது கருத்துக்களைத் தெளிவாகவும், முறையாகவும் முன்வைப்பதும் இப்போட்டிக்கான நிபந்தனைகளாகும். உபஅதிபரும், தமிழ் பிரிவைச் சேர்ந்த மூன்று ஆசிரிய ஆசிரியைகளும் இங்கு போட்டி மத்தியஸ்தர்களாகக் கடமையாற்றுகின்றனர். நாம் இப்போது போட்டியை ஆரம்பிக்கிறோம். கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் தேவைகளும், பிரச்சினைகளும் என்ற தலைப்பில் தனது கருத்துக்களை முன்வைக்க குமுதினிக்கு முதலாவது சந்தர்ப்பத்தை வழங்குவோம்.

குமுதினி : சபையோருக்கு வணக்கம், கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் தேவைகளும், பிரச்சினைகளும் என்ற தலைப்பில் ஒரு சில கருத்துக்களை முன்வைக்க நான் விரும்புகிறேன். வாழ்க்கையின் புதியதொரு கட்டத்தில் காலடியெடுத்து வைக்கும் பருவமாகவும், இதுவரை பெற்றோரின் பாதுகாப்பிலும், அரவணைப்பிலும் இருந்த சிறுவன் அல்லது சிறுமி பிள்ளைப் பருவத்தைக் கைவிட்டு சுதந்திரமாகச் செயற்பட முயற்சி செய்யும் பருவமாகவும் கட்டிளமைப் பருவத்தைக் கொள்ளலாம். இக்காலப் பகுதியை வாழ்வில் புயல்வீசும் காலகட்டமென மார்கிரிட் மீட் எனும் உளவியலாளர் கூறியுள்ளார். 10 - 19 வயதுக்கிடையிட்ட காலத்தைக் கட்டிளமைப் பருவம் எனக் கூறலாம். இப்பருவத்திலுள்ளோரின் தன்மைகளென சமூகம் உறுதியாக நம்பும் சில கருத்துக்களை நான் முன்வைக்க விரும்புகிறேன். பொதுவாக அமைதியற்ற சூழலில் வாழும் பொறுப்புக்களைத் தட்டிக்கழிக்கும் குழப்படியான, உறுப்படியற்ற ஆசைகள் தொடர்பான பகற் கனவு காணும், சேர்ந்து வாழ்வதற்குப் பொருத்தமற்ற நபர்களாக அவர்களைக் கருத சமூகம் பழக்கப்பட்டுள்ளது. வளர்ந்தோர் இக்கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டே கட்டிளமைப் பருவத்தினர் ஆளவிடுகின்றனர். எனினும் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் வாழ்வதோ, வளர்ந்தோர் வாழ்ந்து பழக்கப்பட்ட யதார்த்த உலகில்ல. மாறாக, அவர்கள் வாழ்வது உணர்வுகளும், மனவெழுச்சிகளும் எதிர்காலத்தில் நடக்கப் போவது தொடர்பான எண்ணப் போராட்டங்களும் நிறைந்த நிச்சயமற்ற உலகிலாகும்.

ஏனைய அனைத்து வாழ்க்கைப் பருவங்களையும் விட உடலியல் மாற்றங்களை மிகத் தெளிவாகவும், உடனடியாகவும் காணக் கூடிய பருவமும் கட்டிளமைப் பருவமாகும். உடலினுள் காணப்படும் அதிரினல் சுரப்பிகள், பாலியல் சுரப்பிகளினால் சுரக்கப்படும் ஓமோன்களின் காரணமாகத் துரித உடல் வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. துணைப் பாலியல் இயல்புகள் தோன்றுவதும் இப்பருவத்திலாகும்.

இனி இப்பருவத்தினரின் தேவைகள் பற்றிய விபரங்களிற் கவனஞ் செலுத்துவோம். இக்கால கட்டத்தில் தேகப் பயிற்சி, போசாக்குள்ள உணவு, போதியளவு ஓய்வு என்பன மிக முக்கியம். அதேபோல் இப்பருவத்தினருக்கு கணிப்பு, புரிந்துணர்வு, எதிர்பாலரின் கவனம், அன்பு, வளர்ந்தோருடன் செயலாற்றும் போது முக்கியத்துவம், சுதந்திரம், தமது திறன்களை வெளிக்காட்டுவதற்கான வாய்ப்பு, தனித்துவம் போன்றவை மிகப் பிரதான தேவைகளாகக் குறிப்பிட முடியும். இன்னும் குறிப்பாகக் கூற வேண்டுமாயின் இப்பருவத்தினுள்ளோர் சமூக சேவை, விற்பன்னர்களைப் பின்பற்றல் (HERO WORSHIP) சமவயதுக் குழுவினருடன் சேர்ந்து செயற்படல் போன்றவற்றைப் பெரிதும் விரும்புகின்றனர். இத்தேவைகள் நிறைவேறுவது கட்டிளமைப் பருவத்தை அர்த்தமுள்ளதாகப் பெரிதும் துணைநிற்கின்றது.

இளமை என்பது இனிமை. இக்கால கட்டத்தில் குழப்பம் விளைவிக்கும் இயல்புடையோர் சமூகத்தில் உயர்மட்ட நியாயத்தை எதிர்பார்க்கின்றனர். மதிப்புக்குரிய நடுவர் அவர்களே! இவ்வகையான ஏராளமான தேவைகளுடன், புதியதோர் உலகினுள் நுழையும் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் அத்தேவைகளை அடைய ஆவல் கொள்கின்றனர். இத்தேவைகளை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய முறையில் பெற்றுக் கொள்ள கட்டிளமைப் பருவத்தினர் செயலாற்றுவது அவசியம்.

அறிவிப்பாளர் : அடுத்து உங்கள் முன்னிலையில் வாலிபப் பருவம் தொடர்பான கருத்துக்களை முன்வைக்க பஸ்லாவுக்கு சந்தர்ப்பம்.

பஸ்லா : வாழ்வில் வசந்தமும், இனிமையும் நிறைந்த காலப் பகுதியாகக் கருதப்படும் வாலிபப் பருவத்தின் தேவைகள் பற்றி ஒரு சில துளிகளை எடுத்துரைக்க உங்களிடம் ஒருசில நிமிடங்களை வேண்டுகின்றேன்.

கட்டிளமைப்பருவத்தின் முடிவில் வாலிபம் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துவதும், 20 - 30 வயதிற்கு இடைப்பட்டதுமான காலப் பகுதியை வாலிபப் பருவமெனக் கூறலாம். இக்காலப் பகுதியில் ஏற்கனவே இருந்ததைவிட ஓரளவு சிறப்பாகச் செயற்பட நபர்கள் தூண்டப்படுகின்றனர். இதுவரையும் விளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்காது உடனடித் தீர்வுகளையெடுத்த, உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதிருந்த, சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத காரியங்களில் ஈடுபட்ட, தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ள விரும்பாத எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தனது நிலைப்பாடே சரியானது என்ற எண்ணத்துடன் இருந்த நபர், கட்டிளமைப் பருவத்திலிருந்ததைவிட சிறப்பான முறையில் துலங்கல்களை வெளிக்காட்ட உந்தப்படுகின்றார்.

பொதுவாக குழுவாகச் செயற்பட்ட நபர் இக்காலகட்டத்தில் தனக்கு மிக நெருங்கியவர்களோடு சகவாசம் வைத்துக் கொள்ள முற்படுகின்றார். அதேபோல் சரியான அல்லது தவறான காரியங்களில் ஈடுபட இலகுவாக ஈர்க்கப்பட்ட கட்டிளமைப் பருவத்தினர் இப்பருவத்தில் ஒரு முறைக்கு இருமுறை சிந்திக்க முற்படுகின்றான்.

பெரும்பலான இளைஞர்கள் இப்பருவத்தில் தமது எதிர்காலம் பற்றியும் சிந்திக்க முற்படுகின்றனர். அதாவது தொழில், விவாகம், வீடொன்றைக் கட்டுதல் போன்ற எதிர்கால வாழ்வுக்கான வழிகளைத் தேட முயல்கின்றனர். அதேபோல் போசாக்கு, ஓய்வு, தேகப்பியாசம் போன்ற உடலியற் தேவைகளை விடவும் தனது எதிர்காலக் கனவுகளை அடையும் குறிக்கோளுடன் செயல்படுகின்றனர்.

ஒருசில இளைஞர் தமது குறிக்கோளை அடைய சமூகத்தால் நிராகரிக்கப்பட்ட காரியங்களில் கூட ஈடுபட முற்படுகின்றனர். இதனால் இவர்கள் சமூகத்தால் ஒதுக்கப்படும் நிலைக்குத் தள்ளப்படக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்கின்றன.

இக்கால கட்டத்திற் போன்றதொரு வாழ்வை மீண்டும் எம்மால் பெற முடியாது. அதாவது படிப்படியாகக் கடந்து செல்லும் இவ்விளமையை மீண்டும் எம்மால் அடைய முடியாது. எனவே, சிறந்த முறையில் இளமையைக் கழிக்க நமனைவரும் முயல வேண்டும். வளங்கள் குறைவாகவும், தேவைகள் அபரிதமாகவுமுள்ளதொரு உலகில் வாழும் நாம், தேவைகளை அடைவதில் அடுத்தவரைப் பற்றிய உணர்வுடன் செயலாற்ற வேண்டும். தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளை உகப்பான முறையில் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்பருவத்தின் காதல் தொடர்புகள் காரணமாக ஏற்படும் அதிகரித்த செலவு தொழில் நிலையிலும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம். இப்பிரச்சினைக்கான தீர்வையும் ஏற்புடைய முறையில் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தவறின் சிறைச்சாலை, தொழில் இழக்கப்படல், பெற்றோருக்கு மனவேதனை ஏற்படுத்தல் போன்ற துரதிட நிலமைகளுக்கு உள்ளாக நேரிடலாம். சிறப்பான நற்பண்புகளைக் கொண்டதும் சமூகத்திற்குப் பயனுள்ளதுமான வாலிபத்தை அடைய உங்களுக்கும், எனக்கும் ஆற்றலும், அதிமும் கிடைக்க வேண்டுமெனப் பிரார்த்தித்து விடை பெறுகிறேன் நன்றி.

அறிவிப்பாளர் : அடுத்து, நடுத்தர வயதுப் பருவத்தினரின் தேவைகள் பற்றிப் பேச மாணவன் சிவகுமாரை அழைக்கின்றேன்.

சிவக்குமார் : வயது 40 - 60 வருடங்களுக்கு இடைப்பட்ட நடுத்தர வயதுப் பருவத்தினருக்கு வேண்டியவை, வேண்டாதவை பற்றி ஒரு சில விடயங்களை முன்வைக்க சபையின் அனுமதியை வேண்டி நிற்கின்றேன். வாலிபப் பருவத்தைப் படிப்படியாகக் கடந்து வாழ்வின் நடுப்பகுதியை நெருங்கும் சிலர் பெரும்பாலும் வேரூன்றப் பிரயத்தம் செய்கிறார். உளக்கட்டுப்பாடு, ஒழுக்காற்று என்பன சிறப்பாகப் பேணப்படும் காலகட்டம் இது அமையும். தனது பிள்ளைகளின் கல்வி, திருமணம், தொழில் போன்றவற்றில் பெரும் எதிர்பார்ப்புக்களுடன் காணப்படும் காலகட்டமாக நடுத்தரப் பருவத்தைக் கொள்ளலாம். இவைகளே இப்பருவத்தினரின் பிரதான தேவைகளாகும். அதேபோல் தமது பிள்ளைகள், பேரப் பிள்ளைகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் இவர்கள் மிகவும் அக்கறையுடன் செயற்படுகின்றனர். உடற்றகைமைகள் படிப்படியாக குறையும் காலகட்டமாக இப்பருவத்தைக் கொள்ளலாம். தமது காலம் கடந்து செல்வதை நிதமும் இப்பருவத்தினரில் எண்ணத் தலைப்படுவர். தனது குழந்தைகளுடனும், குடுபத்துடனும் அதிகமதிகம் ஒன்றாக சேர்ந்து வாழ வேண்டிய தேவைகளை இப்பருவத்தில் காணக் கூடியதாகவிருக்கும். குழந்தைகள் வெளிநாடு செல்வது, திருமணத்தின் பின் பிரிவது போன்ற சந்தர்ப்பங்களை இப்பருவத்தினரால் தாங்கிக் கொள்ளவது கடினம். பெரும்பாலும் களியாட்டங்களில் ஈடுபட்டோர், வெவ்வேறு ஆசைகளுக்கு இடங்கொடுத்து வாழ்ந்தோர் இக்கால கட்டத்தில் அவைகளை விட்டும் வாழத் தலைப்படுவர். ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, போசாக்கு போன்ற உடலியற் தேவைகள் இப்பருவத்திலும் வழமை போல் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும். இப்பருவத்தில் இவர்கள் ஆத்மீக நடடிவக்கைகளில் அதிகமதிகம் ஈடுபடுவதையும் காணலாம். மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடும் இப்பருவத்தில் உயர்மட்டத்தில் காணப்படும். அதேபோல் தான் உறவாடிய சமூகத்தையும் படிப்படியாக சுருக்கிக் கொள்ளும் நிகழ்வையும் இப்பருவத்தில் காணக் கூடியதாகவிருக்கும். தன்னுடைய தேவைகளை விட தன் குழந்தைகள், பேரக் குழந்தைகளின் தேவைகளுக்காக உணர்வுடன் செயற்படும் இக்காலகட்டமே உண்மையில் நடுத்தர வயதுப் பருவம் என்பதைத் தெரிவித்து விடை பெறுகின்றேன் நன்றி.

அறிவிப்பாளர்: முதுமைப் பருவம் தொடர்பான விபரங்களை முன்வைக்க இறுதிப் போட்டியாளர் ஹாஜராவுக்கான சந்தர்ப்பம் இதோ.

ஹாஜரா : வாழ்வின் அஸ்தமனப் பருவத்திலுள்ள அல்லது வயது 60 வருடங்களைக் கடந்து ஓய்வு பெற்ற முதியோர் பற்றிய ஒரு சில தகவல்களை முன்வைக்க விரும்புகின்றேன்.

அன்று வயதானவர் எனக் கூறப்படினும், உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வரைவிலக்கணப்படி இன்று முதுமைப் பருவத்தினரென அறியப்படும் இக்கால கட்டத்தில் வாழ்வைக் கழித்துக் கொண்டிக்கும் இந்நபருக்கும் தேவைகள் ஏராளம் உள்ளன. இக்கால கட்டம் சிறு குழந்தையொன்றின் காலகட்டத்திற்கு ஒப்பானதென உளவியலாளர்கள் பலர் இயம்பியுள்ளனர். அதிகமதிகம் ஆதரவை எதிர்பார்க்கும், தன் மீது நிதமும் கவனஞ் செலுத்தப்பட வேண்டுமென்பதை நாடும், அடிக்கடி உடல் உபாதைகளால் பாதிக்கப்படும், தனது சமயத்திலும் அதன் போதனைகளிலும் ஆழமாக ஊறிப்போன, மறுஉலகைப் பற்றிய சிந்தனையில் நிதமும் மூழ்கியிக்கும் பருவமென

இப்பவத்தைக் குறிப்பிடலாம். இப்பருவத்தினர் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு மிகக் குறைந்த நிலையில் காணப்படும். சதா மனவேதனையுடனும் தன்னை கவனிப்பார் எவருமில்லையென்ற உணர்வுடனும் இக்கால கட்டத்திலுள்ளோர் செயற்படுவர்.

இப்பருவத்திலுள்ளோர் பல்வேறு உடல் உபாதைகளைக் கொண்டிருப்பர். அதாவது மூட்டுக்களில் நோவு, காது கேளாமை, கண் தெரியாமை, உணவு சமிபாடடைவதில் அசௌகரியம், நித்திரையின்மை போன்ற உடலுபாதைகளைச் சதா எதிர்கொள்வர். முதியோர்களின் தேவைகளில் மிகப் பிரதான தேவையாக நான் காண்பதெல்லாம் அவர்களோடு செலவிடும் நேரத்தை அதிகப்படுத்தி அவர்களிடம் நாம் அன்பு செலுத்துகிறோம் என்பதைத் தெரியப்படுத்துவதேயாகும். அதேபோல் வழிபாட்டுத் தளங்களுக்கு அவர்களை அழைத்துச் செல்வது, அவர்கள் விரும்புவதைப் பார்க்கவும், கேட்கவும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் போன்ற காரியங்களால் அவர் தம் தேவைகளைப் பெரும்பாலும் நிறைவேற்றலாம். வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்தை நெருங்கியுள்ள எமது முதியோரின் தேவைகளை நிறைவேற்றி, அவர்களை மகிழ்வுறச் செய்யும் வாழ்வொன்றை மேற்கொள்ள உங்களுக்கும், எனக்கும் சந்தர்ப்பமும், ஆற்றலும் கிடைக்கப் பிராத்தித்தவாறு விடை பெறுகின்றேன். நன்றி.

அறிவிப்பாளர்: போட்டிகளில் பங்கு கொண்ட அனைத்துப் போட்டியாளர்களும் தமது திறமைகளை சிறப்பாக வெளிக்காட்டிச் சென்றனர். போட்டி முடிவுகள் இன்னும் சிறிது நேரத்தில் நடுவர்களால் அறிவிக்கப்படும். அதுவரையில்

தேர்ச்சி 3 : அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையில் கவர்ச்சிகரமாகவும் நிறைவேற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.1 : அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களை ஆக்கபூர்வமான முறையில் நிறைவேற்ற பாதுகாப்புக்கான கையசைவுகளை வெவ்வேறு விதங்களில் ஒன்றிணைப்பார்.

செயற்பாடு 3.1 : "அசைவோம், கோலங்கள் அமைப்போம். "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 3.1.1 இலுள்ள குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் ஆறு பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 3.1.2 இலுள்ள தகவற்பத்திரங்கள் - ஆறு பிரதிகள்.
- 8 வேக (BEAT) சந்தத்துடனான இசை கொண்ட இசைச் சுருள் (CASSETTE)
- இசைச் சுருள் இயக்கி (Cassette Player)

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 3.1.1 :

- பாடசாலை விளையாட்டுத் தினம் அல்லது வேறொரு விழாவின் போது கண்டு களித்த உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சியில் காணப்பட்ட வெவ்வேறு அசைவுக் கோலங்களை நினைவிற் கொள்ள மாணவரை வழிப்படுத்துக.
- அவ்வசைவுகளைச் செய்து காட்ட எழுமாறகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட ஒருசில மாணவருக்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்குக.
- அவ்வசைவுகளில் ஏனைய மாணவர்களையும் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்க.

- மாணவர் குழுக்களாக இணைந்து விதவிதமான அசைவுகளை ஒரேவிதமாகச் செய்வதன் மூலம் வெவ்வேறு அசைவுக் கோலங்களை உருவாக்கலாம் என்பது
- வெவ்வேறு விதமான அசைவுகளை 3 வினாடிகள் அளவிலான குறுகிய நேரத்திற்குள் செய்யலாம் என்பது
- பாடசாலை உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சியில் காணப்பட்ட அசைவுக் கோலங்கள் மாணவர் மனதில் பதிந்துள்ளது என்பது.
- விதவிதமான இசைகளுக்கேற்ப அசைவுக் கோலங்களை மாற்றியமைக்கலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 3.1.2

- :
- குழுவுக்கு ஆறு பேர் கொண்ட ஆறு குழுக்களை அமைக்குக.
 - ஆய்விற்கான அறிவுறுத்தல்களை குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - இதற்கென மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பிரதேசங்களுக்கு குழுக்களை அனுப்புக.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
 - குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(35 நிமிடங்கள்)

படி 3.1.3

- :
- குழுவாக்கங்களை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை கேட்டறிக..
 - செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் அதில் ஈடுபடுத்துக. பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குக.

- பாத அசைவுகள், கை அசைவுகளுடனான வெவ்வேறு கோலங்களை இணைத்து அப்பியாசத் தொகுதியொன்றை உருவாக்கலாம் என்பது.
- வெவ்வேறு கோலங்களினூடாக அப்பியாசத் தொகுதியில் கவர்ச்சியையும் பொலிவையும் ஏற்படுத்தலாம் என்பது.
- வெவ்வேறு கோலங்களைக் கட்டியெழுப்பும் போது இசையின் தாளத்திற்கேற்ப அசைவதன் மூலம் பயனுறுதியுள்ள வகையிலும், அழகாகவும் செய்யலாம் என்பது.
- இவ்வாக்கங்களைக் கண்காட்சிகளில் பயன்படுத்தலாம் என்பது.
- ஜிம்னாஸ்டிக், ஏரோபிக்ஸ் போன்ற விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கு இது மிக முக்கியம் என்பது
- இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது உடற்றகைமையை விருத்தியாக்கின்றது என்பது

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- வகைவகையான கோலங்களை ஒன்றிணைத்துச் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகளை விபரிப்பார்.
- பாத அசைவுகளையும், கையசைவுகளையும் ஒன்றிணைப்பதன் மூலம் வெவ்வேறு கோலங்களிலான அப்பியாசங்களில் ஈடுபட்டு மகிழலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- குழுங்களில் ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுவார்.
- செயற்பாடுகளை முறையாகச் செய்வதற்கான ஆயத்த நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

இணைப்பு 3.1.1

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் "அசைவோம், கோலங்கள் அமைப்போம்."

10 ஆந்தரத்தில் உங்களால் நிர்மாணிக்கப்பட்ட பாதங்கள், கைகளோடு தொடர்புள்ள வெவ்வேறு அசைவுகளை ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள். அவ்வசைவுச் செயற்பாடுகளினூடாக வெவ்வேறு கோலங்களை நிர்மாணிக்கலாம்.

- பாத அசைவு, கையசைவுகளை ஒன்றிணைப்பதன் மூலம் செயற்படுத்தக் கூடிய ஆறு வகையான அசைவுக் கோலங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
 - முக்கோண வடிவக் கோலம்
 - அரைவட்டக் கோலம்.
 - நாற்பக்க வடிவக் கோலம்.
 - வட்ட வடிவக் கோலம்.
 - V வடிவக் கோலம்.
 - T வடிவக் கோலம்
- மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்ட இடத்திற்குச் செல்லுங்கள்.
- மேலேயுள்ள கோலங்களில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் கோலத்தில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் பத்திரத்தில் உங்களுக்கான கோலம் தொடர்பான பகுதியை வாசியுங்கள்.
- அப்பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விபரங்களின் பிரகாரம் செயலாற்றுவது தொடர்பான விடயங்களைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடிச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடிப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- அச்செயற்பாடுகளில் ஒரு சில முறை ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

1. முக்கோண வடிவக் கோலம்

உரு 1இல் காட்டியவாறு வரிசைக்கு மூவர் வீதம் இருவரிசைகளில் குழுவினலுள்ள ஆறு மாணவர்களையும் நிறுத்துங்கள்.

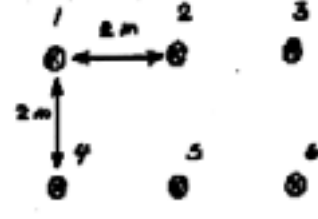
- உரு 1இலுள்ள சிறு வட்டங்களை (புள்ளிகளுள்ள) மாணவர் நிற்கும் இடங்களாகவும், இலக்கங்களை மாணவரை அடையாளங்காணபதற்காகவும் கொள்ளப்படின, கோலம் அமைப்பது தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்வது இலகுவாகும்.

- மாணவர்களுக்கிடையிலான தூரத்தை 2 மீற்றர் அளவில் இருக்கச் செய்க (உரு - 1)
- உரு 2இல் உள்ளவாறு 2ஆம் இலக்கத்தைபுடைய மாணவன் தான் நிற்கும் இடத்திலிருந்து 3 மீற்றர் முன்னால் நகரவும்.

- உரு 3இல் காட்டியவாறு 2ஆம் 4ஆம் இலக்கங்களைக் கொண்ட மாணவர்களுக்கிடையே உள்ள கோட்டினை நோக்கி, 1ஆம் இலக்க மாணவன் தான் இருக்கும் இடத்திலிருந்து வலது புறமாக நகரவும் (உரு - 3)

- உரு 4இல் காட்டியவாறு 2ஆம் 6ஆம் இலக்கங்களைக் கொண்ட மாணவர்களுக்கிடையே உள்ள கோட்டை நோக்கி 3ஆம் இலக்க மாணவன் தானிருக்கும் இடத்தில் இருந்து இடது புறமாக நகரவும் (உரு - 5)

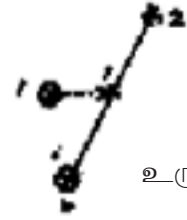
- மேற்படி செயற்பாட்டை ஒவ்வொருவரும் தனித் தனியாகப் பயின்ற பின்னர் உரு-5இல் காட்டியவாறு ஆறு மாணவர்களும் மார்ச் பாத அசைவுகடன் கைகளையும் அசைவில் தமக்குரிய இடங்களை நோக்கிச் செல்லவும். வேகம் 8க்குள் தமக்குரிய இடங்களை அடைந்து பாத அசைவை நிறுத்தவும் (உரு - 5)



உரு - 1



உரு - 2



உரு - 3



உரு - 4



உரு - 5

2. அரைவட்டக் கோளம்

- உரு 6இல் காட்டியவாறு வரிசைக்கு மூவர் வீதம் குழுவிலுள்ள ஆறு மாணவர்களையும் இரு வரிசைகளில் நிறுத்துங்கள்.
- உரு 6இல் காணப்படும் சிறு வட்டங்கள் மாணவர் நிற்கும் இடங்களாகவும், இலக்கங்கள் மாணவரை அடையாளம் காண்பதற்காகவும் கொள்ளப்படின் கோலம் அமைப்பது தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெறுவது இலகுவாகும்.
- மாணவரிடையே குறுக்கு நெடுக்காகவுள்ள தூரங்களை இரண்டு மீற்றர் இடைவெளியுள்ளதாக ஆக்கிக் கொள்ளவும். (உரு - 6)



(உரு - 6)

- உரு 7 இல் காட்டியவாறு 1, 2, 3, 5ஆம் இலக்க மாணவர்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தலுக்கேற்ப ஒன்றாக அசைவை மேற்கொள்ளவும்.
- 1ஆம் இலக்க மாணவன் தனது நிலையத்திற்கும் 2ஆம் இலக்க மாணவனுக்கும் இடையேயுள்ள இடத்தை நோக்கி ஓரளவு முன்னாலும், 2ஆம் இலக்க மாணவன் தானிருக்கும் இடத்திலிருந்து 1ஆம், 3ஆம் இலக்க மாணவர்களிடையேயுள்ள இடத்தை நோக்கி சரிவாக ஓரளவு முன்னாலும் 3ஆம் இலக்க மாணவன் தானிருக்கும் இடத்தில் இருந்து சரிவாக ஓரளவு பின்னாலும் நகருங்கள்.



(உரு - 7)

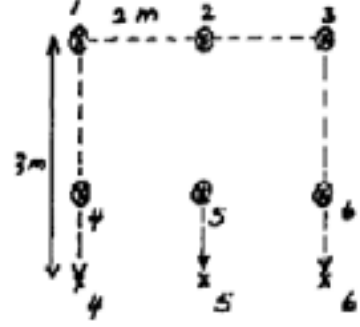
- 5ஆம் இலக்க மாணவன் இலக்கங்கள் 4, 1க்கு இடையே உள்ள பிரதேசத்தை நோக்கி நகரவும். அனைத்து மாணவர்களுக்குமிடையே உள்ள தூரம் சமமாக அமைய வேண்டும். 4ஆம், 6ஆம் இலக்க மாணவர்கள் தாம் இருக்கும் இடத்தில் நின்றவாறு செயற்பாட்டில் ஈடுபடவும்.



(உரு - 8)

3 நாற்பக்க வடிவக் கோலம்

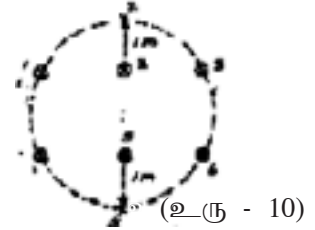
- உரு 8இல் காட்டியவாறு வரிசைக்கு மூவர் வீதம் குழுவிலுள்ள ஆறு மாணவர்களையும் இரு வரிசைகளில் நிறுத்துங்கள்.
- உரு 9இல் காட்டியவாறு குறுக்காக நிற்கும் மாணவர்களுக்கு இடையே உள்ள தூரம் 2 மீற்றர் அளவுள்ளதாகவும் நெடுக்காக நிற்கும் மாணவர்களுக்கு இடையே உள்ள தூரம் 3 மீற்றர் அளவுள்ளதாகவும் அமையும் நாற்பக்க வடிவமைப்பை உருவாக்குங்கள்.



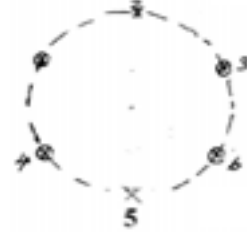
(உரு - 9)

4. வட்டவடிவக் கோலம்

- உரு 10 இல் காட்டியவாறு வரிசைக்கு மூவர் வீதம் குழுவிலுள்ள ஆறு மாணவர்களையும் இரு வரிசைகளில் நிறுத்துங்கள்.
- முதல் வரிசையின் மத்தியிலுள்ள மாணவன் 1 மீற்றர் முன்னால் செல்லவும்.
- இரண்டாவது வரிசையின் மத்தியிலுள்ள மாணவன் 1 மீற்றர் பின்னால், வட்டமொன்று உருவாகும் வகையில் நகரவும் (உரு - 11)



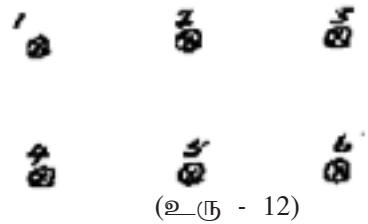
(உரு - 10)



(உரு - 11)

4. V வடிவக் கோலம்.

- உரு 12இல் காட்டியவாறு வரிசைக்கு மூவர் வீதம் குழுவிலுள்ள ஆறு மாணவர்களையும் இரு வரிசைகளில் நிறுத்துங்கள்.
- 1ஆம் இலக்கத்தைக் கொண்ட மாணவன், உரு 13இல் உள்ளவாறு சுமார் 2 மீற்றர் இடைத் தூரம் ஏற்படும் வண்ணம் முன்னால் ஓரளவு சரிந்து செல்லும் அதேவேளை, 4ஆம் இலக்கங்கள் 1க்கும், 5க்கும் மத்தியிலுள்ள ஸ்தானத்தை நோக்கிச் செல்லவும்.

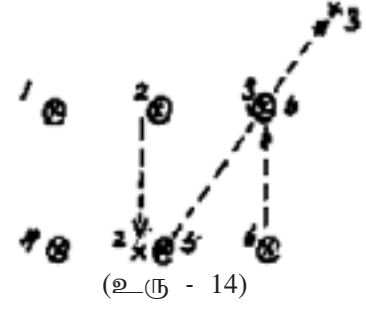


(உரு - 12)

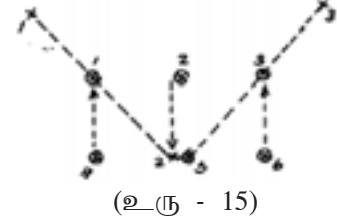


(உரு - 13)

- இதேபோல் 3ஆம் இலக்க மாணவன், உரு 14இல் உள்ளவாறு சுமார் 2 மீற்றர் இடைத்தூரம் ஏற்படும் வண்ணம் முன்னால் ஓரளவு சரிந்து செல்லும் அதேவேளை, 6ஆம் இலக்க மாணவன் தன்னுடைய ஸ்தானத்தில் இருந்து இலக்கங்கள் 3க்கும், 5க்கும் மத்தியிலுள்ள ஸ்தானத்தை நோக்கிச் செல்லவும்.

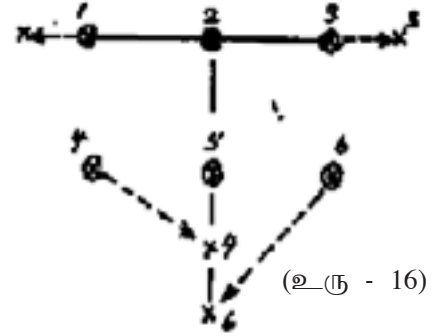


- உரு 15க்கு ஏற்ப 2ஆம் இலக்க மாணவன் 5ஆம் இலக்க மாணவனின் சமீபமாக நிற்கவென கீழ்நோக்கி வருவார்.
- அனைத்து மாணவர்களுக்குமிடையே உள்ள இடைத்தூரம் சமமாக இருத்தல் வேண்டும்.

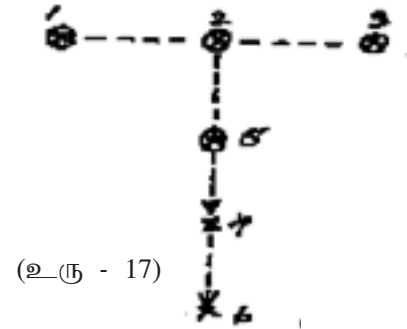


6. T வடிவக் கோலம்.

- உரு 16இல் காட்டியவாறு வரிசைக்கு மூவர் வீதம் குழுவினலுள்ள ஆறு மாணவர்களையும் இரு வரிசைகளில் நிறுத்துங்கள்.
- உரு 16இல் காட்டியவாறு 2ஆம் இலக்க மாணவன் அசையாது தனது இடத்திலேயே நிற்க, 1ஆம் இலக்க மாணவன் சுமார் 1 மீற்றர் இடைத்தூரம் ஏற்படுமாறு இடது பக்கம் நகரவும், 3ஆம் இலக்க மாணவனும் சுமார் 1 மீற்றர் இடைத்தூரம் ஏற்படுமாறு வலது பக்கமாக நகரவும்.



- உரு 17இல் காட்டியவாறு 5ஆம் இலக்க மாணவன் தனது நிலையத்தில் அசையாது நிற்க, 4ஆம் இலக்க மாணவன், இலக்கங்கள் 2யும், 5யும் கொண்ட கீழ்ப்பகுதியை நோக்கி நகரவும்.
- 6ஆம் இலக்கத்தை கொண்ட மாணவனும், இலக்கங்கள் 5, 4 மாணவர்களால் அமைக்கப்படும் நேர்கோட்டின் கீழ்ப் பகுதியை நோக்கி நகரவும்.



குறிப்பு

வகுப்பு மாணவரின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப 6 மாணவர்களைக் கொண்ட சிறு குழுக்களையோ அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட எண்ணிக்கையினரைக் கொண்ட குழுக்களையோ அமைத்து இச்செயற்பாடுகளைச் செய்விக்கும் சுதந்திரம் ஆசிரியர்களுக்கு உண்டு.

தேர்ச்சி 3 : அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.2 : அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களை ஆக்கபூர்வமாக நிறைவேற்ற பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளையும் மேற்கொண்டு வெவ்வேறு கோலங்களில் பாய்வார், சுழலுவார்.

செயற்பாடு 3.2 : "விதவிதமாகப் பாய்வோம், சுழலுவோம், மகிழ்வோம்."

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 3.2.1 இலுள்ள குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் ஆறு பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 3.2.2 இலுள்ள தகவற்பத்திரங்கள் - ஆறு பிரதிகள்
- 8 வேக (BEAT) சந்தத்துடனான இசையைக் கொண்ட இசைச் சுருள் (CASSETTE)
- இசைச் சுருள் இயக்கி (Cassette Player)
- டிமைத் தாள்கள், மாரக்கர் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 3.2.1 :

- 10ஆந் தரத்தில் மாணவர் கற்ற பாத அசைவுகள், பாய்தல், சுழலுதல் தொடர்பான செயற்பாடுகள் என்பவற்றை ஞாபகப்படுத்துக.
- முன்னைய செயற்பாடுகளின் போது பாய்தல், சுழலுதல் என்பவற்றை வெவ்வேறு விதங்களில் ஒன்றிணைத்த முறைகளை மாணவர்களுக்கு ஞாபகமுட்டுக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடுக.

- பாயும், சூழலும் செயற்பாடுகளை வெவ்வேறு விதமாக ஒன்றிணைக்கலாம் என்பது.
- பாத அசைவுகளோடு கையசைவுகளை வெவ்வேறு விதங்களில் செய்யலாம் என்பது.
- வெவ்வேறு கோலங்களில் பாய்வதையும், சுழலும் செயற்பாடுகளையும் உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சியில் பயன்படுத்தலாம் என்பது.
- மாணவர் எண்ணிக்கைக்கேற்ப விதவிதமான கோலங்களை நிர்மாணிக்கலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 3.2.2

- மாணவரை ஆறு பேர்க் கொண்டு குழுக்களாக்குக.
- குழுநிலை ஆய்விற்கான அறிவுறுத்தல்களைச் சிறு குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்ட பிரதேசங்களுக்கு சிறுகுழுக்களை அனுப்புக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 3.1.3

- குழுவாக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை கேட்டறிக..
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் அதில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குக.

- பாத அசைவுகள், பாய்தல், சுழலுதல் என்பவற்றை வெவ்வேறு விதங்களில் ஒன்றிணைத்து அப்பியாசத் தொகுதியொன்றை நிர்மாணிக்கலாம் என்பது.
- பாத அசைவுகளுடன், பாய்தல், சுழலுதல் என்பன ஒன்றிணைந்த செயற்பாடுகளைச் செய்வதன் மூலம் கண்கவர் தன்மையைக் கட்டியெழுப்பலாம் என்பது.
- மேற்படி செயற்பாடுகளை இசையின் தாளத்திற்கேற்ப சந்தத்துடன் செய்வதன் மூலம் கூடிய கவர்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம் என்பது.
- சந்தம் பாதிப்புறாத வகையில் இச்செயற்பாடுகளைச் செய்வதன் மூலம் கூடிய பயனை அடையலாம் என்பது.
- எல்லா மாணவர்களும் இலகுவாகச் செய்யக் கூடியதாக மேற்படி பாத அசைவுகளுடன் பாய்தல், சுழலுதல் என்பன ஒன்றிணைந்த செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்க வேண்டும் என்பது
- இச்செயற்பாடுகளைப் பிழையின்றி செய்வதன் மூலம் மன ஒருமைப்பாட்டை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பது

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- பாய்தல், சுழலுதல் என்பவற்றை ஒன்றிணைத்து செய்யக் கூடிய விதவிதமான செயற்பாடுகளை விபரிப்பார்.
- பாய்தல், சுழலுதலுடன் தொடர்புள்ள வெவ்வேறு விதமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடற்றுகைமையைப் பேணலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வெவ்வேறு விதமான பாய்தல், சுழலுதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- முறையாகக் காரியமாற்றும் பண்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.
- எதனையும் வாசித்து விளங்கிச் சரியாக செயற்படுத்துவார்.

இணைப்பு 3.2.2

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள். "விதவிதமாகப் பாய்வோம், சுழலுவோம், மகிழ்வோம்."

முன்னைய பாடங்களில் உங்களால் உருவாக்கப்பட்ட விதவிதமான அசையும் முறைகளை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வெவ்வேறு விதமான பாய்தல் முறைகளையும், சுழலும் முறைகளையும் ஒன்றிணைத்து விதவிதமான ஆக்கங்களை நிர்மாணிக்கலாம். அதேபோல், பாத, கை அசைவுகளோடு, பாய்தல், சுழலுதல் செயற்பாடுகளை ஒன்றிணைத்து வெவ்வேறு கோலங்களை உருவாக்கலாம். பாத அசைவு, கையசைவுகளோடு ஒன்றிணைந்து சுழலக் கூடிய மற்றும் பாயக் கூடிய வெவ்வேறு முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

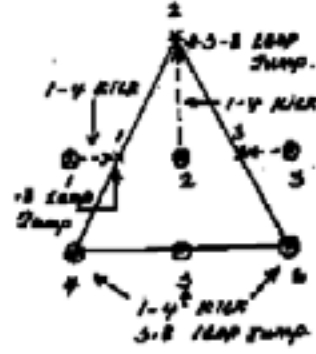
- 1 முக்கோண வடிவக் கோலத்திற்கான கிக் (Kick) பாத அசைவுடன் லீப் ஜம்ப் (Leap Jump)
- 2 அரைவட்டக் கோலத்திற்கான ஸ்கிப் (Skip) பாத அசைவுடன் சக்கரக்கரணம் (Cart Wheel)
- 3 நாற்பக்க வடிவக் கோலத்திற்கான ஜம்பிங் ஜாக் (Jumpin Jack) பாத அசைவுடன் முன்னால் புரளுதல். (Forward Roll)
- 4 வட்ட வடிவக் கோலத்திற்கான நீ லிப்ட் (KNEE LIFT) பாத அசைவுடன் நட்சத்திரப் பாய்ச்சல் (ஸ்டார் ஜம்ப் - Star Jump)
- 5 ' V வடிவக் கோலத்திற்கான கிக் (Kick) பாத அசைவுடன் கத்திரிக்கோற் பாய்ச்சல் (சிஸர் ஜம்ப் -Scissor Jump)
- 6 ' T வடிவக் கோலத்திற்கான மார்ச் (March) பாத அசைவுடன் மேலே துள்ளி அரைவட்டம் சுழலுதல் (Jump Half turn)

- மேலேயுள்ள கோலங்களில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் கோலத்தில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் பத்திரத்திலுள்ள உங்கள் குழுவுக்கான பகுதியை வாசியுங்கள்.
- அப்பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விபரங்களின் பிரகாரம் செயலாற்றுவது தொடர்பாகக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடிச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடி பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- அச்செயற்பாடுகளில் ஒரு சில முறை ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

1 முக்கோண வடிவக் கோலத்திற்கான கிக் (kick) பாத அசைவுடன் லீப் ஜம்ப் (Leaf Jump)

- முக்கோண வடிவக்கோல நிர்மாணத்தில் பாய்தல், சுழலுதல் செயற்பாடுகளைப் பயன்படுத்தும் போது, இசையின் 4 வேகம் வரை 4(Beat) கிக் பாத அசைவுடன் செல்ல வேண்டும். 5-8 வேகத்தின் போது லீப் பாய்ச்சலினால் (லீப் ஜம்ப்) மேலெழுந்து முக்கோண வடிவக் கோத்தை அமைத்தல் வேண்டும்.
- இங்கு 2ம் இலக்க மாணவன், 1-4 வேகம் வரை முன்னால் செல்லும் போது கிக் பாத அசைவைப் பயன்படுத்தவும் 5-8 வேகங்களின் போது படத்திற்கு காட்டியவாறு தனது இடத்தை லீப் ஜம்ப் மூலம் அடையும்.
- இங்கு 1ம் இலக்க மாணவன், 1-4 வேகம் வரை கிக் பாத அசைவில் வலப் பக்கமாக தனது இடத்தை அடைந்தது வேகம் 5-8ல் லீப் ஜம்ப் மூலம் ஒரே இடத்தில் துள்ளவும்.
- 3ம் இலக்க மாணவன் 1ம் இலக்க மாணவனைப் போன்று, அதே முறையில் இடதுபக்கமாக செயற்படவும்.
- 4ம், 5ம், 6ம் இலக்க மாணவர்கள் முதல் நான்கு வேகங்களுக்குத் தாமிருக்கும் இடத்திலேயே கிக் பாத அசைவை மேற்கொண்ட பின் 5-8 வேகங்களுக்கு "லீப் ஜம்ப்" ஐ மேற்கொள்ளவும்.

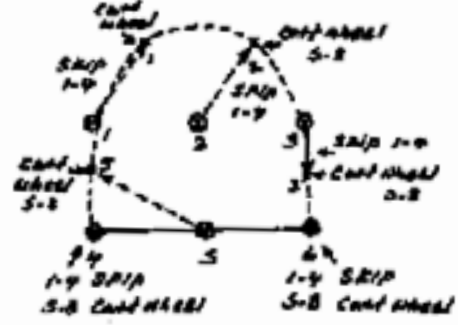


(உரு - 1)

2. அரைவட்டம் கோலத்திற்கான ஸ்கிப் (skip) பாத அசைவுடன் சக்கரக்கரணம் (Cart wheel)

- அரைவட்டக் கோலத்தினை அமைக்கும் போது 1ம் இலக்க மாணவன் சிறிது முன்னால் செல்லும் போது 1-4 வேகங்களுக்கு சரிவாக ஸ்கிப் பாத அசைவுடன் செல்லவும். 5-8 வேகங்களின் போது தனது நிலையத்தில் சக்கரக்கரணம் (Cart wheel) போடவும்.

- 5ஆம் இலக்க மாணவன் 1ம்,4ம் மாணவர்களுக்கிடையே தனது நிலையத்தை நோக்கிச் செல்லும் போது முதல் 4 வேகங்களுக்கு (BEATS) ஸ்கிப்பாத அசைவில் செல்லவும். பின்னர் தனது நிலையத்தில் 5-8 வேகங்களின் போது சக்கரக் கரணம் (Cart wheel) போடவும்.
- 2ம் இலக்க மாணவனும் படத்திலுள்ளவாறு வலது பக்கமாகச் சரிந்து ஓரளவு முன்னால் செல்லும் போது, முதல் 4 வேகங்களுக்கு ஸ்கிப் (Skip) பாத அசைவுடன் செல்லவும். தமக்குரிய இடத்தை அடைந்தவுடன் 5-8 வேகம் வரை சக்கரக்கரணம் போடவும்.
- 3ம் இலக்க மாணவனும் உரு 2இற்கு ஏற்ப தனது நிலையத்தை அடைவதில் அதே முறையைப் பின்பற்றவும்.
- 4ம், 6ம் இலக்கங்களைக் கொண்ட மாணவர்கள் தாமிருக்கும் இடத்தில் நின்றவாறு மேற்படி செயற்பாடுகளைச் செய்யவும். (முதல் 4 வேகங்களுக்கு ஸ்கிப் (Skip) , 5-8 வேகங்களுக்கு சக்கரக்கரணம் (CART WHEEL))



உரு - 2

3 நாற்பக்க வடிவக் கோலத்திற்கான ஜம்பிங் ஜக் (Jumping Jack) பாத அசைவுடன் முன்புரளுதல். (Forward Roll)

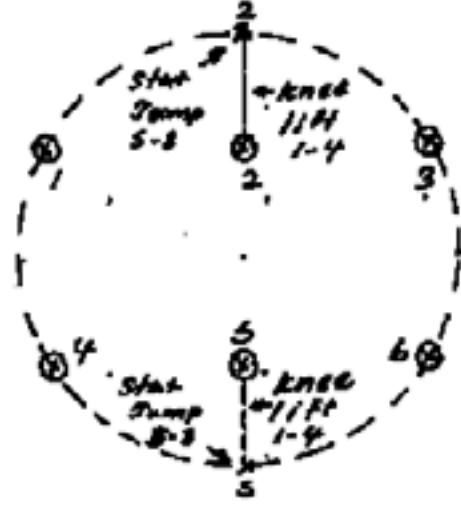
- நாற்பக்க வடிவக் கோல நிர்மாணிப்பின் போது 1-4 வேகம் வரை ஜம்பிங் ஜக் (Jumping Jack) பாத அசைவில் சென்று, தமது நிலையத்தை அடைந்தவுடன் 5-8 வேகங்களுக்கு முன்னால் புரலும் செயற்பாட்டைச் செய்யவும்.



உரு - 3

4. வட்டவடிவக் கோலத்திற்கான நீலிப்ட் (knee lift) பாத அசைவுடன், நட்சத்திரப் பாய்ச்சல் (ஸ்டார் ஜம்ப் - Star jump)

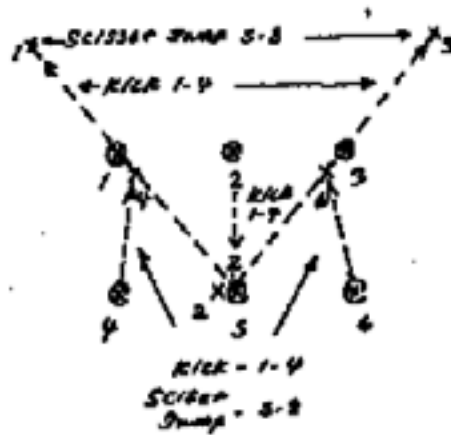
- வட்டவடிவக் கோல நிர்மாணிப்பின் போது முதல் வரிசையின் மத்தியிலிருக்கும் 2ம் இலக்க மாணவன் உரு 4இல் உள்ளவாறு, 1-4 வேகங்களுக்கு நீலிப்ட் பாத அசைவு மூலம் முன்னால் 1 மீற்றர் செல்லவும். தமது நிலையத்தை அடைந்தவுடன் வேகம் 5-8 வரை ஸ்டார் ஜம்ப் (Star Jump) செய்யவும்
- இரண்டாவது வரிசையின் மத்தியில் இருக்கும் 5ம் இலக்க மாணவன் வட்டம் அமைப்பதற்காக உரு 4இல் காட்டியவாறு பின்னால் செல்லும் போது, 1-4 வேகங்களுக்கு நீலிப்ட் மூலம் சென்று தனது நிலையத்தை அடைந்தவுடன் வேகம் 5-8 வரை ஸ்டார் ஜம்ப் (நட்சத்திரப் பாய்ச்சல்) செய்யவும்.
- இலக்கங்கள் 1,3,4,6ஐக் கொண்ட ஏனைய நான்கு மாணவர்கள் தாமிருக்கும் ஸ்தானத்திலேயே வேகம் 1-4 வரை நீலிப்ட் பாத அசைவை மேற்கொண்ட பின்னர் வேகம் 5-8 வரை ஸ்டார் ஜம்ப் செய்யவும்.



(உரு - 4)

5. V வடிவக் கோலத்திற்கான கிக் (kick) பாத அசைவுடன் கத்தரிக்கோல் பாய்ச்சல் (சிஸர் ஜம்ப் scissor jump)

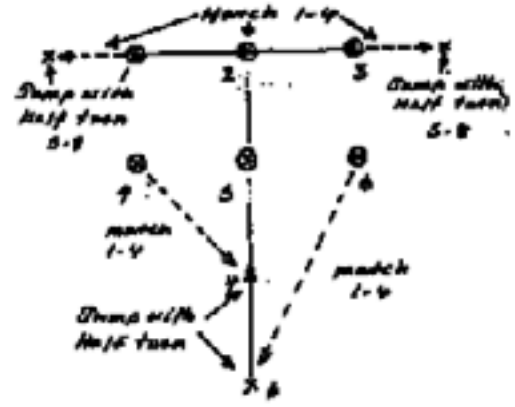
- உரு 5 இல் காட்டியவாறு 1ம் இலக்க மாணவன் சரிவாக முன்னால் வேகம் 1-4 வரை கிக் பாத அசைவுடன் சென்று தனது நிலையத்தை அடைந்தவுடன் வேகம் 5-8 வரை சிஸர் ஜம்ப் (கத்தரிக்கோல் பாய்ச்சல்) செய்யவும்.
- உரு 5ல் காட்டியவாறு 4ம் இலக்க மாணவன் தனது இடத்தை நோக்கி செல்லும் போது வேகம் 1-4 வரை கிக் பாத அசைவில் சென்று தனது இடத்தை அடைந்தவுடன் வேகம் 5-8 வரை சிஸர் ஜம்ப் (Scissor Jump) செய்யவும்.
- 2ம் இலக்க மாணவன் கீழ்நோக்கி செல்லும் போது வேகம் 1-4 வரை கிக் பாத அசைவை மேற்கொண்ட பின் 5-8 வரை சிஸர் ஜம்ப் செய்யவும்.



(உரு - 5)

6.T வடிவக் கோலத்திற்கான மார்ச் (March) பாத அசைவுடன் மேலே துள்ளி அரைவட்டம் சுழலுதல் (Jump Half turn)

- இச்செயற்பாட்டின் போது உரு 6இல் காட்டியவாறு 2ம் இலக்க மாணவன் தான் நிலைகொண்டுள்ள இடத்திலேயே வேகம் 1-4 வரை மார்ச் (MARCH) செய்ய வேண்டும். பின்னர் வேகம் 5-8இல் உயரத்துள்ளி அரைவட்டம் சுழல வேண்டும்.
- 1ம் இலக்க மாணவன் தனது நிலையத்தில் இருந்து இடப்புறமாக செல்லும் போது வேகம் 1-4 வரை மார்ச் முறையில் சென்று, தனது இடத்தை அடைந்தவுடன் வேகம் 5-8இல் மேலே பாய்ந்து அரைவட்டம் சுழலவும்.
- 5ம் இலக்க மாணவன் தானிருக்கும் இடத்திலேயே வேகம் 1-4 வரை மார்ச் செய்த பின்னர், வேகம் 5-8 மேலே பாய்ந்து அரைவட்டம் சுழலவும்.
- 4ம் இலக்க மாணவன் 05ம் இலக்க மாணவனுக்கு நேர் கீழே செல்லும் போது வேகம் 1-4 வரை மார்ச் முறையில் சென்று தனக்குரிய இடத்தை அடைந்தவுடன் வேகம் 5-8இல் மேலே துள்ளி அரைவட்டம் சுழலவும்.
- 6ம் இலக்க மாணவன் உரு 6இல் காட்டியவாறு 4ம் இலக்க மாணவனுக்கு நேர் கீழே செல்லும் போது வேகம் 1-4 வரை மார்ச் முறையில் சென்று தனக்குரிய இடத்தை அடைந்தவுடன் வேகம் 5-8இல் மேலே துள்ளி அரைவட்டம் சுழலவும்.



(உரு - 6)

தேர்ச்சி 3 : அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும் கவர்ச்சிகரமாகவும் நிறைவேற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.3 : அன்றாட காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையிலும் கவர்ச்சியாகவும் நிறைவேற்ற சந்தத்திற்கேற்றவாறு பாத, கையசைவுகளைப் பயன்படுத்தி பாயும், சுழலும் திறன்களைக் கொண்ட அப்பியாசத் தொகுதிகளை உருவாக்குவார்.

செயற்பாடு 3.3 : "பாதங்களை வைப்போம் சந்தத்துடன் - பாய்வோம், சுழல்வோம் தாளத்துடன் "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 3.3.1இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் ஆறு பிரதிகள்
- 8 வேக (BEAT) சந்தத்துடனான இசையைக் கொண்ட இசைச் சுருள் (CASSETTE)
- இசைச் சுருள் இயக்கி (Cassette Player)
- டிமைத் தாள்கள், மார்க்கட் பேனைகள்

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 3.3.1 :

- 10ஆந் தரத்தில் பாத, கையசைவுகளை ஒன்றிணைத்து உருவாக்கிய பாய்தல், சுழலுதலோடு தொடர்புடைய செயற்பாடுகளை மாணவருக்கு ஞாபகமூட்டுக.
- அவற்றில் ஒரு சிலதை எழுமாறாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட ஒரு சில மாணவர்களைக் கொண்டு செய்விக்க.
- பின்வரும் தகவல்களை உள்ளடக்கிக் கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்க.

- வெவ்வேறு பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகளையும் ஒன்றிணைத்து விதவிதமான ஆக்கங்களை நிர்மாணிக்கலாம் என்பது
- அனைத்துச் செயற்பாடுகளையும் ஒன்றிணைத்து இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப செய்யலாம் என்பது

(15 நிமிடங்கள்)

படி 3.3.2

- : • வகுப்பை ஆறு சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- மைதானத்தில் ஆறு ஸ்தானங்களுக்கு அவர்களை அனுப்புக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்துப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 3.3.3

- : • மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன், குழுவாக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை கேட்டறிக..
- இசையின் 4 வேக அல்லது 8 வேக சந்தத்திற்கு அச்செயற்பாடுகளை ஒருசில முறைகள் செய்விக்க.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தியவாறு கலந்துரையாடுக.

- கை, பாத அசைவுகள், பாய்தல், சுழலுதல் என்பவற்றை ஒன்றிணைத்து இசையின் 8 வேக சந்தத்திற்கேற்ப அப்பியாசத் தொகுதியொன்றை நிர்மாணிக்கலாம் என்பது.
- இவ்விதமான அப்பியாசத் தொகுதிகளைக் குறிப்பிட்ட வெவ்வேறு நேரவறைக்குள்ளும் செய்யலாம் என்பது.
- வெவ்வேறு கோலங்களில் அப்பியாசத் தொகுதிகளை நிர்மாணிக்கலாம் என்பது.
- வெவ்வேறு சந்தங்களுக்கேற்றவாறு அப்பியாசத் தொகுதிகளை கவர்ச்சிகரமாக உருவாக்கலாம் என்பது.
- இவ்வகையான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடற்றகைமை விருத்தி ஏற்படுவதோடு உளத்திருப்பியும் ஏற்படுகின்றது என்பது

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- கை, பாத அசைவுகள், பாய்தல், சுழலுதல் என்பவற்றை ஒன்றிணைத்து சந்தத்துடன் செய்யும் முறையை விபரிப்பார்.
- இசையின் சந்தத்துடனான அப்பியாசத் தொகுதியொன்றை நிர்மாணித்து அவற்றில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மகிழ்வைப் பெறலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வெவ்வேறு கோலங்கள் உருவாகும் சந்தத்துடனான அப்பியாசத் தொகுதியொன்றை நிர்மாணித்து செய்து காட்டுவார். .
- செயற்பாடுகளை முறையாகச் செய்வதற்கான ஆயத்த நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- கவனத்தை ஈர்க்கக் கூடிய வகையில் செயலாற்றுவார்.
- குறிப்பிட்ட காலவறைக்குள் பயனுறுதியுள்ள வகையில் காரியங்களை நிறைவேற்றும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.

**குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
பாதங்கள் வைப்போம் சந்தத்துடன் - பாய்வோம் சுழல்வோம் தாளத்துடன்**

முன்னைய பாடங்களில் உங்களால் நிர்மாணிக்கப்பட்ட பாத, கை அசைவுகள் மற்றும் பாய்தல், சுழலுதல் என்பவற்றோடு தொடர்புடைய செயற்பாடுகளை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவ்வசைவுச் செயற்பாடுகளைக் கொண்டு செயற்படுத்திய வெவ்வேறு கோலங்களையும் நினைவிற் கொள்ளுங்கள். வெவ்வேறு அப்பியாசங்களை ஒன்றிணைத்து குறிப்பிட்ட நேரவறைக்குள் செய்யப்படுமாயின் அது அப்பியாசத் தொகுதி எனப்படும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். சந்தத்திற்கேற்ப அப்பியாசத் தொகுதியொன்றைச் செய்வதனுடாக மனமகிழ்வும், உளத்திருப்தியும் ஏற்படுகின்றது. சந்தத்திற்கேற்ப அப்பியாசங்களில் ஈடுபடும் போது அதன் தொடர்ச்சி பேணப்பட வேண்டுமென்பதைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

சந்தத்திற்கேற்ப ஒரு நிமிடத்திற்குள் செய்யக் கூடிய அப்பியாசத் தொகுதியொன்றை நிர்மாணிப்பது உங்களுக்கான செயற்பாடாகும். தரப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். சந்தத்திற்கேற்ப அப்பியாசத் தொகுதியொன்றை நிர்மாணிப்பதற்கேற்ற செயற்பாட்டு வகைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- ஏழு பாத அசைவுகளுடன் கையசைவுகள் தொடர்பான செயற்பாடுகள்.
- பாய்தலையும், சுழலுதலையும் உள்ளடக்கிய செயற்பாடுகள்.
- பல்வேறு பாத அசைவுக் கோலங்களை உள்ளடக்கிய செயற்பாடுகள்.
- உங்கள் குழுவிருக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டு வகைகளில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- உங்களுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டு வகையுடன் தொடர்புடைய அப்பியாசத் தொகுதியில் அடங்க வேண்டிய செயற்பாடுகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- அனைவரும் இணைந்து இச்செயற்பாட்டை உருவாக்குங்கள்.
- இங்கு செயற்பாடுகளின் தொடர்ச்சி பற்றிய விபரங்களில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- செயற்பாட்டை உருவாக்குவதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து இச்செயற்பாடுகளில் சிலவிடுத்தம் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை ஆக்கபூர்வமாக வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தேர்ச்சி 4 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான
கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.1 : ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவென உயிரியற்
பொறிமுறையின் அடிப்படைகளை விளங்கி அசையும், அசையாக்
கொண்ணிலைகளைப் பிழையின்றி வெளிக்காட்டுவார்.

செயற்பாடு 4.1 : "சரியான கொண்ணிலைகளுக்குப் பரிச்சயப்படுவோம் "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 4.1.1 இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு
- பின்னிணைப்பு 4.1.2 இலுள்ள குழுஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் - மூன்று
- டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள். போடு குண்டு (Shot)

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 4.1.1 :

- பிரவேசப் பத்திரத்தின் உரு 1ஐ மாணவர் முன் காட்சிப்படுத்துக.
- அங்கு காணப்படும் மூன்று வகையான பொருட்களினதும் சமநிலைத்தன்மை பற்றி மாணவரிடம் வினவுக.
- பொருளொன்றின் சமநிலைக்கும், அதன் புவியீர்ப்பு மையத்திற்கும் இடையிலான தொடர்பு பற்றி விஞ்ஞான பாடத்தில் பெற்ற முன்னறிவை ஞாபகப்படுத்துக.
- பிரவேசப் பத்திரத்தின் உரு 2இல் காட்டியுள்ள செயற்பாட்டில் ஒரு சில மாணவரை ஈடுபடுத்துக.
- அச்செயற்பாட்டின் பிரகாரம் முன்னால் வளையும் போது சமநிலை பாதிக்கப்படுவதற்கான காரணங்களைக் கேட்டறிக.
- பிரவேசப் பத்திரத்தின் உரு 3இல் காணப்படும் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்தி, ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவிடம் வேறுபடும் விதத்தை எடுத்துக் காட்டுக.
- கீழேயுள்ள தகவல்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடல் ஒன்றைக் கொண்டு நடத்துக.

- யாதாயினுமொரு பொருளில் அல்லது மனித உடலில் நிறை செயற்படும் புள்ளி புவியீர்ப்புமைய எனப்படும் என்பது
- ஒருவருடைய உடற்கொண்ணிலைக்கேற்ப புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவிடம் மாறும் என்பது
- சமநிலையைக் கூடுதலாகப் பேணுவது சரியான கொண்ணிலையொன்றின் பண்பாகும் என்பது.
- உடற் சமநிலையைக் பேணுவதில் பின்வரும் காரணிகள் துணைபுரிகின்றன. என்பது.
 - தாங்கு தாளத்திற்கு மேலாக புவியீர்ப்புமையம் அமைத்தல்.
 - புவியீர்ப்பு மையத்திற்கும், நிலத்திற்கும் இடையே உள்ள தூரம் குறைவாக இருத்தல்.
 - தாங்கும் தாளம் அகலமாயிருத்தல் (அடித்தளம்)
- செயற்பாடுகளின் போது மேற்படி காரணிகளைப் பேணுவதன் மூலம் கூடிய சமநிலையைப் பெறலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 4.1.2

- :
- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
 - குழுநிலை ஆய்விற்கான அறிவுறுத்தல்களையும், தரஉள்ளீடுகளையும் வழங்குக.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
 - குழுத் தேடியாய்வு விருத்திக்கு அவசியமான பங்களிப்பை வழங்குக.
 - குழுவாக்கங்களை மாதிரியுடன் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

(35 நிமிடங்கள்)

படி 4.1.3

- :
- குழுக் கண்டாய்வுகளை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை கேட்டறிக..
 - பின்வரும் தகவல்களை உள்ளடக்கியவாறு தொகுத்து வழங்குக.

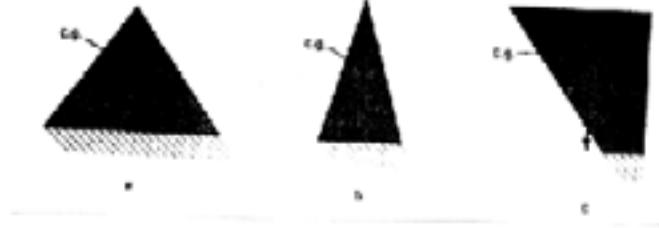
- உடலைச் சமநிலையில் வைத்திருப்பது சரியான கொண்ணிலையொன்றின் பண்பாகும் என்பது.
- சமநிலையோடு தொடர்புள்ள விஞ்ஞான ரீதியான காரணிகள் உடற்சமநிலையைப் பேணுவதில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன என்பது.
- அன்றாட காரியங்களிற் போன்று விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் உடற்சமநிலை பேணுவது அவசியம் என்பது,
- தாங்கும் தளத்திற்கு (அடித்தளம்) மேலாக புவியீர்ப்பு மையத்தை வைத்துக் கொள்வதன் மூலமும், பாதங்களை அகலமாக வைத்து தாங்கும் தளத்தை அகலமாக்கிக் கொள்வதன் மூலமும் உடலைப் பதித்து புவியீர்ப்பு மையத்தைப் பதிவாகக் கொண்டு வருவதன் மூலமும் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு கூடிய சமநிலையைப் பெறலாம் என்பது.
- சமநிலை பேணியவாறு உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விபத்துக்களைக் குறைக்கலாம் என்பது

(30 நிமிடங்கள்)

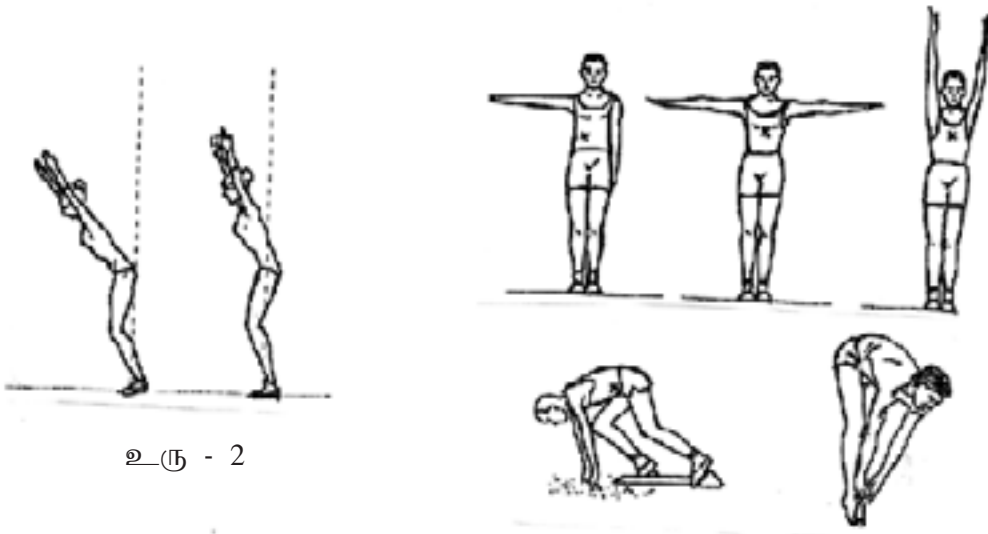
கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- சமநிலையோடு தொடர்புள்ள உயிரியற் பொறிமுறை விஞ்ஞானக் காரணிகளை விளக்குவார்.
- செயற்பாடுகளின் போது உடற்சமநிலை பேணல் முக்கியம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- சமநிலை பேணியவாறு சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.
- செயற்பாடுகளை முறையாகச் செய்வதற்கான ஆயத்த நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- விஞ்ஞான பின்னணிகளை ஆராய்ந்து தீர்வுகளைப் பெறுவார்.
- செயற்பாடுகளின் போது உடலைப் பாதுகாப்பாகக் கையாளுவார்.

பிரவேசப் படிவம்.



உரு - 1



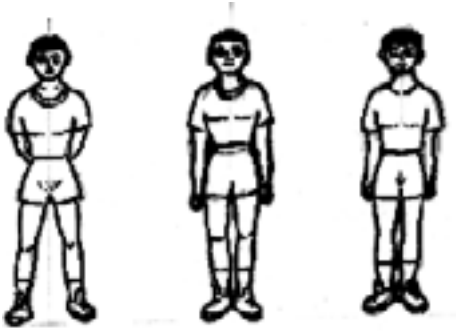
உரு - 2

உரு -3

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்
"சரியான கொண்ணிலைகளுக்குப் பரிச்சயப்படுவோம்."

அன்றாட வாழ்வில் நாம் பல்வேறு தொழிற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றோம். இவ்வனைத்துச் செயற்பாடுகளையும் சரியாகவும், முறையாகவும் செய்ய வேண்டியது அவசியம். சரியான கொண்ணிலையொன்றின் போது உடலின் எல்லாப் பகுதிகளும் முறையாக வைக்கப்படுவதுடன் சமநிலையும் பேணப்படுகின்றது.

படத்தொகுதி - 1



படத்தொகுதி - 2



படத்தொகுதி - 3



- மேலேயுள்ள படத்தொகுதியிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தொகுதியில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அப்படங்களில் காணப்படும் கொண்ணிலைகளில் சமநிலை பேணுவதற்காகக் கைக்கொள்ளப்படும் உயிரியற் பொறிமுறையின் அடிப்படைகள் பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் குழுவிடமிருந்தான கொண்ணிலைகளில் ஈடுபட்டு, (உடலைக் கையாண்டு) அக்கொண்ணிலைகளிலுள்ள சமநிலையின் அளவு தொடர்பான விளக்கமொன்றைப் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது உடற்சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி அனைவரும் கலந்துரையாடுங்கள்.
- குழு நிலைச் செயற்பாடுகளின் போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடிப் பெறுக.
- குழுநிலையில் கலந்துரையாடியவற்றை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தேர்ச்சி 4 : **ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ளவேன சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 4.2 : நல்வாழ்வின் நிமித்தம் உயிரியற் பொறிமுறையின் அடிப்படைகளுக்கேற்ப உடலையும், உபகரணங்களையும் கையாளுவார்.

செயற்பாடு 4.2 : "உடலை முறையாகக் கையாள்வோம்.. "

காலம் : 40 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 4.2.1இலுள்ள குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவத்தின் நான்கு பிரதிகள்
- டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 4.2.1 :

- அன்றாட வாழ்வில் யாதாயினுமொன்றை இழுத்தல், தள்ளுதல், தூக்குதல், கீழே இறக்குதல் போன்ற காரியங்களைச் செய்யும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுக.
- வகுப்பறையில் செய்யக்கூடிய அவ்வகையான காரியங்கள் சிலதை மாணவரைக் கொண்டு செய்விக்குக.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் மாணவரின் உடற்கொண்ணிலைகளை அவதானிக்குமாறு அறிவுறுத்துக.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின் போது இழுத்தல், தள்ளுதல், தூக்குதல், கீழே இறக்குதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பான விபரங்களை மாணவரிடம் வினவுக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடல் ஒன்றைக் கொண்டு நடத்துக.

- அன்றாட வாழ்வில் யாதாயினுமொன்றை இழுத்தல், தள்ளுதல், தூக்குதல், கீழிறக்குதல் போன்ற காரியங்களில் ஈடுபட வேண்டியுள்ளது என்பது
- விளையாட்டிலும் நாம் இவ்வகையான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டியுள்ளது என்பது
- இவ்வெல்லாச் செயற்பாடுகளின் போதும் சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைகொள்வது அவசியம் என்பது.
- சுமையொன்றுடன் இவ்வகையான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் மூலம் விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம் என்பது.
- சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் பயனுறுதியுள்ள வகையிலும் செயற்றிறனுடனும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடலாம் என்பது.

(05 நிமிடங்கள்)

படி 4.2.2

- : • மாணவரை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழுநிலை ஆய்விற்கான அறிவுறுத்தல்களையும், ஏனைய தரஉள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- கண்டாய்வுக்குத் தேவையான ஒத்துழைப்பை வழங்குக.
- குழுக் கண்டாய்வுகளை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துக.

(20 நிமிடங்கள்)

படி 4.2.3

- : • குழுக் கண்டாய்வுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது சந்தர்ப்பத்தை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை கேட்டறிக..
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்துமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- பிரயோகிக்கப்படும் வலு சரியான திசையில் செயற்படுமாறு இழுக்கும் போது முண்டத்தைப் பின்புறமாகவும் தள்ளும் போது முன்புறமாகவும் சரிக்க வேண்டும் என்பது.
- இழுக்கும் போதும், தள்ளும் போதும் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு பாதங்களை அகற்றி வைத்து பரந்த அடித்தளமொன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பது.
- பாரமான பொருலொன்றை உயரத் தூக்கும் போது அல்லது கீழிறக்கும் போது சுமை உடலுக்கு அருகில் இருக்க வேண்டும் என்பது.
- பரமான பொருலொன்றை உயரத் தூக்கும் போது அல்லது கீழிறக்கும் போது உடலை முன்னால் சரிக்காது முண்டத்தை நேராக வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது.
- வெவ்வேறு செயற்பாடுகளின் போது உடற் பகுதிகளைச் சரியான முறையில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது

(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- இழுத்தல், தள்ளுதல், மேலே தூக்குதல், கீழிறங்குதல் போன்ற செயற்பாடுகளுடன் தொடர்புடைய சரியான கொண்ணிலைகளை விபரிப்பார்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டுமென்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்..
- வெவ்வேறு செயற்பாடுகளுக்கும் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.
- உயிரியற் பொறிமுறை அடிப்படைகளுக்கேற்ப செயற்பாடொன்றை விளக்கப்படுத்தும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார். .
- சரியாகவும், செயற்றிறனுடனும், கவர்ச்சியாகவும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் உடலை முறையாகக் கையாள்வோம்.

அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களிற் போன்று விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் யாதாயினுமொன்றை இழுத்தல், தள்ளுதல், உயரத் தூக்குதல், கீழிறக்குதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டியுள்ளது. இங்கு முறையான கொண்ணிலைகளில் உடலை வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் செயற்பாடுகளில் பயனுறுதியும், செயற்பாட்டுத் திறனும் காணப்படுவதோடு கவர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றது. தள்ளுதல், இழுத்தல், உயரத் தூக்குதல், கீழிறக்குதல் ஆகிய நான்கு சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பான படங்கள் கீழே காணப்படுகின்றன.



உரு- 1



உரு - 2



4

- மேலேயுள்ள நான்கு செயற்பாடுகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- உங்கள் குழுவின்கான செயற்பாட்டில் கொண்ணிலைகள் அமைந்துள்ள முறை பற்றிய விபரங்களைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுக.
- சம்பந்தப்பட்ட செயற்பாட்டிற் காணப்படும் சரியான கொண்ணிலையின் பண்புகளை இனங்காணுங்கள்.
- சம்பந்தப்பட்ட செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது பிழையான கொண்ணிலைகள் கைக்கொள்ளப்படின், அதனால் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடி அதற்கான தீர்வுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- குழுநிலைக் கண்டாய்வுகளை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்கலச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.1 : வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மனமகிழ்வடைவார்.

செயற்பாடு 5.1 : "நுட்பங்களை உபயோகிப்போம் விளையாடி மகிழ்வோம். "

காலம் : 120 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 5.1.1இலுள்ள குழுக் கண்டாய்வு அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் - மூன்று
- பின்னிணைப்பு 5.1.2இலுள்ள தகவற் பத்திரப் பிரதிகள் - மூன்று
- பின்னிணைப்பு 5.1.3இலுள்ள வொலிபோல் விளையாட்டின் விதிமுறைகள் சில
- பின்னிணைப்பு 5.1.4இலுள்ள வழி விளையாட்டு
- வலை கட்டப்பட்டு, அடையாளமிடப்பட்ட வொலிபோல் திடல்கள் சில
- வொலிபோல் அல்லது ஏற்ற பந்துகள் சில

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 5.1.1 :

- இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டான வொலிபோல் தொடர்பாக இதுவரை கற்ற விடயங்களை ஞாபகப்படுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடுக.

- பல திறன்களைக் கொண்டதாக வொலிபோல் விளையாட்டு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது என்பது
- சர்வதேச ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகள் இவ்விளையாட்டில் உள்ளன என்பது
- வொலிபோல் விளையாட்டில் வெற்றிபெற வெவ்வேறு நுட்பத்திறன்கள் பிரயோகிக்கப்படுகின்றன என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.1.2 :

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள ஸ்தானதங்களுக்கு குழுக்களை அனுப்புக.
- குழுக் கண்டாய்வு அறிவுறுத்தல்களையும், ஏனைய தரஉள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

(60 நிமிடங்கள்)

படி 5.1.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை கேட்டறிக..
- பின்வரும் தகவல்களை உள்ளடக்கியவாறு தொகுத்து வழங்குக.

- வொலிபோல் திடலில் வீரர்கள் நிலைகொள்ள வேண்டிய ஸ்தானங்கள் இலக்கமிடப்பட்டுள்ளன என்பது.
- பணித்தலைப் பெறுவதற்காக நிலைகொள்ளும் ஒரு முறையானது W முறையாகும் என்பது.
- வீரர்கள் இடமாறுவது கடிகாரச் சுழற்சித் திசையில் (Clock Wise) இடம்பெற வேண்டும் என்பது,
- தமதணியினால் செலுத்தப்படும் பந்தை எதிரணியினர் தாக்கும் போது அதனைத் திரும்பப் பெறுவதற்குத் தமதணியினர் தயார்நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பது.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில் அரைவட்ட வடிவில் நிலைகொள்ள முடியும் என்பது
- எதிரணியினர் பந்தை அறையும் போது அதனைத் தடுப்பதற்கும், தடுக்க இயலாதவிடத்து அதனை மீட்டெடுப்பதற்கும் தயாரான நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பது.
- பந்துத் தடுப்பில் தனியாகவோ இருவர் இருவராகவோ ஈடுபட முடியும் என்பது.
- பொலிபோல் விளையாட்டின் நுட்பத்திறன்கள் சிலவற்றை பின்னிணைப்பு 5.1.3இல் உள்ளவாறு விபரிக்கலாம் என்பது.
- பின்னிணைப்பு 5.1.4இல் உள்ளவாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் வீரர்கள் நிலைகொள்ளவும் இடமாறவும் முடியும் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- மைதானத்தில் வீரர்கள் நிலைகொள்ள வேண்டிய ஒழுங்கு முறையை விபரிப்பார்.
- போட்டியில் வெற்றிபெற வெவ்வேறு நுட்பத்திறன்களை கைக்கொள்ள வேண்டுமென்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வொலிபோல் விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் நுட்பத்திறன்கள் சிலவற்றைச் செய்து காட்டுவார்.
- சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்றவாறு சரியான இடங்களில் நிலைகொள்வார்.
- செயற்பாடுகளின் பயனை அனுபவிக்க நுட்பமாக செயலாற்றுவார்.

**குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்
நுட்பங்களைப் பிரயோகிப்போம் - விளையாடி மகிழ்வோம்.**

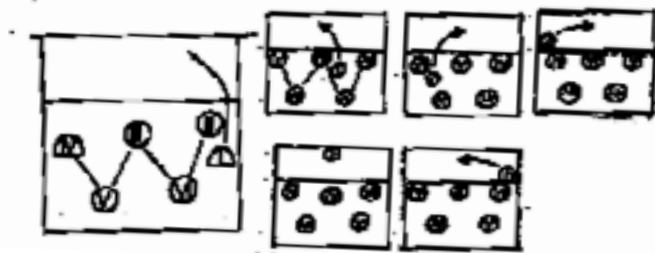
உலகின் பிரபல்யமான விளையாட்டுக்களின் வரிசையில் வொலிபோல் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றதென்பது நீங்கள் அறிந்ததே. இலங்கையின் ஆண், பெண் வொலிபோல் அணிகள் சர்வதேச ரீதியிலான போட்டிகளில் பங்குகொண்டு தென்கிழக்காசியப் பிராந்தியத்தில் திறமை காட்டிவந்துள்ளது. அண்மைக் காலங்களில் வொலிபோல் விளையாட்டில் வெற்றிபெற வீரர்கள் நவீன தொழில்நுட்பத்தையும், விதவிதமான நுட்பஉபாயங்களையும் கைக் கொள்கின்றனர்.

- வொலிபோல் விளையாட்டின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வீரர்கள் நிலைகொள்ளும் முறைகள் மூன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
 - பணித்தலைப் பெறுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தில் V வடிவமைப்பில் (வியூகம்) வீரர்கள் நிலைகொள்ளும் முறையும் இடம் மாறும் முறையும்.
 - தமதணி முன்வரிசை வீரர்கள் அறைதலை மேற்கொள்ளும் போது ஏனையோர் மைதானக் காப்பிற்குத் தயாரான நிலையில் நிலைகொள்ளும் முறை
 - எதிரணி முன்வரிசை வீரர்கள் அறைதலை மேற்கொள்ளும் போது அதனைத் தடுப்பதற்கும், ஏனையோர் மைதானக் காப்பிற்குத் தயாரான நிலையில் நிலைகொள்ளுவதற்குமான முறைகள்.
- விளையாட்டுத் திடலில் உங்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.
- மேற்படி சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவற் பத்திரத்திலுள்ள உங்கள் குழுவிற்கான பகுதியை நன்கு வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
- அப்பகுதியைச் செயற்படுத்துவது பற்றிய விபரங்களைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- அச்செயற்பாட்டை சிலவிடுத்தம் செய்து பாருங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடிப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- வீரர்கள் நிலைப்படுதல் (உரிய இடங்களில் இருத்தல்) வொலிபோல் விளையாட்டில் எவ்வாறு ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றது பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் தேடியாய்வுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவல் பத்திரம்

பணித்தலைப் பெறத் தயாராகுதல்.

- எதிரணியினர் பந்தைப் பணிக்கும் போது அதனைப் பெற W வடிவமைப்பில் (வியூகம்) வீரர்கள் நிலைகொண்டிருள்ள முறை பின்வரும் உருக்களில் காட்டப்படுகின்றன.



- இங்கு இலக்கங்கள் ii, iii,iv என்போர் முன்வரிசை வீரர்களாவர், இலக்கங்கள் i, vi, v ஆகியோர் பின்வரிசை வீரர்களாவர்.
- நிலையப்படும் போது முன்வரிசை வீரர்கள் எப்பொழுதும் பின்வரிசை வீரர்களுக்கு முன்னால் இருக்க வேண்டும்.
- கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருக்களின் பிரகாரம் பந்தை உயர்த்துபவர் 1ம் இலக்க நிலையத்தில் உள்ளதாகக் காட்டப்பட்டிருப்பதுடன், எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பந்தை உயர்த்த அவர் முன்னால் செல்வதாகவும் காட்டப்பட்டுள்ளது.
- வீரர்கள் இடமாறுவது எப்பொழுதும் கடிகாரச் சுழற்சித் திசையில் இடம்பெற வேண்டும்.
- இவ்வெல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பாதங்களை ஓரளவு அகலமாக வைத்தும், முழங்காலை உடலில் கீழே பதித்தும் பந்தைப் பெறுவதற்குத் தயார்நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

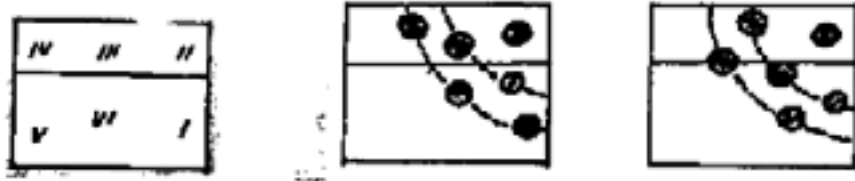
பந்தைக் காப்பதற்காக வீரர்கள் நிலையப்படும் முறை

- தமதணியின் 4,3,2 ஆகிய நிலையங்களிலிருந்து அறையும் பந்து எதிரணியினரால் தடுக்கப்பட்டு, மீண்டும் தமது பிரதேசத்திற்குள் வரும் போது அதனைக் காக்கத் தயாராகும் முறை கீழேயுள்ள உருக்களினால் காட்டப்படுகின்றன.
- தமதணியின் 4ம் இலக்க நிலையத்திலிருந்து அறையும் போது ஏனைய வீரர்கள் தயார் நிலையில் இருக்கும் முறை

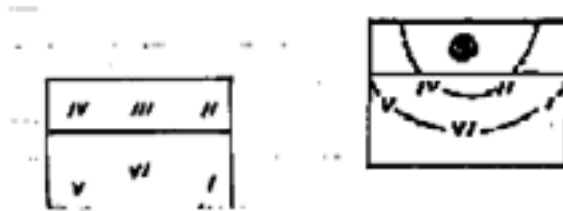


- ௪
நீ

5யார்

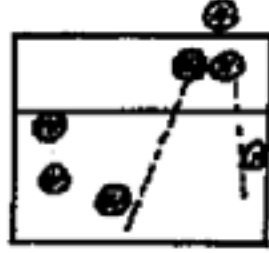
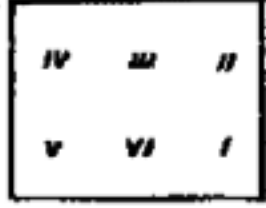


- ௪
நீ



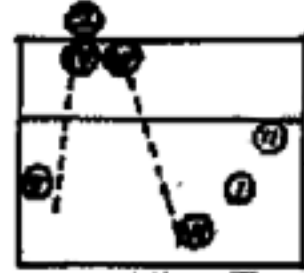
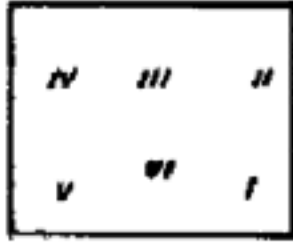
பந்து தடுத்தலுடன், மைதானக் காப்பிற்காக ஏனையோர் நிலையப்படும் முறையும்.

- எதிரணியின் 4,3,2 ஆகிய நிலையங்களிலிருந்து அறையப்படும் பந்தைத் தடுத்தலும், மைதானத்தைக் காக்க ஏனையோர் நிலையப்படும் முறையும்.
- எதிரணியின் 4ம் இலக்க நிலையத்திலிருந்து அறையப்படும் பந்தைத் தடுத்தலும் மைதானத்தைக் காக்க ஏனைய வீரர்கள் நிலையப்படும் முறையும்.



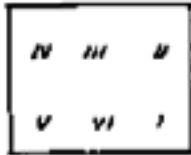
- எதி
ரை

தலும்



- எதி
கா

த்தைக்



- பந்துத் தடுப்பில் ஈடுபடும் வீரர்கள் மேற்படி எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் உரிய நுட்பமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

- அதேபோல் பந்து மீட்கச் செல்வதை இலகுவாக்க ஏனைய வீரர்கள் உடலைப் பதித்துத் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

வொலிபோல் விளையாட்டில் நிலையப்படுதல் (ஸ்தானமெடுத்தல்) தொடர்பான விதிகள்

அணிகளின் ஆரம்ப அணிவகுப்பு அல்லது ஆரம்ப வரிசையமைப்பு

- போட்டியொன்றில் விளையாடும் போது அணியொன்றின் ஆறு பேர் இருக்க வேண்டும்.
- அணிகளின் ஆரம்ப அணிவகுப்பென்பது திடலில் வீரர்கள் நிலையப்படும் முறையாகும். ஒரு சுற்று முடியும் வரை இவ்வரிசையமைப்பை மாற்றக் கூடாது.
- ஒவ்வொரு சுற்றின் ஆரம்பத்திலும் பயிற்றுவிப்போனால் அணியிலுள்ள வீரர்களின் வரிசையமைப்பு எழுதப்பட்ட வரிசையமைப்புபத்திரம் கையொப்பமிடப்பட்டு இரண்டாவது மத்தியஸ்தரிடம் அல்லது புள்ளி பதிவோனிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும்.
- லிபரோ வீரனைத் தவிர, அவ்வரிசையமைப்புப் பத்திரத்தில் அடங்காத அனைத்து வீரர்களும் அச்சுற்றின் பிரதி வீரர்களாகக் கருதப்படுவர்.
- இரண்டாவது மத்தியஸ்தரிடம் அல்லது புள்ளிபதிவோனிடம் வரிசையமைப்புபத்திரம் ஒப்படைக்கப்பட்ட பின்னர் அதில் மாற்றம் செய்ய முடியாதெனினும் தேவையேற்படின் முறையான பிரதியீட்டுக்கு அனுமதியுண்டு.
- வரிசையமைப்புபத்திரத்தில் காணப்படும் ஒழுங்குக்கும், திடலில் வீரர்கள் நிலையப்பட்டுள்ள ஒழுங்குக்குமிடையே வித்தியாசம் காணப்படின் பின்வரும் நடைமுறை பின்பற்றப்படும்.
 - போட்டிச் சுற்று தொடங்க முன்னர் வீரர்களின் ஒழுங்கு முறையில் மாற்றம் காணப்படின், அவ்வொழுங்கு முறை சரியாக்கப்பட்டு, வீரர்கள் நிறுத்தப்படல் வேண்டும்.
 - வரிசையமைப்புபத்திரத்தில் இடம்பெறாத வீரரொருவர் திடலினுள் இருப்பின் அவர் வரிசையமைப்புபத்திரத்தின்படி மாற்றப்பட வேண்டும். இங்கு தண்டனை வழங்கப்பட மாட்டாது.
 - எனினும், அவ்வீரரை வீராங்கனையை மாற்ற முடியாதென பயிற்றுவிப்போன் மறுப்புத் தெரிவித்தால், அதற்கு இடமளித்து முறையான பிரதீயீடு செய்யப்பட்டதென புள்ளிப் பதிவேட்டில் குறிப்பிட வேண்டும்.

நிலையப்படுதல்.

- பணிக்கும் வீரன் பந்தைப் பணிக்கும் போது அணிகளிரண்டின் ஏனைய அனைத்து வீரர்களும் நிலையப்படும் ஒழுங்கமைப்பின் பிரகாரம் திடலினுள் இருக்க வேண்டும்.

வீரர்கள் நிலையப்படும் ஒழுங்குமுறை பின்வருமாறு அமையும்.

- வலைக்கு சமீபமாகவுள்ள வீரர்கள் முன்வரிசை வீரர்களென அறியப்படுவதுடன் அவர்களது (ஸ்தானங்கள்) நிலையங்கள் 4 (முன்வரிசை - இடம்) 3 (முன்வரிசை - மத்தி) 2 (முன்வரிசை - வலம்) எனவாகும்.
- ஏனைய மூவர் பின்வரிசை வீரர்களென அறியப்படுவதுடன் அவர்களது (ஸ்தானங்கள்) நிலையங்கள் 5 (பின்வரிசை - இடம்) 6 (பின்வரிசை - மத்தி) 1 (பின்வரிசை - வலம்) எனவாகும்.

வீரர்களுக்கும், நிலையங்களுக்கும் இடையிலான தொடர்பு

- அனைத்து பின்வரிசை வீரர்களும் மத்திய கோட்டுக்குச் சமீபமாக தமது முன்வரிசை வீரர்களுக்குப் பின்னால் இருக்க வேண்டும்.
- முன், பின் வரிசை வீரர்கள் ஏற்கனவே முன்னர் கூறியபடி நிலையப்படல் வேண்டும்.
- விளையாட்டு வீரர்களின் நிலையங்கள் தீர்மானிக்கப்படுவது அவர்களது அடிப் பாதங்கள் நிலத்தில் வைக்கப்படும் பின்வரும் முறையிலாகும்.
 - முன்வரிசை வீரனின் அடிப்பாதம் அவருக்கு நெருக்கமாகவுள்ள பின்வரிசை வீரனின் அடிப் பாதத்தைவிட ஒரு சிறிதளவாயினும் மத்திய கோட்டுக்குச் சமீபமாக இருத்தல்.
 - பக்க விளையாட்டு வீரனின் அடிப்பாதம் மத்திய விளையாட்டு வீரனின் அடிப்பாதத்தைவிட, பக்கக் கோட்டுக்கு நெருக்கமாக இருக்க வேண்டும்.
- பந்து பணிக்கப்பட்ட பின்னர் வீரர்கள் தமது திடலில் அல்லது சுயாதீன பிரதேசத்திலுள்ள விரும்பிய இடங்களில் விளையாட முடியும்.

நிலையப்படுதலிலுள்ள தவறுகள்.

- பந்து பணிக்கப்படும் வேளையில் ஏனைய வீரர்கள் தமக்குரிய இடங்களில் இல்லாதிருத்தல் தவறாகும்.
- பந்து பணிக்கப்படும் போது வீரர்களின் நிலையங்களில் தவறு ஏற்படினும், பணித்தலில் தவறு ஏற்படின், பணித்தலில் ஏற்பட்ட தவறே முதலில் கவனத்திற் கொள்ளப்படும்.
- பந்தைப் பணித்த பின்னர், அதில் தவறு ஏற்படினும் அது கவனத்திற் கொள்ளப்படாது வீரர்களின் நிலையங்களில் ஏற்பட்ட தவறு கவனத்திற் கொள்ளப்படும்.

இட மாறுதல் (நிலையம் மாறுதல்)

- அணியினால் தீர்மானிக்கப்பட்டவாறு அச்சுற்று முழுவதும் பந்து பணித்தல், வீரர்களின் நிலையங்கள் என்பவற்றை ஆரம்ப வரிசைப்படுத்தலுக்கேற்ப பேணுவது இடமாறுதல் எனப்படும்.
- முன்னைய பணித்தலை மேற்கொள்ளாத அணி பந்தைப் பெற்றவுடன் அவ்வணி வீரர்கள் கடிகாரச் சுழற்சித் திசையில் ஒரு நிலையம் மாற வேண்டும். 2ம் நிலையத்திலுள்ள வீரன் 1ம் நிலையத்திற்கு மாறி பணித்தலை மேற்கொள்ள வேண்டியதுடன், 1ம் நிலைய வீரன் 6ம் நிலையத்திற்கு செல்ல வேண்டும்.

இடமாறுவதிலுள்ள தவறுகள்.

- நிலையம் மாறும் வரிசைக் கிரமத்திற்கேற்ப பணித்தல் மேற்கொள்ளப்படாதவிடத்து அது இடமாறுவதிலுள்ள தவறாகக் கொள்ளப்படும். அதன் விளைவு பின்வருமாறு அமையும்.
 - தவறிழைத்த அணி தண்டனையாகப் பணித்தலை (பந்தை) இழக்கும்.
 - வீரர்கள் உரிய இடங்களுக்குச் சென்று நிலையப்படுதல்.
- இது தவிர தவறு நடத்தவுடன் புள்ளிப் பதிவோன் அதனைச் சுட்டிக் காட்டுவதுடன் தவறிழைத்த பின்னர் பெறப்பட்ட புள்ளியையும் ரத்துச் செய்ய வேண்டும். மறுஅணியின் புள்ளியில் மாற்றம் ஏற்படாது.
- தவறிழைத்த சந்தர்ப்பத்தை உறுதியாகத் தீர்மானிக்க முடியாத நிலையில் பெறப்பட்ட புள்ளி ரத்து செய்யப்படாத போதும், தண்டனையாக அடுத்த பணிப்பு எதிரணிக்கு வழங்கப்படும்.

வழி விளையாட்டு

- அணிக்கு ஆறு பேர் வீதம், விளையாட்டுத் திடலில் வீரர்களை சரியான நிலையங்களில் நிறுத்துக.
- தரம் 6 -10 வரை கற்ற வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள், நுட்பங்கள் என்பவற்றைப் பயன்படுத்தி விளையாட வழிப்படுத்துக.
- விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது, வெவ்வேறு தரங்களில் கற்ற வொலிபோல் விளையாட்டின் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி விளையாட ஆலோசனை வழங்குக.
- 10 புள்ளிகளை முதலாவதாகப் பெறும் அணிக்கு வெற்றியை வழங்குக.

தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.2 : அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற ஒட்டத்தைப் பயன்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 6.2 : "முறையாகப் புறப்பட்டு வேகமாக ஓடுவோம்.. "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.2.1 இலுள்ள பிரவேச செயற்பாடு
- பின்னிணைப்பு 6.2.2 இலுள்ள குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் பத்திரப் பிரதிகள் - மூன்று
- பின்னிணைப்பு 6.2.3 இலுள்ள தகவற் பத்திரம்
- பின்னிணைப்பு 6.2.4 இலுள்ள வினோத விளையாட்டு
- தொடக்கக் கட்டைகள் (Starting Blocks) மூன்று

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 6.2.1 :

- பின்னிணைப்பு 6.2.1 இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுக.

- சகபாடி தனது பாதங்களால் பெற்றுத்தந்த ஆதாரத்தின் காரணமாகப் புறப்படும் போது, பாதங்கள் பின்புறமாக வழக்கிச் செல்லவில்லை என்பது
- இதனால் இலேசாகப் புறப்பட முடிந்தது என்பது
- ஓட்டப் போட்டிகளில் புறப்படும் போது சகபாடிகளுக்குப் பதிலாக தொடக்கக் கட்டைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.2.2 :

- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- கண்டாய்வை முன்வைக்க குழுக்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 6.2.3

- : • மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் கண்டாய்ந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது சந்தர்ப்பத்தை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கம் செய்து அனைவரையும் அவற்றில் ஈடுபடச் செய்க. .
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குக.

- சர்வதேசப் போட்டிகளின் போது குறுந்தார ஓட்டப் போட்டிகளில் தொடக்கக் கட்டை கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பது.
- ஓட்ட வீரனின் தன்மைக்கேற்ப தொடக்கக்கட்டைகளைத் தயாராக்க வேண்டும் என்பது.
- பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும் என்பது
 - முன்னாலுள்ள கட்டைக்கும் ஆரம்பக் கோட்டுக்கும் இடையிலான தூரம்
 - பின்னாலுள்ள கட்டைக்கும் ஆரம்பக் கோட்டுக்கும் இடையிலான தூரம்
 - முன், பின் கட்டைகளுக்கிடையிலான தூரம்.
 - முன்னால் வைக்கும் பாதம்.
- போட்டி ஆரம்பமாகும் இடத்திலுள்ள ஓட்டப் பாதைகளின் தன்மைக்கேற்ப தொடக்கக்கட்டைகளை நிலத்தில் பதித்தல் வேண்டும் என்பது. .
- தொடக்கக்கட்டைப் பாவனையினூடாக மிக வேகத்துடனும் வலுவுடனும் புறப்படலாம் என்பது

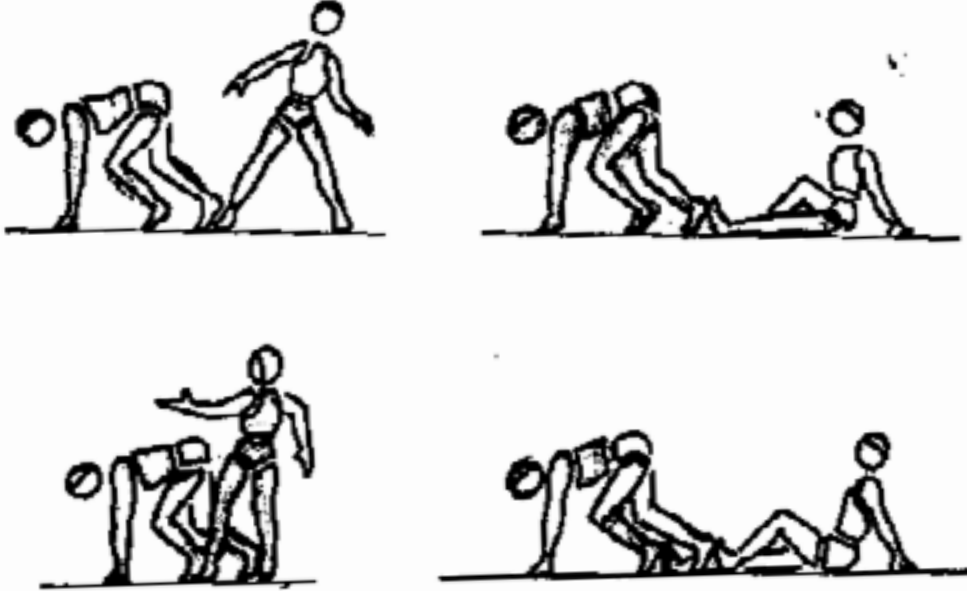
(15 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- குறுந்தார ஓட்டப் போட்டிகளில் தொடக்கக்கட்டையை பயன்படுத்தும் முறையை விளக்குவார்.
- மிக வேகத்துடனும், வலுவுடனும் புறப்படுவதற்கு தொடக்கக்கட்டைகள் உதவுகின்றன என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- தொடக்கக்கட்டைகளை உபயோகித்துப் புறப்படுவார்.
- உடனடித் துலங்களை வெளிப்படுத்தும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.
- சரியான தீர்வுகளையெடுக்கும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.

பிரவேசச் செயற்பாடு

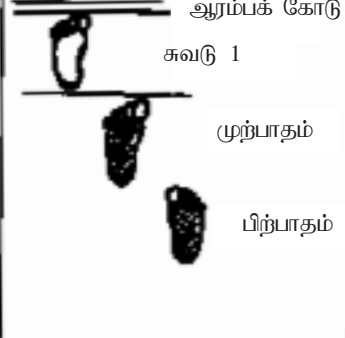
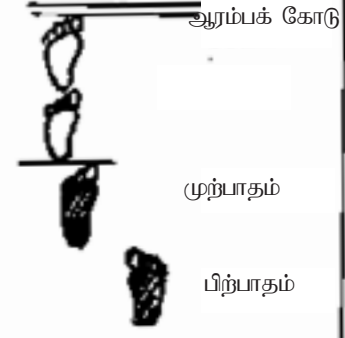
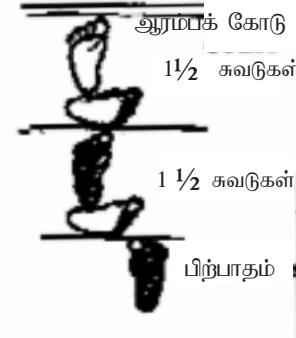
- மாணவரைப் பொருத்தமான வகையில் சோடிகளாக்குக.
- அதில் ஒருவரைப் புறப்படுபவராகவும், மற்றவரை உதவியாளராகவும் நியமிக்குக.
- "ஆரம்பம்" என்ற கட்டளைக்குத் தமக்கு மிகப்பொருத்தமான பதுங்கிய புறப்பாட்டு முறையொன்றுக்கு ஏற்ப பாதங்களை வைத்துப் புறப்படின் ஆரம்ப நிலையை அடையுமாறு புறப்படுபவருக்குக் கூறுக.
- மிகப் பொருத்தமான முறையொன்றைக் கையாண்டு புறப்படுபவரின் முன், பின் பாதங்கள் பின்னால் வழக்கிச் செல்லாதவாறு அவரின் பாதங்களின் அடியில் தனது அடிப் பாதங்களை வைக்குமாறு உதவியாளருக்கு அறிவுறுத்துக.
- பின்னர் "ஆயத்தம்" "போ" என்ற கட்டளைகளை இடுக.
- சுமார் 30 மீற்றர் வரையிலான தூரத்தை ஓடும்படி அறிவுறுத்துக.
- மாணவரை இடமாற்றி இச்செயற்பாட்டை மீண்டும் செய்விக்க.



குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் முறையாகப் புறப்பட்டு வேகமாக ஓடுவோம்.

குறுந்தார ஓட்டங்களில் மிகச் சிறந்த புறப்பாட்டை மேற்கொள்ள தொடக்கக்கட்டைப் பயன்பாடு (STARTING BLOCKS) மிக முக்கியம். தொடக்கக் கட்டைகளைப் பொருத்தமான முறையில் அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் மிக வேகமாகவும், வலுவுடனும் புறப்படலாம்.

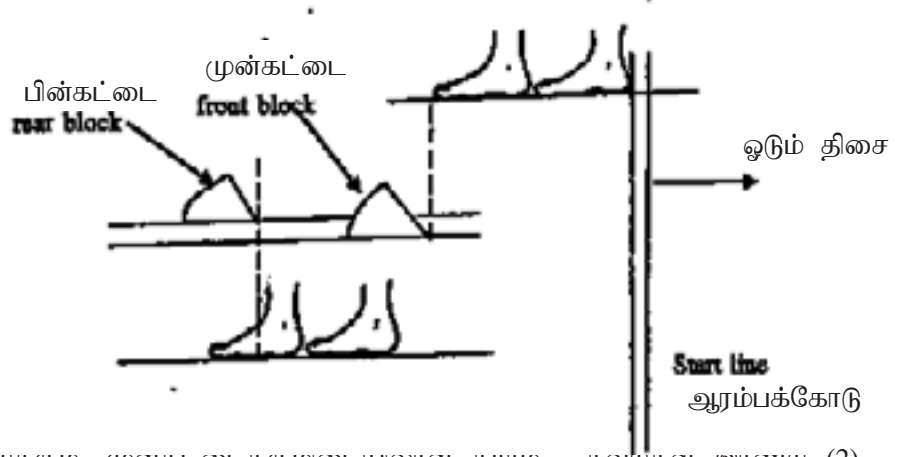
10ஆந் தரத்தில் நீங்கள் குறுகிய புறப்பாடு, மத்திய புறப்பாடு என்பவற்றைக் கற்றறிந்துள்ளீர்கள். குறுகிய புறப்பாடு, மத்திய புறப்பாடு என்பவற்றிற்கான சுவட்டளவுகளைப் பெறும் முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

குழு - 1 குறுகிய புறப்பாடு (Short Start)	குழு - 2 மத்திய புறப்பாடு (Middle Start)	குழு - 3 தொடக்கக்கட்டை (Middle Start)
		

- உங்களுக்குக் கிடைக்கும் புறப்பாட்டு முறையில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தொடக்கக் கட்டைகளை உபயோகித்து அம்முறைகளைச் செய்யும் விதங்கள் பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் குழுவிற்கு வழங்கப்பட்ட சுவடு வைக்கும் முறைகளுக்கேற்ப தொடக்கக்கட்டையின் முன் கட்டை பின் கட்டை என்பவற்றைக் குழு அங்கத்தவர் இணைந்து ஒழுங்குபடுத்துங்கள்.
- போட்டி ஆரம்பிக்கும் இடத்திற்கேற்ப தொடக்கக்கட்டையை நிலத்தில் பொருத்தும் முறை பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- தொடக்கக்கட்டையைப் பயன்படுத்திக் கட்டளைகளுக்கேற்ப முறையாகப் புறப்படும் முறையைப் பயிலுங்கள்.
- செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி பெறுங்கள்.
- உங்கள் செயற்பாடுகள் கண்டாய்வுகள் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க தயாராகுங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

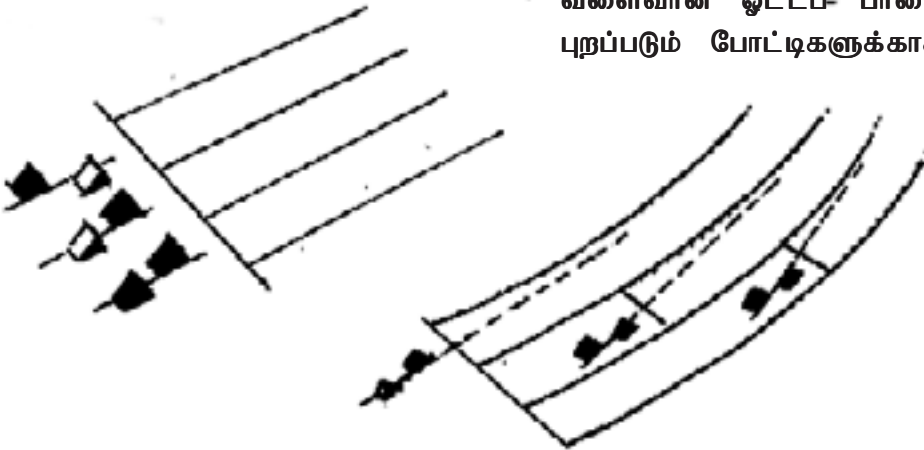
தொடக்கக்கட்டையொன்றின் முன், பின் கட்டைகளை ஒழுங்கமைக்கும் இன்னுமொரு விதம் கீழேயுள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அதனை நன்கு அவதானித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.



- ஆரம்பக் கோட்டுக்கும், முன்கட்டைக்கும்மையலான தூரம் - சுவடுகள் ஜுரண்டு (2)
- ஆரம்பக் கோட்டுக்கும், பின்கட்டைக்குமிடையிலான தூரம் - சுவடுகள் இரண்டு (3)
- முன்னாலுள்ள அட்டையின் முன்புத்திற்கும் பின்னாலுள்ள கட்டையின் முன்புறத்திற்குமிடையிலான தூரம் - சுவடுகள் ஒன்றறை (1½)
- குறுந்தார ஓட்டப் போட்டிகள், ஓட்டப்பாதையின் நேரான ஆரம்பக் கோடுகளிலும், சிதறிக் காணப்படும் (வளைவுகளில்) ஆரம்பக் கோடுகளிலும் ஆரம்பமாகின்றன. இவ்வொவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் தொடக்கக்கட்டையை நிலத்தில் பொருத்துவதில் ஓரளவு வேறுபாடுண்டு. கீழேயுள்ள உருக்களை நன்கு அவதானித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.

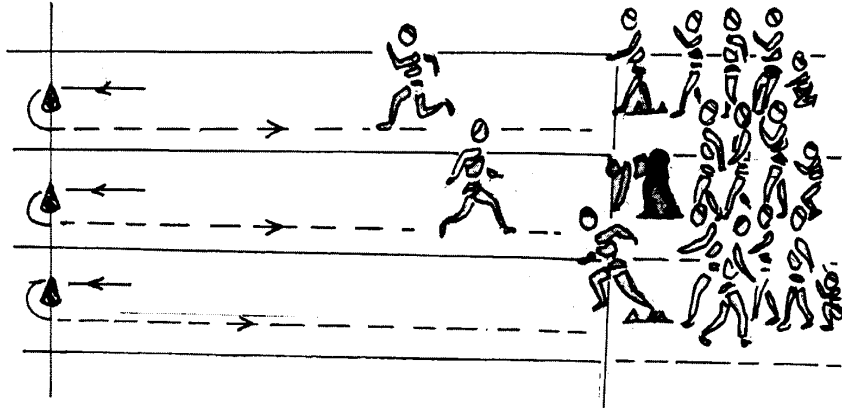
நேரான ஆரம்பக் கோடுகளில் இருந்து புறப்படும் போட்டிகளுக்காக

வளைவான ஓட்டப்- பாதைகளில் புறப்படும் போட்டிகளுக்காக



வினோத விளையாட்டு

- அணிகள் மூன்றையும் படத்திற் காட்டியவாறு வரிசையாக நிறுத்துக.
- ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து 15m முன்னால் கொடிகள் அல்லது கூம்புகளை வைக்குக.
- தமக்கு முன்னால் பொருத்தப்பட்டுள்ள தொடக்கக்கட்டைகளில், போட்டியை ஆரம்பிப்பதற்குத் தயாராகுமாறு அணியின் முன்னாலுள்ள மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்துக.
- கட்டளை பிரப்பித்து போட்டியை தொடங்குக.
- தொடக்கக்கட்டையில் இருந்து போட்டியை ஆரம்பித்த முதலாவது வீரன் முன்னால் ஓடிச் சென்று, எதிரிலுள்ள அடையாளத்தைச் சுற்றி மீண்டும் போட்டி தொடங்கிய இடத்தையடைந்து, தொடங்குவதற்குத் தயார்நிலையில் தொடக்கக்கட்டையிலுள்ள தமதணியின் அடுத்த வீரனின் முதுகில் தட்டியபின் பின்னால் சென்று அமருவார்.
- அணியிலுள்ள அனைத்து வீரர்களையும் போட்டி முடியும் வரை இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துக.
- பிழைகளின்றி விரைவாகப் போட்டியை முடித்த அணிக்கு வெற்றியை வழங்குக.



இரண்டாம் தவணை
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்க்கி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	விடய உள்ளடக்கம்	பாடவேளை	
05	<p>விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.</p>	<p>தேர்ச்சி மட்டங்கள்</p> <p>5.2 வலைப்பந்து பங்குகொண்டு மனமகிழ்வடைவார்.</p> <p>5.3 காற்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மனமகிழ்வடைவார்.</p> <p>5.4 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மனமகிழ்வடைவார்.</p>	<p>வலைப்பந்து</p> <ul style="list-style-type: none"> ● விளையாடுதல். ● காற்பந்து ● விளையாடுதல். ● வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் ● நடைப்பயணம் ● மலையேறுதல். ● வன ஆராய்ச்சி ● வன நட்டம் 	03 03 02
06	<p>மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<p>6.1 விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளித்து அன்றாடக் காரியங்களைச் செய்வார்.</p> <p>6.3 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் தடையிலாடாக ஓடும் திறனைப் பயன்படுத்துவார்.</p> <p>6.4 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் பாய்தலைப் பயன்படுத்துவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் பொதுவிதிகள் ● தடையிலாடாக ஓடல் (HURDLE RALE) ● நட்ட முறைகள். ● விதிமுறைகள். ● முப்பாய்ச்சல் (Triple Jump) ● அணுகலோட்டம் (Approach Run) ● மதித்தெழுதல் (Take Off) ● கெந்துதல் ● சவடுகள் 	03 03 02

இரண்டாம் தவணை
தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்க்கி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளை
	<p>6.5 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் பாரமான பொருளொன்றைப் பிழையின்றி அப்பால் போடுவார்.</p>	<p>● எறிதல்.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● குண்டெறிதல் (SHOT PUT) ● சுழலும் முறை (ROTATION METHOD) ● தயாராகுதல் (PREPARATION) ● தொடக்க நிலை ● சுழலும் சந்தர்ப்பம் ● வலுநிலை ● கைவிடும் சந்தர்ப்பம். ● விதிமுறைகள். 	02
	<p>6.6 அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் ஈட்டி போன்ற பொருட்களைப் பிழையின்றி எறிவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ஈட்டியெறிதல். (JAVELIN THROW) ● ஈட்டியெறிதல் முறை ● மூன்று சவடுகள். ● ஐந்து சவடுகள். ● தயார்நிலை ● அணுகலோட்டம் ● ஈட்டியை பின்னால் இழுத்தல். ● பாதத்தைக் குறுக்காக வைத்தல். ● வலுநிலை ● கைவிடல் ● உடன் தொடர்பு நிலை ● விதிமுறைகள். 	03

இரண்டாம் தவணை

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்க்கி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	விடய உள்ளடக்கம்	பாடவேளை
<p>7. விளையாட்டின் விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றுக்கு இசைவாகி, சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.</p>	<p>7.1 விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றுக்கேற்ப முகாமைத்துவப் பணிகளில் பங்குகொண்டு சமூக நிலைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.</p> <p>7.2 சமூக இயைவாக்கத்துடன் செயலாற்றிப் பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை முகாமைத்துவம் செய்வார்.</p>	<p>விளையாட்டு முகாமைத்துவ விழுக்கத்தின் இயல்புகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> ● முகாமைப்பாளர்கள் ● பின்பற்றுணர்வுகள். ● வளங்கள். ● விளையாட்டு முகாமையாளர், பின்பற்றுணர்வுர் என்போரின் பண்புகள். ● விளையாட்டு முகாமையாளன் என்ற வகையில் பாடசாலையில் மேற்கொள்ள வேண்டிய விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்புச் செயற்பாடுகள். ● உடநடவ வேலைத்திட்டம் ● இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள். ● பாடசாலையின் பின் செய்யும் விளையாட்டுக்கள். ● விளையாட்டு / உடற்கல்வி தினம் ● வெளிக்களச் செயற்பாடுகள். ● வேறும் விளையாட்டுப் போட்டிகள். ● விளையாட்டுச் சங்கங்கள். ● பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுச் செயற்பாடுகள். <p>இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி ஒழுங்கமைப்பு</p> <ul style="list-style-type: none"> ● நிரற் போட்டிகள் ● விலகல் முறை ● சுழற்சி முறை 	<p>03</p> <p>03</p>

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.2 : வலைபந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மனமகிழ்வடைவார்.

செயற்பாடு 5.2 : "வலைபந்து விளையாடி மகிழ்வோம். "

காலம் : 180 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 5.2.1இலுள்ள குழுக் ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் - ஆறு
- பின்னிணைப்பு 5.2.2இலுள்ள தகவற் பத்திரப் பிரதிகள் - ஆறு
- பின்னிணைப்பு 5.2.3இலுள்ள ஆசிரியருக்கான கையேடு
- அடையாளமிடப்பட்ட வலைபந்து மைதானம்
- பேற்றுக் கம்பங்கள் வலைபந்துகள்,
- ஊதி நிறுத்தற் கடிகாரங்கள்.
- இடப்பெயர்கள் (BIBS) , இரு நிறங்களில் நாடாக்கள்
- அடையாளமிடத் தேவையான சுண்ணாம்பு அல்லது ஏற்ற பொருள்

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 5.2.1 :

- முன்னைய தரங்களில் கற்ற வலைபந்து விளையாட்டின் திறன்கள், விதிமுறைகள், நுட்பத்திறன்கள் என்பவற்றை மாணவர் ஞாபகத்திக்கொள்ளச் செய்க.
- சுயாதீனமாக முன்வரும் இரு அணிகளுக்கு வலைபந்தாட்டத் திடலில் விளையாட சந்தர்ப்பம் அளிக்குக.
- விளையாடும் முறையை அவதானிக்க ஏனையோரை வழிப்படுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலொன்றை கொண்டு நடத்துக.

- விளையாட்டுத் திடலினுள் வீராங்கனைகள் உரிய எல்லைக்குள் விளையாட வேண்டும் என்பது
- அவதானம், ஒத்துழைப்பு என்பன விளையாட்டை அனுசூலமாக்க அவசியம் என்பது
- வயதெல்லைகளுக்கேற்ப போட்டிகள் நடைபெறுகின்றன என்பது.

(20 நிமிடங்கள்)

படி 5.2.2

- :
- வகுப்பை ஆறு சிறு குழுக்களாக்குக.
 - குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், ஏனைய உள்ளீடுகள் என்பவற்றை குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பிரதேசங்களுக்கு குழுக்களை அனுப்புக.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
 - குழுக் கண்டாய்வுகளை மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.

(100 நிமிடங்கள்)

படி 5.2.3

- :
- மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க செய்க
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை கேட்டறிக..
 - ஆக்கங்களைச் சீராக்கி அனைவரையும் அவற்றில் பங்கு கொள்ளச் செய்க.
 - பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குக.

- வலைபந்து விளையாடுவதில் வெவ்வேறு முறைகளைக் கையாளலாம் என்பது.
- அதன்மூலம் எதிர்தரப்பு வீராங்கனையை முந்திச் செல்லும் திறனைப் பெறலாம் என்பது.
- வெவ்வேறு விளையாட்டு முறைகள், திறனுபாயங்கள் என்பவற்றால் விளையாட்டைச் சிறப்பாக்கலாம் என்பது,
- வலைபந்தாட்டத் திறன் விருத்திக்கு முறையான விளையாட்டு முறைகளில் பயிற்சி பெறுவது அவசியம் என்பது.
 - அணிக்கு 7 பேர் வீதம் இரு குழுக்களைத் தயார் செய்தல்.
 - இடப்பெயர்களை அணிந்து கொள்ளல் (BIBS)
 - அணிகளைத் தனித்தனியாக இனங்காண்பதற்காக நிற வேறுபாடு.
 - போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் அணித் தலைவர்களால் நாணயச் சுழற்சி மேற்கொள்ளப்படல்.
 - நாணய சுழற்சியில் வென்ற அணி பந்து அல்லது பக்கத்தைத் தெரிவு செய்தல்.
 - நடுவரின் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து அணிகளிரண்டும் மைதானத்துள் பிரவேசித்து நிலையப்படுதல்.

- நடுவரின் ஊதி ஒலியைத் தொடர்ந்து மத்தியில் இருப்பவரின் (CENTRE) மத்திய எறிகையின் மூலம்(CENTRE PASS) போட்டியைத் தொடங்கி, விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும் என்பது.
- சாதகமான ஏய்தலின் பின்னர் மத்திய எறிகைக்கு உரிய அணியின் மத்தியிலிருப்பவளினால் திடலின் மத்தியிலிருந்து மத்திய எறிகை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பது.
- விதிகள் மீறப்படும் போது நடுவரின் ஊதி ஒலிக்குக் கட்டுப்பட்டவாறு விளையாட வேண்டும் என்பது,

(50 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

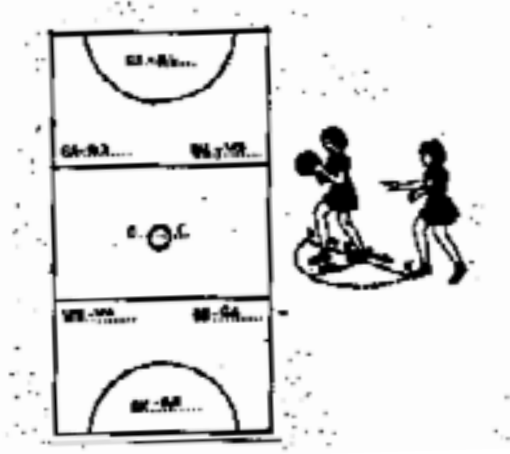
- வலைப்பந்தாட்டத்தில் வெவ்வேறு விளையாட்டு முறைப் பயன்பாட்டின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவார்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தில் வெவ்வேறு விளையாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் விளையாட்டை உயர் மட்டத்திற்குக் கொண்டு செல்லலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வெவ்வேறு முறைகள் உபாயங்களைப் பயன்படுத்தி பந்து அனுப்பும் முறைகளைச் செய்து காட்டுவார்.
- சுய ஒழுக்கத்தைப் பேணுவார்.
- உடனடித் தீர்மானங்களை எடுப்பார்.

குழு நிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் வலைபந்து விளையாடி மகிழ்வோம்.

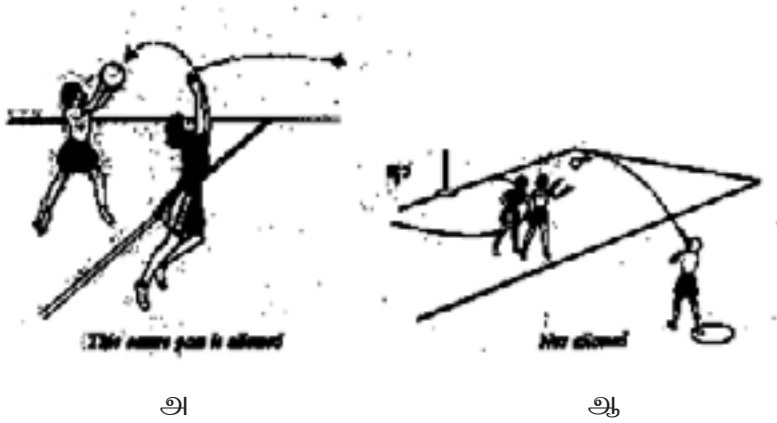
- வலைபந்து விளையாட நாமனைவரும் விரும்புகிறோம். திறன்விருத்திக்கு இடைவிடாத பயிற்சி அவசியம் வலைபந்து விளையாட்டுக்கான அங்கீகரிக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் உள்ளன.
- வலைபந்தாட்டம் தொடர்பான பின்வரும் செயற்பாடுகளிலிருந்து உங்களுக்கான செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - சிறை தாக்குபவள் WA(Wing Attack) இரு முறைகளில் மத்திய எறிகையைப் பெற்று (CENTRE PASS) தனது பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிப் பந்து கொண்டு செல்லும் இரண்டு முறைகள்.
 - பேறு தடுப்பவள் GD (GOAL DEFENCE) இரு முறைகளில் மத்திய எறிகையைப் பெற்று, தனது பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிப் பந்து கொண்டு செல்லும் இரண்டு முறைகள்.
 - சிறை தடுப்பவள் WD (WING DEFENCE) இரு முறைகளில் மத்திய எறிகையைப் பெற்று தனது பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிப் பந்து கொண்டு செல்லும் இரண்டு முறைகள்.
 - பேறு தாக்குபவள் GA (GOAL ATTACK) இரு முறைகளில் எறிகையைப் பெற்று தனது பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிப் பந்து கொண்டு செல்லும் இரண்டு முறைகள்.
 - பேறு காப்பவள் GK (GOAL KEEP) உள்ளெறிகையின் மூலம் தனது பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிப் பந்தை அனுப்பும் இரண்டு முறைகள்.
 - பேற்றுக் கெப்பவள் GS (GOAL SHOOT) சாதகமாக அமையாத எய்தலொன்றின் பின்னர் எய்தலுக்கான எல்லைக்குள் பெற்ற பந்தைத் தமது பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிக் கொண்டு செல்லும் இரண்டு முறைகள்.
- உங்கள் குழுவுக்கான பகுதியைத் தகவல் பத்திரத்தில் வாசியுங்கள்.
- அப்பகுதியைச் செயற்படுத்தும் விதம் பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- குழுவாக அச்செயற்பாட்டை சில விடுத்தம் செய்து பாருங்கள்.
- வலைபந்தாட்டத்தில் வெவ்வேறு விளையாட்டு முறைகளைக் கைக்கொள்வதன் அவசியம் பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது நீங்கள் எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகளைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி அதற்கான தீர்வுகளைப் பெறுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களையும், கண்டறிந்தவைகளையும் வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கத் தயாராகுங்கள்.

தகவற்பத்திரம்

- விதவிதமான விளையாட்டு முறைகளாலும், உபாயங்களைக் கைகொள்வதனாலும் வலைபந்தாட்டத்தை உயர் மட்டத்தில் ஆடலாம்.
- போட்டி தொடங்குவதற்கு முன்னர் இரு அணிகளினதும் வீராங்கனைகள் ஆடுகளத்தில் நிலையப்பட வேண்டிய முறைகள் கீழே காணப்படுகின்றன.



- பந்துடனான மத்தியில் இருப்பவள் (C) பாதங்களிரண்டும் மத்திய வளையத்திற்குள் இருக்குமாறு நிலைகொள்ள வேண்டும்.
- போட்டி தொடங்குவதற்கான ஊதியொலி எழும்புப் வரை வேறு எந்தவொரு வீராங்கனையும் மத்திய பிரதேசத்திற்குள் செல்ல முடியாது.
- சகல வீராங்கனைகளுக்கும் தமக்குரிய இடங்களில் நிலைகொண்ட பின்னர் நடுவரின் சமிஞ்சையின் மூலம் போட்டி தொடங்கும்.
- முதலாவது பந்து மத்திய பிரதேசத்தில் பெறப்பட வேண்டும்.



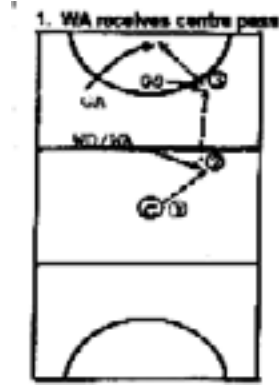
அ

ஆ

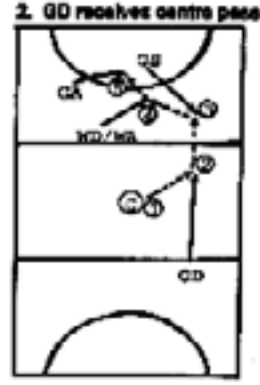
- மத்திய எறிகையின் போது, மத்திய பிரதேசத்திலுள்ள வீராங்கனையை ஸ்பரிசித்துச் செல்லும் பந்துக்கு அனுமதியுண்டு (உரு-அ)
- மத்திய எறிகையை அடுத்த பிரதேசத்திலுள்ள வீராங்கனைக்கு நேரடியாக அனுப்ப அனுமதியில்லை.
- அணியிலுள்ள வீராங்கனைகளுக்கிடையே வெவ்வேறு விதமாகப் பறிமாறிவாறு பந்தைப் பேற்று வட்டத்திற்குள் கொண்டு செல்வதே விளையாட்டின் அடிப்படை நோக்கமாகும்.

மத்திய எறிகை முறைகள் (CENTRE PASS)

- மத்திய எறிகையில் இருந்து தமது எய்தல் பிரதேசம் (பேற்று வட்டம்) வரை பந்து கொண்டு செல்லும் வெவ்வேறு முறைகள்.
- மத்தியில் இருப்பவள் (CI), மத்திய எறிகைக்காக நான்கு வீராங்கனைகளை, அதாவது சிறைத்தாக்குபவள் (WA) பேறு தடுப்பவள்(GD) சிறை தடுப்பவள்(WD) , பேறு தடுப்பவள்(GA) என்போரைப் பயன்படுத்தித் தமது எய்தல் பிரதேசத்தை நோக்கிப் பந்தை கொண்டு செல்லும் வெவ்வேறு முறைகள்.

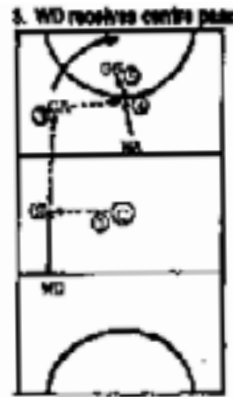


உரு - 1

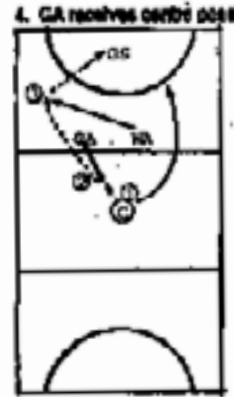


உரு - 2

1. மத்திய எறிகையைப் பெற்ற (WA) எய்தல் பிரதேசத்திற்குச் சமீபமாகவுள்ள GSக்கு வழங்குதல். GA எய்தல் பிரதேசத்தினுள் சென்று, GS இடமிருந்து பந்தைப் பெற்று பேற்று செய்தல்.
2. மத்திய எறிகையைப் பெற்ற (GD) யிடமிருந்து, எய்தல் பிரதேசத்திற்கு வெளியே GS பெற்று (WA)க்கு அனுப்புதல். எய்தல் பிரதேசத்திற்கு சமீபமாக நின்று WAயிடமிருந்து GA பந்தைப் பெறல்.



உரு - 3



உரு - 4

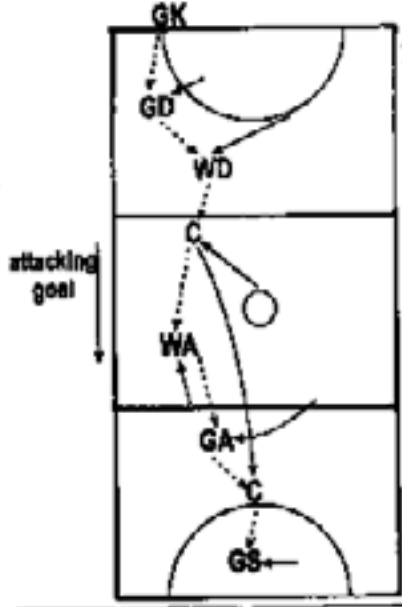
1. மத்திய எறிகையை பெற்ற (WD), GAக்கு பெற்றுக் கொடுப்பார். எய்தல் பிரதேசத்திற்குச் சமீபமாக நின்று பந்தைப் பெறும் WA,பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கி விரையும் GAயிடம் கைளிப்பார்.
2. மத்திய எறிகையைப் பெற்ற (GA) யிடமிருந்து பந்தைப் பெற்ற (WA) துரிதமாக இயங்கி எய்தல் பிரதேசத்திலிருக்கும் GAஇடம் ஒப்படைப்பார்.

ஆசிரியர் கையேடு

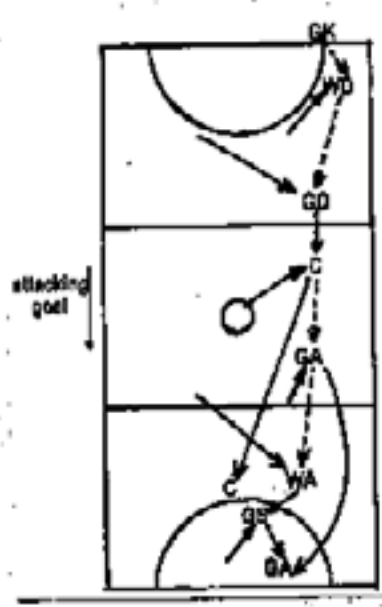
- உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு மத்திய எறிகையைப் பெறும் முறைகளை விளக்குங்கள்.
 - உங்கள் ஊதி ஒலியைத் தொடர்ந்து மத்திய பகுதியிலுள்ள வீராங்கனைகளை மத்திய எறிகையைப் பெறச் செல்லுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
 - தடவைக்கு ஒரு சோடி வீதம் அவதானியுங்கள்.
 - அவர்களது அசைவுகள் சரியாக இருப்பின், ஏனையோருக்கும் அவைகளை விளக்குங்கள்.
 - பிழையான அசைவிருப்பின் திருத்துங்கள்.
 - மீண்டுமொரு மத்திய எறிகைக்காகக் கட்டளையிடுங்கள்.
 - மத்திய எறிகையில் இருந்து விளையாட்டைத் தொடங்கி, விளையாடும் முறையைக் கட்டியெழுப்புங்கள்.
- அதற்கென பின்வரும் முறையில் செயற்படுத்துங்கள்.
 - மாணவர் தொகைக்கேற்ப வகுப்பைக் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
 - சீட்டிழுப்பின் மூலம் 6 நிமிடப் போட்டியொன்றைக் குழுக்களுக்கிடையே நடாத்துங்கள். போட்டியிடும் வாய்ப்பை எல்லாக் குழுக்களுக்கும் பெற்றுக் கொடுங்கள்.
 - நிலையங்களின் பெயர்களை அறிமுகப்படுத்தி அவற்றை அணியச் செய்யுங்கள்.
 - குழுக்களை வேறுபடுத்திக் காட்ட வித்தியாசமான நிறங்களைப் பாவியுங்கள்.
 - இரு அணித் தலைவர்களைக் கொண்டு நாணயச் சுழற்சி செய்வியுங்கள்.
 - உங்கள் ஊதி ஒலியைத் தொடர்ந்து இரு அணிகளும் தாம் விளையாட வேண்டிய பிரதேசங்களை இனங்கண்டு அதில் நிலைகொள்ளச் செய்யுங்கள்.
 - நாணயச் சுழற்சியில் வெற்றிபெறும் குழுவுக்கு முதலாவது பந்தை அல்லது பக்கத்தைத் தெரிவு செய்ய அறிவுறுத்துங்கள்.
 - விளையாட்டுத் திடலின் இருபுறமும் பேற்றுக் கோடுகளுக்கு சமீபமாக அணிகளை வரிசையாக நிற்கச் செய்யுங்கள்.
 - மத்திய எறிகையின் மூலம் போட்டியைத் தொடங்க சமிஞ்சை வழங்குங்கள்.
 - குறிக்கெய்து புள்ளியொன்றைப் பெறல், மத்திய எறிகையை மாறி மாறிப் பெறல், விளையாடும் நேரஅளவு, இடைவேளை வழங்குதல், இடைவேளையின் பின் பக்கங்களை மாற்றிப் போட்டியைத் தொடங்குதல், பிரதியீடு செய்தல் போன்ற விளக்கங்களுடன் விளையாடும் முறையைப் படிப்படியாகக் கற்பியுங்கள்.
 - வலைபந்தாட்ட விதிகளை மீறும் தவறுகளுக்கான தண்டனையாக எதிரணிக்கு அனுசூலமான முடிவுகள் எடுக்கப்படுமென்பதைத் தெரிவிப்பதோடு, அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களையும் காட்டிக் கொடுங்கள்.
 - செயற்படுத்தப்படும் முறைகளையும் விளக்குங்கள். (தரம் 10இல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன)
 - பேற்றுக் கோட்டுக்கு வெளியிலிருந்து உள்ளெறியும் போது வெறுமையான இடங்களை நோக்கிச் செல்ல வேண்டிய முறைகள், பந்து தடுக்கும் பயிற்சிகள் என்பன முக்கியமானவைகளாகும்.
 - பிரயோகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்குப் பொருத்தமான உடைகள் பாதணிகளை அணிவது சிறப்புக்குரியது.

உள்ளெறிதலும், எதிரணி எய்தல் பிரதேசத்திலிருந்து தமது எய்தல் பிரதேசம் வரை பந்தைக் கொண்டு வெவ்வேறு முறைகள்

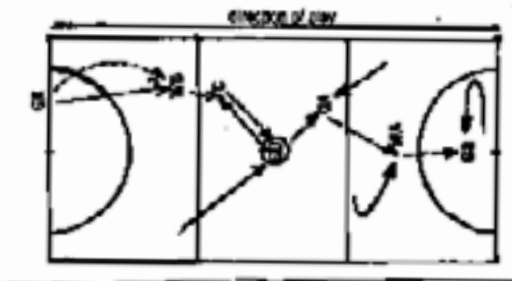
Play Movement - வீராங்கனைகளின் பாதை ————>
 Ball Movement - பந்து செல்லும் பாதை - - - ->



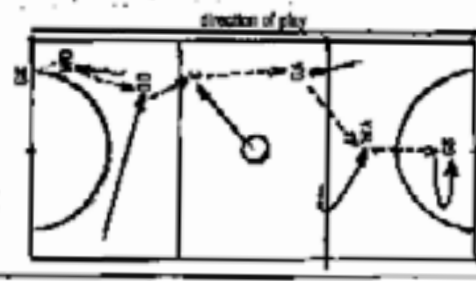
உரு - 1



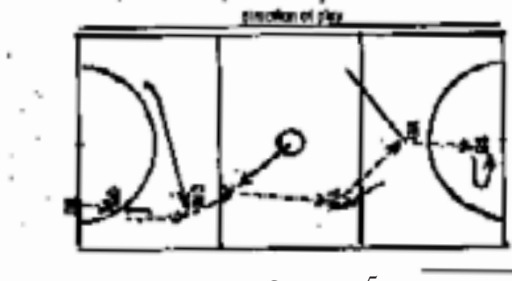
உரு - 2



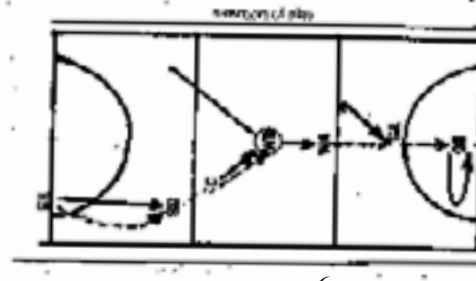
உரு - 3



உரு - 4



உரு - 5



உரு - 6

- மைதானத்தில் விளையாடும் போது வீராங்கனைகள் பந்தைச் சரியாக அனுப்பும் முறைகள் தொடர்பான பயிற்சிகளைப் பெற வேண்டும்.

- வலைபந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும் போது வீராங்கனைகளின் திறன்களை மதிப்பீடு செய்வது மிகமுக்கியமாகும். அதற்கான படிவமொன்று கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
- விளையாடும் போது ஏற்படும் தவறுகளைக் குறித்துக் கொள்ளல்.
 - பிரயோக செயற்பாட்டின் மூலம் விதிமுறைகளை விளக்கப்படுத்தல்.
 - மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் ஆற்றலுக்கான அனுபவத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

மட்டம்	பாதம் தொடர்பான விதிகளை மீறல்	பந்து கையாளதலின் போது	உடல் மோதுகையும் இடையூறு விளைவித்தலும்	தோல்வியில் முடிந்த குறிக்கெத்கள்	off side பிழையான பிரதேசம் over a third	வேறு	
G S							
G A							
WA							
C							
WD							
GD							
GK							

- உ-ம் - பாதம் தொடர்பான விதி - நிலம் தொட்ட பாதத்தைத் தரைக்கூடாக இழுத்தல். X
 பந்தைக் கையாளதலின் - 3 செக்கனுக்கு மேல் வைத்திருத்தல் X
 போது பந்தை உயர எறிந்து தானே பற்றுதல் X
 வேறு தவறுகள் - மத்திய எறிகைக்கான ஊதி ஒலிப்பதற்கு முன்னர் மத்திய பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசித்தல். X

- நியம விளையாட்டுத் திடலில் விளையாட வகை செய்தல்.
- வகுப்பு மாணவர் தொகைக்கேற்ப ஆறு குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
- மேலேயுள்ள அட்டவணைப் படிவத்தை எல்லா மாணவருக்கும் வழங்கல்.
- ஆறு நிமிடங்கள் வீதம் இவ்விரு குழுக்களாக விளையாடவிடல்.
- வீராங்கனைகள் செய்யும் தவறுகளைக் குறித்துக் கொள்ளல்.
- எல்லா அணிகளுக்கும் தவறுகளைப் பதிய விளையாட்டில் ஈடுபட மாறி மாறி வாய்ப்பளித்தல்.
- பிரயோகப் பாடவேளைகளிற் கற்ற விதிமுறைகள் தொடர்பான கையேடொன்றைத் தயாரிக்கச் செய்தல்.

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.3 : காற்பந்து விளையாட்டில் பங்குகொண்டு மனமகிழ்வடைவார்.

செயற்பாடு 5.3 : "காற்பந்து விளையாடி மகிழ்வோம். "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 5.3.1 இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாடு
- பின்னிணைப்பு 5.3.2 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவத்தின் நான்கு பிரதிகள்.
- பின்னிணைப்பு 5.3.3 இலுள்ள தகவற் பத்திரத்தின் நான்கு பிரதிகள்.
- காற்பந்துகள் கூம்பங்கள், ஊதி, பேற்றுக் கம்பங்கள், அடையாளமிட சுண்ணாம்பு அல்லது ஏற்ற பொருள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 5.3.1 :

- மாணவரைப் பிரவேச செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலொன்றை நடத்துக.

- சிறப்பாகக் காற்பந்தாட, பந்துக் கட்டுப்பாடு மிக முக்கியம்
- பந்தை உதைத்தல் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு வெவ்வேறு வேகங்களில் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.
- போட்டியொன்றை வெற்றி கொள்ளப் பேற்றுக் காவலனால் பெரும் சேவையாற்றப்படுகின்றது.
- தனிநபர் திறனுபாயங்களைப் போன்று, குழு உபாயங்களும் போட்டியின் வெற்றிக்குக் காரணமாக அமைகின்றது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 5.3.2 :

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழுக் ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுவாக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களை தயார்படுத்துங்கள்.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 5.3.3

- : • குழுக் கண்டாய்வுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளிக்குக.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக..
- பின்வரும் தகவல்களை உள்ளடக்கியவாறு தொகுத்து வழங்குக.

- காற்பந்தாட்டப் போட்டிகளில் குழு உணர்வுடன் விளையாட வேண்டும் என்பது.
- பந்துக் கட்டுப்பாட்டில் விளையாட்டு வீரனின் சமநிலை பேணும் ஆற்றல் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது என்பது.
- காற்பந்து விளையாட்டின் மூலம் உடலாற்றல் மட்டுமன்றி உள ஆற்றலும் விருத்தியாகின்றது என்பது,
- காற்பந்தாட்டத்தில் பின்வரும் நுட்பத்திறன்கள் உபாயங்கள் என்பவற்றைச் சரியான முறையில் பிரயோகித்து நியாயமான முறையில் விளையாடுவதன் மூலம் மனநிறைவடையலாம் என்பது.
 - ஆக்கிரமித்தல் (தாக்குதல்)
 - பாதுகாத்தல்.
 - பேற்றுக்குள் செலுத்துதல்.
- மேற்படி நுட்பத்திறன்கள், தினுபாயங்கள் என்பவற்றை முறையாகக் கைக்கொள்வது போட்டியின் வெற்றிக்குக் காரணமாக அமையும் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- காற்பந்து நுட்பத்திறன்கள், தினுபாயங்கள் என்பவற்றைப் பெயரிட்டு விபரிப்பார்.
- சரியான நுட்பத்திறன், திறனுபாயங்களுடன் நியாயமான முறையில் காற்பந்து விளையாடுவதன் மூலம் மகிழ்வைக் பெறலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- நுட்பத் திறன்களையும், திறனுபாயங்களையும் சரியானப் பிரயோகித்து விளையாடுவார்.
- நோக்கமொன்றை அடைய வெவ்வேறு திறனுபாயங்களைக் கைக்கொள்வார்.

பிரவேசச் செயற்பாடு

- மாணவர் தொகைக்கேற்ப வகுப்பைக் குழுக்களாக்கி காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துக.
- ஊதி ஒலிக்குக் கட்டுப்பட்டு முறையாக விளையாட வழிப்படுத்துக.
- இதற்கென 10 நிமிடங்களை ஒதுக்கிப் போட்டியை நடத்துக.
- அக்காலவறைக்குள் கூடிய பேறுகளைப் (கோல்) பெற்ற குழுவுக்கு வெற்றியை வழங்குக.

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

காற்பந்தாட்டம் பெரு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் விளையாட்டாகும். இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பிரதானமாக தாங்கும் திறனை விருத்தியாக்கலாம் என்பதுடன் ஏனைய உடலாற்றல்களையும் விருத்தியாக்கலாம். நுட்பத்திறன், திறனுபாயங்களைப் பிரயோகித்து நியாயமான விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பெறும் அனுபவங்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிலும் பயன்படுத்தலாம்.

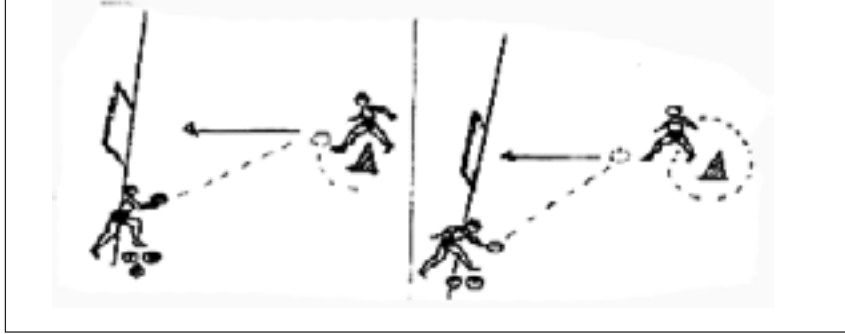
- காற்பந்தாட்டத்திற்கான நுட்பத்திறன்கள், திறனுபாயங்கள் நான்கு கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
 - ஆக்கிரமித்தல் / தாக்குதல் (Attacking)
 - பாதுகாத்தல் / காத்தல் (Defending)
 - பேற்றுக்குள் பந்தை செலுத்துதல் (Shooting)
 - பேறு காத்தல் (Goal keeping)
- மேலேயுள்ள தலைப்புக்களிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் பத்திரத்தை குழுநிலையில் வாசித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.
- தகவல் பத்திரத்தில் உங்கள் குழுவிற்கான பகுதியை வாசியுங்கள்.
- அப்பகுதியைச் செயற்படுத்தும் முறைகள் பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைத்த நுட்பத்திறன், திறனுபாயங்களுக்கேற்ற வேறொரு செயற்பாட்டை உருவாக்குங்கள்.
- அச்செயற்பாட்டில் சில விடுத்தம் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி அதற்கான தீர்வுகளைப் பெறுங்கள்.
- உருவாக்கிய செயற்பாட்டையும், கண்டாய்வுகளையும் வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தம் செய்யுங்கள்.

தகவற்பத்திரம்

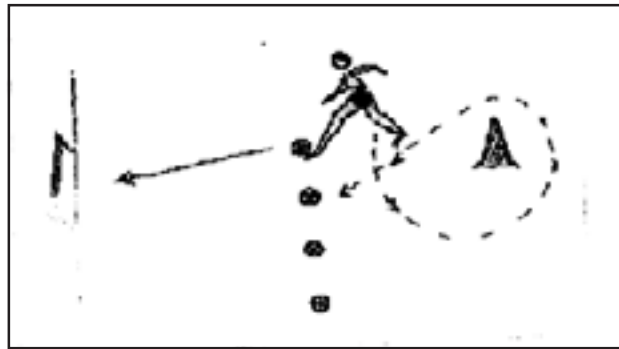
காற்பந்து விளையாட்டில் பயன்படுத்தக் கூடிய நுட்பத்திறன்கள், திறனுபாயங்கள் என்பன ஏராளமாக உள்ளன. அவற்றுள் பேற்றுக்குள் செலுத்துதல், காத்தல், பேறுகாத்தல் போன்ற சில நுட்பத்திறன்களைக் குறிப்பிடலாம். விளையாடும் போது இத்திறன்களைத் தேவைக்கேற்றவாறு வெவ்வேறு முறைகளில் பயன்படுத்த முடியும். இந்நுட்பத் திறன்களைப் பயிலுவதற்காக வெவ்வேறு செயற்பாடுகளை எம்மால் பயன்படுத்த முடியும். அவ்வாறான செயற்பாடுகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

போற்றுக்குள் அடித்தல் - (shooting)

- தடவைக்கு ஒருவர் வீதம் அடிப்பதற்கு வழிப்படுத்துக. அவரை அடிப்பவராகக் கொள்ளங்கள்.
- தலைவனிடம் சில பந்துகளைக் கொடுங்கள்.
- ஒவ்வொரு பந்தாக அடிப்பவரை நோக்கி அனுப்புங்கள்.
- அடையாளமிடப்பட்ட இடத்தில் இருந்து அடிப்பவர் ஓடிவந்து, தலைவர் அனுப்பும் பந்தை அடிக்க வேண்டும் (Shoot)
- முதலாவது பந்தை அடித்த பின்னர் அடையாளத்தை ஒருமுறை சுற்றிவந்து தலைவன் அனுப்பும் அடுத்த பந்தை அடிக்க வேண்டும்.
- தலைவனிடமுள்ள பந்துகள் அனைத்தும் முடியும்வரை இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ந்தும் செய்யுங்கள்.



- சுமார் 1 மீற்றர் இடைவெளியில் நான்கு அல்லது ஐந்து பந்துகளை வையுங்கள்.
- அடிப்பவர் அடையாளமிடப்பட்டுள்ள இடத்திலிருந்து ஓடிவந்து முதலாவது பந்தை அடிக்கவும். (shoot)
- முதலாவது பந்தை அடித்த பின்னர் அடையாளத்தை ஒரு தடவை சுற்றிவந்து அடுத்த பந்தை அடிக்கவும்.
- பந்துகள் முடியும் வரை இச்செயற்பாட்டை (Shooting) தொடரவும்.



பந்தை அடிக்கும் போது

- வேகமாக அடிக்கவும்.
- பந்தின் மத்தியபகுதிக்கு அடிக்கவும்.
- உடற்சமநிலை பேணவும்.
- சரியான இலக்கை (பேற்றினுள்) நோக்கி அடிக்கவும்.

பாதுகாத்தல் / காத்தல்

- பந்துடன் வரும் வீரனை ஒரேயடியாக நெருங்காது, வெவ்வேறு திசைகளில் உடலை அசைத்து தடுத்தலை மேற்கொள்ளல்.
- பந்துடன் வரும் வீரனை இவ்விதமாக ஏமாற்றிப் பந்தை கைப்பற்ற முயலல்.

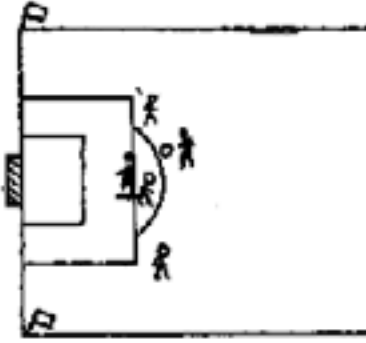
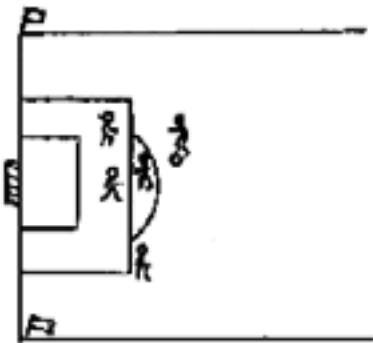


இங்கு

- காக்கும் வீரன் நிலையப்படுதல் முக்கியமாகும்.
- தாக்கும் வீரனை ஏய்ப்பதற்காகப் பாதுகாக்கை அங்குமிங்கும் கொண்டு செல்லும் அசைவில் ஈடுபடுங்கள்.
- சந்தர்ப்பம் கிடைத்தவுடனேயே பந்தைக் கைப்பற்றுதல்.

குழுவாகப் பாதுகாத்தல் / காத்தல்

- பந்தின்றி முன்னால் வரும் தாக்கும் அணி வீரர்களைக் கடந்து காக்கும் பின் அணி வீரர்கள் ஒருமித்து முன்னால் செல்லுங்கள்.
- இதனால் முன்னால் வந்த தாக்கும் அணி வீரர்களை உரித்தல்லாத பிரதேசத்திற்குள் பிரவேசித்தவர்களாக (Off Side) ஆக்கலாம்



இங்கு

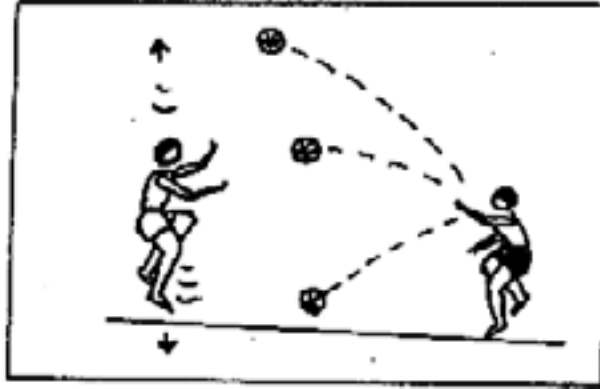
- தாக்கும் வீரர்களை உரித்தல்லாத பிரதேசத்தினுள் பிரவேசித்தவர்களாக (Off Side) ஆக்குவது நோக்கமாக அமையும்.
- இச்செயற்பாட்டை ஒன்றாகச் செய்யுங்கள்.
- தாக்கும் வீரர்களைப் பேற்றுப் பிரதேசத்தில் தனிமைப்படுத்தும் நோக்குடன் காக்கும் வீரர்கள் ஒருமித்து முன்னால் ஓட வேண்டும்.

பேறு காத்தல். (Goal Keeping)

- பேற்றுக் காவலன் தான் நிற்கும் இடதிலிருந்து படத்தில் காட்டியவாறு உதவியாளன் அல்லது ஏற்ற உபகரணத்தின் மேலாகப் பாய்ந்து பந்தைப் பற்றவும்.
- பந்துடன் வரும் வீரனை இம்முறையில் ஏமாற்றி பந்தைக் கைப்பற்ற முயலவும்.



- பேற்றுக் காவலர்கள் இருவர் குதிகால்களில் அமர்ந்து இரு பக்கமும் பாய்ந்தவாறு பந்தைக் காக்கவும்.



பக்கங்களால் வரும் பந்தைக் காக்கும் போது,

- கைகளை முழங்கையில் மடித்து கண் மட்டத்தில் வைத்திருந்து, பந்துவரும் திசையில் பாய்ந்து தரையில் கிடந்தவாறு பந்தைக் கைப்பற்றவும்.
- கைவிரல்களை நன்றாக விரித்துப் பந்தின் பின்னால் வைக்கவும்.
- எழுதலுக்கான விசையைப் பாயும் திசையிலுள்ள பாதத்தால் பெற்றுக் கொள்ளவும்.
- உடல் தரையைத் தொட்ட மறுகணம் தலையை உயர்த்தவும்.
- பந்தை உடனடியாக மார்புப் பிரதேசத்திற்குள் கொண்டு வரவும்.
- பார்வையைச் சரியான இலக்கில், பந்தை நோக்கிச் செலுத்தவும்.

தேர்ச்சி 5 : விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.4 : வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மனமகிழ்வடைவர்.

செயற்பாடு 5.4 : "இயற்கையும் நாமும் "

காலம் : 60 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- மலைத் தொடர், நீர்வீழ்ச்சி, கடற்கரை அல்லது வனம் என்பவற்றின் படங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 5.4.1 இலுள்ள குழுத் தேடியாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவத்தின் பிரதிகள் நான்கு
- எழுதுவதற்குத் தேவையான பேப்பர்கள், பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 5.4.1 :

- இயற்கையின் வனப்பை வெளிக்காட்டும் படமொன்றைக் காட்சிப்படுத்தி அதனால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி பற்றி மாணவரிடம் வினவுக.
- தொடர்ச்சியாகக் கற்றல், தொடர்ந்து வேலை செய்தல் போன்றவற்றால் ஏற்படும் தகைப்பைப்போக்க கைக்கொள்ளும் நடைமுறைகளை மாணவரிடம் வினவுக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடுக.

- இயற்கையின் வனப்பை அனுபவித்து மனச் சாந்தியும், நிம்மதியும் அடையலாம் என்பது
- இயற்கையை அனுபவிக்கக் கூடிய வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் ஏராளம் உள்ளன என்பது
- நடைப்பயணம், மலையேறுதல், வனஆராய்ச்சி, வனநுட்பம் என்பன அவற்றிற் சில என்பது.
- இச்செயற்பாடுகளுக்கு சிறந்த தயார்நிலையொன்று அவசியம் என்பது
- வார இறுதி நாட்களில் அல்லது விடுமுறை காலங்களில் இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கான தேவையும் அவசியமும் உள்ளது என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

படி 5.4.2

- :
- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
 - குழுக் ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல், ஏனைய உள்ளீடுகள் என்பவற்றை குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
 - கண்டாய்வுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துக.

(30 நிமிடங்கள்)

படி 5.4.3

- :
- கண்டாய்வுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக.
 - பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்டு தொகுத்து வழங்குக.

- குழுவாக நடைப் பயணம் செய்வதில் பின்வரும் நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன என்பது.
 - இயற்கையை அனுபவித்தல்.
 - அசதியிலிருந்து விடுபடல்.
 - உடலாரோக்கியத்தை விருத்தியாக்கல்.
 - மனநிறைவையும், மகிழ்ச்சியையும் அடைதல்.
 - வெவ்வேறு கற்றற் செயற்பாடுகளுக்கு அவசியம்.
- மலையேறுதல்.
 - மனநிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைதல்.
 - வெவ்வேறு அனுபவங்களைப் பெறல்.
 - பொறுப்புணர்ச்சியுடன் ஒழுங்கமைக்கப்பட வேண்டிய காரியமென்பதை விளங்கிக் கொள்ளல்.
 - உடல் ஆற்றல்கள் விருத்தியாக்குதல்.
 - குழு உணர்வை விருத்தியாக்குதல்.
- வன ஆராய்ச்சி
 - பெரும் வனாந்திரங்களை ஆராய்வதற்கான அடிப்படை பயிற்சியைப் பெறல்.
 - ஜீவிகளின் பல்வகைமையை ஆய்வுசெய்ய உதவுதல்.
 - பாதை அடையாளங்கள் பற்றிய அனுபவங்களைக் பெறல்.
 - வெவ்வேறு பாதுகாப்பு முறைகளைக் கடைபிடித்தல் தொடர்பான விளக்கம் பெறல்.
 - குழு உணர்வை விருத்தியாக்குதல்.

- வனநுட்பம்.
 - இயற்கைச் சூழலில் பல்வேறு சவால்கள் உள்ளன என்பது.
 - வனவாழ்வின் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள வெவ்வேறு முறைகள் உள்ளன என்பது.
 - வனவாழ்விற்கு உடற்றகைமைகள் மிகவும் அவசியம் என்பது.
 - வெவ்வேறு எண்ணக்கருக்களை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பது.
 - எதிர்வரும் விடுமுறை காலங்களில் இச்செயற்பாடுகளை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும் என்பது.

(20 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- வெளிக்களச் செயற்பாடுகளைப் பெயரிட்டு விளக்குவார்.
- இயற்கையின் அற்புதங்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் போது கொண்டு செல்ல வேண்டிய பொருட்கள், அனுமதி பெறவேண்டிய இடங்கள், அறிவிக்க வேண்டிய நிறுவனங்கள் என்பவற்றைப் பட்டியல்படுத்துவார்.
- திட்டமிட்டுச் செயலாற்றுவார்.
- செயற்பாடுகளை எச்சரிக்கையுடனும், பொறுப்புடனும் ஒழுங்கமைப்பார்.

இணைப்பு 5.4.1

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"இயற்கையும் நாமும் "

இயற்கைக்கும், மனிதனுக்கும் இடையே மிகநெருங்கிய தொடர்பு காணப்படுகின்றது. இயற்கையின் அற்புத வெகுமதிகளான சூரியன், சந்திரன், பகல், இரவு, வெயில், காற்று, நீர் என்பன எமது வாழ்விற்கு இன்றியமையாதன. இயற்கையின் கொடைகளின்றிய வாழ்வை எண்ணவும் முடியாது. தியலும நீர்வீழ்ச்சி, உலக முடிவு, சிவனொளிபாதமலை, பதினெட்டு வளைவுகள், ஹக்கல பூங்கா, பேராதனைப் பூங்கா, மடொல் தீவு, மாதுகங்கை, கடற்கரைக் காட்சிகள் போன்றவற்றைக் காண நாம் எவ்வளவு விரும்புகின்றோம். இவ்வெளிமிகு அனுபவத்தை நூல்களினூடாக அனுபவிக்க முடியாது. மாறாக இவ்விடயங்களை நேரடியாகத் தரிசிக்க வேண்டியுள்ளது.

இதற்கான முன்னாயத்தங்கள் மிக முக்கியம்.

- வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் நான்கு கிழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
 01. நடைப் பயணம்.
 02. மலையேறல்
 03. வன ஆராய்ச்சி
 04. வனநுட்பம்.
- உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் வெளிக்களச் செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நிறைவேறும் உடலியல், உளவியல் தேவைகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடி அட்டவணைப்படுத்துக.
- வெளிக்களச் செயற்பாட்டின் போது கொண்டு செல்ல வேண்டிய பொருட்கள், அனுமதி பெறவேண்டிய, அறிவிக்க வேண்டிய நிறுவனங்கள், நபர்கள் போன்ற தகவல்களைக் கொண்ட பட்டியல்லொன்றை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
- குழு ஆய்வின் போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் கலந்துரையாடல் மூலம் பெறுக.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

இணைப்பு 5.4.2

ஆசிரியர் கையேடு.

- **வெளிக்களச் செயற்பாட்டு ஒழுங்கமைப்பின் போது,**
 - முன்திட்டமிடல் மிக முக்கியம்.
 - செல்லவுள்ள இடங்களை / இடத்தைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.
 - கொண்டு செல்ல வேண்டிய பொருட்களைத் தீர்மானித்தல் (மிகக் குறைந்தளவு)
 - கைகளைத் தொங்கவிட்டவாறு முதுகில் சுமந்து செல்லக் கூடிய அளவு.
 - பிரத்தியேகத் தேவைகளுக்கானவை உணவு, நீர், மருந்து வகைகள், திசையறி கருவி, கத்தி, மின்பந்தம், கையடக்கத் தொலைபேசி, சிறிய வானொலி பெட்டியொன்று.
 - வெவ்வேறு அனுமதிகள் பெற வேண்டும் (பெற்றோர் / திணைக்களம்)
 - வெவ்வேறு இடங்கள், நிறுவனங்கள் என்பவற்றிற்கு அறிவிக்க வேண்டும்.
- **இயற்கைச் சூழலின் வனவாழ்வின் சவால்கள்.**
 - விலங்குகளின் தொல்லை.
 - பாம்புகளின் உபத்திரவம்.
 - நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான பொருத்தமற்ற உணவுகளை இனங்காணல்.
 - உணவுள்ள இடங்களை அறிதல்.
 - உணவு சேமிக்கும் முறைகள்.
 - பாத்திரங்களின்றி உணவு சமைக்கும் முறைகள்.
 - திசைகளை அறிதல்.
 - காலநிலை பற்றிய தகவல்களைப் பெறல்.

• **வனவாழ்வின் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் முறைகள்.**

- விலங்குகளின் பாதச் சுவடுகள் மூலம் அவற்றை இனங்காணல்.
- இதேமுறையில் அவற்றின் இயல்புகளை அறிதல்.
- மிருகங்களைப் பிடிப்பதற்குப் பொறி வைத்தல்.
- கற்கள், அல்லது தடிகளை உராய்வதன் மூலம் நெருப்பைப் பற்ற வைத்தல்.
- விலங்குகள் தெரிவு செய்யும் உணவு வகைகளிலிருந்து மனிதனுக்கு உகந்த உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்.
- உணவு வகைகளை உலர்த்தியும், தேனீலிடும் சேமித்தல்.
- சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்களைக் கொண்டு திசைகளை அறிதல்.
- சூழல் காரணிகளைக் கொண்டு காலநிலை பற்றிய எதிர்வுகூறல்.
- உகப்பற்ற காலநிலையின்போது வனத்தினுள் பிரவேசிப்பதைத் தவிர்த்தல்.

• **வனவாழ்வுடன் தொடர்புள்ள வெவ்வேறு எண்ணக்கருக்கள்.**

கணித எண்ணக்கரு.

- சில மரங்கள் உயரமானவை. சில குட்டையானவை (உயரம், / குட்டை)
- நீளமான ஆறு, குட்டையான ஆறு (நீளம் / குட்டை)
- குளம் தொலைவில் அமைந்துள்ளது (தொலை / சமீபம்)
- தினமொரு முறை சூரியன் உதிக்கும் (காலம்)
- பௌர்ணமி நாட்களில்பூரண சந்திரனைக் காணலாம் (காலம்)

விஞ்ஞான எண்ணக்கரு

- மரங்களில் இருந்து பழங்கள் விழும் - (புவியீர்ப்பு)
- சில பொருட்கள் நீரில் மிதக்கும் - (மிதத்தல்.)
- இரவுக்கு வெளிச்சமில்லை. - (இருட்டும் வெளிச்சமும்)
- வன அழிவினால் நீர் பற்றாக்குறை ஏற்படும். - (சூழற் பாதுகாப்பு)
- வனவிலங்குகளின் பிரயாணப் பாதை நீர்நிலைகளை (மோப்ப சக்தி நோக்கியிருக்கும் இயற்கை உணர்வு)
- சூழலை அவதானித்து காலநிலையை எதிர்வுகூறல் (காலநிலை)

சமூக எண்ணக்கரு

- பெரும்பாலான விலங்குகள் கூட்டமாகச் சேர்ந்து வாழும் (சகவாழ்வு உயிரினங்களின் நிலைப்பாட்டுக்கு அவசியம்)
- தேனீக்கள் கூட்டத்தில் வெவ்வேறு வகையான தேனீக்களுக்கு வெவ்வேறு குறிப்பிட்ட வேலைகள் உண்டு. (கூட்டுவாழ்க்கை அன்னியோன்னியமான வாழ்வுதவும்)
- பசி ஏற்படாதுவிடில் ஒரு விலங்கு இன்னொரு விலங்கைக் கொல்லாது (அனைவருக்கும் உயிர்வாழ உரிமையுண்டு)

நீதி நெறி தொடர்பான எண்ணக்கரு.

- யானைக் கூட்டத்தில் தலைவனுக்குரிய காரியங்கள். (தனது வர்க்கத்தைப் பாதுகாப்பது தலைவனின் பொறுப்பாகும்)
- யானைக் கூட்டம் பயணிப்பதும், ஏனைய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதும் தலைவனைப் பின்பற்றியேயாகும். (தலைவனைப் பின்பற்றுவது தொடர்வோரின் கடமையாகும்.)

தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.1 : விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளித்தவாறு அன்றாட காரியங்களைச் செய்வார்.

செயற்பாடு 6.1 : "நீதிக்குத் தலைவணங்குவோம்.. "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.1.1 இலுள்ள பிரவேச செயற்பாடு
- பின்னிணைப்பு 6.1.2 இலுள்ள தேடியாய்வுக்கான அறிவுறுத்தப் படிவத்தின் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 6.1.3 இலுள்ள தகவற்படிவத்தின் நான்கு பிரதிகள்.
- டிமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 6.1.1 :

- பிரவேசப் படிவத்தில் காணப்படும் வெவ்வேறு விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கான விளையாட்டு மைதானங்களை (ஸ்தானங்கள்) மாணவர் கவனத்திற் கொணரக.
- இம்மைதானங்களை (ஸ்தானங்களை) அமைப்பதற்கு மாத்திரமன்றிப், போட்டிகளை நடாத்தவும் இவை தொடர்பான விதிமுறைகளை அறிந்திருப்பது அவசியமென்ற கருத்தை மாணவரிடமிருந்து வெளிக்கொணரக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடுக.

- மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளுக்கான விசேட விதிகளும், பொதுவான விதிகளும் உள்ளன என்பது
- இவ்விதிகளை இலகுவாக விளங்கிக் கொள்ள பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம் என்பது
 - சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கான பொதுவிதிகள்
 - மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கான விதிகள்
- சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சிப் போட்டிப் பெறுபேறுகளைப் பதிவதற்கான முறையான படிவங்களைத் தயாரித்தல்.
 - பெறுபேறுகளைப் பதிவதற்கான இப்படிவங்கள்.
 - உயரத்தை அளவிடும் போட்டிகளுக்கெனவும்
 - தூரத்தை அளவிடும் போட்டிகளுக்கெனவும் வெவ்வேறாக இனங்காணக் கூடியதாயிருத்தல் வேண்டும் என்பது.
- சகல போட்டிகளிலும் போட்டியாளர்களின் திறமை ஒழுங்கு முறையைத் தெரிவு செய்வதற்கான படிமுறைகள் பின்பற்ற வேண்டுமென்பது.
- போட்டியாளர்களைப் போன்றே பார்வையாளர்களும் தமது ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு கழிப்பதற்கு இவ்விதிகளை பற்றிய விளக்கம் அவசியம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.1.2

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 6.1.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு பெற்றுக் கொடுக்க
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தியவாறு தொகுத்து வழங்குக.

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள், மைதான நிகழ்ச்சிகளென வகைப்படுத்தலாம் என்பது.
- சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கான பொது விதிகள் பின்வருமாறு என்பது.
 - ஓட்டப் பாதை அமைப்பதற்கும், பயன்படுத்துவதற்குமான விதிகள்
 - போட்டிகளில் பங்குகொள்வோருக்கான விதிகள்
 - போட்டி நடுவர்களுக்கான விதிகள்.
- மைதான நிகழ்ச்சிகளின் பெறுபேறுகளைப் பதிவதற்குப் பின்வரும் முறைகளில், இருவகையான படிவங்கள் உள்ளன என்பது
 - உயரத்தை அளந்து திறமைகளைப் பதிவதற்கான படிவங்கள்.
 - நீளத்தை அளந்து திறமைகளைப் பதிவதற்கான படிவங்கள்
- சகல போட்டியாளர்களிலும் வெற்றியாளர்களைத் தெரியும் விதிமுறைகளை நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும் என்பது.
- விதிமுறைகளை அறிந்து அதன் பிரகாரம் செயலாற்றுவதன் மூலம் சட்டத்தை மதிக்கும் பிரஜைகள் உருவாகின்றனர் என்பது
- இதற்கு அவசியமான சில விதிகள் பின்னிணைப்பு 6.1.3இலுள்ள தகவற் படிவத்தில் அடங்கியுள்ளன என்பது.

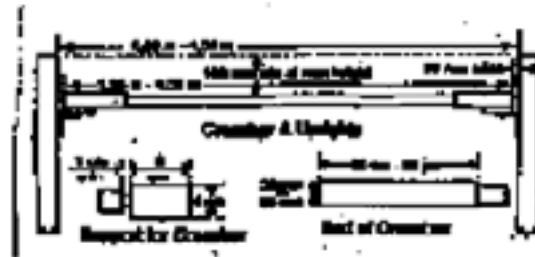
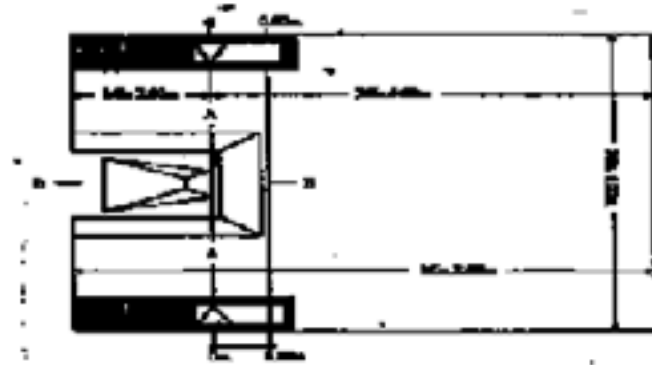
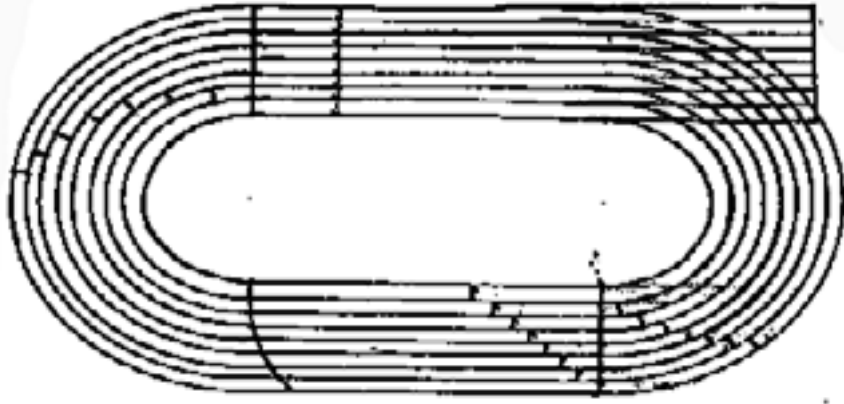
(15 நிமிடங்கள்)

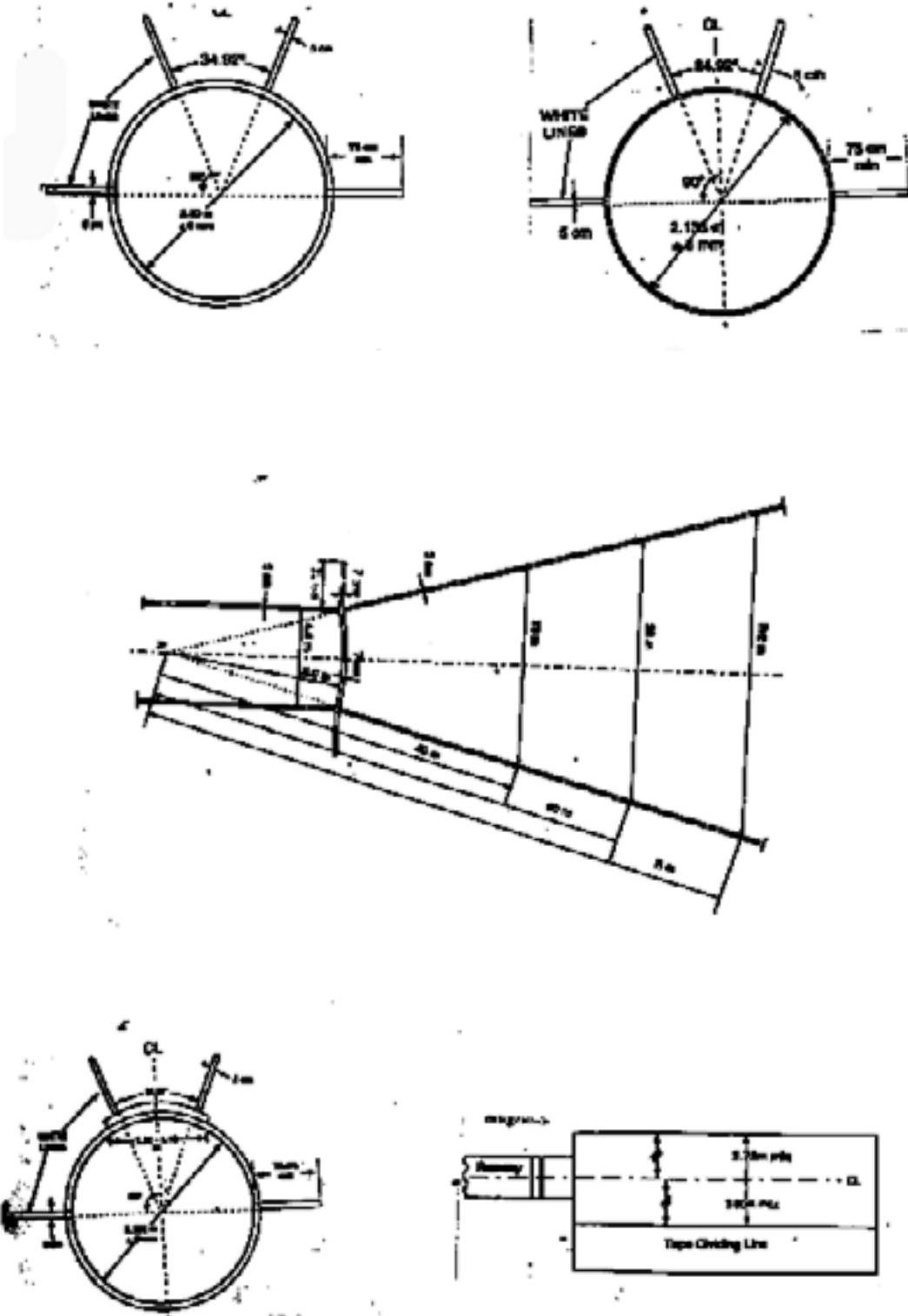
கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டின் பொதுவிதிமுறைகளை விபரிப்பார்.
- நியாயபூர்வமான விளையாட்டின் பொருட்டு, விளையாட்டு வீரர்களைப் போன்றுறே பார்வையாளர்களும் விளையாட்டு விதிமுறைகளை அறிந்திருப்பது மிக முக்கியம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- விதிமுறைகளைச் சேகரித்து ஆக்கபூர்வமான முறையில் கையேடொன்றைத் தயாரிப்பார்.
- முக்கியமான செய்திகளைப் பிழையின்றி தகவற் பறிமாற்றம் செய்வார்.
- நியாயபூர்வமான வாழ்வை மேற்கொள்வதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

இணைப்பு 6.1.1

பிரவேசப் படிவம்.





**குழுத் தேடியாய்வு அறிவுறுத்தல்கள்.
"நீதிக்கு தலைவணங்குவோம்."**

சமூகத்தில் சிறந்த பிரஜையாக வாழ்வதில் விளையாட்டு பெருமளவில் சேவையாற்றுகின்றது. பாடசாலைப் பருவத்தில் வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு விதிமுறைகளுக்கேற்ப செயலாற்றப் பயிற்சி பெறுவது நல்வாழ்வுக்குத் தேவையான தேர்ச்சி விருத்திக்கு உறுதுணை புகிகின்றது.

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வோரைப் போன்றே பார்வையாளர்களும் அவசியம் அறிந்திருக்க வேண்டிய விளையாட்டு விதிகள் கீழே காணப்படுகின்றன.

- சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் ஓட்டப் பாதைகள் தொடர்பான பொதுவிதிகள்.
- மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கான பொதுவிதிகள்.
- உயரத்தை அளந்து வெற்றியாளர்களைத் தெரியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான பொதுவிதிகள்.
- தூரத்தை அளந்து வெற்றியாளர்களைத் தெரியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான பொதுவிதிகள்.

விளையாட்டில் ஆரவ்முள்ள மாணவனொருவன் தொலைக்காட்சிக் கலந்துரையாடல்களை அவதானித்தும் புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகளை வாசித்தும் தகவல்களைக் கிரகித்துத் தனது நாட்குறிப்பேட்டில் பதிந்திருந்த விளையாட்டு விதிகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்து உருவாக்கப்பட்ட தகவல் படிவமொன்று கீழே காணப்படுகின்றது.

- அத்தகவல் பத்திரத்தை நன்கு அவதானியுங்கள்.
- மேலே தரப்பட்டுள்ள துறைகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் துறையில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- உங்கள் துறைக்கான விதிகளைக் குழுநிலையில் தேடிஆய்வு செய்க.
- தேடிப்பெற்ற விதிகளைக் கோவைப்படுத்தி ஆக்கபூர்வமான அட்டவணையொன்றை உருவாக்குங்கள்.
- குழுவாக்கத்தின் போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடல் மூலம் பெறுக.
- போட்டிகளின் போது விதிமுறைகள் பின்பற்றப்படுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களை முன்வையுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றை உள்ளடக்கிய ஆக்கத்தை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவல் படிவம்

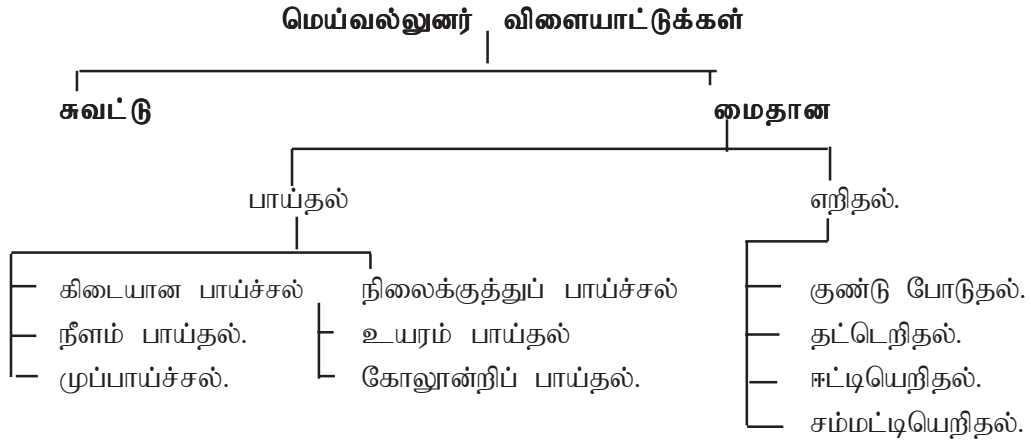
மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர்களின் உடை, நனைந்த போதிலும், உடலின் உட்பகுதிகளை வெளிக்காட்டாதவாறும், நடுவர்களின் அவதானிப்புக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தாதவாறும் பிரச்சார விதிகளுக்கு ஏற்புடையதாகவும் விளையாட்டுக்குப் பொருத்தமானதாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும்.



மைதான நிகழ்ச்சிகளில் போட்டியாளர்கள் பங்குகொள்ளும் ஒழுங்கு சீட்டிழுப்பு மூலம் தீர்மானிக்கப்படும். உயரத்தை அளக்கும் போட்டிகளில் குறிப்பிட்ட ஒரு உயரத்தைத் தாண்ட, மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்படும். போட்டியாளர்கள் தாம் விரும்பிய உயரத்திலிருந்து போட்டியைத் தொடங்கலாம். (பாய முடியும்) போட்டியை ஏற்கனவே தொடங்கிய (பாயத் தொடங்கிய) வீரர் யாதாயினுமொரு உயரத்தைப் பாயாது அடுத்த உயரமொன்றைத் தெரிவு செய்ய முடியும்.

நீளத்தை அளக்கும் போட்டிகளில் பங்குகொள்ளும் எல்லாப் போட்டியாளர்களுக்கும் ஆரம்பத்தில் மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் வீதம் வழங்கப்படும். இவர்களிலிருந்து கூடிய திறமை காட்டும் எட்டு வீரர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு, அவர்களுக்கு மேலும் மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் வீதம் வழங்கப்படும். ஒலிம்பிக் மற்றும் உலகக் கிண்ணப் போட்டிகள் தவிரந்த ஏனைய போட்டிகளின் போது அவசியமாயின், வழங்கும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறைக்க முடியும். போட்டியை நடத்தும் தேசிய அல்லது சர்வதேச அமைப்புகளுக்கு இதனைத் தீர்மானிக்க உரிமையுண்டு. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் பங்குகொள்வோர் தமது மார்பிலும், முதுகிலும் போட்டியாளர் இலக்கத்தை அணிய வேண்டும்.

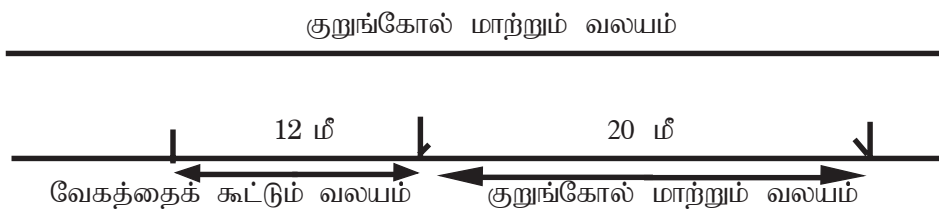
உயரம்பாய்தல் கோலூன்றிப்பாய்தல் ஆகிய நிகழ்ச்சிகளில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர்கள் ஒரு இலக்கத்தை மாத்திரம் அணிய அனுமதியுண்டு. புகைப்பட முடிவில் (Photo Finish) சுவட்டுப் போட்டிகள் தீர்மானிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் போட்டியாளரின் அரைகாற்சட்டையின் ஒரு பக்கத்தில் போட்டியாளர் இலக்கம் அணியப்பட்டிருக்க வேண்டும்.



தூரத்தை அளப்பதன் மூலம் திறமையைத் தீர்மானிக்கும் போட்டிகளில் கூடிய திறமையின் பிரகாரமுள்ள ஒழுங்கு, வெற்றியாளர் ஒழுங்காகும். போட்டியாளர்கள் வெற்றிகரமான பாய்ச்சல்களை மேற்கொண்ட இறுதி உயரத்தில், குறைந்த தடவைகளிலான தவறான பாய்ச்சல்களைக் கவனத்திற் கொண்டே உயரத்தை அளக்கும் நிகழ்ச்சிகளின் ஒழுங்கு தெரிவு செய்யப்படுகின்றது.

நியம ஓட்டப் பாதையொன்றில் ஒரு சுற்று ஓடும் தூரம் 400 மீற்றராக உள்ளதுடன் அது எட்டு ஓட்டப் பாதைகளைக் கொண்டிருக்கும். ஓட்டப் பாதையொன்றின் அகலம் 1.22 மீற்றராகும். அது 0.01 மீற்றரால் கூடி அல்லது குறைந்திருக்கலாம். மைதானப் போட்டிகளின் போது போட்டிக்கு முன்னரான பயிற்சிச் சுற்றுக்களைப் போட்டியிடும் ஒழுங்கு முறைக்கேற்ப நடுவர்களின் கண்காணிப்பின் கீழ் போட்டியாளர்கள் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். மைதானப் போட்டியொன்றில் அதிகளவான போட்டியாளர்கள் பங்குகொள்ளுமிடத்து அந்நிகழ்ச்சிக்கான தெரிவுப் போட்டியொன்றை நடாத்த வேண்டும். இதில் அனைத்துப் போட்டியாளர்களும் பங்கு கொள்ள வேண்டியதுடன் ஒருவருக்குப் பாயும் அல்லது எறியும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று கிடைக்கும். உயரத்தை அளக்கும் போட்டிகளில் குறிப்பிட்ட உயரமொன்று தாண்டப் பட்டபின் அடுத்த உயரத்திற்காகக் குறுக்குச் சட்டத்தை உயர்த்தவேண்டிய அளவானது.

- உயரம் -2 சென்றிமீற்றர்.
- கோலூன்றிப் பாய்தல் 5 செ.மீ.ஆகும்.
- எல்லா மைதானப் போட்டிகளிலும் சமனாக முடிவடையும் இரண்டாம், மூன்றாம் இடங்கள் சமனைத் தீர்ப்பதற்காக எடுக்கப்படும் முயற்சிகளின் பின்னர் அப்படியே விடப்படும்.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில் மீண்டும் பாய்வதற்கு அல்லது. எறிவதற்குச் சந்தர்ப்பமளிக்கக் கூடாது. இரண்டு இரண்டாம் இடங்களின் போது மூன்றாம் இடமும், இரண்டு மூன்றாம் இடங்களின் போது நான்காம் இடமும் இரத்தாகும்.



- வேகத்தைக் கூட்டும் வலயத்தினுள் குறுங்கோல் மாற்றமுடியாது.

போட்டியாளர்கள் பாதணிகளை அணிந்தோ அணியாமலோ அல்லது ஒரு பாதணி மாத்திரம் அணிந்தோ போட்டியில் கலந்துகொள்ள முடியும். 400 மீற்றர் அல்லது அதிலும் குறைந்த ஓட்டப் போட்டிகளில் பங்குகொள்வோர் தொடக்கக்கட்டை பாவிக்க வேண்டும்.

ஓட்டப் பாதையொன்று எப்போதும் சமனான இரு சமாந்தர நேர்கோடுகளின் முடிவில் சமனான ஆரைகளைக் கொண்ட இரண்டு அரை வட்டங்கள் இணைக்கப்பட்டு அமைக்கப்பட்டிருக்கும். இதில் வீரர்கள் இடப்புறமாக ஓடுவர். இவ்வோட்டப் பாதையில் நேரான ஆரம்பக் கோடுகள், வளைவான ஆரம்பக் கோடுகள் மற்றும் சிதறிய ஆரம்பக் கோடுகள் (staggars) என்பன காணப்படும். எனினும், எல்லா ஓட்டப் போட்டிகளும் ஒரே நேர் கோட்டில் முடிவடையும். இக்கோடு (Finishing line) முடிவுக்கோடு எனப்படும்.

உயரம்பாய்தல், கோலூன்றிப்பாய்தல் ஆகிய போட்டிகளின் பெறுபேறுகளைப் பதிவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் அடையாளங்கள் பின்வருமாறு:-

- O வெற்றிகரமான பாய்ச்சல்.
- X தவறான பாய்ச்சல்.
- முயலவில்லை (பயாதுவிடல்)

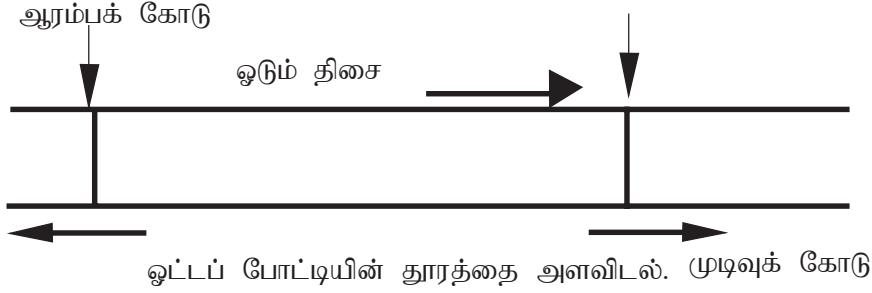
உயரத்தை அளக்கும் போட்டிகளில் தொடர்ச்சியாக மூன்று தவறான பாய்ச்சல்களை மேற்கொள்ளும் போட்டியாளர் போட்டியில் இருந்து விலக்கப்படுவார். போட்டியாளர் ஒருவர் மைதானப் போட்டியொன்றில் காரணமின்றித் தமதித்தல் போட்டியிடும் வாய்ப்பை இழப்பதற்குக் காரணமாயமையும். மைதானப் போட்டிகளின் போது போட்டியாளர் ஒருவருக்குத் தனது சுற்றை மேற்கொள்வதில் இடைஞ்சல் ஏற்படின் மீண்டுமொரு சந்தர்ப்பத்தை அவருக்கு வழங்குவதற்கான அதிகாரம் தீர்ப்பாளருக்குண்டு. போட்டியாளர் ஒருவர் தனது விளையாட்டுப் பிரதேசத்தில் இருந்து நடுவரின் அனுமதியுடனேயே வெளியேற முடியும்.

பெறுபேறுகள் பதியும் படிவமொன்றுக்கான உதாரணம்
உயரம் கோலூன்றிப் பாய்தல் போட்டிகளுக்கு

தொடர் இல	போட்டியாளர் இலக்கம்	பெயர்	உயரம்								ஆகக் கூடிய திறமை	ஆகக் கூடிய திறமையில் தவறான தடவைகள்	முழுப் போட்டியிலும் தவறான சந்தர்ப்பங்கள்	மேலதிக தடவைகள்	இடம்
			1.80 m	1.85 m	1.90 m	1.93 m	1.96 m	1.98 m	2.00 m	2.02 m					
1	11	A	-	0	0	XO	XXO	XO	XO	XXX	2.00	1	5	XXO	1
2	21	B	0	O	XO	XXO	XXO	XXX	XXX	2.00	2	8		3	
3	31	C	O	O	XO	XXO	XO	-	XO	XXX	2.00	1	5	XXX	2
4	41	D	-	X-	X-	O	XO	XXO	XXX	-	1.98	2	5		4
5	51	E	-	-	-	XO	XXO	XXX			1.96	2	3		5
6	61	F	XXO	O	XO	XX-	XX-	XXX			1.90	1	3		6

உயரம், கோலூன்றிப் பாய்தல் போட்டிகளில் ஆகக் கூடிய உயரத்தை வெற்றிகரமாக தாண்டிய வீரர் வெற்றி பெறுவார். எனினும், யாதாயினுமொரு இடம் சரிசமமான நிலையில் அமையுமாயின் (Tie) அந்நிலையை உடைப்பதற்கு பின்வரும் படிமுறைகள் பின்பற்றப்படும்.

- திறமைகளைச் சமனாகக் கொண்ட போட்டியாளர்கள் வெற்றிகரமான பாய்ச்சல்களை மேற்கொண்ட இறுதி உயரத்தில் குறைவான தவறான பாய்ச்சல்களைக் கொண்ட வீரன் அல்லது வீராங்கனை வெற்றி பெறுவார்.
- சரிசமம் தொடர்ந்திருக்குமாயின் இறுதியாகப் பாய்ந்த உயரம் வரையுள்ள முழுச் சுற்றிலும் (முழுப் போட்டியிலும்) தவறான பாய்ச்சல்களைக் குறைந்த தடவைகள் கொண்ட போட்டியாளர் வெற்றி பெறுவார்.
- சரிசமம் தொடர்ந்துமிருக்குமாயின் அது முதலாமிடத்திற்கு அல்லாதவிடத்து சமமான இடங்கள் உள்ளவாறே விடப்படும்.
- சமமான இடங்கள் உள்ளவாறு விடப்படுமாயின் அதற்கடுத்துள்ள இடம் இரத்தாகும். உதாரணமாக இரு இரண்டாமிடங்கள் இருக்குமிடத்து மூன்றாம் இடம் இரத்தாகும்.
- சமமான இடங்கள் முதலாமிடத்துக்காயின் அப்போட்டியாளர்களுக்கு மேலதிக பாயும் சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்படல் வேண்டும். இங்கு சமனான இடங்களைக் கொண்ட போட்டியாளர்கள் தவறான பாய்ச்சலை மேற்கொண்ட இறுதி உயரத்தைப் பாய்வதற்கு ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பம் வீதம் கொடுக்கப்படும். இங்கும் முடிவொன்றைப் பெறமுடியாத விடத்து உயரம் பாய்தலுக்காக 2 செ.மீற்றர்களும் தோலூன்றிப் பாய்தலுக்கு 5 செ.மீற்றர்களும் குறுக்குச் சட்டத்தை உயரத்தியும், பதித்தும் ஒரு உயரத்தில் ஒருவருக்கு ஒரு தடவை வீதம் பாய்வதற்குச்சந்தர்ப்பம் வழங்கியவாறு போட்டியைத் தொடந்து நடாத்தி வெற்றியாளர் தெரிவு செய்யப்படுவார்.
- சுவட்டுப் போட்டிகளைத் தொடங்க முறையே, குறுந்தூர ஓட்டங்களுக்கு மூன்று கட்டளைகளைக் கொண்ட பதுங்கிய புற்பாடும், தூரஓட்டங்களுக்கு இரண்டு கட்டளைகளைக் கொண்ட நின்ற புற்பாடும் உபயோகிக்கப்படும். சுவட்டுப் போட்டிகளுக்கான தூரத்தை அளவிடும் போது ஆரம்பக் கோட்டின் அகலம் கருத்திக் கொள்ளப்படும் முடிவுக் கோட்டின் அகலம் கருத்திற் கொள்ளப்பட மாட்டாது.



ஓடும் பாதையைக் கொண்ட மைதான நிகழ்ச்சிகளில் தமது வசதிக்காக அடையாளங்களை வைக்கப் போட்டியாளர்களுக்கு அனுமதியுண்டு. அடையாளமிடப்படும் கோடுகளின் அகலம் 5 செ.மீற்றர் ஆகும். எனினும் ஈட்டியெறியும் ஸ்தானத்தின் முன்வளைவு மாத்திரம் 7 செ.மீற்றர் கொண்டதாக இருக்கும்.

நீளத்தை அளவிடும் போட்டிகளுக்கான பெறுபேறுகளைப் பதியும் படிவத்திற்கு உதாரணம். (தெரிவுசெய்யப்பட்ட இறுதி 6 வீரர்களுக்கு மேலும் ஒரு சந்தர்ப்பம் வீதம் வழங்கப்பட்ட நிலையில்)

தொடர் இலக்கம்	போட்டியாளர் இலக்கம்	பெயர்	போட்டிச் சுற்று			ஆகக் கூடிய திறமை	போட்டிச் சுற்று 4	திறமை ஒழுங்கு				இடம்
			1	2	3			4	3	2	1	
	A		14.30	14.70	14.65	14.70	14.20	14.20	14.30	14.65	14.70	3
	B		14.70	14.40	14.10	14.70	15.40	14.10	14.40	14.70	15.40	2
	C		14.00	13.90	14.40	14.40	14.35	13.90	14.00	14.35	14.40	5
	D		15.40	15.15	15.30	15.40	15.40	15.15	15.30	15.40	15.40	1
	E		14.30	13.85	14.00	14.30	14.10	13.85	14.00	14.10	14.30	6
	F		14.30	14.65	14.20	14.65	14.70	14.20	14.30	14.65	14.70	3

- நீளத்தை அளவிடும் மைதான நிகழ்ச்சிகளில் திறமைகள் 4ஐயும் கருத்திற் கொண்டு கூடிய தூரத்தைக் கொண்ட போட்டியாளர்களுக்கு வெற்றி வழங்கப்படும்.
- இங்கு நான்கு சுற்றுக்களிலும் ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் பெற்ற ஆகக்கூடிய திறமையான பெறுபேறுகளைத் தெரிந்து, அவற்றிலிருந்து ஆகக் கூடிய திறனைப் பெற்ற வீரர் வெற்றியாளராகத் தெரிவு செய்யப்படுவார். யாதாயினுமொரு சந்தர்ப்பத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர்களின் ஆகக்கூடிய திறனுக்கான பெறுபேறுகள் சமனாக இருப்பின் அப்போட்டியாளர்களின் இரண்டாம், மூன்றாம் அல்லது நான்காம் திறமை கவனத்திற் கொள்ளப்படும்.

தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.3 : அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் ஓடும் திறனைப் பயன்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 6.3 : "தடைகளின் மேலாக ஓடுவோம் "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.3.1 இலுள்ள பிரவேச செயற்பாட்டின் நான்கு பிரதிகள்.
- பின்னிணைப்பு 6.3.2 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான படிவத்தின் நான்கு பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 6.3.3 இலுள்ள தகவற்படிவத்தின் நான்கு பிரதிகள்.
- பின்னிணைப்பு 6.3.4 இலுள்ள ஆசிரியருக்கான கையேடு
- தடைகளாக உபயோகிக்கக் கூடியவாறு உபகரணங்களைக் கொண்டு அமைக்கப்பட்ட செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள் இரண்டு
- 10 மீற்றர் நீளமுள்ள அளவு நாடா
- 1.20 மீற்றர் நீளமுள்ள சில தடிகள்.
- மைதானத்தை அடையாளவிட சிறிதளவு சுண்ணாம்பு
- டிமைத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 6.3.1 :

- சுவட்டு நிகழ்ச்சி வகைப்படுத்தலை மாணவருக்கு ஞாபமூட்டுக.
- தடைகளின் மேலாக ஓடுதல் (HURDLES) ஓடுதல் அதில் காணப்படும் விசேடமானதொரு நிகழ்ச்சியென்பதைத் தெளிவுபடுத்துக.
- வகுப்பு மாணவரைப் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடுக.

- தடைகளின் மேலாக ஓடும் போது வலது காலை முதலில் செலுத்துவது சிலருக்கு இலகுவாகும். அதேவேளை, வேறு சிலருக்கு இடது பாதத்தைச் செலுத்துவது இலகுவாகும் என்பது
- தடையின் மேலால் முதலில் செலுத்தும் பாதம், பின்னாலுள்ள பாதம் என்பவற்றின் செயற்பாடுகள் வித்தியாசமானவை என்பது
- தடையின் மேலால் செல்லும் போது முன்பாதம் நீண்டும் பின்பாதம் முழங்காலில் மடிந்தும் இருந்தன என்பது.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் தடையின் மேலால் ஓடும் சில நிகழ்ச்சிகள் உள்ளன என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.3.2

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவங்கள் உட்பட ஏனைய உள்ளீடுகளை அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- மாதிரிகளுடன் குழுக் கண்டாய்வுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களைத் தயார்ப்படுத்துக.

(30 நிமிடங்கள்)

படி 6.3.3

- மாதிரி செயற்பாடுகளுடன் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி முழுவகுப்பையும் அவற்றின் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- தடையின் மேலாக (HURDLES) ஓடும் ஆண்களுக்கான நிகழ்ச்சிகள் 110 மீற்றர், 400 மீற்றர் என்பனவாகும். 100 மீற்றர், 400 மீற்றர் என்பன பெண்களுக்கானவை என்பது.
- இதுதவிர சிறுவர்களுக்கான 60 மீற்றர், 80மீற்றர் போட்டிகளும் நடைபெறுகின்றன என்பது.
- 100 மீற்றர், 110 மீற்றர் தடைகளுக்கு ஊடாக ஓடும் போட்டிகளே மேற்படி செயற்பாட்டில் கவனத்திற் கொள்ளப்பட்டுள்ளன என்பது.
- தடை ஓட்டப் போட்டிகளின் போது பதுங்கிய புறப்பாடு கட்டாயம் என்பது.
- தடையின் மேலால் ஓடும் போது பின்னால் கொண்டு செல்லும் பாதம், புறப்பாட்டின் போது முன்னால் வைக்கப்படல் வேண்டும் என்பது.
- சாதாரண குறுந்தாரப் போட்டிகளில் போலன்று, ஆரம்பத்தில் நான்கு அல்லது ஐந்து கவடுகள் ஓடியவுடன் உடலை நிமிர்த்த வேண்டும் என்பது
- புறப்பட்ட பின்னர் எட்டுக் கவடுகளில் முதலாவது தடையை அணுக வேண்டியிருப்பினும், சிலவேளைகளில் ஏழு அல்லது ஒன்பது கவடுகளாகவும் அமையலாம் என்பது.
- தடையைக் கடக்கும் கவட்டின் 60% மான தூரத்தால் மேலெழ வேண்டுமென்பதுடன் 40% மான தூரத்தால் நிலம்தொட வேண்டும் என்பது.

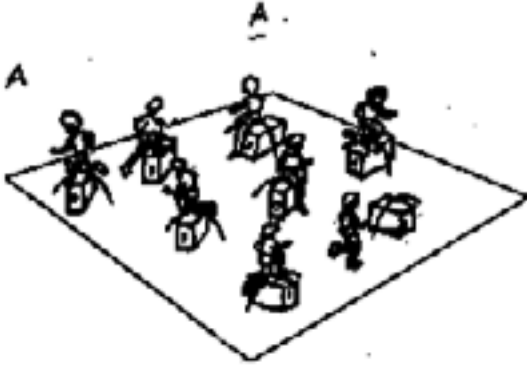
- பின் பாதத்தை முழங்காலில் மடித்து இடுப்பு மூட்டின் உதவியுடன் முன்னால் கொண்டு வரவேண்டும் என்பது
- தடைகளின் மேலாக ஓடுவதில், அவ்விடைத்தாரம் மூன்று சுவடுகளில் கடக் கப்படுகின்றதென்பது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட முறையாகும் என்பது.
- இறுதித் தடையைக் கடந்த பின்னர், சாதாரண குறுந்தூர ஓட்டத்தைப் போன்று வேகத்தைப் பிரயோகிக்க வேண்டும் என்பது.
- போட்டியை முடிக்கும் போது உடலை நேராக முன்னால் சரிக்க அல்லது பக்கமாகத் திருப்பி முன்னால் சரிக்க வேண்டும் என்பது.

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- தடைகளின் மேலாக ஓடும் போட்டி நிகழ்ச்சிகளின் தூரங்களைக் கூறுவார்.
- தடைகளின் மேலாக ஓடும் போட்டிகளுக்குப் பதுங்கிய புறப்பாடு கட்டாயம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்.
- தடைகளின் மேலாக சரியான முறையில் ஓடுவார்.
- இடையூறுகளை வெற்றி கொள்வார்.
- பயனுறுதியுள்ள அடைவுகளைப் பெற சந்தத்துடன் செயலாற்றுவார்.

பிரவேசச் செயற்பாடு

- மாணவரை விளையாட்டு மைதானம் அல்லது பொருத்தமான இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்க.
- கீழேயுள்ள A ,B செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துக.
- த இடது, வலது பாதங்களால் மாற்றி

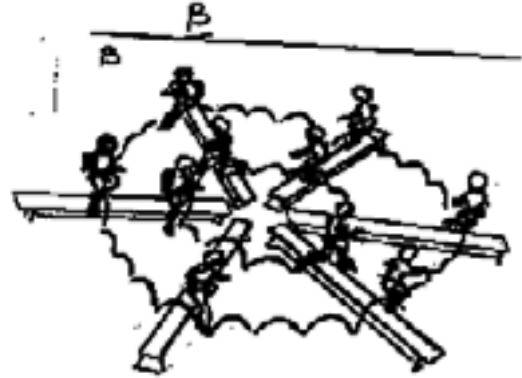


A

படத்திலுள்ளவாறு தடைகளை அமைத்துக் கொள்க. மாணவர் விரும்பியவாறு அத்தடைகளில் மேலால் பாய்ந்து ஓடச் செய்க.

B

வாங்குகள் அல்லது ஏற்ற தடைகளை உபயோகித்து உரு Bயில் காட்டியவாறு அமைத்துக் கொள்க. மாணவர் விரும்பிய திசையில் அல்லது ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுக்கேற்ப தெரிவுசெய்யப்பட்ட திசையில் ஓடச் செய்க.



- தடையின் மேலால், இடது பாதத்தை முதலில் கொண்டு செல்வதற்கும் வலது பாதத்தை முதலில் கொண்டு செல்வதற்குமென பிரித்துக் கொடுக்கவும்.
- மீண்டும் அக்குழுக்களை செயற்பாடு Bயில் பங்குகொள்ளச் செய்க.

**குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
தடைகளின் மேலாக ஓடுவோம்.**

சிறுவயதில் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து நீங்கள் வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டது ஞாபகமிருக்கலாம். சிலவேளை பாடசாலை விடுமுறை நாட்களில் நீங்கள் உருவாக்கிய விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள். அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் காண்களின் மேலால் பாய்தல், தடைகளின் மேலால் பாய்தல், நுழைத்தல், தொங்குதல் போன்ற செயற்பாடுகளின் ஈடுபட்டதும் உங்களுக்கு நினைவில் வரலாம்.

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளில் தடையின் மேலால் ஓடுவது (HURDLES) மிகக் கவர்ச்சிகரமானது. வெற்றிபெறுவதற்கு நுட்பத் திறன்களை நன்கு பயில வேண்டிய இந்நிகழ்ச்சியில், உயரம் கூடிய வீரர்கள் பெற்றிபெறுவது இலகுவாகும்.

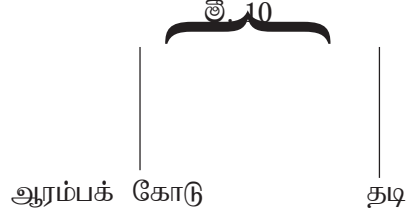
தடைகளின் மேலாக ஓடும் நிகழ்ச்சியின் நிலைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- போட்டியை ஆரம்பித்து முதலாவது தடை வரை ஓடுதல்.
- தடையைத் தாண்டல் (தடையின் மேலால் செல்லல்)
- தடைகளுக்கிடையில் ஓடல்.
- இறுதித் தடையைக் கடந்து முடிவு வரை ஓடல்.
- மைதானத்தில் ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.
- மேலேயுள்ள நிலைகளிலிருந்து உங்களுக்கான நிலையில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- உங்களுக்கான பகுதியைத் தகவல் பத்திரத்தில் வாசியுங்கள்.
- அப்பகுதியைச் செய்யும் முறைகள் பற்றிக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- குழு அங்கத்தவர் இணைந்து அச்செயற்பாட்டில் சில விடுத்தம் ஈடுபடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.
- தடைகளின் மேலால் ஓடத் தொடங்குவதில் பதுங்கிய புறப்பாட்டின் முக்கியத்துவம் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் செயற்பாடுகள், கண்டந்தவை என்பவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவல் பத்திரம்

போட்டி ஆரம்பமும் முதலாவது தடை வரை ஓடலும்.

- ஆரம்பக் கோட்டை வரைந்து கொள்ளல்.
- ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து சுமார் 10 மீற்றர் தொலைவில் சுமார் 4 அடி நீளமுள்ள தடியொன்றைக் குறுக்காக வைத்தல்.



- நின்ற புறப்பாட்டில் தொடங்கி எட்டுச் சவடுகளில் தடிவரை ஓடவும்.
- ஏழு அல்லது ஒன்பது சவடுகளிலும் ஓடலாம்.
- நின்ற புறப்பாட்டில் ஒரு சிலமுறைகள் செய்தபின்னர், பதுங்கிய புறப்பாட்டில் தொடங்கி இச்செயற்பாட்டைச் செய்யவும்.

தடையைத் தாண்டல்.

- சுமார் 2 அடி உயரமுள்ள (60 செ.மீ) தடையொன்றை அல்லது பதில் உகரணத்தை உபயோகிக்கவும்.
- சில சவடுகள் ஓடிப் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் செய்தது போல் இடது அல்லது வலது பாதத்தைக் கொண்டு செல்லலும்.
- தடைகளுக்கு முன்னாலும், பின்னாலும் முறையே 1.00 மீற்றர், 0.50 மீற்றல் தூரத்தில் இரண்டு கோடுகளைக் கீறிக.
- சில சவடுகள் ஓடி 1.00 மீற்றல் தூரத்திலுள்ள கோட்டில் மிதித்தெழுந்து, தடையைக் கடந்து 0.50 மீற்றர் தூரத்திலுள்ள கோட்டில் நிலம்படுதல்.
- இச்செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளும் போது தடையின் மேல் உடலை முன்னால் வளைத்து நிறையை முன்னால் கொண்டு செல்லலும், முன்பாத்திற்கு எதிரான கரத்தை முன்னால் நீட்டுதலும்.

தடைகளுக்கிடையில் ஓடல்.

- சுமார் 8 மீற்றர் தூரம் இடைவெளி இருக்குமாறு சுமார் 1.20 மீற்றர் (4 அடி) அளவுள்ள இரண்டு தடிகளை வையுங்கள்.
- சில சவடுகள் ஓடி அணுகிப் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் தேடியறிந்த முன்பாதத்தை ஆரம்பத்தில் முதலாவது தடையின் மேலால் கொண்டு நிலம் தொட்டுப் பின்னர் மூன்று சவடுகள் ஓடி அடுத்த தடியின் மேலாக செல்லவும்.
- செங்கங்கள் அல்லது வேறு பொருத்தமான பொருட்களின் மேல், சுமார் 3 செ.மீற்றர் (1 அடி) உயரத்தில் தடியை வைத்து இச்செயற்பாட்டைச் செய்யுங்கள்.

இறுதித் தடையைக் கடந்த பின்னர் முடிவு வரை ஓடல்.

- முடிவுக் கோடொன்றை அடையாளமிடுக.
- முடிவுக் கோட்டுக்குசுமார் 10 மீற்றர் முன்னால் சுமார் 1.20 நீளத்தைக் அளவு கொண்ட தடியொன்றை வைக்கவும்.
- சில கவடுகள் ஓடிப் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் தேடியறிந்த முன் பாதத்தை தடியின் மேலால் கொண்டு தாண்டிப் பின்பாதத்தை எடுத்த பின்னர் வேமாக ஓடவும். ஓடும் போது முண்டத்தை முன்னால் கொண்டு செல்வதன் மூலம் அல்லது உடலை ஒரு பக்கமாக சிறிதளவு திரும்பி முன்னால் செலுத்துதல் மூலம் போட்டியை முடித்தல். செங்கற்கள் அல்லது வெறு பொருத்தமான பொருட்களின் மூலம் சுமார் 30 செ.மீ (01 அடி) உயரத்தில் தடியை வைத்து இச்செயற்பாட்டைச் செய்யவும்.

இணைப்பு 6.3.4

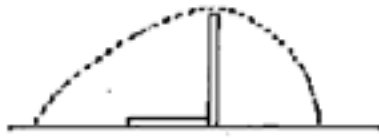
ஆசிரியர் கையேடு

போட்டி ஆரம்பமும் முதலாவது தடை வரை ஓடலும்.

- பதுங்கிய புறப்பாட்டின் மூலம் தொடங்கல்.
- தடையின் மேலால் செல்லும் போது பின்னால் கொண்டு செல்லும் பாதமே புறப்பாட்டின் போது முன்னால் வைக்கப்படும்.
- குறுந்தூர ஓட்டங்களிற் போன்றே ஓட்டக் கொண்ணிலைகள் கைக்கொள்ளப்படல்.
- புறப்பட்டு நான்கு அல்லது ஐந்து கவடுகளில் உடலை நிமிர்த்தல்.
- தடைகளில் பார்வையைச் செலுத்துதல்.
- தடையை எட்டுக் கவடுகளின் நெருங்குதல்.

தடையைத் தாண்டல்.

- தடையைத் தாண்டும் கவட்டின் சுமார் 60% தூரத்தில் மிதித்தெழுதல்.



- தாங்கும் பாதத்தின் பாதமேட்டினால் ஓடுதல்
- தடையை நோக்கிப் பார்வையிருத்தல்
- முன்பாதத்தின் முழங்கால், இடுப்புப் பிரதேசம் என்பன முழுமையான நீட்டப்படல்.
- முற்பாதத் தொடை நிலத்திற்கு சமாந்திரமாகக் கொண்டு வரப்படல்.
- முற்பாதத்திற்கு எதிரான கையை முன்னால் செலுத்துதல்.
- பின்பாதத்தை முழங்காலில் மடித்து இடுப்பு மூட்டின் உதவியுடன் முன்கொண்டு வரல்.
- முன்பாதக் கணுக்காலை நீட்டுதல்.
- முண்டத்தை ஓரளவு முன்னால் வளைத்தல்.
- முற்பாதத்தின் பாதமேட்டால் நிலம் தொடல்

தடைகளுக்கிடையில் ஓடல்.

- சாதாரண கவடுகளை வைத்தல்.
- குறுந்தூர ஓட்டத்தைப் போன்றே உடலை முன்னால் செலுத்துதல்.
- கைகளைச் சரீரத்திற்குச் சமீபமாகச் செயற்படுத்தல்.
- முதற் கவடு துரிதமாக வைக்கப்படல்.

குறித்த தடையைக் கடந்த பின்னர் முடிவு வரை ஓடல்.

- இறுதித் தடையைக் கடந்த பின்னர் குறுந்தூர ஓட்டத்திற் போன்று ஓட வேண்டும்.
- போட்டியை முடிப்பதற்கான நுட்ப முறைகளைப் பின்பற்றல்.
- இறுதிக் கோட்டை நெருங்கியவுடன் முண்டத்தை முன்னால் கொண்டு செல்லல் (செலுத்துதல்)

தடைக்கு மேலால் ஓடுவதற்கான விதிகள்

- ஒவ்வொரு போட்டிகளிலும் பின்வரும் விதிகளுக்கேற்ப 10 தடைகள் ஓட்டப் பாதைகளில் வைக்கப்படல் வேண்டும்.
(ஆண்களுக்கானது)

போட்டித் தூரம்	ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து முதலாவது தடைக்கான தூரம்	தடைகளுக்கு இடையிலான தூரம்	இறுதித் தடையிலிருந்து முடிவுக் கோட்டுக்கான தூரம்
110 m 400 m	13.72 m 45.00 m	9.14 m 35.00 m	14.02 m 40.00 m

(பெண்களுக்கானது)

போட்டித் தூரம்	ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து முதலாவது தடைக்கான தூரம்	தடைகளுக்கு இடையிலான தூரம்	இறுதித் தடையிலிருந்து முடிவுக் கோட்டுக்கான தூரம்
100 m 400 m	13.00 m 45.00 m	8.50 m 35.00 m	10.50 m 40.00 m

(தடைகளின் உயரம்)

	ஆண்கள்	கனி' ட ஆண்கள்	இளம் ஆண்கள்	சிரே' ட கனி' ட பெண்கள்	இளம் பெண்கள்
100m110m 400m	1.067 m 0.91 m	0.990 m 0.91m	0.91 m .84m	0.840 m 0.762 m	0.762 m 0.762 m

- தடையின் அகலம் 1.18 மீற்றர் 1.20 மீற்றர் ஆகும்.
- தாங்கிகளின் ஆகக் கூடிய உயரம் 70 செ.மீற்றர் ஆகும்.
- தடையின் மொத்த நிறை 10.00 கி.கி.ஐ விட.க் குறையக் கூடாது.
- தடையின் மேற்புறமுள்ள பலகை நாடாவின் உயரம் 7 செ.மீ ஆகும். அதன் தடிப்பு 1-2.5 செ.மீ வரையாகும். அதன் ஓரங்கள் வட்டமாக இருக்க வேண்டும்.
- மேற்புறப் பலகை கருப்பு, வெள்ளை நிறங்களைக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். வேறு நிறங்களிலும் காணப்படலாம்.
- போட்டியாளர்கள் தமது ஓட்டப் பாதையிலேயே போட்டியை ஓடி முடிக்க வேண்டும்.
- போட்டியாளர்கள் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்பட பின்வருபவை காரணங்களாக அமையும்.
 - யாதாயினுமொரு தடைக்கு மேலால் செல்லாது விடல்.
 - தடையின் மேலால் செல்லும் போது போட்டியாளரின் முற்பாதம் அல்லது பிற்பாதம் தடையின் மேலாக அன்றிப் பதிவாகச் செல்லல்.
 - வேண்டுமென்றே தடைகளை வீழ்த்துதல்.
 - தனது ஓட்டப் பாதைக்கு வெளியிலுள்ள வேறொரு தடையைத் தாண்டல்.

தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.4 : அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் பாய்தலை மேற்கொள்வார்.

செயற்பாடு 6.4 : "ஒன்றிணைத்துப் பாய்வோம் திறனாக வேலை செய்வோம்"

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.4.1 இலுள்ள பிரவேச செயற்பாடு
- பின்னிணைப்பு 6.4.2 இலுள்ள குழுநிலைக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவத்தின் பிரதிகள் நான்கு
- பின்னிணைப்பு 6.4.3 இலுள்ள தகவற்படிவத்தின் நான்கு பிரதிகள்.
- பின்னிணைப்பு 6.4.4 இலுள்ள ஆசிரியர் கையேடு
- ஏற்ற வகையில் அடையாளமிடப்பட்ட விளையாட்டு மைதானம்
- சுண்ணாம்பு சிறிதளவு

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 6.4.1 :

- நீளம் பாய்தலில் கைக்கொள்ளும் மிதித்தெழல், நிலம்படல் தொடர்பாக முன்னைய தரங்களில் கற்ற விடயங்களை ஞாபகத்திற் கொள்ள மாணவரை வழிப்படுத்துக.
- வகுப்பு மாணவரை பிரவேசச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுக.

• தனிப்பாதத்தால் தொடர்ச்சியாகக் கெந்தும் போது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மிதித்தெழுதல்கள், நிலம்படல்கள் உள்ளன என்பது.

• மிதித்தெழுதற்கு வலிமை அவசியம் என்பது

• ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட மிதித்தெழுதல்கள், நிலம்படுதல்களைக் கொண்ட மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சியொன்றுள்ளது என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.4.2 :

- வகுப்பு மாணவரை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- கண்டாய்வு அறிவுறுத்தல்கள், தகவற்பத்திரம் என்பவற்றைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 6.4.3

- கண்டாய்வுகள், மாதிரிச் செயற்பாடுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி முழுவகுப்பையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்திக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குக.

- மூன்று வகையான நிலைகளைக் கொண்டுள்ளதால் இந்நிகழ்ச்சி முப்பாய்ச்சல் என அழைக்கப்படுகின்றது என்பது.
- முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியின் படிகள் பின்வருமாறு என்பது.
 - அணுகலோட்டம்
 - கெந்துதல் (முதலாவது பாய்ச்சல்)
 - கவடு (இரண்டாவது பாய்ச்சல்)
 - பாய்தல் (மூன்றாவது பாய்ச்சல்)
- முப்பாய்ச்சலின் போது இவ்வொவ்வொரு படிகளினதும் இணைப்பு பிழையற நிகழ வேண்டும் என்பது.
- அவ் ஒவ்வொரு படியிலும் செயற்பட வேண்டிய முறைகள் பின் இணைப்பு 6.4.4இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு அமைய வேண்டும் என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்:

- முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியின் படிகளைப் பெயரிட்டு விளக்குவார்.
- நீண்ட தூரம் பாய வேண்டுமாயின் சரியான நுட்பமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டுமென்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- செயற்பாடுகளைச் சந்தத்துடன் செய்வார்.
- வெவ்வேறு பகுதிகளின் தொடர்புகளை இனங்கண்டவாறு காரியமாற்றுவார்.

பிரவேசச் செயற்பாடு

- மாணவர்களை மைதானத்திற்கு அழைத்துச் செல்க.
- பங்குகொள்ளும் மாணவரின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப அணிகளாக்கி வரிசைப்படுத்துக.
- ஆசிரியரின் சமிக்ஞையைத் தொடர்ந்து வலப்பாதத்தால் ஒரு தடவை கெந்திப் பாயச் சொல்க.
- அடுத்த சமிக்ஞைக்கு வலது பாதத்தால் தொடர்ச்சியாகப் பல தடவைகள் கெந்தும்படி கூறுக.
- இடப்பாதத்தால் இச்செயற்பாட்டை செய்விக்குக.
- சில கவடுகள் நடந்து சென்று கெந்தி, அடுத்த பாதத்தால் ஒரு கவடு வைக்கும்படி கூறுக.
- நடந்தவாறு இச்செயற்பாட்டைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்விக்குக.
- மெதுவாக ஓடி இச்செயற்பாட்டை இதே முறையில் செய்விக்குக.

குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

"ஒன்றிணைத்துப் பாய்வோம் திறனாக வேலை செய்வோம்."

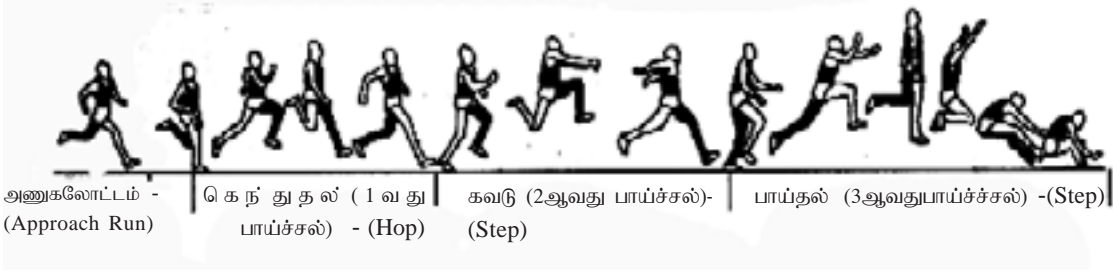
அன்றாட வாழ்வில் எமக்கு வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வெவ்வேறு விதமாகப் பாய நேரிடுகின்றது. கிடையாகப் பாய்தல், நிலைக்குத்தாகப் பாய்தல், தனிப்பாதத்தால் பாய்தல் இரு பாதங்களாலும் பாய்தல், தொடர்ச்சியாகப் பாய்தல் மற்றும் வெவ்வேறு பாய்ச்சல்களை ஒன்றிணைத்துப் பாய்தல் போன்றன இவற்றிற் சிலவாகும்.

முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியின் மூன்று படிகள் கீழே காணப்படுகின்றன.

- அணுகலோட்டம் - (Approach Run)
- கெந்துதல் (முதலாவது) - (Hop)
- கவடு (இரண்டாவது) - (Step)
- பாய்தல் (மூன்றாவது) - (Jump)
- தகவல் பத்திரத்தை நன்கு ஆராய்க. அதில் உங்கள் குழுவின்கான முப்பாய்ச்சல் படிமுறையில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அதைச் செயற்படுத்தும் முறை பற்றிய விபரங்களைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- அச்செயற்பாட்டைச் சில தடவைகள் செய்யுங்கள்.
- அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது கைகள், பாதங்கள், முண்டம் என்பவற்றில் அமைவில் அக்கரை செலுத்துங்கள்.
- செயற்பாட்டின் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடலினூடாகப் பெறுங்கள்.
- பாய்ச்சலில் சரியான நுட்பமுறைகள் கைக் கொள்ளப்பட வேண்டுமென நீங்கள் எண்ணுவதற்கான காரணம் யாது?
- உங்கள் கண்டாய்வுகள், மாதிரிச் செயற்பாடு என்பவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்துப்படுத்துங்கள்.

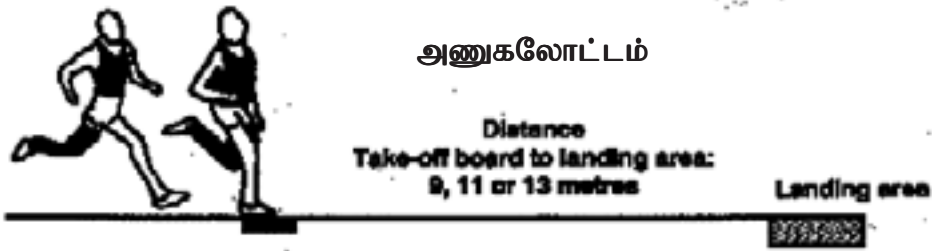
தகவல் பத்திரம்

- முப்பாய்ச்சல் நுட்பத்திறனின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்கள்.



அணுகலோட்டம்

- ஒரு பாதத்தை எதிரில் வைத்துத் தயாராகுதல்.
- ஐந்து கவடுகள் ஓடி, நீளம் பாய்தல் கிடங்கின் (நிலம்படு தளம்) முன்னால் அடையாளமிடப்பட்டுள்ள கோட்டின் மேல் மிதித்தெழும் பாதத்தை வையுங்கள்.
- படிப்படியாக வேகத்தைக் கூட்டியவாறு ஏழு கவடுகள் ஓடி மிதித்தெழும் கோட்டின் மேல், மிதித்தெழும் பாதத்தை வையுங்கள்.
- அணுகலோட்ட முடிவில் உடலை நிமிர்த்துதல்.



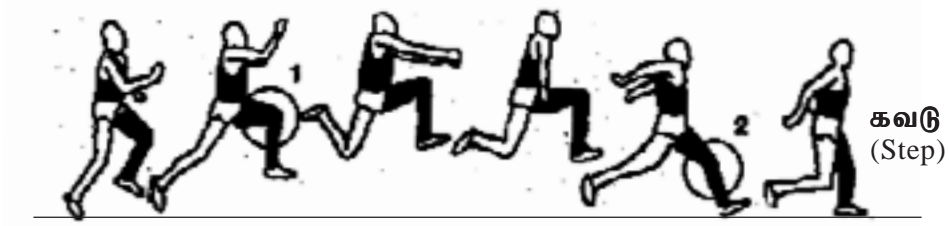
கெந்துதல் (முதலாவது பாய்ச்சல்)

- சில கவடுகள் ஓடி மிதித்தெழும் பாதத்தைத் துரிதமாக நிலத்தில் வைத்தல் (பதித்தல்)
- அதே பாதத்தால் மேலெழுதல்.
- சுயாதீன பாதத்தை முழங்காலின் மேற்பகுதி நிலத்திற்குச் சமாந்திரமாக வருமாறு மேலே உயர்த்துதல்.
- மிதித்தெழும் பாதத்தை முழங்காலில் பின்புறம் மடித்து முன்னால் கொண்டு வரல்.
- ஓட்டத்திற் போன்று கைகளை அசைத்தல்.
- உடற் சமநிலையைப் பேணல்.
- மிதித்தெழும் பாதத்தால் துரிதமாக நிலம்தொடல் (Active Landing)



கவடு (இரண்டாவது பாய்ச்சல்)

- கெந்திப் பாய்ந்து நிலந்தொடும் அதே பாதத்தால் மீண்டும் மேலெழுதல்.
- சுயாதீன பாத்தை முழங்காலில் மடித்து தொண்டப் பகுதி நிலதிற்குச் சமாந்திரமாக வருமாறு மேலே உயர்த்தி முன்னால் நீட்டுதல்.
- அப்பாதத்தால் துரிதகெதியில் நிலம்படல்.
- கைகளிரண்டையும் முன்னால் நீட்டி, மீண்டும் உடலின் இருபுறம் பின்னால் கொண்டு வரல்.
- உடற் சமநிலையைப் பேணல்.



பாய்தல் (முன்றாவது பாய்ச்சல்)

- முன்னால் நீட்டிய சுயாதீனப் பாதம் நிலம் தொட்டத்தைத் தொடர்ந்து அதே பாதத்தால் மேலெழுதல்.
- நீளம் பாய்தலிற் கைக்கொள்ளும் மிதக்கும் நுட்பத்திறன் (FLOAT TECHNIQUE) அல்லது தொங்கும் முறை (HANG TECHNIQUE) க் கேற்ப உடலை விண்ணிற் செயற்படுத்தல்.
- நிலம்படுதலின் போது பாதங்கள் இரண்டையும் எதிரே கொண்டு வருவதோடு, முண்டப் பகுதியையும் எதிரே கொண்டு வரல்.
- கைகளிரண்டையும் மேல் நோக்கியும், பின்னாலும் நீட்டுவதன் மூலம் இரு பாதங்களாலும்
- இரு பாதங்களாலும் நிலம்படல்.
- நிலம்படும் போது கைகளை முன்னால் கொண்டு வருதல்.



ஆசிரியர் கையேடு

அணுகலோட்டம்

- அணுகலோட்டத்திற்கான கவடுகளை ஒன்றை எண்ணிக்கை கொண்டதாகக் கொள்ளுங்கள்.
- மிதித்தெழும் பாதத்தைப் பின்னால் வைத்தவாறு நில்லுங்கள்.
- படிப்படியாக ஏவகம் அதிகரிக்கும்வண்ணம் சந்தத்துடன் ஓடுங்கள்.
- ஓட்டத்தின் போது உடலை நிமிர்த்தி முழங்கால்களை மேலே உயர்த்தி ஓடவும்.
- கைகளைத் துரிதமாக அசையுங்கள்.
இறுதி மூன்று கவடுகளின் போது
 - முதலாவது கவடு சாதாரண கவடாகவும்.
 - இரண்டாவது கவடு நீண்டதாகவும்
 - மூன்றாவது கவடு குறுகியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- மிதிபலகையில் பாதத்தை வைக்கும் போது துரிதமாக வைக்கவும். (Active Landing)

கெந்துதல்

(முதலாவது பாய்ச்சல்)

- மிதிபலகையில் பாதத்தை வைத்த வேகத்தில் வலுவைப் பிரயோகித்து மேலெழுங்கள்.
- அத்தோடு உடலின் புவியீர்ப்பு மையத்தை உயரக் கொண்டு வாருங்கள்.
- கையசைவுகளை ஓட்டத்திற் போன்று மேற்கொள்ளுங்கள்.
- சுயாதீனப் பாத முழங்காலினால் மேற்பகுதியை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக மேலே உயர்த்துங்கள்.
- உடற் சமநிலையைப் பேணுங்கள்.
- மிதித்தெழும் பாதத்தை சுழற்றி (அசைத்து) முன்னால் கொண்டு வாருங்கள்.
- பாதத்தை துரிதமாக நிலத்தில் வையுங்கள்.
- கைகளிரண்டையும் பின்னால் கொண்டு அசைவை மேற்கொள்ளுங்கள்.

கவடு

(இரண்டாவது பாய்ச்சல்)

- கெந்திய (முதலாவது பாய்ச்சல்) பாதத்தால், மீண்டும் கைகளை அசைத்து வேகத்தைப் பெற்றவாறு மிதித்தெழுங்கள்.
- நிலம் தொட்ட பாதத்தை (கெந்திய பாதம்) நீட்டி, புவியீர்ப்பு மையத்தை உயரே கொண்டு வாருங்கள்.
- சுயாதீன பாதத்தை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக மேலே உயர்த்தி முன்னால் கொண்டு வாருங்கள்.
- கைகளிரண்டையும் பின்னால் செலுத்தி முன்னால் கொண்டு வாருங்கள்.
- சமநிலை பேணியவாறு உடலை நிமிர்த்தியவாறு வையுங்கள்.

**பாய்தல்
(மூன்றாவது பாய்ச்சல்)**

- சுயாதீன பாத்தைத் துரிதமாக நிலத்தில் (பதியுங்கள்) வையுங்கள்.
- கைகளிரண்டை அசைத்து, கைகள் பாத ஒத்திசைவுடன் முன்னோக்கி மேலெழுங்கள்.
- புவியீர்ப்பு மையத்தை மேலே உயரத்துங்கள்.
- விண்ணில் தொங்கும் முறை / மிதிக்கும் முறையைக் கையாளுங்கள்.
- பாதங்களிரண்டையும் எதிரில் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- கைகளை உயரத்தி முண்டத்தை முன்னால் வளையுங்கள்.
- உடற்சமநிலை பேணியவாறு கிடங்கினுள் (நிலம்படு பிரதேசம்) நிலம் தொடுங்கள்.
- நிலம்படும் போது கிடங்கினுள்ள மணலைக் கால்களினால் எதிரே தள்ளி, பிட்டப் பகுதியை அவ்விடத்தில் பதியுங்கள்.

பொதுவான ஆலோசனைகள்

- மேற்படி எல்லா மிதித்தெழுதலிலும்,
- மிதித்தெழும் வேகம் மிக முக்கியம்.
 - மிதித்தெழும் உயரம் முக்கியம்.
 - மிதித்தெழும் கோணம் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு வேறுபடுவதுடன், அது கீழே காட்டிய அளவுக்கு நெருக்கமாக அமையும்.
முதலாவது மிதித்தெழும் கோணம் - 12⁰ -15⁰
இரண்டாவது மிதித்தெழும் கோணம் - 12⁰ -14⁰
மூன்றாவது மிதித்தெழும் கோணம் - 18⁰ -20⁰
 - மூன்று கவடுகளினதும் இடைத்தூர விகிதாசாரம் பின்வருமாறு அமையும்.
 - பயிற்சியிலுள்ளோர் 35: 30 : 35
 - பயிற்சிபெற்ற வீரர் 36: 30 : 34

முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிக்கான விதிமுறைகள்.

- நீளம் பாய்தலிலுள்ள எல்லா விதிமுறைகளும் இதற்கும் அடங்கும்.
- அதற்கு மேலதிகமாக பின்வரும் விதிமுறைகளும் அடங்கும்.
 - முப்பாய்ச்சலின் போது கெந்துதல், கவடு, பாய்தல் என தொடர்ச்சியாக அமைய வேண்டும்.
 - கெந்தும் போது, மிதித்தெழுதல் நிலம் தொடுதல் என்பன ஒரே பாதத்தால் மேற்கொள்ளப் படவேண்டியதுடன், கவடு மற்றைய பாதத்தால் வைக்கப்படல் வேண்டும். பின்னர் பாயவேண்டும்.
 - முப்பாய்ச்சலின் போது செயற்படாத பாதம் (Sleeping leg) நிலத்தை ஸபரிசிப்பது தவறல்ல.
 - மிதிபலகைக்கும், நிலம்படு பிரதேசத்தின் அப்பாலுள்ள எல்லைக்குமிடையிலான ஆகக் குறைந்த தூரம் (இழிவளவு) 21 மீற்றராக இருக்க வேண்டும்.
 - சர்வதேசப் போட்டிகளின் போது, ஆண்களுக்கான போட்டிகளுக்கு மிதிபலகையிலிருந்து நிலம்படு பிரதேசத்தின் முன் எல்லை வரையிலான தூரம் 13 மீற்றருக்குக் குறையாமலும், பொண்களுக்கான போட்டிகளில் அத்தூரம் 11 மீற்றராகவும் இருக்க வேண்டும். ஏனைய போட்டிகளின் போது போட்டியின் தரத்திற்கேற்ப மிதிபலகைக்கான தூரத்தை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.
 - மிதிபலகைக்கும் நிலம்படு பிரதேசத்திற்கும் இடையிலான பிரதேசம் சமதரையாகவும், கடின தரையாகவும் அமைய வேண்டியதுடன், ஓட்டப் பாதையின் அகலம் 1.22 மீற்றராகவும் இருக்க வேண்டும்.

தேர்ச்சி 6 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.5 : அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் பாரமான பொருலொன்றைப் பிழையின்றி அப்பால் போடுவார்.

செயற்பாடு 6.5 : "சுழன்று குண்டைத் தொலைக்குப் போடுவோம். "

காலம் : 120 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.5.1 இலுள்ள பிரவேச செயற்பாட்டுப் படிவம்.
- பின்னிணைப்பு 6.5.2 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவத்தின் மூன்று பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 6.5.3 இலுள்ள தகவற்படிவத்தின் மூன்று பிரதிகள்.
- சில போடுகுண்டுகள், குண்டின் அளவிலான மென்பந்துகள், பாரம் குறைந்ததும் மென்மையான மேற்பரப்பையும் கொண்ட கோள வடிவக்கற்கள் சிலவற்றையும் கொண்டு அமைக்கப்பட்ட மூன்று செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள்.
- வளையங்கள் சில
- திடலை அடையாளமிட சுண்ணாம்பு
- அளவு நாடா ஒன்று

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 6.5.1 :

- மைதானத்தில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ள இடத்திற்கு மாணவரை இட்டுச் செல்க.
- குண்டுபோடுதல் தொடர்பில் ஏற்கனவே முன்னைய தரங்களில் கற்ற செயற்பாடுகளை மாணவர்களுக்கு ஞாபகமூட்டுக.
- பின்னிணைப்பு 6.5.1 இலுள்ள பிரவேசப் படிவத்தில் காணப்படும் இலக்கங்கள் 1, 2 ஆகிய படங்களில் காட்டியுள்ள கொண்ணிலைகலிருந்து வளையமொன்றை ஏறிய மாணவரை முன்வரச் செய்க.
- ஒவ்வொரு நிலையிலிருந்தும் மாணவன் எறியும் தூரத்தை அவதானிக்க ஏனையோரை வழிப்படுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடுக.

- முதலாவது நிலையிலிருந்து எறியும் வளையம் செல்லும் தூரத்தைவிட இரண்டாம் நிலையில் இருந்து எறியும் வளையம் கூடிய தூரம் செல்கிறது என்பது
- கைவிடுவதற்கு முன்னர் சுழலுவதன் மூலம் வளைந்திற்குக் கூடிய வேகம் கிடைக்கின்றது என்பது

- கூடிய வேகம் கிடைப்பதனால் வளையம் கூடிய தூரம் செல்கின்றது என்பது.
- கைவிடுவதற்கு முன்னர் சுழலுவதன் மூலம் கூடிய வேகத்தைக் குண்டிற்குப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் அதனைக் கூடிய தூரம் எறியலாம் என்பது
- இவ்விதமாக செயற்பாடொன்றைப் பிரயோகித்து குண்டு போடும் நுட்பமுறை சுழலும் முறையென அழைக்கப்படுகின்றது என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.5.2

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவங்களை அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- மாணவர் ஆய்வின் போது, அறிவுறுத்தலின் பிரகாரம் செயற்பாடுகளைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான உதவிகளை வழங்குங்கள்.
- குழு கண்டாய்வுகளையும், மாதிரிச் செயற்பாடுகளையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(60 நிமிடங்கள்)

படி 6.5.3

- குழுக்கள் கண்டாய்ந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாகக் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் அவற்றின் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்துமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- சுழலும் முறை குண்டெறிதலில் விளையாட்டு வீரன் எறியும் வட்டத்துள் சுழலும் போது குண்டும் சுழலுகின்றது என்பது.
- இவ்வாறு சுழலுவதன் காரணமாகக் கைவிடுவதற்கு முன்னர் குண்டுக்கு ஆரம்ப வேகமொன்று கிடைக்கின்றது என்பது.
- இவ்விதம் பெற்றுக் கொடுக்கப்படும் ஆரம்ப வேகத்தின் காரணமாகக் குண்டைக் கூடிய தொலைக்குப் போடலாம் என்பது.

- முழுமையான செயற்பாட்டின் படிமுறைகளைத் தனித்தனியாகப் பயிலுவதன் மூலம் இந்நுட்பமுறையைச் சரியாகச் செய்யும் ஆற்றலை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் போது தனது பாதுகாப்பில் மட்டுமன்றி ஏனையோரின் பாதுகாப்பிலும் கூடிய கவனஞ் செலுத்த வேண்டும் என்பது

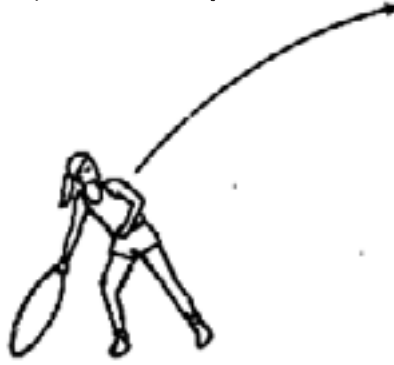
(45 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்:

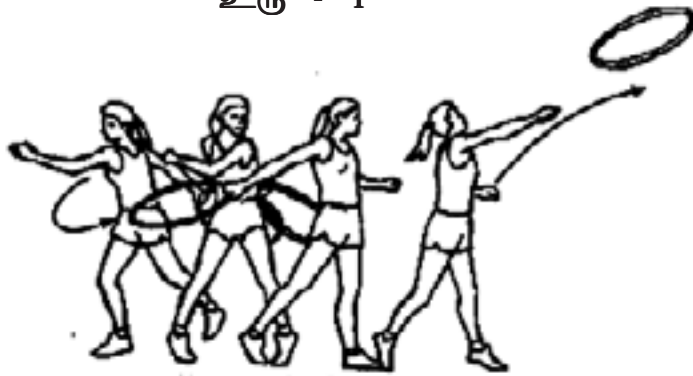
- சுழலும் முறையில் குண்டும் போடும் நுட்பமுறையை விளக்குவார்.
- சரியான நுட்பமுறையைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம் குண்டைக் கூடிய தூரத்திற்கும் போடலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- நுட்ப முறைக்கேற்ப குண்டைப் பிழையின்றிப் போடுவார்.
- உபகரணங்களை எச்சரிக்கையுடன் கையாளுவார்.
- உடலவயவங்களின் ஒத்திசைவுடன் காரியமாற்றுவார்.

இணைப்பு 6.5.1

பிரவேசப் படிவம்.



உரு - 1



உரு - 2

**குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"சுழன்று குண்டைத் தொலைக்குப் போடுவோம்"**

குண்டு போடுவதில் நேரான முறை, சுழலும் முறையென இரு நுட்பமுறைகள் கைக்கொள்ளப்படுகின்றன என்பதைத் தரம் 10இல் கற்றிருந்தோம். நேரான முறையில் வட்டத்தினுள் பின்புறமாக வழக்கிச் செல்லும் வீரன், சுழலும் முறையில் வட்டத்தினுள் சுழலுகின்றான். சுழலும் முறையில் குண்டு போடுவதைப் பரிச்சயமாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன

செயற்பாடு 1 - எறியும் திசையை நோக்கியவாறு நின்று, முன்னால் கவடு வைக்கும் அதேவேளை உடலைச் சுழற்றி குண்டைப் போடல்.



செயற்பாடு 2 - எறியும் திசையிலிருந்து 90° ஒரு பக்கமாகத் திரும்பி நின்று, எதிரே கவடு வைக்கும் அதேவேளை உடலைச் சுழற்றி குண்டைப் போடல்.



செயற்பாடு 3 - எறியும் திசைக்கு எதிர்திசையை நோக்கியவாறு நின்று, மீண்டும் திரும்பி எதிரே கவடு வைக்கும் அதேவேளை உடலைச் சுழற்றி குண்டைப் போடல்.



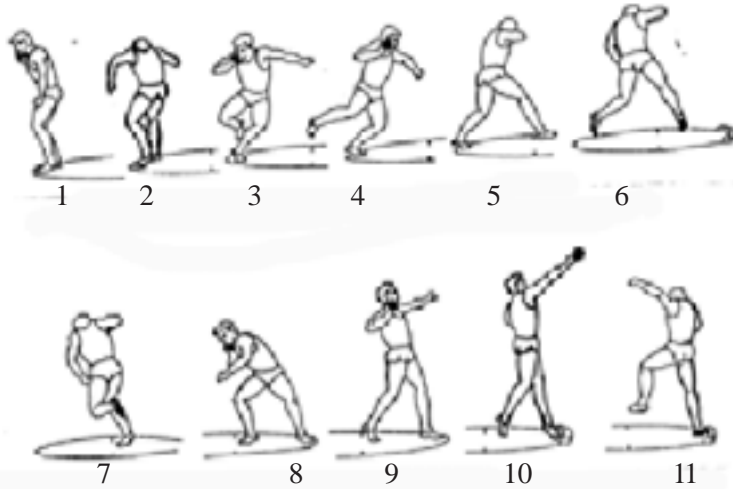
உங்கள் குழுவிற்கான செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்தில் குண்டும் அதே அளவு கொண்ட மென்பந்துகளும் வைக்கப்பட்டுள்ளன. இவ் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி சில செயற்பாடுகளை நீங்கள் நிர்மாணிக்க வேண்டியுள்ளது. இச்செயற்பாட்டை உருவாக்கும் போது தட்டெறிதலில் பயன்படுத்திய சுழலும் அப்பியாசங்கள் அவசியமாகையால் அவைகளை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- மேலே படங்களால் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அச்செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்தும் முறைகள் பற்றிய விபரங்களைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- குழு அங்கத்தவர்கள் இணைந்து அச்செயற்பாடுகளைச் சில தடவைகள் செய்யுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடல் மூலம் பெறுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைச் சில தடவைகள் பயிலுங்கள். .
- கண்டறிந்தவைகள், மாதிரிச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

இணைப்பு 6.5.3

தகவற் படிவம்.

"சுமன்று குண்டைத் தொலைக்குப் போடுவோம். "



குண்டு போடுதல் - சுழலும் நுட்ப முறை

குண்டு போடுதல் - நுட்பமுறைகளைப் பயிலும் அடிப்படை அப்பியாசங்கள்.



(a) எதிரே கவனொன்று வைத்து நின்ற நிலையிலிருந்து போடுதல்.



(b) வலு நிலையிலிருந்து போடுதல்.

தேர்ச்சி 6 : **மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 6.6 : அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் ஈட்டியெறிதலைப் பயன்படுத்துவார்.

செயற்பாடு 6.6 : "ஈட்டியைத் தூர எறிவோம்"

காலம் : 120 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 6.6.1 இலுள்ள பிரவேச செயற்பாட்டுப்படிவம்.
- பின்னிணைப்பு 6.6.2 இலுள்ள குழு ஆய்வுப் படிவத்தின் மூன்று பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 6.6.3 இலுள்ள தகவற்படிவத்தின் மூன்று பிரதிகள்.
- ஒரு சில ஈட்டிகள், ஈட்டி போன்ற தடிகள் என்பவற்றைக் கொண்ட மூன்று செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 6.6.1 :

- மைதானத்தில் ஒழுங்கமைப்பட்ட பிரதேசத்திற்கு மாணவரைக் கொண்டு செல்க.
- ஈட்டியெறிதலுக்குப் பொருத்தமான முன்னைய தரங்களில் கற்ற செயற்பாடுகளை மாணவருக்கு ஞாபகமூட்டுக.
- பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் படிவத்தில் காணப்படும் இலக்கங்கள் 1, 2 ஆகிய படங்களிற் காட்டப்படும் நிலைகளிலிருந்து பந்தை எறியுமாறு மாணவருக்குக் கூறுக.
- ஒவ்வொரு நிலையிலிருந்தும் மாணவன் எறியும் தூரத்தை அவதானிக்க ஏனையோரை வழிப்படுத்துக.
- பின் வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்க.

- முதலாவது நிலையிலிருந்து எறியும் பந்து செல்லும் தூரத்தைவிட இரண்டாம் நிலையிலிருந்து எறியும் பந்து கூடிய தூரம் செல்கிறது என்பது
- பந்துடன் ஓடும் போது ஓடுபவருக்குப் போன்றே, பந்துக்கும் வேகம் கிடைக்கின்றது என்பது
- ஈட்டியெறியும் நிகழ்ச்சியிலும் போட்டியாளன் உபகரணத்துடன் ஆரம்ப ஓட்டத்தில் ஈடுபடுகிறான் என்பது.
- கைவிடுமுன்னர் ஈட்டிக்கு வேகத்தைப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் ஈட்டியை கூடிய தூரம் எறியலாம் என்பது.
- சரியான நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஈட்டியைத் தூர எறியலாம் என்பது.
- பயிற்சியின் மூலம் ஈட்டி எறியும் நுட்பமுறையை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 6.6.2

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- ஆய்வு அறிவுறுத்தல்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- மாணவரைச் செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்திற்கு அனுப்புக
- உபகரணங்களைக் கையாலும் போது தனது பாதுகாப்பில் மாத்திரமன்றி ஏனையோரின் பாதுகாப்பிலும் எச்சரிக்கையாக இருக்குமாறு வழியுறுத்துக.
- அறிவுறுத்தற் படிவங்களிலுள்ள செயற்பாடுகளைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான உதவிகளை வழங்குக.
- குழு கண்டாய்வுகளையும், மாதிரிச் செயற்பாடுகளையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக. (60 நிமிடங்கள்)

படி 6.5.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக.
- செயற்பாடுகளைச் சீராக்கி அனைவரையும் அவற்றில் ஈடுபடுத்துக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.

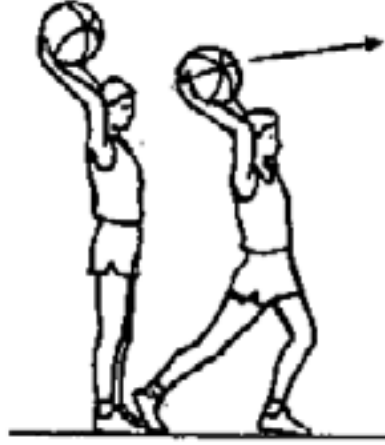
- ஈட்டியெறிதல், ஓடி எறியும் நிகழ்ச்சி என்பது.
- ஓட்டத்தின் இறுதி ஐந்து கவடுகளின் செயற்பாடு ஈட்டியை கூடிய தொலைக்கு எறியப் பயன்படுகின்றது என்பது.
- நுட்பமுறையின் படிமுறைகளைத் தனித்தனியாகப் பயின்று ஒன்றிணைப்பதன் மூலம் பரிபூரண நுட்பமுறையைப் பரிச்சயமாக்கிக் கொள்ளலாம் என்பது.
- ஈட்டி எறிதலின் விதிமுறைகளை அறிந்திருப்பது மிக முக்கியம் என்பது.
- பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் போது எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது.

(45 நிமிடங்கள்)

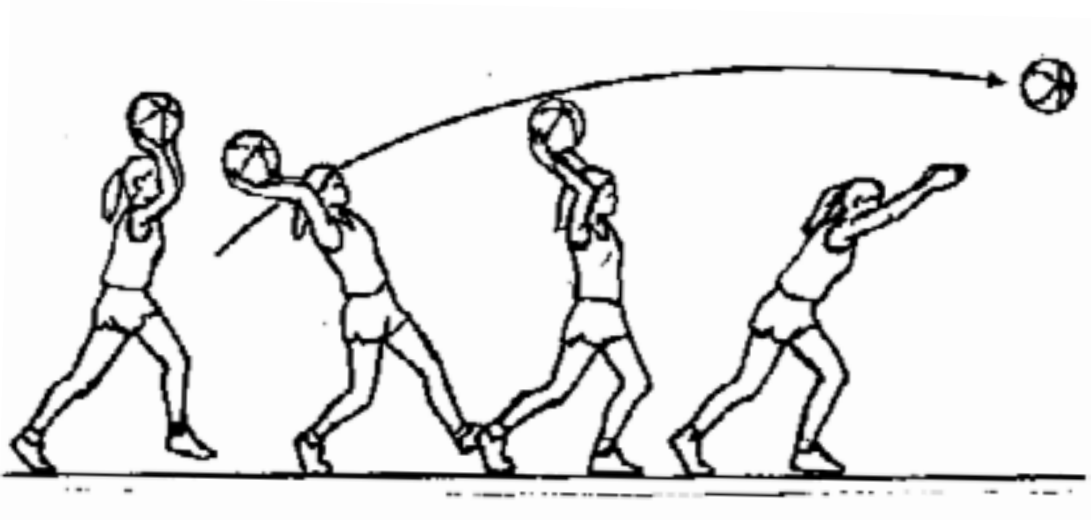
கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்:

- ஈட்டி எறியும் நுட்ப முறையை விளக்குவார்.
- நுட்ப முறையைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் கூடிய தூரத்திற்கு ஈட்டியை எறியலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- நுட்ப முறையைக் கையாண்டு ஈட்டி எறிவார்.
- செயற்பாடுகளின் போது தனது பாதுகாப்பினைப் போன்றே ஏனையோரின் பாதுகாப்பிலும் கவனமாக நடந்து கொள்வார்.
- உடலவயவங்களின் ஒத்திசைவுடன் காரியமாற்றுவார்.

பிரவேசப் படிவம்.



உரு - 1: ஓரிடத்தில் இருந்து இரு கைகளாலும் பந்தை எறிதல்.

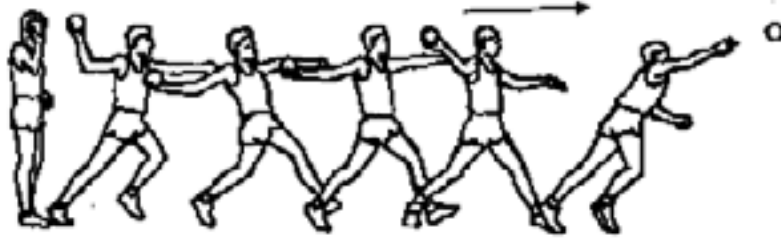


உரு - 2: ஒருசில கவடுகள் ஓடி இரு கைகளாலும் பந்தை எறிதல்.

குழுநிலை ஆய்வுக்கான ஆறிவுறுத்தல்கள்.

"ஈட்டியைத் தூர எறிவோம்."

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டிலுள்ள எறிதல் நிகழ்ச்சிகளிலொன்று ஈட்டி எறிதலாகும். கூடிய தூரம் ஈட்டியை எறிவது இந்நிகழ்ச்சியின் நோக்கமாகும். ஈட்டி எறிதலுக்கான அங்கீகரிக்கப்பட்ட நுட்பமுறைகளை விருத்தி செய்வதன் மூலம் ஈட்டியை கூடிய தூரம் எறியலாம். ஈட்டி எறிதலுக்கான அங்கீகரிக்கப்பட்ட நுட்பமுறை பின் இணைப்பு 6.6.3இல் காணப்படுகின்றன. அம் முழுமையான நுட்பமுறையைச் செய்வதற்கு முன்னர் அதற்கான அடிப்படைச் செயற்பாடுகள் சிலவற்றில் ஈடுபடவும் வேண்டியுள்ளது. அவ்வாறான அடிப்படைச் செயற்பாடுகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.



செயற்பாடு : 1 - மூன்று கவடுகளை எதிரில் வைத்து பந்தை எறிதல்.



செயற்பாடு : 2 - ஐந்து கவடுகளை எதிரில் வைத்து பந்தை எறிதல்.

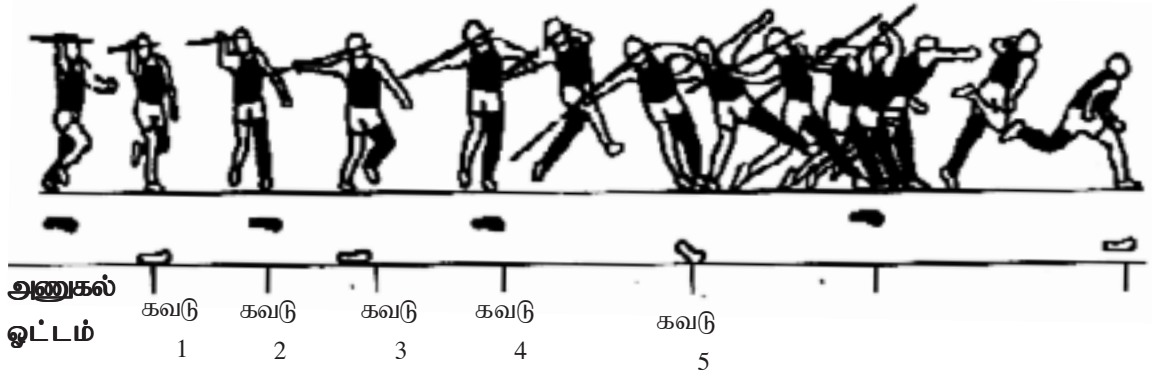


செயற்பாடு : 3 - மெதுவாக ஓடி நெருங்கி ஈட்டியை எறிதல்.

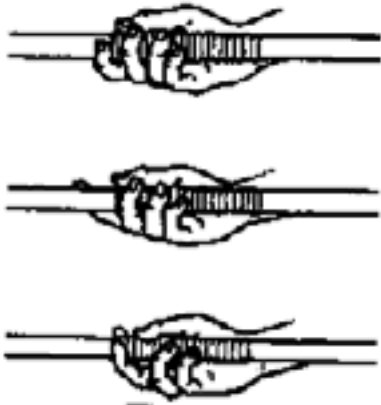
- உங்கள் குழுவுக்குரிய செயற்பாட்டுப் பிரதேசத்தில் ஈட்டி மற்றும் தடிகள் சிலவும் வைக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வுபகரணங்களைக் கொண்டு சில செயற்பாடுகளை நீங்கள் செய்ய வேண்டியுள்ளது.
- மேலேயுள்ள படங்களிற் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளில் இருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் செயற்பாட்டில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அச்செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கான முறைகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- ஒன்றாக அச்செயற்பாட்டைச் சில தடவைகள் செய்யுங்கள்.
- ஈட்டியெறிதல், நுட்பமுறைப் பயன்பாட்டின் முக்கியத்துவம் பற்றிக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடலினூடாகப் பெறுங்கள்.
- செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். .
- கண்டறிந்தவைகளை மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

இணைப்பு 6.6.3

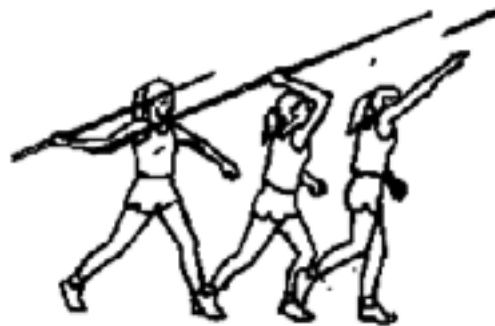
தகவற்பத்திரம்



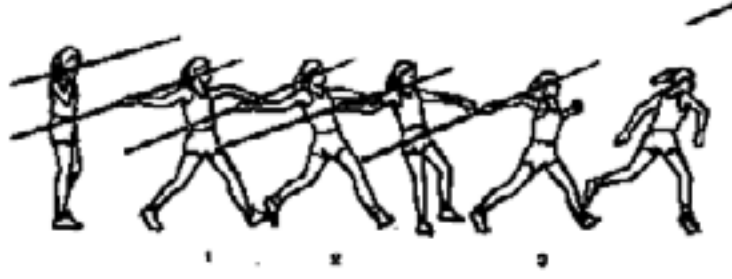
ஈட்டி எறிதல் - நுட்ப முறை



a) ஈட்டியைப் பற்றும் முறை



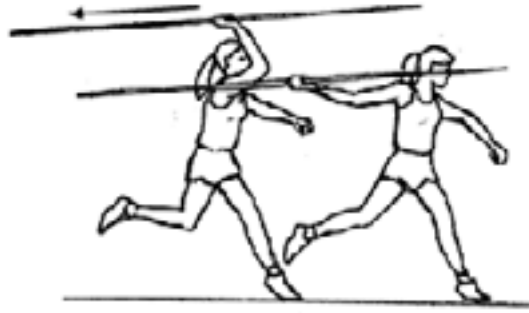
b) ஓரிடத்தில் நின்று ஈட்டியெறிதல்.



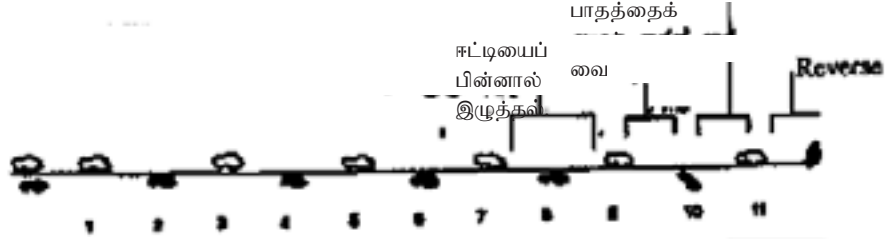
c) மூன்று கவடுகளை எதிரில் வைத்து ஈட்டியெறிதல்.



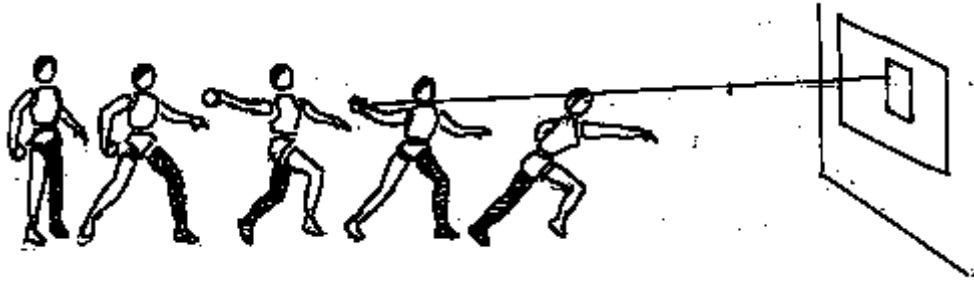
d) ஐந்து கவடுகளை எதிரில் வைத்து ஈட்டியெறிதல்.



e) ஈட்டியுடன் ஓடுதலும், பின்னால் இழுத்தலும். எறிதல்.



f) 11 கவடுகளைக் கொண்டு வணக்கலாபத்தின் பிரகாரம் ஒவ்வொரு



g) கு.

தேர்ச்சி 7 : விளையாட்டின் விதிமுறைகள் ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்படுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.1 : விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றுக்கேற்ப முகாமைத்துவப் பணிகளில் பங்குகொண்டு சமூக இயைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.

செயற்பாடு 7.1 : "உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்கள் "

காலம் : 120 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

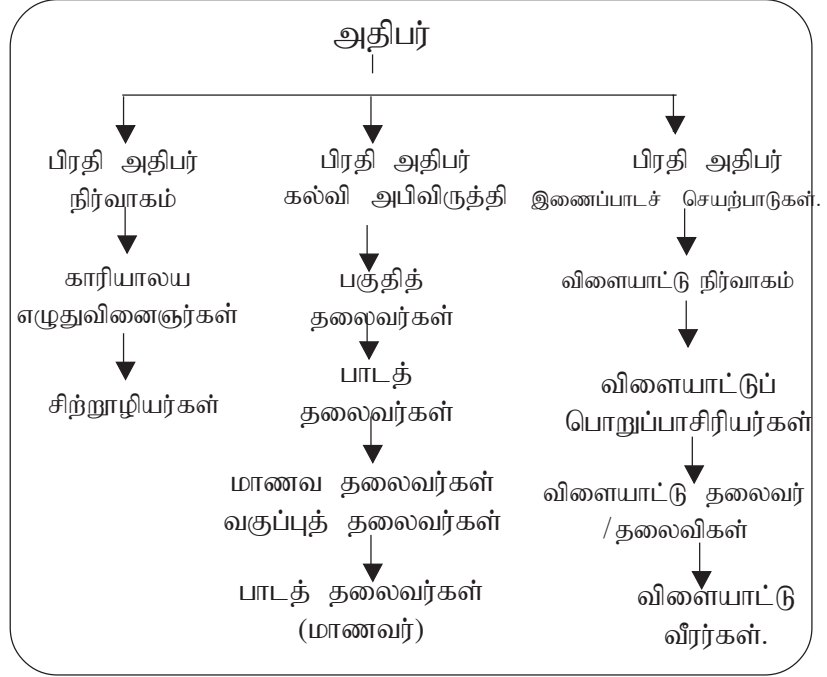
- பின்னிணைப்பு 7.1.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவங்களின் மூன்று பிரதிகள்
- டிமைத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 7.1.1 :

- பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பின் அன்றாட காரியங்களில் ஈடுபடும் நபர்கள் பற்றி ஞாபகமூட்ட வினாவெழுப்புங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

- நாமனைவரும் பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பின் அங்கத்தினராவோம் என்பது
- பாடசாலையின் அனைத்துக் காரியங்களையும் வழிநடத்துபவர் அதாவது பிரதமமுகாமையாளராக அதிபர் கடமையாற்றுகிறார் என்பது.
- பாடசாலையைச் சிறப்பாக நடத்துவதில் அதிபர், பிரதியதிபர்கள், பகுதித் தலைவர்கள், பாடத்தலைவர்கள், ஆசிரியர்கள், சிற்றாழியர்கள், பெற்றோர் மற்றும் பழைய மாணவர்கள் என்போர் ஒத்துழைப்பு வழங்குகின்றனர் என்பது.
- பின்வரும் அட்டவணை மூலம் இதனைக் காட்டலாம் என்பது.



(15 நிமிடங்கள்)

படி 7.1.2

- வகுப்பு மாணவரை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக
- கண்டாய்வுகளை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(50 நிமிடங்கள்)

படி 7.13

- கண்டாய்வுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தி, தொகுத்து வழங்குக.

- மனிதன் முன்னேறும் போது, தேவைகள் நிறைவேற்றுவதில் ஒன்றிணைந்த செயற்பாட்டின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கிக் கொண்டான் என்பது.
- குடும்பம், பாடசாலை, வழிபாட்டுத்தளங்கள், வெவ்வேறு சங்கங்கள் என்பவற்றை எளிய ஒழுங்கமைப்புக்களாகக் கொள்ளலாம் என்பது.
- பாடசாலை விளையாட்டுச் சங்கமொரு எளிய ஒழுங்கமைப்பாகும் என்பது.

- எல்லா ஒழுங்கமைப்புக்களுக்கும் பின்வரும் மூன்று பொதுப் பண்புகள் உள்ளன என்பது.
 - குறிக்கோள்கள் இருத்தல்.
 - குறிக்கோள்களை அடைவதற்கான வழிவகைகள் இருத்தல்.
 - முகாமையாளரொருவர் இருத்தல்.
- பாடசாலையின் உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்களை உயர்மட்டத்தில் நிறைவேற்றுவது பாடசாலை விளையாட்டுக் குழுவின் குறிக்கோளாகும் என்பது.
- பாடசாலை விளையாட்டுக் குழுவின் முகாமையாளராக உடற்கல்வி ஆசிரியர் அல்லது வேறொரு சிரீட் ஆசிரியர் கடமையாற்றலாம் என்பது.
- பழைய மாணவர், பெற்றோர், நலன்விரும்பிகள், பாடசாலை சமூகம் என்பன மனிதவளங்களெனவும், பாடசாலை மைதானம், உள்ளரங்கவிளையாட்டகம், விளையாட்டு உபகரணங்கள் என்பன பௌதீக வளங்கள் எனவும் கொள்ளலாம் என்பது.
- யாதாயினும் வேலைத் திட்டமொன்று வெற்றிகரமாக நிறைவேற்ற திறமையான முகாமையாளரொருவர் அவசியம் என்பது.
- முகாமையாளர் ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய விசேட பண்புகள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.
 - தன்னிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ள காரியம் தொடர்பான உச்ச அறிவு
 - உயர் தலைமைத்துவப் பண்புகள்
 - உயரிய தொடர்பாடல் திறன்
 - சிறப்பான சமூக ஆற்றலும், சிந்திக்கும் ஆற்றலும்.
 - மனவெழுச்சிச் சமனிலை, மனவழுத்தங்களை எதிர்கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல்.
- பாடசாலையில் ஒழுங்கமைக்கக் கூடிய உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்களை பின்வரும் மூன்று பிரிவுகளாக வகுக்கலாம் என்பது.
 - கட்டாய உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்கள்
 - உடற்றகைமைப் பரீட்சைகளுக்கான வேலைத் திட்டங்கள்.
 - கலைத்திட்டத்தைக் கற்பித்தல்.
- பாடசாலையில் செயற்படுத்தக் கூடிய இணைப்பாடவிதான வேலைத் திட்டங்கள்.
 - இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - வெவ்வேறு விளையாட்டுப் பயிற்சி வேலைத்திட்டங்கள்.
 - விளையாட்டுச் சங்கம்
 - சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்

- உடற்கல்வி / விளையாட்டுத் தினம்
- பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக் கழகம் (Health Promoting Club)
- பாடசாலைக்குப் புறம்பாகச் செயற்படுத்தும் வேலைத் திட்டங்கள்
 - பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான போட்டிகள்
 - முதலுதவி, சாரணர் இயக்கம், மாணவர் படைமுகாம்
 - நடைப்பயணம், மலையேறல்.
 - தேடி ஆய்வுச் செயற்பாடுகள்.
- சுகநல வேலைத் திட்டங்களினூடாக, சந்தம் உட்பட தகைமை விருத்தி, முடிந்தவரையிலான மன அழுத்தக் கட்டுப்பாடு, சுறுசுறுப்பாக அன்றைய தினத்தை ஆரம்பித்தல் போன்றவை எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.
- சமநிலை ஆளுமை, சிந்திக்கும் ஆற்றல், தனிநபர் திறன், சமூக ஆற்றல் போன்ற பண்புகளின் விருத்தி, இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிச் செயற்பாடுகளினூடாக விருத்தியாகின்றன.
- பாடசாலைக்குப் பின்னர் செயற்படுத்தும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுப் பயிற்சியினூடாக உடற்றுகைமை விருத்தி, நல்வாழ்வுக்கு அவசியமான ஏனைய பண்புகள் போன்றவற்றை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- விளையாட்டு / உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளினூடாக பாடசாலைகளுக்கு இடையே தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதோடு, அனுபவங்களைப் பரிமாறக் கூடிய வாய்ப்பும் ஏற்படுகின்றது என்பது.
- வெளிக்களச் செயற்பாடுகளினூடாக சிறந்த பிரஜைக்கு அவசியமான பிரஜைத்திறன், சமூகத்திறன், ஆளிடைத் தொடர்பாடல் போன்றவைகளை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- விளையாட்டு மைதானத்துடன் தொடர்புள்ள வேலைத் திட்டங்களினூடாக உலகின் பிரசித்திபெற்ற பல தலைவர்கள் உருவாகியுள்ளனர்.
(நேச நாடுகள் இரண்டாம் உலக மகா யுத்தத்தை வெற்றி கொண்டதற்கான காரணம் ஈட்டன் பல்கலைக்கழக மைதானமே என இங்கிலாந்தின் திறமைவாய்ந்த சேனாதிபதியாகவும், பிரதம மந்திரியாகவும் இருந்த வினஸ்டன் சர்ச்சில் கூறியுள்ளார். இக்கூற்று விளையாட்டின் விசேடத்துவத்தைப் பரைசாற்றுகின்றதல்லவா)
- "ஆரோக்கியமான உடலுக்குள் ஆரோக்கியமான மூளை" என்ற கூற்று மேற்படி கருத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றது என்பது.

(55 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்:

- பாடசாலையில் செய்யக் கூடிய உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்களைப் பெயரிட்டு விளக்குவார்.
- முறைமையான முகாமையினால் வேலைத் திட்டங்களை வெற்றியாக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- வெவ்வேறு வகையான உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்களை உருவாக்குவார்.
- குழுச் செயற்பாடுகளின் போது ஆளிடைத் தொடர்புத் திறனை வெளிக்காட்டுவார்.
- செயற்பாடுகளை ஆக்கபூர்வமான முறையில் முன்வைப்பார்.

இணைப்பு 7.1.1

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்கள்."

சமநிலை ஆளுமையைக் கட்டியெழுப்புவதில் விளையாட்டும், உடற்கல்வியும் பிரதான ஸ்தானத்தை விகக்கின்றதென்பது ஏற்கனவே நீங்கள் அறிந்த விடயமாகும். இதன் காரணமாகப் பாடசாலைகளில் வெவ்வேறு வகையான உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்கள் செயற்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வேலைத் திட்டங்களை பின்வரும் மூன்று பிரதான பிரிவுகளின் கீழ் கலந்துரையாடலாம்.

- கட்டாய உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்கள்.
- பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் இணைப்பாடவிதான உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்கள்.
- பாடசாலைக்குப் புறம்பாகச் செயற்படும் இணைப்பாட விதான உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்கள்.
- மேற்படி தலைப்புக்களில் இருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் நன்கு கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- இவ்வேலைத் திட்டத்தை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்த அவசியமான ஒழுங்கமைப்பு வடிவத்தைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடல் மூலம் முன்வையுங்கள் (மனித வளங்களும், பௌதிக வளங்களும்.)
- உங்கள் தலைப்புக்கான செயற்பாட்டை நடைமுறைப்படுத்த எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி முன்வையுங்கள்.
- ஒவ்வொரு செயற்பாட்டையும் சுருக்கமாக விபரியுங்கள்.
- இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மாணவர் அபிவிருத்திக்கு பக்கபலமாக அமையும் விதத்தை விளக்குங்கள்.
- நீங்கள் சேகரித்த தகவல்களைக் கொண்டு ஆக்கபூர்வமான அட்டவணையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- ஆக்கச் செயற்பாட்டின் போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்குக் குழு நிலையில் கலந்துரையாடி தீர்வு காணுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற்பத்திரம்

காமினி வித்தியாலயத்தில் புதிதாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட வியாட்டுக் குழுவுக்குப் பாடசாலை உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்களை விருத்தி செய்யும் செயற்றிட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தும் பணி வழங்கப்பட்டது. இச்சவாலை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள அவர்கள் உடற்கல்வி ஆசிரியரின் ஆலோசனையை வேண்டிநின்றனர்.

பாடசாலையில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்களை மூன்று பிரதான பிரிவுகளின் கீழ் உடற்கல்வி ஆசிரியர் விளக்கினார். கட்டாயமாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டுமென சுற்றுநிருபங்கள் மூலம் அறிவிக்கப்பட்ட கலைத் திட்டத்திலுள்ள உடற்கல்வி கற்பித்தல், சுகநல வேலைத்திட்டம், தகைமை விருத்தி வேலைத்திட்டம் என்பன முதற்பிரிவில் அடங்கும். பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள் உட்பட வெவ்வேறு போட்டி வேலைத் திட்டங்கள், கழகங்கள், சங்கங்கள், குழுக்கள், விளையாட்டுப் பயிற்சிகள், சாரணர் இயக்கம், மாணவர் படை, முதலுதவிப் பயிற்சி போன்ற செயற்பாடுகள் பாடசாலையிலுள் செயற்படும் இணைப்பாட விதான செயற்பாடுகளாக கொள்ளப்படும். பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான போட்டிகள், விவாதங்கள், பாசறையமைத்தல், மலையேறல் போன்ற வேலைத் திட்டங்கள், பாடசாலைக்குப் புறம்பான இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகளாகக் கொள்ளப்படும். உடற்கல்வி ஆசிரியரின் விளக்கத்திற்கேற்ப பாடசாலை விளையாட்டுக் குழுவையொரு அமைப்பாகக் கொள்ளலாம்.

பொதுவான குறிக்கோளை அடையும் முகமாக ஒன்றிணைந்து செயற்படும் குழுவை ஒழுங்கமைப்பென குறிப்பிடலாம். பாடசாலை, பாடசாலைக் கழகங்கள், குடும்பம், கிராமத்திலுள்ள விளையாட்டுக் கழகம் என்பன எளிய ஒழுங்கமைப்புக்களுக்கான வேறுசில உதாரணங்களாகும். ஒரு அமைப்பின் வளப்பயன்பாடு, வளப்பங்கீடு என்பவற்றை மேற்கொள்ளல், வேலைகளை இலகுவாக்கல், நிர்வகித்தல் போன்ற காரியங்களுடன் தலைமைத்துவத்தையும் வழங்கும் நபர் முகாமையாளரென அழைக்கப்படுகின்றார். இதன் பிரகாரம் பாடசாலையின் முகாமையாளர் அதிபர் ஆவார். பாடசாலைக்கான பொதுக் குறிக்கோள்கள் உள்ளன. பாடசாலையினுள் உடற்கல்வி வேலைத் திட்டங்களை உயர் மட்டத்தில் நடைமுறைப்படுத்துவது பாடசாலை விளையாட்டுக் குழுவின் குறிக்கோளாகும்.

தேர்ச்சி 7 : விளையாட்டின் விதிமுறைகள் ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத்துடன் செயற்பாடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.2 : சமூக இயக்கத்துடன் செயலாற்றிப் பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை முகாமைத்துவம் செய்வார்.

செயற்பாடு 7.2 : "விளையாடி மகிழ்வோம் - ஒழுங்கமைத்து அறிவோம். "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 7.2.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவங்களின் மூன்று பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 7.2.2 இலுள்ள திட்டமிடற் படிவம்.
- பின்னிணைப்பு 7.2.3 இலுள்ள ஆசிரியர் கையேடு
- டீமைத் தாள்கள், பஸ்டல்கள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 7.2.1 :

- வருடாந்தம் பாடசாலையில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் வெவ்வேறு வேலைத் திட்டங்களில் மாணவர் மிகவும் விரும்பும் வேலைத் திட்டங்கள் பற்றிக் கேட்டறிந்து அதற்கான காரணங்களையும் விசாரியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.

- பாடசாலைகளில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் வேலைத் திட்டங்களில் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன என்பது
- இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது குழு விளையாட்டுக்களும், சுவட்டு மைதான விளையாட்டுப் போட்டிகளும் நடைபெறுகின்றன என்பது.
- சுதந்திரமாகச் செயற்படுவதற்கான வாய்ப்புக் கிடைப்பது மாத்திரமன்றி, வெவ்வேறு மாணவர் திறன்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான பிரதான சந்தர்ப்பமாகவும் இவ்விளையாட்டுப் போட்டிகள் அமைவதைக் குறிப்பிடலாம் என்பது.
- வருட ஆரம்பத்தில் இத்தகைய பிரகாசமான தொடக்கமொன்றை மாணவர் விரும்புகின்றனர் என்பது.
- விளையாட்டுப் போட்டி ஒழுங்கமைத்தல், செயற்படுத்தல் என்பவற்றினூடாகப் பரந்த அனுபவத்தை அடைவதற்கான வாய்ப்புக் கிடைப்பது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 7.2.2

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்காக குழுக்களை ஆயத்தஞ் செய்க.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 7.2.3

- குழுக் கண்டாய்வுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனையோரின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைப் பெறுக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குக.

- இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள் பின்வரும் மூன்று சந்தர்ப்பங்களின் கீழ் ஒழுங்கமைக்கப்படுவது மிக முக்கியம்
 - முன்ஒழுங்கமைப்பு
 - போட்டி நாள் ஒழுங்கமைப்பு
 - பின் ஒழுங்கமைப்பு
- விளையாட்டுப் போட்டியின் ஆரம்ப வைபவத்தைப் பிரதான நிகழ்வாகக் கொள்ளலாம் என்பது.
- ஆரம்ப வைபவத்தோடு தொடர்புடைய அநேக செயற்பாடுகளை முன்ஒழுங்கமைப்பின் போது நிறைவேற்ற வேண்டியுள்ளது என்பது.
- பின்னிணைப்பு 7.2.2இல் உள்ளவற்றுக்கேற்ப முன்திட்டமிடலுடன் செவ்வைபார்த்தலும் முக்கியம் என்பது.
- ஆரம்ப வைபவத்தின் போது பேச்சுக்களை முடிந்தவரை குறைக்க வேண்டும் என்பது.
- விழா ஆரம்பிப்பதற்கு சுமார் ஒரு மணிநேரம் முன்னராயினும் முன்னுரிமை பட்டியலின் பிரகாரம் மேற்படி அனைத்துக் காரியங்கள், ஒலிபெருக்கி மற்றும் மைதானத்திலுள்ள ஏனைய உபகரணங்கள் அனைத்தும் தயார் நிலையில் உள்ளது உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பது.
- பின்னிணைப்பு 7.2.2இலுள்ளவாறு முன்னுரிமைப் பட்டியலொன்றை தயார் செய்வது அவசியம் என்பது.
- அவசியமாயின் விழாவைக் கவர்ச்சியாக்குவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம் என்பது.
- ஆரம்ப வைபவங்கள் நிறைவுபெற்றதும் உடனடியாகப் போட்டிகளைத் தொடங்க வேண்டும் என்பது.
- பின்னிணைப்பு 7.2.2லுள் மாதிரிப்போட்டி நிரலையொத்த ஆனால் தமது பாடசாலைக்கு ஏற்ற வகையில் போட்டி நிரல் தயாரிக்கப்பட வேண்டும் என்பது.

- விளக்கமுள்ள அறிவிப்பாளரொருவர் இக்காரியத்திற்கு அவசியம் என்பது.
- இறுதிநாள் விழாவுக்காக மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுத் தனியாள் சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கவர்ச்சியான ஒரு சில நிகழ்ச்சிகளைத் தெரிய வேண்டும் என்பது.
- அன்றைய தினத்திற்காக 100 மீற்றர், 400 மீற்றர் 100x4 மீற்றர் கலப்பஞ்சல், ஆசிரியர்களுக்கான குழு நிகழ்ச்சியொன்று, ஏனையோர்களுக்கான குழு நிகழ்ச்சியொன்று என நிகழ்ச்சிகளைத் தெரிவது பொருத்தம் என்பது.
- இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள் மாணவரின் ஒழுக்கவியற் பண்புகளை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவுவதால் ' நிகழ்ச்சி நிரலுக்கேற்ப உரிய நேரங்களில் நிகழ்ச்சிகளை நடத்த வேண்டும் என்பது.
- தனி நிகழ்ச்சிகளோடு குழு நிகழ்ச்சிகளையும் சேர்த்துக் கொள்வது முக்கியம் என்பது.
- சாரணர் செயற்பாடு, முதலுதவி செயற்பாடு, மரியாதை அணிவகுப்பு, உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சி, உபசரணை போன்ற வெவ்வேறு காரியங்களுக்காகப் பாடசாலையிலுள்ள எல்லா மாணவர்களையும், ஆசிரியர்களையும் பங்குகொள்ளச் செய்வதன் மூலம் பெரும்பாலானோரின் பங்களிப்பை பெறுவது மிக முக்கியம் என்பது.
- பல்வேறு பணிகளுக்குப் பொறுப்பாக உத்தியோகத்தர்கள் நியமிக்கப்படல் வேண்டும் என்பது.
- இடைவேளை முறையாக ஒழுங்கமைக்கப்படல் வேண்டும் என்பது
- பின்னிணைப்பு 7.2.2லுள்ள விடயங்களுக்கேற்ப இறுதி வைபவத்தை செவ்வை பார்ப்பதுடன் உரிய உபகரணங்களை முன்கூட்டியே தயார்நிலையில் வைக்க வேண்டும் என்பது.
- இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது பிரதான விளையாட்டுக்களையும் ஒழுங்கமைக்க வேண்டியுள்ளது என்பது.
- பிரதானமாகப் பாடசாலைகளில் விலகல் முறை, சுழற்சி முறையிலான போட்டி அட்டவணைகளை அமைக்கலாம் என்பது.
- பின்னிணைப்பு 7.2.3லுள்ள ஆசிரியர் கையேட்டில் உள்ளவாறு போட்டி அட்டவணைகளைத் தயாரிக்கலாம் என்பது.

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்:

- இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி ஒழுங்கமைப்பின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய மூன்று சந்தர்ப்பங்களையும் பெயரிட்டு விளக்குவார்.
- பாடசாலைச் சமூகத்திற்கும், பொதுமக்களுக்கும் இடையிலான ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்ப்பதில் விளையாட்டுப் போட்டிகள் உதவுகின்றன என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- விளையாட்டுப் போட்டி நிகழ்ச்சிநிரல், வெவ்வேறு போட்டிகளுக்கான போட்டி அட்டவணைகள் என்பவற்றைத் தயாரிப்பார்.
- பயனுறுதியுள்ள வகையில் காரியமொன்றைத் திட்டமிடும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- திட்டமிட்டபடி செயலாற்றுவார்.

இணைப்பு 7.2.1

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"விளையாடி மகிழ்வோம் - ஒழுங்கமைத்து அறிவோம்."

இலங்கையிலுள்ள பாடசாலைகளின் வேலைத் திட்டங்களில் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றன. பாடசாலையொன்றின் விளையாட்டுப் போட்டி ஒழுங்கமைப்பு ஆரம்பிக்கப்பட்டதிலிருந்து முடிவடையும் வரையிலான காலம், மாணவர், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர், நலன்விரும்பிகள் மற்றும் ஏனைய பொதுமக்கள் என்போரிடையே உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தியாக்க சிறந்த சந்தர்ப்பமொன்றை வழங்குகின்றது. பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி இறுதிநாள் விழா அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்க்கும் தினமாகும். அன்றைய விழா நிகழ்வுகளின் பிரதான மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- ஆரம்ப வைபவம்.
- போட்டி நிகழ்ச்சிகள்.
- இறுதி வைபவம்.
- மேலேயுள்ள மூன்று சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள்குழுவுக்குக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அச்சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ற நிகழ்ச்சி நிரலில் அடங்க வேண்டியவைகள், நிகழ்ச்சிகள் என்பன தொடர்பான விடயங்கள் தொடர்பில் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- குழு அங்கத்தினர் இணைந்து ஆக்கபூர்வமான நிகழ்ச்சி நிரலொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- பாடசாலைச் சமூகம் மற்றும் பொதுமக்களுக்கான இடைத் தொடர்பு விருத்தியில் விளையாட்டு விழா ஒழுங்கமைப்பு எவ்வாறு ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றது என்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் பாடசாலையில் நான்கு இல்லங்கள் உள்ளதாகக் கொண்டு, குழு விளையாட்டொன்றை நடத்துவதற்கான விலகல் முறையிலான (Knock Out System) போட்டி அட்டவணையொன்றுத் தயாரியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

திட்டமிடற் படிவம்

- கொடிக் கம்பங்களை நட்டும் இடங்களும், நட்டும் முறையும்.
- மாணவர் நிலைகொள்ளும் முறையும், விளையாட்டு வீரர்கள் / வீராங்கனைகள் நிற்கும் முறையும்
- பாடகர்களும், இசை குழுவினரும் இருக்கும் இடம்.
- அணிவகுப்பு மரியாதை இருப்பின், அவர்கள் நிலைகொள்ளலும், அணிவகுப்பு மரியாதையின் பின்னர் அவர்கள் நிற்கும் முறையும்.
- பிரதம அதிதிகள் வரும் முறையும், அவர்களை வரவேற்றலும்.
- ஆரம்ப, இறுதி வைபவங்களுக்கு வெவ்வேறு பிரதம அதிதிகளை ஒழுங்கு செய்தல்.
- விருந்தினர், பெற்றோர்களுக்கான இடவசதி.
- கொடிகளை ஏற்றும் நபர்களைத் தீர்மானித்தல்.
- விளையாட்டுக் கொடியேற்றல்.
- உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சி இருப்பின் அதனை ஆரம்பிக்கும் முறை.
- ஒலிம்பிக் தீபமேற்றலும், சத்தியம் பிரமாணமெடுத்தலும்.
- விழா ஆரம்பிப்பதை உத்தியோகபூர்வமாக ஆரம்பித்தல்.
- ஆரம்ப வைபவத்திற்கான மாதிரி நிகழ்ச்சி நிரல்.

பி.ப 1.30

- அதிதிகளை மைதானத்திற்கு அழைத்து வரல்.
- தேசிய கொடி, பாடசாலைக் கொடி, இல்லக் கொடிகளை ஏற்றுதல்
- தேசிய கீதம், பாடசாலை கீதம் இசைத்தல்.
- போட்டிகள் ஆரம்பிப்பதற்கான உத்தியோக அறிவித்தலை வாசித்தல்.
- போட்டிகள் ஆரம்பம்.

- மாதிரிப் போட்டி நிகழ்ச்சி நிரல்.

போட்டி இலக்கம்.

- | | | | |
|--------------|---------------------------|------------------------|----------------|
| 1. பி.ப 2.00 | - 100 மீற்றர் | 11 வயதின் கீழ் பெண்கள் | இறுதிப் போட்டி |
| 2 | - 100 மீற்றர் | 11 வயதின் கீழ் ஆண்கள் | இறுதிப் போட்டி |
| 3 | - 100 மீற்றர் | 13 வயதின் கீழ் பெண்கள் | இறுதிப் போட்டி |
| 4 | - 100 மீற்றர் | 13 வயதின் கீழ் ஆண்கள் | இறுதிப் போட்டி |
| 5. | - 100 மீற்றர் | 15 வயதின் கீழ் பெண்கள் | இறுதிப் போட்டி |
| 6. | - 100 மீற்றர் | 15 வயதின் கீழ் ஆண்கள் | இறுதிப் போட்டி |
| 7 | - 100 மீற்றர் | 17 வயதின் கீழ் பெண்கள் | இறுதிப் போட்டி |
| 8 | - 100 மீற்றர் | 17 வயதின் கீழ் ஆண்கள் | இறுதிப் போட்டி |
| 9. பி.ப 2.40 | - வகுப்புக்கான போட்டிகள்- | 6 தரம். | |
| 10. | - வகுப்புக்கான போட்டிகள்- | 7 தரம். | |
| 11. | - வகுப்புக்கான போட்டிகள்- | 8 தரம். | |
| 12 | - வகுப்புக்கான போட்டிகள்- | 9 தரம். | |

13. பி.ப 3.30	- 400 x 4 மீற்றர்	19 வயதின் கீழ் பெண்கள்
14	- 400 x 4 மீற்றர்	19 வயதின் கீழ் ஆண்கள்
15	- 400 x 4 மீற்றர்	17 வயதின் கீழ் பெண்கள்
16	- 400 x 4 மீற்றர்	17 வயதின் கீழ் ஆண்கள்
17	- கலப்பஞ்சல்.	
18 பி.ப 4.00	- அழைக்கப்பட்ட பாடசாலை ஆண்கள்.	
19	- அழைக்கப்பட்ட பாடசாலை பெண்கள்.	
20	- மாணவர் தலைவர்களுக்கான போட்டி	
21	- ஆசிரியர்களுக்கான போட்டி	
22	- பெற்றோர்களுக்கான போட்டி	

- அவசியமான அனைத்துப் பரிசில்களும், சான்றிதழ்களும்
- பரிசு மேசைக்கான மேசைகள், மேசைத் துணிகள்.
- பரிசுப் பொருட்கள் ஒழுங்காக வைக்கப்படுவதுடன், ஒழுங்கு முறை குறிப்பிடப்பட்ட படிவங்கள்.
- அணிவகுப்பு மரியாதையை ஏற்பதற்கான பீடம், மற்றும் பூச்சாடிகள், கொடிகள் என்பன.
- அணிவகுப்பு மரியாதை, கண்காட்சி, பரிசளிப்பு என்பவற்றை செவ்வை பார்த்தல்.
- சுமார் 10 நிமிடங்களுக்கான கண்காட்சியை ஒழுங்கமைப்பது சிறப்பு
- கண்காட்சி நடைபெறும் போது அணிவகுப்பு மரியாதையை தயாராக்குதல்.
- பரிசளிப்பு முடிவடைந்தவுடன் விளையாட்டுக் கொடியை இறக்குதலும், கையளிப்பதும்
- வைபவம் முடிவடைந்ததை உத்தியோகபூர்வமாக அறிவித்தல்.
- விழாவை முடிப்பதற்கான "டர்மபட்" ஒலி இசைப்பதாயின் பயிற்சி பெற்ற மாணவர்களைத் தயார்நிலையில் வைத்திருத்தல்.
- இறுதி வைபவத்திற்கான மாதிரி நிகழ்ச்சி நிரல்.
 - பி.ப 4.30 - உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சி
 - பி.ப. 4.40 - அணிவகுப்பு மரியாதை
 - பி.ப 4.50 - பரிசளிப்பு விழா ஆரம்பம்.
 - வரவேற்புரை.
 - பிரதம அதிதியின் உரை.
 - நன்றியுரை
 - பரிசளிப்பு
 - வைபவம் முடிவடைந்ததற்கான உத்தியோக அறிவித்தல்.
 - விளையாட்டுக் கொடியை இறக்குதலும், கையளித்தலும்.
 - தேசிய கீதம்

விசேட கவனத்திற்கு -

விளையாட்டுப் போட்டிகளின் ஆரம்ப வைபவம் போட்டிகள் தொடங்கும் முதலாவது நாளே நடைபெற வேண்டும். பாடசாலைகளின் விளையாட்டுப் போட்டிகளின் இறுதிநாள் நிகழ்ச்சிகளின் போது (விளையாட்டு வைபவத்தின் போது) ஆரம்ப வைபவத்தை நடத்துவதற்கான காரணம் விளையாட்டுச் சம்பிரதாயங்கள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் மாணவர்களுக்குப் பெற்றுப் கொடுப்பதற்காகவாகும்.

ஆசிரியர் கையேடு.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றி பெறும் அணியை அல்லது வெற்றியாளரை அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறைகளின் மூலம் தெரிவு செய்ய வேண்டும். இம்முறைகள் நிரற் போட்டிகள் அல்லது சுற்றும் போட்டிகளென அழைக்கப்படும். நிரற் போட்டிகள் பல முறைகளில் நடைபெறுகின்றன.

- விலகல் முறை
(knock out Method or Elimination Method)
- சுழற்சி முறை
League Method or Round Robin Method
- சேர்மான் முறை - (Combination Method)
- சவால் முறை - (Challenge Tournaments)

இப்போட்டி ஏற்பாட்டின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய பொதுவான அம்சங்களாவன:-

- போட்டிகளை நடத்துவதற்கான காலம்
- மைதானங்களும், ஏனைய வசதிகளும்.
- போட்டிகளின் தன்மை
- மத்தியஸ்தர் உட்பட ஏனைய உத்தியோகத்தர்கள்.
- அவசியமான பணம்.

விலகல் முறை.

- இலங்கையில் பாடசாலை மட்டத்திலான போட்டிகள் பொரும்பாலும் விலகல் முறையிலேயே நடைபெறுகின்றன. வொலிபோல், வலைபந்தாட்டம் போன்ற போட்டிகளில் ஏராளமான அணிகள் கலந்து கொள்வதே இதற்கான காரணமாகும். இம்முறையில் தோல்வியடைவோர் போட்டிகளில் இருந்து விலகுவதால் நடாத்த வேண்டிய போட்டிகளின் எண்ணிக்கை குறைவாகும். இதனால் போட்டிகளுக்காகச் செலவிடப்படும் காலம், பணம் என்பவையும் குறைவு. உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் ஏனைய வசதிகளைப் பெறுவதும் ஏனைய முறைகளை விடவும் இலகுவாகும். எனினும் விலகல் முறையில் ஏராளமான பிரதிகூலங்கள் உள்ளன. அதில் பிரதானமானது ஒருமுறை தோல்வியடைந்த அணி தொடர்ந்து முன்னால் செல்லும் வாய்ப்பை இருப்பதாகும். இதனால் விளையாட்டில் ஆர்வம் குறைவதோடு திறன் விருத்திக்கான வாய்ப்பும் குறைகின்றது.

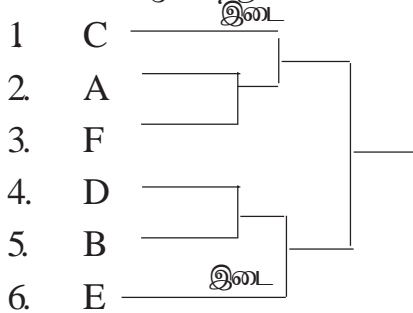
- சிறந்த அணிகள் நேரடியாகப் போட்டியிட வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படுவதால் போட்டியின் ஆரம்பத்திலேயே திறமையான அணிகள் விலகிச் செல்ல வேண்டியேற்படுகின்றது. பலம் குறைந்த அணிகள் முன்னால் செல்வதையும் காணலாம். இதனால் உண்மையான திறமையை மதிப்பிட முடியாதநிலை ஏற்படுகின்றது. மேலும், ஒரு சுற்று முடிவடைந்து அடுத்த சுற்று ஆரம்பமாகும் வரை காத்திருக்க வேண்டியிருப்பதால் போட்டி ஆர்வமும் குறைகின்றது.

போட்டி அட்டவணை தயாரித்தல்.

போட்டி அட்டவணை தயாரிப்பில் நியாயபூர்வமான போட்டி எனும் எண்ணக்கருவுக்குப் பாதகம் ஏற்படக் கூடாது. இதனால் போட்டிகளில் பங்குகொள்ளும் அணிகளின் எண்ணிக்கை இரண்டின் வலுவாக அமையாதவிடத்து விசேட நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியுள்ளது. பங்குகொள்ளும் அணிகளின் எண்ணிக்கை இரண்டின் வலுவாக இருப்பின், அணிகளை இரண்டாகப் பிரித்து போட்டி அட்டவணையைத் தயாரிக்கலாம். அல்லாதவிடத்து அணிகளின் எண்ணிக்கைக்கு அடுத்துவரும் இரண்டின் வலுவைக் கொண்ட இலக்கத்திலிருந்து அணிகளின் எண்ணிக்கையைக் கழிப்பதன் மூலம் இடை (BYE) வழங்கப்படும், அணிகளின் எண்ணிக்கை பெறப்படும். 2, 4, 8, 16, 32, 64 போன்ற இலக்கங்கள் இரண்டின் வலுக்களாகும். இனி நாம் உதாரணமொன்றைப் பார்ப்போம்.

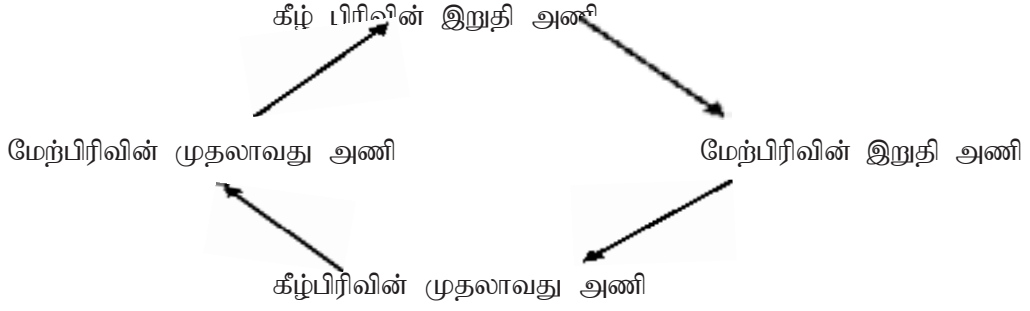
போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளும் அணிகளின் எண்ணிக்கை ஆறு ஆயின், ஆறு இரண்டின் வலுவல்லாததால், அதற்கு அடுத்த இரண்டின் வலு எட்டாகும். இனி முதலாவது சுற்றில் போட்டியிடாத, இடைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் அணிகளின் எண்ணிக்கையைக் காண 8 இலிருந்து 6ஐக் கழிக்க வேண்டும் $8-6 = 2$ எனவே, இடைகளைப் பெறும் அணிகளின் எண்ணிக்கை இரண்டாகும். சீட்டிழுப்பின் மூலம் அணிகளை வரிசைப்படுத்துவோம்.

A, B, C, D, E, F ஆகிய அணிகள் சீட்டிழுப்பின் மூலம் பெற்ற இலக்கங்கள் பின்வருமாறு:-
1 -C, 2 - A, 3 -F, 4 -D, 5 -B, 6 -E, இதன் பிரகாரம் வரிசைப்படுத்திய அட்டவணை கீழே காணப்படுகின்றது.



• **ஆறு அணிகளைக் கொண்ட போட்டி அட்டவணை மேலே காட்டப்பட்டுள்ளது.**
இதற்கு முன்னர், முதற் சுற்றில் போட்டியிடாத அதாவது இடைகளைப் பெற்ற அணிகளின் எண்ணிக்கையைக் கண்டோம். அது இரண்டாகும். இடை வழங்கும் போது கைக்கொள்ள வேண்டிய, அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறையுள்ளது. இவ்வாறான எளிய போட்டி அட்டவணையொன்றில் முதலாவது இடையை அட்டவணையின் இறுதி அணிக்கும் அடுத்த இடையை அட்டவணையிலுள்ள முதலாவது அணிக்கும் வழங்க வேண்டும். தொடர்ந்தும் இடை வழங்க வேண்டியிருப்பின் ஏற்கனவே கூறியதுபோல் இறுதியிலிருக்கும் அடுத்த அணிக்கும் மேலேயுள்ள அடுத்த அணிக்குமென அடுத்ததடுத்து வழங்கப்படும். இரு பிரிவுகளாகப் போட்டி அட்டவணை தயாரிக்கப்படுமாயின் கீழே காட்டப்பட்டுள்ள கியூ அட்டவணையின் (Cue - Chart) பிரகாரம் இடை வழங்கப்படும்.

இடை வழங்கல்



திறமையான அணி ஆரம்பச் சுற்றிலேயே வெளியேறக் கூடிய நிலை ஏற்படுவது விலகல் முறைப் போட்டிகளின் பிரதிகூலங்களிலொன்று என முன்னரே கூறப்பட்டது. இந்நிலையைத் தவிர்ப்பதற்காகப் பலம் பொருந்திய அணிகளை முன்னரே இனங்கண்டு போட்டி அட்டவணையில் பரவலாக இடம்பெறச் செய்யப்படும். இங்கு சீட்டிழுப்புக்கு முன்னர் பலம்பொருந்திய அணிகள் போட்டி அட்டவணையின் முதலாவது, இறுதி இடங்களில் இடம்பெறச் செய்த பின் ஏனைய அணிகளுக்காக சீட்டிழுப்பு நடைபெறும். நடப்பு வருடத்தில் அவ்வயதுப் பிரிவின் கீழ் நடைபெற்ற போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற அணிகளே பலம்வாய்ந்த அணிகளாகக் கொள்ளப்படும். மாறாக முன்னைய வருடத்தில் முதலாம், இரண்டாம் இடங்களைப் பெற்ற அணிகளுக்கு இடை வழங்கப்படும் முறை தவறானது. ஏனெனில் அவ்வயதுப் பிரிவினர் அதே தரத்தில் இல்லாதிருக்கலாம். அதேபோல் பின்னர் நடைபெற்ற போட்டிகளில் அவர்கள் வேறு அணிகளிடம் தோல்வி கண்டிருக்கலாம்.

சுழற்சி முறை.

சுழற்சி முறையில் ஏராளமான அணுகூலங்கள் இருப்பினும், பிரதிகூலங்களையும் காண முடியும். அதாவது:-

- அதிகமான போட்டிகளை நடத்த வேண்டியிருப்பதால் காலம், வசதிகள், பணம் மற்றும் உத்தியோகத்தர்கள் என்பன அதிகமதிகம் தேவை.
- ஒழுங்கமைத்தல் கூட ஓரளவு கடினமானது.
- தொடர்ந்தும் தோல்விகளை தழுவும் அணிகளிடையே சோர்வு ஏற்படலாம். சுழற்சி முறை போட்டிகளுக்கான போட்டி அட்டவணை இரு முறைகளில் தயாரிக்கப்படும்.

வட்ட அமைப்பு முறையும் உருவ அமைப்பு முறையும்.
(Cyclic Method and Tabular Method)








வட்ட அமைப்பைப் போன்றே உருவ அமைப்பு முறையிலும் ஒற்றை, இரட்டை எண்ணிக்கையிலான அணிகளுக்கு சிறு வித்தியாசத்துடன் அட்டவணை அமைக்கப்படும்.

வட்ட அமைப்பு முறைப்படி ஆறு அணிகளுக்கானது,

1ம் சுற்று	2ம் சுற்று	3ம் சுற்று	4ம் சுற்று	5ம் சுற்று
1 - 2	1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3
6 - 3	5 - 2	4 - 6	3 - 5	2 - 4
5 - 4	4 - 3	3 - 2	2 - 6	6 - 5

இதன்படி நடாத்த வேண்டிய போட்டிகளின் எண்ணிக்கை $(n-1)n$ இங்கு N மூலம் அணிகளின் எண்ணிக்கை காட்டப்படுகின்றது.

7 அணிகள் பங்குகொள்ளும் போது ஒரு அணிக்கு இடை வழங்கப்படும்.

1 சுற்று	2 சுற்று	3 சுற்று	4 சுற்று	5 சுற்று	6 சுற்று	7 சுற்று
						
A	G	F	E	D	C	B
G - B	F - A	E - G	D - F	C - E	B - D	A - C
F - C	E - B	D - A	C - G	B - F	A - E	G - D
E - D	D - C	C - B	B - A	A - G	G - F	F - E

(ஒவ்வொரு சுற்றிலும் இடையைப் பெறும் அணி வட்டமிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளது)

இப்போட்டி அட்டவணையை உரு அமைப்பு முறையிலும் தயாரிக்கலாம்.

ஆறு அணிகள் (இரட்டை)

	A	B	C	D	E	F
A		1	2	3	4	5
B			3	4	5	2
C				5	1	4
D					2	1
E						3
F						

ஏழு அணிகள் (ஒற்றை)

	A	B	C	D	E	F	G	bye லகி
A		1	2	3	4	5	6	7
B			3	4	5	6	7	2
C				5	6	7	1	4
D					7	1	2	6
E						2	3	1
F							4	3
								5

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள். 3ஆந் தவணை	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்
8 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியிலான உணவை நுகர்வார்.	8.1 ஆரோக்கிய வாழ்விற்றக்காகப் போசணைப் பெறுமானங்களைப் பேணியவாறு போசாக்குள்ள உணவை நுகர்வார்.	<p>விடய உள்ளடக்கம்</p> <ul style="list-style-type: none"> ● உணவின் போசணைப் பெறுமானங்களை அதிகரிக்கச் செய்தலும், பாதுகாத்தலும். ● போசணைப் பெறுமானங்கள் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள். <ul style="list-style-type: none"> ● உற்பத்தியின் போது. ● கொண்டு செல்லலின் போது ● களஞ்சியப்படுத்தும் போது ● விற்பனையின் போது ● நுகர்வின் போது ● உணவு பழுதடைதல் (மாசடைதல்) <ul style="list-style-type: none"> ● உணவு மாசடைதலுக்கான காரணிகள் ● நுண்ணுங்கிகளின் செயற்பாடு. ● பேரங்கிகளின் ஆதிக்கம். ● உணவு சூழலுக்கிடையிலான தாக்கம் <ul style="list-style-type: none"> - உணவில் கயிறு படிதல் - எண்ணெய் பழுதடைதல் ● உணவு பழுதடைவதால் ஏற்படும் தீங்குகள். <ul style="list-style-type: none"> ● உணவு விரயமாகுதல். ● பொருளாதார நட்டம் ● நோய்கள் ஏற்படுதல். ● தரம் குறைதல். 	04

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

3ஆம் தவணை

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்
தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	<ul style="list-style-type: none"> ● உணவுக் கலப்படம். ● கலப்படம் செய்யப்படுவதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள். <ul style="list-style-type: none"> ● உடலாரோக்கியம் பாதிக்கப்படல். ● போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படல். ● பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள். ● கலப்படத்தை இனங்காணல். ● உணவு நஞ்சாகுதல். ● உணவு நஞ்சாகுவதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள். <ul style="list-style-type: none"> ● பற்றிரியா ● பூஞ்சாணம் ● இரசாயனப் பொருட்கள். ● உணவு நஞ்சாவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள். ● உணவு நஞ்சாக்கத்தின் அறிகுறிகள் <ul style="list-style-type: none"> ● வயிற்றோட்டம். ● வாந்தி ● குமட்டல். ● வயிற்றுவலி ● உணவில் விருப்பமின்மை. 	03

9.2 பயனுள்ள வகையில் சக்தியை உபயோகித்து செயற்றிறனுடன் வாழ்வார்.

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

3ஆம் தவணை

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்
9.0 உடலின் மகோன்னத தன்மையைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு வினைத்- திறனுடைய வாழ்க்கைக்கு இசைவாக்கம் அடைவார்.	8.2 ஆரோக்கிய வாழ்விற்காக சுகாதார ரீதியிலான உணவை நுகர்வார்.	விடய உள்ளடக்கம்	02
	9.1 அசைவதற்கு நேரடியாக உதவும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவை தெரிதல். • இயற்கை உணவுகள். • பதப்படுத்திய உணவுகள். (PROCESSED) • உடனடி உணவுகள். • நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவை அறிதல். • அடங்கும் பதார்த்தத்தின் கட்டமைப்பு • தரத்தை உறுதிசெய்யும் இலட்சிணை (SLS) • காலாவதியாகும் திகதி • உற்பத்தி செய்யப்பட்ட திகதி • புறத்தோற்றம். • தூர்வாடை 	
		<ul style="list-style-type: none"> • அசைவதற்கு நேரடியாக உதவும் தொகுதிகளும் அதன் மகோன்னதமும் (விந்தைகளும்) • தசைத்தொகுதி. <ul style="list-style-type: none"> • சுருக்கமும் விரிவும். • தசை நார்களின் • விகிதாசாரமும், விளையாட்டாற்றலும் (Fibre Retio & Performance) . • வன்கூட்டுத் தொகுதி (எலும்புத் தொகுதி) <ul style="list-style-type: none"> • பாதுகாக்கும் தொழிற்பாடும், தாங்கும் தொழிற்பாடும். • நெம்புகோலாகச் செயற்படல் • நரம்புத் தொகுதி • அசையும் தொழிற்பாடும், உணரும் தொழிற்பாடும். • தெரிவினை வில். • மகோன்னதத்தில் பங்கும் விளைவிக்கும் காரணிகள். • தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாத்தல். 	03

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

3ஆந் தவணை

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வெளிகள்
10. காரியங்களில் ஈடுபடும் போது சரியான தீர்வுகளை எடுத்து உள்ளத் தகைமையை வெளிக்காட்டு	9.2 பயனுள்ள வகையில் சக்தியை உபயோகித்து செயற்றிறனுடன் வாழ்வார் 10.1 குழு நிலைச் செயற்பாடுகளில் உளத் தகைமையை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • அசைவுக்கான சக்தியை வழங்கும் மகோன்னதம். • சக்தி வழங்கும் முறைகள். <ul style="list-style-type: none"> • வளியின்றிய முறை • வளியுள்ள முறை • உடலப்பியாசங்களில் தொகுதிகளின் மகோன்னத பங்களிப்பு • சிந்திக்கும் ஆற்றல். • பொறுமை • வெற்றி தோல்விகளை யதார்த்தமென ஏற்றல். • தலைமைத்துவத்தை மதித்தல். • பின்பற்றல். • சமூக இயையாக்கம். • ஆக்கத்திறன் 	03
11. நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	11.1.கட்டிளமைப் பருவத்தின் சவால்களை இனங்கண்டு நல்வாழ்விற்காக காரியமாற்றுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள். • உடலியல் மாற்றங்கள். • உளவியல் மாற்றங்கள். • சமூகவியல் மாற்றங்கள். • அம்மாற்றங்களில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> • ஒமோன்களின் செயற்பாடு • சமூகச் சூழல். • கட்டிளமைப் பருவத்தின் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல். <ul style="list-style-type: none"> • இளமையின் பிரத்தியேகத் தன்மை • பிரத்தியேகத்தன்மையை நல்வழியில் செலவிடல். • தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துகள். • தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துகளால் ஏற்படக் கூடிய தீங்குகள். 	02 04

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், நேரம்.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டங்கள்.	விடய உள்ளடக்கம்	பாட வேளைகள்
13. அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வண்ணம் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	13.1 நல்வாழ்வை நோக்காகக் கொண்டு ஆரோக்கியத்திற்கு உகப்பற்ற நிலைகளில் முதிர்ச்சியுடன் செயலாற்றுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● பாலியல் தொடர்பான நோய்கள். ● பொதுவான குணங்குறிகள். ● தொற்றலை தடுத்தல். ● HIV/AiDS நோய் ● அபாய நிலை <ul style="list-style-type: none"> ● ஆண்கள், பெண்கள் ● உயிரியல் விஞ்ஞான ரீதியாக ● பொருளாதார ரீதி ● கலாச்சார ரீதி ● தொற்றுதலைத் தவிர்ப்பதில் மாணவர் பங்களிப்பு 	02
	13.2 HIV/AIDS நோயைத் தவிர்ப்பதற்கு செயலாற்றுவார்.		02

தேர்ச்சி 8 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியான உணவை நுகர்வோர்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.1 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காகப் போசணைப் பெறுமானங்களைப் பேணியவாறு போசாக்குள்ள உணவை நுகர்வார்.

செயற்பாடு 8.1 : "உருசியும் குணமுமுள்ள உணவை உண்போம். "

காலம் : 120 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 8.1.1 இலுள்ள ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவத்தின் நான்கு பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 8.12 இலுள்ள தகவற்பத்திரப் பிரதிகள் - நான்கு
- பின்னிணைப்பு 8.1.3 இலுள்ள ஆசிரியர் கையேடு
- டிமைத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 8.1.1 :

- எமது மூதாதையினர் பின்பற்றிய உணவு பேணும் முறைகளையும் அவற்றால் அடைந்த நன்மைகளையும் மாணவரிடம் வினவுக.
- பின்வரும் விடயங்களை கொண்டு கலந்துரையாடுங்கள்.

- உணவுப் பற்றாக்குறை ஏற்படும் காலங்களில் உபயோகிப்பதற்கென எமது மூதாதையினர் உணவைப் பாதுகாக்கும் முறைகளைக் கைக் கொண்டனர் என்பது
- புகையூட்டல், உலரவைத்தல், உப்பிடல், தேனில் ஊறவைத்தல், மணலின் கீழ் புதைத்தல் என்பன அவற்றிற் சில முறைகளாகும் என்பது.
- இம் முறைகளால் ஊட்டப் பெறுமானம் பாதிப்படைவதில்லை. என்பது.
- இதனால் உணவு குறைவான காலங்களில் பயனடையலாம் என்பது.
- தற்போது இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்த்தல், குளிசூட்டில்களின் வைத்தல் போன்ற முறைகளும் கைக்கொள்ளப்படுகின்றன என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 8.1.2

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்விக்குக.

(60 நிமிடங்கள்)

படி 8.1.3

- சிறு குழுக்களின் கண்டாய்வுகளை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குக.

- உணவின் போசணைப் பெறுமானங்கள் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் பின்வருமாறு என்பது.
 - உற்பத்தியின் போது
 - கொண்டு செல்லலின் போது
 - களஞ்சியப்படுத்தும் போது
 - நுகர்வின் போது
- இதனால் உணவு விரயமாகுவதுடன் பொருளாதார ரீதியிலும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது.
- பின்னிணைப்பு 8.1.3 இலுள்ளவாறு செயற்படுவதன் மூலம் உணவுக்கு ஏற்படும் தீங்குகளைக் குறைக்கலாம் என்பது.
- உணவு மாசடைதலில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள், மாசடைந்த உணவினால் ஏற்படும் தீங்குகள் என்பன பின்னிணைப்பு 8.1.3இல் உள்ளவாறு என்பது.
- கலத்தல், ஒத்த பொருட்களைச் சேர்த்தல் என்பன உணவின் தரத்தைக் குறைப்பதுடன் அவை கலப்பட உணவு எனவும் அறியப்படுகின்றது என்பது.
- பின்னிணைப்பு 8.1.3இல் உள்ளவாறு உணவின் போசணைப் பெறுமானத்தை அதிகரிக்க வெவ்வேறு முறைகளைக் கையாளலாம் என்பது.

(45 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் முறைகளை விபரிப்பார்.
- ஆரோக்கிய வாழ்விற்குப் போசாக்குள்ள உணவு முக்கியம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- போசணைப் பெறுமானத்தை அதிகரித்தல் தொடர்பான செய்திகள் போஸ்டர்கள் என்பவற்றை நிர்மாணிப்பார்.
- ஆக்கபூர்வமான முறையில் தகவல்களைச் சேகரிப்பார்.
- எதிர்ணியின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிப்பார்.

இணைப்பு 8.1.1

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"உருசியும் குணமுமுள்ள உணவை உட்கொள்வோம்"

உலக சனத்தொகை வேகமாக அதிகரித்துவரும் இச்சந்தர்ப்பத்தில் அதிகரிப்புக்கேற்றவாறு ஊட்டமுள்ள உணவு வழங்குவதில் சவால்நிலை உருவாகியுள்ளது.

- உணவின் ஊட்டப் பெறுமானத்தில் தீங்கேற்படுத்தும் மூன்று காரணிகள் கீழே காணப்படுகின்றன.
 - உணவு மாசடைதல் (பழுதடைதல்)
 - உணவுக் கலப்படம்
 - உணவு நஞ்சாகுதல்.
- மேலேயுள்ள தலைப்புக்களில் இருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் நன்கு கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் பத்திரத்தை நன்கு ஆராயுங்கள்.
- உரிய தலைப்புக்கேற்ற தகவல்களைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடிக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தீங்கேற்படுத்தும் காரணிகளை இனங்காணுங்கள்.
- உணவின் ஊட்டப் பெறுமானங்களைப் பேணுவதற்கும், அதிகரிப்பதற்குமான வழிவகைகளை முன்வையுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு ஊட்டச் சத்துக்களின் அவசியம் பற்றி ஆராயுங்கள்.
- நீங்கள் தேடிக் கண்டறிந்த தகவல்களைக் கொண்டு பொதுமக்களுக்கு விளக்கமளிப்பதற்கான கையேடொன்றை தயாரியுங்கள்.
- ஆக்கச் செயற்பாட்டின் போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்குக் குழு நிலையில் கலந்துரையாடித் தீர்வு காணுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவல் பத்திரம்

பத்திரிகையொன்றுக்கு அனுப்புவதற்காக எழுதப்பட்ட கடிதமொன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

பரிபூரண உணவுக்கெதிரான சவால்கள்

நவீன உலகில் பெருகிவரும் சனத்தொகைக்கேற்ப ஊட்டமிகு உணவை வழங்குவது தற்போது பெரும் சவாலாக அமைந்துள்ளது. குறிப்பாக அபிவிருத்தியடையும் நாடுகளில் இது பூதாசனமான பிரச்சினையாகவுள்ளது. தொழில்நுட்பத் துறையில் பின் தங்கியுள்ள நாடுகளில் பல்வேறு காரணிகளால் உணவின் ஊட்டப் பெறுமானப் பாதிப்பு ஏற்படுவது ஆய்வுகளில் மூலம் வெளியாகியுள்ளது. உணவு மாசடைதல், உணவுக் கலப்படம், உணவு நஞ்சாதல் போன்றவை தொடர்பான தகவல்களைப் பின்வருமாறு விபரிக்கலாம்.

உணவு மாசடையும் சந்தர்ப்பங்கள்	மாசடையும் விதம்
<ul style="list-style-type: none"> ■ உற்பத்தியின் போது 	<ul style="list-style-type: none"> ■ கிருமிநாசினி, இரசாயன வளமாக்கிகள் கலத்தல். ■ அறுவடையின் போது ஏற்படும் தீங்குகள். ■ வித்துக்களில் மரபணுப் பரிமாற்றம்.
<ul style="list-style-type: none"> ■ கொண்டு செல்லலின் போது 	<ul style="list-style-type: none"> ■ நசங்குதல், தூளாதல், காலங்கடத்தல், திறந்து வைத்தல், மழையில் நனைதல்.
<ul style="list-style-type: none"> ■ களஞ்சியப்படுத்தும் போது 	<ul style="list-style-type: none"> ■ பல்வேறு பதார்த்தங்கள் கலத்தல், நீண்ட காலம் களஞ்சியப்படுத்தல், விலங்குகளால் மாசடைதல், காலநிலை வேறுபாட்டால் தீங்கேற்படல்.
<ul style="list-style-type: none"> ■ நுகர்வின் போது 	<ul style="list-style-type: none"> ■ சிறு துண்டுகளாக்கிக் கழுவுதல், நீண்ட நேரம் சமைத்தல், வடித்தல். ■ செயற்கையான இரசாயன சபையூட்டிகளை சேர்த்தல், நிறமூட்டிகளைச் சேர்த்தல். ■ சரக்குப் பொருட்களை மிகையாகச் சேர்த்தல்.

உணவுக் கலப்படம்

பிற்பொருட்களைக் கலத்தல், ஒத்த பதார்த்தங்களைச் சேர்த்தல் போன்ற காரணங்களால் குறைந்தளவு தரத்தையாயினும் கொண்டிடார உணவு கலப்பட உணவு எனப்படும்.

உதாரணமாக: -

- மிளகாய் தூள் - கோதுமை மா, நிறங்கள் கலத்தல்.
- மஞ்சள் தூள் - கோதுமை மா கலத்தல்.
- கடுகு - குரக்கன் கலத்தல்
- தேயிலை - கழிவுத் தேயிலைத் தூள் கலத்தல்.

கலப்படம் காரணமாக ஊட்டமுள்ள உணவு மக்களைச் சென்றடையாத நிலையைத் தடுக்க அதிகாரத்திலுள்ளோர் உரிய நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.

உணவு நஞ்சாதல்.

உணவு நஞ்சாதல் தொடர்பான செய்திகள் அடிக்கடி வெளிவருகின்றன. உணவு நஞ்சாதலால் பாதிக்கப்பட்டு ஒரே தடவையில் பலர் வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்பட்ட நிகழ்வுகளும் ஏராளம் உள்ளன. பற்றிரீயா, பூஞ்சணம், என்பன பெரும்பாலும் உணவு பழுதடைவதற்குக் காரணமாய் அமைகின்றன. கோழிஇறைச்சி, பால் போன்ற உணவுகள் 10⁰ செல்சியஸுக்கும் குறைவான வெப்பநிலையில் களஞ்சியப்படுத்தாத நிலையில் சமெனெல்லா தொற்றுக்கு உள்ளாகலாம். உணவு போதியளவு சமைக்கப்படாத (அவிக்க)விடத்து நுண்ணுயிர்கள் அழியாத நிலையில் காணப்படும். நன்றாக அவிப்பதன் மூலமும் சரக்குத் தூள்கள் உபயோகிப்பதன் மூலமும் இக்கிருமிகளை அழிக்கலாம். ஒருவகைப் பங்கசுக்கள் வெளிவிடும் நச்சுப் பொருட்களாலும் நஞ்சாக்கம் நடைபெறலாம்.

உணவு நஞ்சாதலைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்.

- தற்சுகாதாரத்தில் கவனஞ் செலுத்துதல்.
- உபகரணங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- இறைச்சி,மீன் போன்றவைகளைக் களஞ்சியப்படுத்தும் போது 10⁰ செல்சியஸுக்கும் குறைவான வெப்பநிலையில் வைத்தல்.
- காய்கறி வகைகளை முடிந்தவரை வீட்டுத் தோட்டத்திலேயே உற்பத்தி செய்தல்.
- நச்சுக் காளான் வகைகளை இனங்கண்டு உணவாகக் கொள்ளாதிருத்தல்
- உணவின் தரத்தை உயர்த்துவதில் கவனஞ் செலுத்துதல்.
- உணவுப் பொருட்களை வாங்கும் போது காலாவதியாகும் திகதியைக் கவனித்தல்.

இலங்கை உயர்ந்ததொரு உணவுக் கலாச்சாரத்தைக் கொண்டிருந்த நாடாகும். எமது மூதாதையினர் சதா இயற்கை உணவுகளையே உட்கொள்ளப் பழகியிருந்தனர். இலைவகை, பழங்கள், காய்கறிகள், நிதமும் உணவு வேளைகளில் காணப்பட்டன. ரம்பை, கறிவேப்பிளை, கருவா போன்ற இயற்கைச் சுவையூட்டிகளை உபயோகித்தனர். உணவின் தரத்தைக் கூட்டுவதற்காகக் கலப்பு உணவுகளை உட்கொண்டமை குறிப்பிடத்தக்கது. உதாரணமாக ஏழுகறிகள், கூழ், சண்டல், கீரைக்கலவை, பயறுகலந்த பால்சோறு, இரசம், சாம்பார் என்பவற்றைக் கூறலாம். இலங்கையின் புராதன உணவுக் கலாச்சாரத்தைப் பின்பற்றி உணவுத் தேவைகளை நிறைவேற்ற நாழும் முயலவேண்டும்.

ஆசிரியர் கையேடு

- உணவின் ஊட்டப் பெறுமானத்திற்குத் தீங்கேற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களையும் தீங்கேற்படும் முறைகளையும் பின்வருமாறு முன்வைக்கலாம்.
 - உற்பத்தியின் போது கிருமிநாசினிகள், இரசாயனப் பொருட்கள், சேருவதுடன் விளைச்சலைப் பெறும் சந்தர்ப்பத்திலும் மாசடைகின்றன.
 - கொண்டு செல்லலின் போது நசிதல், தூளாகுதல், திறந்து வைக்கப்படல். மழையில் நனைதல்.
 - களஞ்சிப்படுத்தும் போது வெவ்வேறு பதார்த்தங்கள் சேருதல், நீண்டகாலம் களஞ்சிப்படுத்தப்படல், விலங்குகளால் மாசபடுத்தப்படல், காலநிலையால் பாதிக்கப்படல்.
 - நுகர்வின் போது சிறு துண்டுகளாக்கப்படல், வெட்டிக் கழுவுதல், நீண்டநேரம் அவித்தல், அவித்து வடித்தல், செயற்கை இரசாயனப் பொருட்கள், நிறமூட்டிகள் உபயோகித்தல். சரக்கு வகைகள் அதிகமாக சேர்க்கப்படல். உணவு சமைக்கும் பிழையான முறைகள், உணவைத் திறந்து வைத்தல், உணவு உட்கொள்வதிலுள்ள பிழையான முறைகள்.
- மாசடைவதன் காரணமாக ஏராளமான உணவு அப்புறப்படுத்தப்படல்.
- இதனால் விற்போர், நுகர்வோரென இருபாலாருக்கும்நட்டம் ஏற்படல்.
- உணவின் ஊட்டப் பெறுமானங்களைப் பேணுமுகமாகக் காய்கறி வகைகளை வெட்டு முன் கழுவுதல், மிகையாக வெப்பமூட்டாதிருத்தல், வடித்தலைத் தவிர்த்தல், முடிந்தளவு நீராவினால் அவித்தல், சூடான நிலையில் எலுமிச்சஞ்சாறு போன்றவைகளைச் சேர்க்காதிருத்தல், சலாது போன்றவைகளைத் தயாரித்தவுடனேயே உட்கொள்ளல் போன்ற பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும்.
- உணவு மானூட நுகர்வுக்குப் பொருத்தமற்ற நிலையை அடைதல் பழுதடைதல் எனப்படும்.
- பழுதடைந்த உணவினால் அவசிய போசணையைப் பெற முடியாது என்பது
- உணவு பழுதடைதலில் பின்வரும் காரணிகள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன என்பது.
 - நுண்ணங்கிகள் - பற்றிரீயா, பங்கசு
 - பேரங்கிகள் - கரப்பொத்தான், இலையான்.
 - சுவையூட்டி சேர்க்கப்படல்.
 - சுத்தம் பேணாது சமைத்தல்.
 - முறையற்ற விதத்தில் கையாளல்.
 - நிறமூட்டிகளைச் சேர்த்தல்.
- உணவுக்கும் சூழலுக்கும் இடையிலான இடைத்தாக்கம் - கயறுபடிதல், எண்ணெய் மணத்தல்.
- உணவு பழுதடைவதால் வீணாகுதல், நோய்கள் ஏற்படல் உரிய போசணை கிடைக்காமை, பொருளாதார நட்டம் போன்ற தீமைகள் ஏற்படுகின்றன.

- பின்வரும் காரணிகளால் உணவு நஞ்சாக்கம் ஏற்படுகின்றது.
 - பங்கசுக்களின் தொழிற்பாடு (நிலக்கடலையில் உண்டாகும் எக்டொக்சீன் என்ற நஞ்சு)
 - பற்றீரியாக்கலினால் வெளியிடப்படும் தொட்சின்
 - விவசாய இரசாயனப் பொருட்கள் சேறுதல்.
 - அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைத்தல்.
 - உணவைச் சேமிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் சில இரசாயனப் பொருட்கள் (உதாரணமாக : சல்பைட்டு வகை)
 - கலாவதியான உணவு
 - உணவு பற்றிய சரியான விளக்கமின்மை (களான் நஞ்சாகுதல்)
 - உணவில் ஏற்படும் இடைத்தாக்கம் (மரவள்ளிக் கிழங்கில் லினமரின் என்ற இரசாயனப் பதார்த்தம் அடங்கியுள்ள அதேவேளை அதன் தோலில் லினமரேஸ் எனப்படும் பதார்த்தம் காணப்படுகின்றது. இவைஇரண்டும் தாக்கம் புரிந்து கடுமையான நச்சுப் பதார்த்தமொன்று உண்டாகின்றது)
 - சிலவகை மீன்களில் ஹிஸ்டிஸீன் என்ற பதார்த்தம் காணப்படுகின்றது (ஹிஸ்டமின் உண்டாதல்)
- நஞ்சாவதை தவிர்க்க பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.
 - மரவள்ளிக்கிழங்கை மூடாமல் அவித்தல்.
 - காயமற்ற புதிய உணவுப் பொருட்களைத் தெரிதல்.
 - முற்றாக அமிமும் வரை நீர் ஊற்றுதல்.
 - அவித்த நீரை அப்புறப்படுத்தல்.
 - அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைத்தலைத் தவிர்த்தல்.
 - அமில உணவுகளுக்கு அலுமினியப் பாத்திரத்தை உபயோகிக்காது விடல்.
 - நஞ்சுட்டப்பட்ட உணவினால் வாந்தி, மயக்கம், வயிற்றோட்டம், வயிற்று வலி, உணவில் விருப்பமின்மை, மயக்கநிலை போன்ற நிலைகள் ஏற்படலாம்.
 - சில சந்தர்ப்பங்களில் மரணம் கூட சம்பவிக்கலாம்.
 - பிறபொருட்களைக் கலத்தல், ஒத்த பதார்த்தங்களைச் சேர்த்தல் போன்ற காரணங்களால் குறைந்தளவு தரத்தையாயினும் கொண்டிராத உணவு கலப்பட உணவு எனப்படும்.
- பெருமளவு கலப்படத்திற்குள்ளாகும் உணவுகள் கீழே காணப்படுகின்றன.
 - மிளகாய் தூள் - கோதுமை மா, சாயங்கள் கலக்கப்படல்.
 - மஞ்சள் தூள் - கோதுமை மா மற்றும் சாயங்கள்.
 - மிளகு - பப்பாசி வித்துக்கள்
 - தேயிலைத் தூள் - ஏற்கனவே உபயோகித்த அல்லது அப்புறப்படுத்தப்பட்ட தேயிலைக்கு சாயமேற்றல்.
 - சீனி - நீர் சேர்த்தல்,

- கலப்பட உணவுகளால் பொருளாதாரப் பாதிப்புக்கள் ஏற்படல்.
- தேவையான போசுலை கிடைக்கப் பெறாமை.
- சில சாயங்களால் நோய்கள் ஏற்படல்.
- ஊட்டப் பெறுமானத்தை அதிகரிக்க பின்வரும் நடைமுறைகளைக் கைக்கொள்ளல்.
 - கலப்புணவுகளைத் தயாரித்தல்.
 - எலுமிச்சஞ்சாறு, புளி போன்ற அமிலப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்தல்.
 - இயலுமான வரை புதிய இயற்கையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
 - சமைக்காது உணவில் சேர்க்கக் கூடியவைகளை உட்கொள்ளல் (வல்லாரை, சலாது)
 - இயலுமான எல்லா வேளைகளிலும் ரம்பை, கரிவேப்பிலை போன்ற இயற்கைச் சுவையூட்டிகளைச் சேர்த்தல்.
 - கீரை வகைகளைத் தயாரிக்கும் போது சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்தல்.

தேர்ச்சி 8 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியான உணவை உட்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.2 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக போசாக்குள்ள உணவை நுகர்வார்.

செயற்பாடு 8.2 : "சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்வோம். "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 8.2.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் மூன்று பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 8.22 இலுள்ள தகவல் பத்திரத்தின் மூன்று பிரதிகள்
- டிமைத் தாள்கள், பாஸ்டல்கள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 8.2.1 :

- நிதமும் ஊடகங்களினூடாக விளம்பரம் செய்யப்படும் காபனேற்றப்பட்டதும், வேறும் குளிர்பானங்கள் பற்றியும் மாணவர்களிடம் வினவுக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுக.

- காபனேற்றப்பட்ட குளிர்பானங்கள் (CARBANIZED DRINKS) மற்றும் வர்த்தக ரீதியாக உற்பத்தி செய்யப்படும் பெரும்பாலான குளிர்பானங்களில் அதிகளவு சீனி சேர்க்கப்பட்டுள்ளது என்பது
- செயற்கைப் பானங்களை நீண்டகாலம் வைத்திருக்கவும், சுவையூட்டவும் பிற்பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன என்பது.
- செயற்கை நிறமுட்டிகளிலும், சுவையூட்டிகளிலும் எந்தவொரு ஊட்டச் சத்தும் இல்லை. என்பது.
- பொஸ்பொரிக் அமிலத்தைக் கொண்ட கோலா பானவகைகளினால் பற்கள் பாதிப்படைகின்றன என்பது.
- இவைகளை அடிக்கடி பருகுவதால் உணவில் விருப்பமின்மை ஏற்படும் என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 8.2.2 :

- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழுநிலை ஆய்வுக்கான படிவங்களுட்பட ஏனைய உள்ளீடுகளையும் அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைப்பதற்காக அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 8.2.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனையோரின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக
- பின்வரும் தகவல்களை உள்ளடக்கி தொகுத்து வழங்குக.

- செயற்கைப் பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப்படாத உணவுகள் இயற்கை உணவாகக் கொள்ளப்படும் என்பது.
- சூழலிலிருந்து இயற்கை உணவுகளை இலகுவாகப் பெறலாம் என்பது.
- அவைகளின் விலை குறைவாகையால் பொருளாதார அனுகூலங்கள் உண்டாகின்றன என்பது.
- இயற்கை உணவுகளில் ஊட்டச் சத்துக்கள் பெருமளில் காணப்படுகின்றன என்பது.
- எமது ஆரோக்கிய நிலையில் இயற்கை உணவுகள் பெரும் பங்களிப்பை வழங்குகின்றன என்பது.
- நீண்டகாலம் வைத்திருக்க அல்லது உடனடியாக நுகர்வதற்கு ஏற்ற வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு தொழில்நுட்ப மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிய உணவு என்பன பதப்படுத்திய உணவு எனப்படும் (Processed Food) என்பது.
- தயாரிப்பிலிருந்து நுகரும் வரை வெவ்வேறு தொழில்நுட்ப செயற்பாடுகளுக்கு உள்ளாவதால் பதப்படுத்திய உணவுகளின் விலை அதிகம் என்பது.
- பதப்படுத்திய உணவுகள் பொதுவாக சுத்தமானவை என்பதுடன் பெரும்பாலானவற்றில் உப்பு /சீனி என்பன அதிகளவில் காணப்படும் என்பது.
- சில உணவுகளில் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் என்பன சேர்க்கப்பட்டுள்ளன என்பது.
- பதப்படுத்திய உணவுகளில் நார்ப் பொருட்கள், ஊட்டச்சத்துக்கள் என்பன குறைவு என்பது.
- இதனால் கூடிய உணவு வேளைகளுக்குப் தரப்படுத்திய உணவுகள் பயன்படுத்தப்படுமாயின் ஊட்டப் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம் என்பது.
- இவ்வுணவுகளில் சிலவற்றில் ஊட்டப் பெறுமானம் குறைவாகையால் இவை பயனற்ற அல்லது கலோரிக் குறைபாடுடைய உணவுகளாகக் கொள்ளப்படும் என்பது.
- இவ்வகைப் பயனற்ற உணவுகளை நுகர்வதால் பொருளாதார ரீதியிலான நட்டங்கள் ஏற்படும் என்பது.
- பயனற்ற உணவுகளால் உணவில் விருப்பமின்மை ஏற்படலாம் என்பது.

- கலோரிக் குறைபாட்டு உணவுகளை நுகர்வது பெரும்பாலான நோய்களுக்குக் காரணமாக அமையலாம் என்பது.
- சமைத்த அல்லது பொதி செய்யப்பட்ட சீனி, எண்ணெய் கூடுதலாகவுள்ள அதிக சக்தியை வழங்கும் உணவு உடனடி உணவு அல்லது பயனற்ற உணவெனப்படும் (Junk Food) என்பது.
- உருளைக்கிழங்கு அல்லது மரவள்ளிக் கிழங்கினால் தயாரிக்கப்பட்ட பொறியல் (CHIPS) இனிப்பு வகை, டொபி காபனேற்றப்பட்ட குளிர்பானங்கள் என்பன பயனற்ற உணவுகளுக்கான சில உதாரணங்களாகும். என்பது.
- தற்போது இவ்வகையான உணவுகளால் வியாபார நிலையங்கள் நிறைந்திருப்பது பாடசாலை மாணவர்களுக்குத் தீங்காக அமைந்துள்ளது என்பது.
- சிறிய பொதிகளில் அடைக்கப்பட்ட ஜஸ், எண்ணெயில் பொறிக்கப்பட்டவைகள், மிளகாய்த்தூள் சேர்க்கப்பட்டவை, அதிக உப்பு சேர்க்கப்பட்டவை என்பன .
- தரம் குறைந்தவைகள் என்பது
- பெரும்பாலும் இவை வீட்டுக் கைத்தொழிலாக உற்பத்தி செய்யப்படுவதால் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம் என்பது.
- அதிகளவு கொழுப்பு, எண்ணெய் என்பன நிதமும் உட்கொள்ளப்படல் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்காகும் என்பது.
- பட்டிஸ், கட்டிஸ், ரோல்ஸ் போன்றவை கொழுப்பு மறைந்துள்ள உணவுகள் என்பது.
- பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது பின்வரும் விடயங்களிற் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும் என்பது
 - பதார்த்ததின் கட்டமைப்பு
 - தர இலச்சினை SLS
 - காலாவதியாகும் திகதி
 - உற்பத்தித் திகதி
 - வெளித்தோற்றம்
 - வாடை

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவுப் பொருட்களைப் பெயரிட்டு விளக்குவார்.
- இயற்கையல்லாத உடனடி பயனற்ற உணவுகள் ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கானவை என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- உகப்பற்ற உணவுகளை நுகர்வது தீங்கானது என்பதைக் காட்டும் போஸ்டர்களை நிர்மானிப்பார்.
- உகப்பான உணவுப் பழக்கங்கள் தொடர்பான தனது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வார்.
- சரியான முடிவுகளையெடுக்கும் ஆற்றலை வெளிக்காட்டுவார்.

இணைப்பு 8.2.1

குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"சுகாதார உணவுப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்வோம்"

உடலுக்குத் தேவையான சக்தியையும், ஏனைய ஊட்டச் சத்துக்களையும் பெற நாம் உணவை உட்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. வியாபார நிலையங்களிலிருந்தும், சூழலிருந்தும் பெறக்கூடிய உணவு வகைகளைப் பின்வரும் மூன்று பிரதான தொகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம்.

- இயற்கை உணவுகள் (Natural food)
 - பதப்படுத்திய உணவுகள் (Processed food)
 - உடனடி அல்லது பயனற்ற உணவுகள் (Junk food)
- மேலேயுள்ள தொகுதியில் இருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தொகுதியில் நன்கு கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
 - தகவல் பத்திரத்தை நன்கு ஆராயுங்கள்.
 - உங்களுக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற உணவுத் தொகுதி தொடர்பான அறிமுக விளக்கமொன்றைச் சுருக்கமாகத் தயாரியுங்கள்.
 - உங்களுக்கான உணவுத் தொகுதியிலுள்ள உணவுகளை உண்பதனால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள், பிரதிகூலங்களைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.
 - ஊடகங்களினூடாக பிரச்சாரம் செய்யப்படும் உணவுகள் தொடர்பான விளம்பரங்களின் நம்பகத்தன்மை, உண்மை நிலை பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - நுகர்வுக்குப் பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்வதில் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைக் கலந்துரையாடி அறிக்கைப்படுத்துங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின் போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடலினூடாகப் பெறுங்கள்.
 - நீங்கள் கண்டறிந்தவைகளையும் உங்கள் ஆக்கங்களையும் வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற் பத்திரம்

நீலமலை வித்தியாலத்தின் 11ஆம் தர மாணவர்கள் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடவேளையின் போது முன்வைத்த கலந்துரையாடல் நீகழ்ச்சியில் இருந்து தேர்ந்தெடுத்த சில பகுதிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

வினாவெழுப்புவர்- இயற்கை உணவுகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குங்கள்.

பிரேம்- இயற்கை உணவுகள் தொடர்பான கருத்துக்களைத் தெரிவிக்க முதலாவது அணியான எமக்கு வாய்ப்பளிக்கப்பட்டுள்ளது. சூழலிலிருந்து பெறக்கூடிய ஊட்டமிகு உணவுகள் எமது நாட்டில் ஏராளம் உள்ளன. உட்கொள்வதற்குப் பொருத்தமான கீரை வகைகள் அதிகம் காணப்படுவதுடன், உள்நாட்டில் உற்பத்தியாகும் காய்கறி வகைகள் பழங்கள் என்பனவும் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன. மாற்றங்களுக்கு உட்படுத்தப்படாத இவ்வகை உணவுகள் இயற்கை உணவுகள் எனப்படுகின்றன. இலகுவாகப் பெறமுடிவது, குறைந்த விலையில் கிடைப்பது, உயர் ஊட்டத்தைக் கொண்டிருப்பது போன்றவை இவ்வுணவுகளின் விசேட பண்புகளாகும். இவ்வுணவுகளை நுகர்வதால் பொருளாதார இலாபம், அவசிய ஊட்டச் சத்துக்களை குறைவின்றி உடனடியாகப் பெறுதல், இதன் காரமாக நோய் கொடிகளிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறல் போன்ற அநேக அனுகூலங்கள் ஏற்படுகின்றன.

வினாவெழுப்புவர்-அடுத்த சந்தர்ப்பம் இரண்டாவது அணிக்கு பதப்படுத்திய உணவுகள் என்றால் என்ன? பதப்படுத்திய உணவுகளை உட்கொள்வதன் அனுகூலங்கள், பிரதிகூலங்கள் என்பவற்றை விளக்குக.

அஸீஸ்- பதப்படுத்திய அல்லது தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளுக்குத் தற்கால சமூகத்தினரிடையே பெருளமவு வரவேற்புக் காணப்படுகின்றது நீண்டகாலம் வைத்திருப்பதற்கு அல்லது உடனடியாக உபயோகிப்பதற்கு ஏற்றவாறு தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டினூடாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு பதப்படுத்திய உணவாகும். இவ்வகையான உணவுத் தயாரிப்புக்கு இயந்திரங்கள், நுட்பங்கள், என்பன அவசியம். இதனால் இவற்றின் விலையும் அதிகம். மேலும் பதப்படுத்திய உணவுகள் பெரும்பாலும் எதிர்பார்க்கும் தரத்தைக் கொண்டிராதிருக்கலாம். செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்படுவதால் இலகுவாக அழியக் கூடிய விட்டமின் C போன்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைவாகக் காணப்படும். அதேபோல் உணவில் காணப்படும் நார்ப்பொருட்களும் இவற்றிற் குறைவு. இதனால் பதப்படுத்திய உணவுக் கலாச்சாரத்திற்குப் பழக்கப்படுவதால் பலவிதமான ஊட்டக் குறைபாட்டுப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடலாம். பதப்படுத்திய உணவுகளுக்கான மேலதிக பணவிரயம் பொருளாதாரத்திலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

எனினும், வேலைப்பழு நிறைந்த வாழ்க்கைக் கோலத்திற்கு இசைவாகியுள்ள இக்காலத்தில் சில இல்லத்தலைவிகள் இலகுவாகவும், விரைவாகவும் சமைக்கலாம் என்ற காரணத்தினால் இவ்வித உணவுகளை நுகர்வதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர்.

வினாவெழுப்புபவர் - மூன்றாவது அணிக்கான சந்தர்ப்பமிது பயனற்ற உணவுகள் யாவையென விளக்கவும்.

தரணி - பயனற்ற அல்லது குறைக் கலோரி உணவுக் கலாச்சாரத்திற்குப் பெரும்பாலான பாடசாலை மாணவர்கள் தற்போது பழக்கப்பட்டுள்ளனர். இது வேதனைக்குரிய விடயமாகும். ஏனெனில் கொழுப்பு, உப்பு, சீனி என்பவற்றை அதிகளவு கொண்டுள்ள இவ்வுணவுகளால் எமது ஆரோக்கியத்திற்குப் பெரும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம். பொரியல் வகை (CHIPS) பெப்பர்மின்ட், சாகலேட்டு போன்றவை கவர்ச்சியான பொதிகளில் (பாக்கெட்) அடைக்கப்பட்டும், கண்கவர் மேலட்டைகளால் அழங்கரிக்கப்பட்டும், விற்பனைக்கு விடப்பட்டுள்ளன. அவ்வகை உணவுப் பொருட்களில் விட்டமின்கள், புரதம், கனியுப்புக்கள் போன்றவை போதியளவு காணப்படா. உடன் கலோரி வழங்கும் அதிகளவு கொழுப்படங்கிய உணவுப் பண்டங்களை அடிக்கடி உட்கொள்வோருக்குப் அதிகளவு பசி ஏற்படுவது குறைவு. எனவே இவர்கள் வழமையான உணவு வேளைகளில் முறையாக உட்கொள்வதில்லை. இதனால் பலவிதமான ஊட்டப் பிரச்சினைகளுக்கு இவர்கள் முகங்கொடுக்க நேரிடலாம். பயனற்ற உணவுகளில் பெரும்பாலான செயற்கை நிறமூட்டிகள், சுவையூட்டிகள் என்பன சேர்க்கப்பட்டுள்ளதால் இவற்றை நிதமும் உட்கொள்வது உடலாரோக்கியத்தில் பெரும் தீங்கை ஏற்படுத்தலாம்.

தேர்ச்சி 9 : **உடலின் மகோன்னத தன்மையை சிறப்பாகப் பேணியவண்ணம் வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 9.1 : அசைவுக்கு நேரடியாக உதவும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவார்.

செயற்பாடு 9.1 : "மகோன்னதம் பேணி மகிழ்வுடன் வாழ்வோம் "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 9.1.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் மூன்று பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 9.1.2 இலுள்ள தகவல் பத்திரத்தின் மூன்று பிரதிகள்
- டீமைத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 9.1.1 :

- தமது வலது கை இரு தலைத்தசையின் மேல், இடது உள்ளங்கையை வைக்குமாறு வகுப்பு மாணவரிடம் கூறுக.
- வலது கையைச் சில தடவைகள் மடக்கும்படி கூறுக.
- பின்னர், இரு தலைத் தசையை இறுக்கமாகப் பற்றியவாறு இச்செயற்பாட்டைச் செய்யுமாறு கூறுக.
- இச்செயற்பாட்டில் மாணவர் உணர்ந்ததையும், கண்டதையும் கேட்டறிக.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுக.

- கை அசைவில் தசை, எழும்பு, நரம்பு ஆகிய தொகுதிகள் பங்கு கொள்கின்றன என்பது
- தொகுதிகள் ஒத்திசைவுடன் செயற்படுவதால் அசைவுகள் நிகழ்கின்றன என்பது.
- அசைவொன்றிற்காக இம்மூன்று தொகுதிகளும் இணைந்து செயலாற்றுவது மகோன்னதமிக்கது என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 9.1.2 :

- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள், தகவற் படிவங்கள் மற்றும் ஏனைய உள்ளீடுகள் என்பவற்றைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 9.1.3

- : • குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளிக்க..
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக
- பின்னிணைப்பு 9.1.2 இல் காணப்படும் தகவல்கள் மற்றும் கீழே தரப்பட்டுள்ள தகவல்கள் என்பவற்றை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குக.

- பின்னிணைப்பு 9.1.2 உள்ளவாறு
 - தசையின் அடிப்படை அலகு தசைநார் என்பது.
 - மூன்று வகையான தசைநார்கள் உள்ளன என்பது.
 - தசை தொகுதியால் வெவ்வேறு காரியங்கள் ஆற்றப்படுகின்றன என்பது.
 - செயலாற்றுகைக்கேற்றவாறு இரண்டு வகையான தசைநார்கள் உள்ளன என்பது.
 - தசை சுருக்கத்தினால் உண்டாகும் சக்தி அசைவுகளுக்கு உதவுகின்றது என்பது.
 - தசைத் தொகுதி அற்புதமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது என்பது.
 - தசைத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் வெவ்வேறு காரணிகள் உள்ளன என்பது.
 - சரியான சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் தசைத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாக்கலாம் என்பது.
 - எலும்புகளில் பலவகை உள்ளன என்பது.
 - எலும்புத் தொகுதியினால் (வன்கூட்டுத் தொகுதி) பல காரியங்கள் ஆற்றப்படுகின்றன. என்பது.
 - அக்காரியங்களைச் செய்வதற்கென வன்கூட்டுத் தொகுதி அற்புதமாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பது.
 - வன்கூட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் வெவ்வேறு காரணிகள் உள்ளன என்பது.
 - சரியான சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் வன்கூட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாக்கலாம் என்பது.
 - நரம்புத் தொகுதியின் அடிப்படை அலகு நரம்புக் கலம் (Neuron) என்பது
 - உணர்வு சகல உயிரினங்களுக்கும் பொதுவானது என்பது

- நரம்புத் தொகுதி, மையநரம்புத் தொகுதி சுற்றியல் நரம்புத் தொகுதி என இரு பிரதான பிரிவுகளைக் கொண்டது என்பது.
- பிரதானமாக மூன்று வகையான நரம்புக் கலன்கள் உள்ளன என்பது.
- மூளையின் சம்பந்தமின்றி நடைபெறும் செயல் தெரிவினை எனப்படும் என்பது.
- நரம்புத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பேற்படுத்தும் வெவ்வேறு காரணிகள் உள்ளன என்பது.
- சரியான சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் நரம்புத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாக்கலாம் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்:

- அசைவுகளுக்கான பிரதான பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகளைப் பெயரிட்டு விபரிப்பார்.
- அன்றாட காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்றுவதில் தசை, வன்கூட்டு, நரம்புத் தொகுதிகள் பங்களிப்பு வழங்குகின்றன என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- தசை, வன்கூட்டு, நரம்புத் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தை எடுத்துக் காட்டுவதற்கான ஆக்கபூர்வமான அறிக்கையொன்றைத் தயாரிப்பார்.
- செயற்றிறனுடன் காரியமாற்றும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- ஆக்கபூர்வ தன்மையை வெளிக்காட்டுவார்.

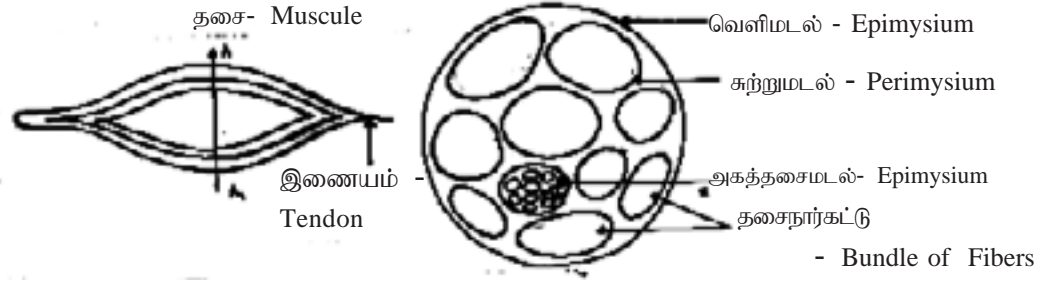
**குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"மகோன்னதம் பேணி மகிழ்வுடன் வாழ்வோம்"**

மனித உடலை ஆக்கும் தொகுதிகள் பற்றிய விபரங்களை விஞ்ஞானம் மற்றும் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடங்களினூடாகக் கற்றறியக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் 6ஆந் தரத்திலிருந்து உங்களுக்குக் கிடைத்தன. அசைவுகளைக் கவனத்திற் கொள்ளும் போது ஏனைய விலங்குகளைவிட மனிதனில் விசேட தன்மைகள் காணப்படுகின்றன. அசைவில் நேரடியாகப் பங்குகொள்ளும் பிரதான தொகுதிகள் மூன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- தசைத் தொகுதி
- வன்கூட்டுத் தொகுதி
- நரம்புத் தொகுதி
- மேலேயுள்ள தொகுதிகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தொகுதியில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் பத்திரத்தை நன்கு ஆராயுங்கள்.
- பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் அத்தொகுதிகள் பற்றிய விபரங்களைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - தொகுதியின் அற்புத அமைப்பு
 - அசைவில் அத்தொகுதியின் பங்களிப்பு
 - அத்தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பேற்படுத்தும் காரணிகள்
 - மகோன்னதத்தைப் பாதுகாக்க செய்ய வேண்டியவை.
- டீமை தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகளைக் கொண்டு நீங்கள் சேகரித்த தகவல்களைக் கொண்ட தாள் பிரட்டி (FLIP CHART) ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்)
- ஆக்கச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளை குழு நிலையில் கலந்துரையாடல் மூலம் பெறுங்கள்.
- நீங்கள் தேடியறிந்தவை, உங்கள் ஆக்கம் என்பவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

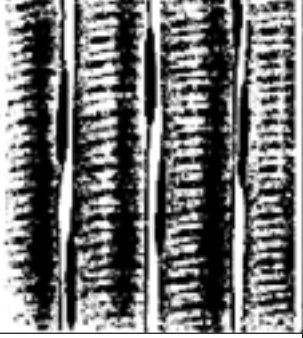

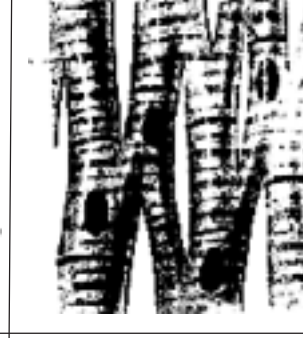
தகவற் பத்திரம்

- அசைவுச் செயற்பாடுகளுக்கான சக்தியை வழங்குவதற்கு ஏற்றவகையில் அமைந்துள்ள இழையங்கள் தசை இழையங்கள் எனப்படும்.
- தசை இழையங்களின் செயற்பாடுகள்.
 - சுருங்கி விரிவதன் மூலம் உடலசைவுக்கு உதவுதல்.
 - வெப்பத்தை உற்பத்தி செய்தல் - அசைவுச் செயற்பாடுகளின் போது பெருமளவு வெப்பம் உற்பத்தி செய்யப்படுவதுடன் அவை உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக வைத்திருக்க மிகவும் அவசியமாகும்.
 - உணவுக் களஞ்சியம் - தசைகளில் கிளைகோஜன் சேமிக்கப்பட்டுள்ளது.
 - தசையின் கட்டமைப்பு -



தசையின் குறுக்கு வெட்டு

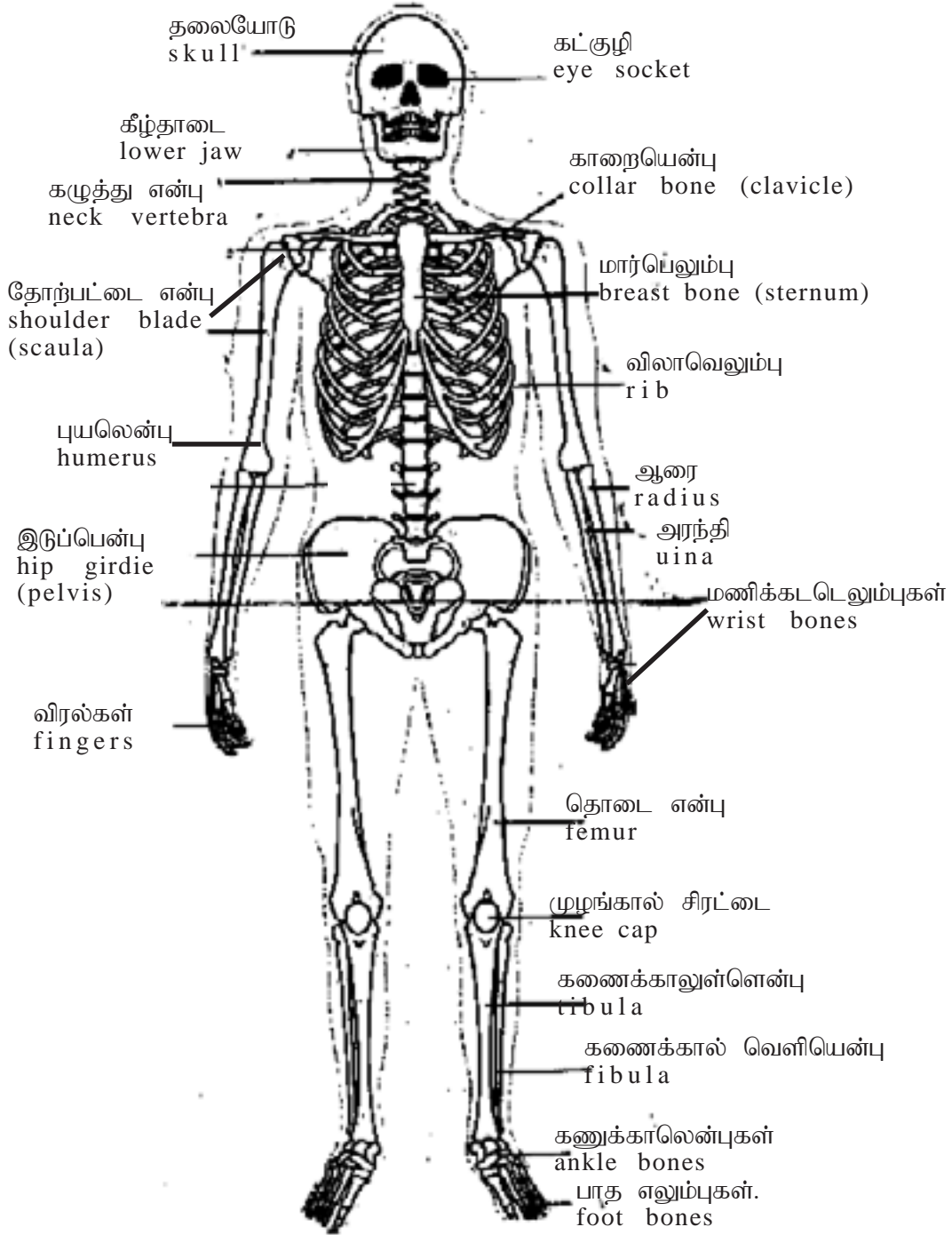
- தசையின் அடிப்படை அமைப்பலகு தசை நார்களாகும்.
- அமைப்பு, செயற்பாடு என்பவற்றிற்கேற்ப மூன்று வகையான தசைகள் காணப்படுகின்றன அவை,
 - வன்கூட்டுத் தசை
 - மழமழப்பான தசை
 - இதையத் தசை என்பனவாகும்.

	வன்கூட்டுத் தசை- Skeletal Muscle	மழமழப்பான - Smooth Muscle	இதயத்தசை Cardiac Muscle
தசையின் தோற்றம்			
விபரம்	<ul style="list-style-type: none"> • மிகையாகக் காணப்படும் தசை • உடல் நிறையின் சுமார் 40% • நீட்சியான சிலிண்டர் வடிவிலானது • கருக்களை மிகையாகக் கொண்டது. • கிளைக்கோஜனைக் களஞ்சியப்படுத்துகின்றது. • குறுக்கான வரிகளைக்காணலாம் 	<ul style="list-style-type: none"> • உடல் நிறையின் சுமார் 3% • ஒரு கருவையுடையது. கலத்தின் மத்தியில் கரு காணப்படும் • மிருதுவான, நீட்சியான வடிவத்தைக் கொண்டது. • குறுக்கான வரிகள் காணப்படா 	<ul style="list-style-type: none"> • உடல்நிறை சுமார் 0.5 % • நீட்சியான சிலிண்டர் வடிவிலானது • தனிக்கருவைக் கொண்டது. • கிளைகளைக் கொண்டது.
சிறப்பியல்புகள்	<ul style="list-style-type: none"> • விரைவாகச் சுருங்கும் • சந்தத்துடன் சுருங்கும். • களைப்படையும். • மூளையின் கட்டளைகளுக்கு கட்டுப்படும். 	<ul style="list-style-type: none"> • சந்தத்துடன் சுருங்கும் • மெதுவாகச் செயற்படும் • களைப்படையாது • இச்சையின்றி இயங்கும் வகையிலான நரம்புகளைக் கொண்டுள்ளது. 	<ul style="list-style-type: none"> • சந்தத்துடன் சுருங்கும் • களைப்படையாது • மெதுவாகச் செயற்படும் • இச்சையின்றி இயங்கும் வகையிலான நரம்புகளைக் கொண்டுள்ளது.
காணப்படும் இடங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> • அவயவங்கள் • பிரிமென்றகரு • நாக்கு 	<ul style="list-style-type: none"> • நாடிகள், நாளங்களின் சுவர் • கருப்பைச் சுவர். • உணவுக் கால்வாய்ச் சுவர். 	<ul style="list-style-type: none"> • இதயத்தில் மட்டும்.

- தசைச் சுருக்கத்திற்கு சக்தி வழங்கப்படல் வேண்டும். தசைச் சுருக்கத்தின் போது தசை நார்களிற் காணப்படும் அக்டின், மயோசின் எனும் இழைகள் அசைவை மேற்கொள்கின்றன.
- அக்டின், மயோசின் எனும் இழைகள் ஒன்றின் மேல் ஒன்று இருக்கும் நிலையிலேயே இச்சுருக்கம் நடைபெறுகின்றது.
- செயலாற்றுகைக்கேற்ப இரு வகைத் தசைநார்கள் உள்ளன.
மெதுவாக இயங்கும் தசைநார்கள்-சிவப்பு நார்கள் (Slow twitch) -(ST), Type -I
விரைவாக இயங்கும் தசைநார்கள்-வெள்ளை நார்கள் (Fast twitch)- (FT), Type -II

- விரைவாக இயங்கும் சித்தசைநார்களை மேலும் இரு பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்.
Type II a - Oxidative - குறைந்தளவு ஓட்சிசனை உபயோகித்து சக்தியை உண்டாக்கும்.
Type II b - Glycolytic - ஓட்சிசனை உபயோகிக்காது சக்தியை உண்டாக்கும்
- மேற்படி வெள்ளை சிவப்பு நார்களைக் கொண்டுள்ள விகிதாசாரத்திற்கேற்ப ஒவ்வொரு நபருக்கும் பொறுத்தமான விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளும் வேறுபடும்.
 - குறுந்தூர ஓட்டங்களுக்கு - வெள்ளை நார்கள் 75% சிவப்பு நார்கள் 25%
 - மத்திய தூர ஓட்டங்களுக்கு - வெள்ளை நார்கள் 48% சிவப்பு நார்கள் 52%
 - நீண்டதூர ஓட்டங்களுக்கு - வெள்ளை நார்கள் 25% சிவப்பு நார்கள் 80%
- செய்யும் அப்பியாசங்களுக்கேற்ப Type II a. b தசை நார்களின் விகிதாசாரத்தை மாற்றலாம் என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
- மேலே குறிப்பிடப்பட்ட காரியங்கள் தசைத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைக் காட்டுகின்றது.
- பின்வரும் காரணிகள் தசைத் தொகுதியின் மகோன்னதத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம்
 - ஊட்டப் பிரச்சினைகள்.
 - தவறான கொண்ணிலைகள்.
 - போதியளவு ஓய்வும் உடற்பயிற்சியும் இல்லாமை.
- பின்வரும் நடத்தைக் கோலங்களைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் தசைத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாக்கலாம்.
 - சுகாதார உணவுப் பழக்கங்கள்.
 - தினமும் போதியளவு உடற்பயிற்சி செய்தலும், ஓய்வு.
 - சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணல்.
- **வன்கூட்டுத் தொகுதி - SKELETOL SYSTEM**
- வன்கூட்டுத் தொகுதியை ஆக்கும் எலும்புகளை அதன் தோற்றத்திற்கேற்ப வகைப்படுத்தலாம்.
 - எலும்புகள் (LONG BONES) - கைகள், கால்களில் உள்ளன.
 - குறுகிய எலும்புகள் (SHORT BONES) - விரல்கள்.
 - தட்டையான எலும்புகள் (FLAT BONES) - தலையோடு, விலா, தோள், இடுப்பு எலும்பு
 - ஒழுங்கற்ற எலும்புகள் (IRREGULAR BONES) - முள்ளந்தண்டு, உள்ளங்கை, அடிப்பாதம், என்பவற்றிலுள்ள சில எலும்புகள்.
- வன்கூட்டுத் தொகுதியின் தொழிற்பாடுகள்.
 - உடலுக்கு உருவத்தைக் கொடுத்தல்.
 - உடலைத் தாங்குதல்.
 - உள்ளுறுப்புக்களைப் பாதுகாத்தல்.
 - மூட்டுக்களில் அசைவதற்காகத் தசைகளைத் தாங்குதல்.
 - சிவப்பு என்பு மச்சைகளில் செங்குருதி சிறுதுணிக்கைகளை உற்பத்தியாக்கல்.
 - Ca^{++} போன்ற கனியுப்புக்களைச் சேமித்தல்.
- மனித எலும்புக் கூட்டில் சுமார் 206 எலும்புகள் உள்ளன.

வன்கூட்டுத் தொகுதி



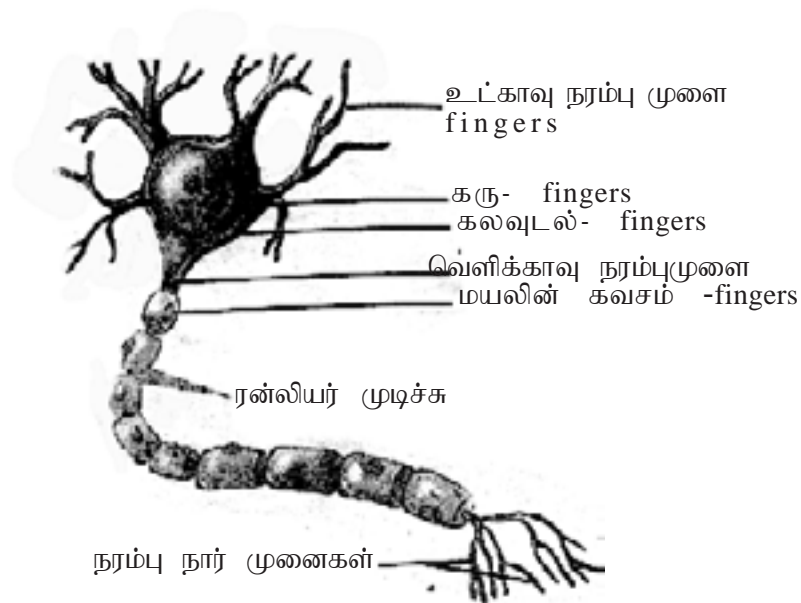
- எலும்புகள் ஒன்றொடொன்று இணையங்களால் இணைக்கப்பட்டுள்ளதுடன், தசை, திரையினால் (இணைப்பிழையம்) இணைக்கப்பட்டுள்ளது.
- வன்கூட்டுத் தொகுதியிலுள்ள வெவ்வேறு மூட்டுக்கள் அசைவுகளுக்கு உதவுகின்றன.
- மேற்படி காரணங்களினூடாக வன்கூட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதம் தெளிவாகின்றது.
- அசைவதற்கு ஏற்றவாறு மூட்டுக்கள் பின்வருமாறு ஆக்கப்பட்டுள்ளதும்கிமைமிக்கதே.
- மூட்டுக்களின் பிரதான வகைகள்.
 - பிணையல் மூட்டு (HINGE JOINT)
 - இது கதவின் பிணைச்சுலை ஒத்த தொழிற்பாட்டைக் கொண்டது.
 - முழு அசைவும் 180° யைவிட அதிகரிக்காது.
 - உதாரணமாக - முழங்கை, முழங்கால், விரல் எலும்புகள்.
 - குண்டெறிதலில் இம்மூட்டு பயன்படுகின்றது.
 - பந்துக்கிண்ண மூட்டு (Ball And Socket Joint)
 - குமிழ் வடிவான என்பு முனையொன்று அதற்குப் பொருத்தமான திண்ண வடிவான குழியினுள் அசைகின்றது.
 - முழு அசைவும் 360° ஆகும்.
 - தோற்பட்டை மூட்டு, இடுப்பு மூட்டு என்பன இதற்கு உதாரணங்களாகும்.
 - கிரிக்கட் பந்தெறிதலில் இம்மூட்டின் பயன்பாடு பிரதானமாகும்.
 - சுழல் மூட்டு (Pivot Joint)
 - அத்திலக முள்ளந்தண்டெழும்பு அச்சு முள்ளதண்டெலும்புடன் இணையுமிடத்தில் இது காணப்படுகின்றது. தலை மேலும் கீழும் அசைவதற்கும், இரு பக்கமாக அசைவதற்கும் சுழல் மூட்டு உதவுகின்றது.
 - வழக்கல் மூட்டு (Gliding Joint)
 - மணிக்கட்டு, கணுக்கால் என்பவற்றில் அமைந்துள்ள இம்மூட்டுக்களில் மிக இழிவளவான அசைவே நடைபெறும். முன், பின், இடம், வலம் என அசைவுகளை மேற்கொள்ளலாம்.
 - வன்கூட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதம் மேற்படிகாரணிகளால் தெளிவாகின்றது.
 - பின்வரும் காரணிகள் வன்கூட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தலாம்.
 - கருவறையில் ஏற்படும் விகாரம்
 - விபத்துக்கள்
 - தவறான கொண்ணிலைகள்
 - ஊட்டக் குறைபாடு
 - பின்வரும் நடத்தைக் கோலத்தைக் கைக்கொள்வதனால் வன்கூட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னதம் பேணப்படும்.
 - முறையான போசணை
 - உகப்பான வாழ்க்கைக் கோலம்
 - சரியான கொண்ணிலைகள்

நரம்புத் தொகுதி - NERVOUS SYSTEM

- உணர்வு எல்லா உயிரினங்களுக்கும் பொதுவானது.
- தூண்டல்களுக்கான தூண்டற் பேறுகளை வெளிக்காட்டக் கூடிய ஆற்றல் அவைகளுக்குண்டு.
- வாங்கிகளாகச் செயற்படும் உறுப்புக்கள் தூண்டல்களைப் பெறுகின்றன.
- பெறப்பட்ட தூண்டல், நரம்புகள் அல்லது ஓமோன்கள் மூலமாக ஊடு கடத்தப்படுகின்றன.
- இதற்காக நரம்புத் தொகுதியும், அகஞ்சுரக்கும் தொகுதியும் அமைந்துள்ளன.
- நம்புத் தொகுதி பிரதான இரு பிரிவுகளைக் கொண்டது.
 - மைய நரம்புத் தொகுதி (Central Nervous System)
 - சுற்றயல் நரம்புத் தொகுதி (Peripheral Nervous System)
- நரம்புத் தொகுதி அதிவிசேட கலங்களால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் தொழிற்பாடுகளாவன:-
 - சூழலிருந்து தூண்டல்களைப் (உணர்வுகள்) பெறல். (புலனங்கங்களினூடாக)
 - தூண்டல்களைக் கணத்தாக்கங்களாக (மின்சார) மாற்றுதல்.
 - கணத்தாக்கங்களை உரிய இடத்திற்கு ஊடுகடத்தல்.

புலனங்கங்களுக்கும்(வாங்கிகள்) விளைவுகாட்டிகளுக்கும் இடையே ஊடுகடத்தியாக நரம்புக் கலங்கள் காணப்படுகின்றன. நரம்புத் தொகுதியின் அடிப்படை அமைப்பலகு நரம்புக் கலங்களாகும்.

நரம்புக் கலம்



- நரம்புக் கலத்தின் மூன்று பகுதிகளாவன:-
 - கலவுடல்.
 - உட்காவு நரம்பு முளை - கலவுடலிலிருந்து வெளிப்படும் முளைகள்.
 - வெளிக்காவு நரம்பு முளை - கலவுடலிலிருந்து வெளியாகும் நீட்சியான புயம்.
- நரம்புத் தொகுதியிலுள்ள பிரதான மூன்று நரம்புகளாவன:-
 - உணர் / புலன் நரம்புக் கலம் (Sensory - Neuron)
 - இயக்க நரம்புக் கலம் (Motor - Neuron)
 - இடை நரம்புக் கலம் (Intermediate - Neuron)

நரம்பு நார்களினூடாக செய்திப் பரிமாற்றம் ஒரு திசையிலேயே நடைபெறும். நரம்புக் கலங்கள் ஒன்றோடொன்று நரம்பிணைப்பு மூலமாகத் தொடர்புறுகின்றன.

தேர்ச்சி 9 : **உடலின் மகோன்னத தன்மையை சிறப்பாகப் பேணியவண்ணம் வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கமடைவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 9.2 : பயனுள்ள வகையில் சக்தியைப் பயன்படுத்தி செயற்றிறனுடன் வாழ்வார்.

செயற்பாடு 9.2 : "சக்தியை உபயோகித்து வாழ்வை வெல்வோம் "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 9.2.1 இலுள்ள குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவத்தின் மூன்று பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 9.2.2 இலுள்ள தகவல் பத்திரத்தின் மூன்று பிரதிகள்
- பிரிஸ்டல் அட்டை, மார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 9.2.1 :

- பற்றரி (உலர்கலம்) மூலம் இயங்கும் மற்றும் ஆளியினால் இயங்கும் (WIND) விளையாட்டு உபகரணங்கள் இரண்டை வகுப்பில் இயக்கிக் காட்டுக.
- இவ்விளையாட்டுப் பொருட்கள் இயங்குவதற்கான காரணிகளை விசாரிக்குக.
- மாணவர்கள் தரும் பதில்களை கரும்பலகையில் எழுதுக.
- பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்டு கலந்துரையாடுக.

- இவ்விளையாட்டு உபகரணங்கள் இயங்குவதற்கான அடிப்படைக் காரணிகள்
 - உலர் கலன்கள் (பற்றரி)
 - வில் (ஸ்பிரிங்) என்பது.
- வாகனங்கள் உட்பட வேறும் உபகரணங்கள் இயங்குவதற்கு சக்தி தேவை என்பது.
- சக்தி உற்பத்திக்காக டீசல் பெற்றோல், மண்ணெய் எரிவாயு, மின்சக்தி, சூரியசக்தி, காந்த சக்தி, காற்றின் சக்தி கடல் அலை போன்றவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பது.
- வாகனங்கள் மற்றும் ஏனைய உபகரணங்களிற் போன்றே எமது உடலிலும் சக்தி உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது என்பது
- எமது உடல் இயங்குவதற்கு சக்தி அவசியம் என்பது.
- சக்தி உற்பத்திக்கான எமது பிரதான எரிபொருள் உணவு என்பது.
- உணவை உபயோகித்துச் சக்தியை வழங்கும் முறை எமது உடலினுள் காண்படுகின்றது என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

படி 9.2.2

- வகுப்பு மாணவரை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(40 நிமிடங்கள்)

படி 9.2.3

- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பமளிக்க.
- விரிவாகக் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை பெறுக.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி தொகுத்து வழங்குக.

- தசைச் சுருக்கத்திற்கான சக்தி வெவ்வேறு முறைகளில் வழங்கப்படுகின்றன என்பது.
- சக்தியை வழங்கும் அடிப்படை அலகு ATP என்பது.
- ATPயிலுள்ள இறுதிப் பொசுபேற்றுக் கூட்டம் உடைக்கப்படுவதால் ADPயும் சக்தியும் பெறப்படுகின்றன என்பது.
- செயற்பாடுகளில் தொடர்ந்து ஈடுபடும் போது ATP முடிவடைகின்றது என்பது.
- ADP மீண்டும் ATPயாக ஆக்கப்பட வேண்டும் என்பது.
- ADP மீண்டும் ATP ஆகுவதற்கு சக்தி அவசியம் என்பது.
- மீண்டும் ATP ஐ உருவாக்குவதற்கான சக்தி பின்வரும் முறைகளில் பெறப்படுகின்றன என்பது.
 - வளியற்ற முறை
 - வளியுள்ள முறை
 - வளியற்ற முறையில் பின்வரும் இரண்டு முறைகளில் சக்தி உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது என்பது.
 - இலக்டிக் அமில முறை
 - கிரியேட்டின் பொசுபேற்று முறை
 - சக்தி உற்பத்திக்கு பின்வருவன அவசியம் என்பது.
 - உணவு (குளுக்கோசு, கொழுப்பு)
 - ஓட்சிசன் வாயு
 - சக்தி உற்பத்தியின் போது பின்வரும் கழிவுப் பொருட்கள் உண்டாகின்றன என்பது
 - இலக்டிக் அமிலம்
 - நீர்
 - காபனீரொட்சைட்டு

- பின்னிணைப்பு 9.2.2 இலுள்ள தகவல்களின் பிரகாரம் வெவ்வேறு நிகழ்ச்சிகளின் சாதனையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை விளையாட்டுப் பயிற்சிகளின் மூலம் மேம்படுத்தலாம் என்பது.
- வெவ்வேறு விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கான சக்தி வழங்கும் முறைகளில் வேறுபாடுகள் உள்ளன என்பது
- சக்தி வழங்கும் முறைகள் விளையாட்டுச் சாதனைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன என்பது.

(40 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்:

- பிரதான சக்தி வழங்கும் முறைகளைப் பெயரிட்டு விளக்குவார்.
- சக்தி வழங்கும் முறைகள் வெவ்வேறு விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கேற்ப வேறுபடும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- சக்தி வழங்கும் முறைகள் தொடர்பான வினாவிடைகளைத் தயாரிப்பார்.
- பிரச்சினை தீர்க்கும் ஆற்றல்களை வெளிக்காட்வார்.
- சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.

**குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"சக்தியை உபயோகித்து வாழ்வை வெல்வோம்."**

புகை கக்கியவண்ணம் மிக வேகத்துடன் விண்ணில் பிரயாணம் செய்யும் ராக்கெட்டுகளை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. பஸ், லொரி, புகையிரதம், ஆகாய விமானம், வான், மோட்டார் கார், மோட்டார் சைக்கிள் போன்ற வாகனங்கள் செல்வதையும் கண்டிருப்பீர்கள். இவ்வாகனங்களின் இயக்கத்திற்குப் பெற்றோல், டீசல், எரிவாயு, மண்ணெய் போன்ற எரிபொருட்களே காரணமாய் அமைகின்றதென்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள்.

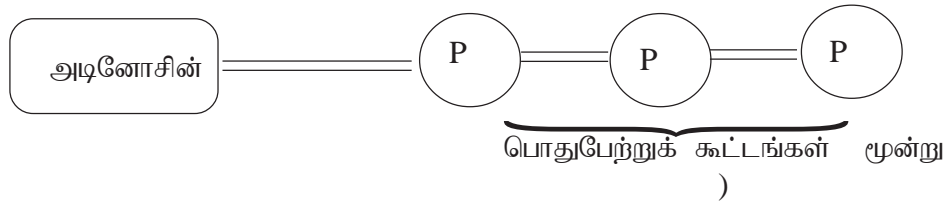
அன்றாட வாழ்வில் எமது உடலும் பல்வேறு அசைவுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றது. இதற்கான சக்தியை பெற உணவு எனப்படும் எரிபொருள் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இவ்வசைவுச் செயற்பாடுகளுக்கான சக்தி எமது உடலினுள் உற்பத்தி செயற்படும் மூன்று முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- வளியற்ற இலக்டிக் அமில முறை (Anaerobic Lactic System)
- கிரியேட்டின் பொசுபேற்று முறை (Creation Phosphate System)
- வளியுள்ள முறை (Aerobic System)
- தகவல் பத்திரத்தை நன்கு அவதானியுங்கள்.
- உங்கள் குழுவுக்கான சக்தி வழங்கும் முறையைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி விபரங்களைக் கண்டறியுங்கள்.
- இச்சக்தித் தொகுதியைப் பயன்படுத்தி அப்பியாசங்களில் ஈடுபடும் போது என்புகள், தசைநரம்புத் தொகுதிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கலந்துரையாடிக் குறிப்பெடுங்கள்.
- இச்சக்தி வழங்கும் முறை, மற்றும் அப்பியாசங்களின் போது மேற்படி தொகுதிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் என்பவற்றை விளங்கிக் கொள்ளும் நோக்கில் வினா விடை நிகழ்ச்சியொன்றை நடத்துவதற்கான வினாக்களையும் விடைகளையும் தயாரியுங்கள்.
- இச்செயற்பாடுகளின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடலினூடாகப் பெறுங்கள்.
- வினாவிடை நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்யுங்கள்.

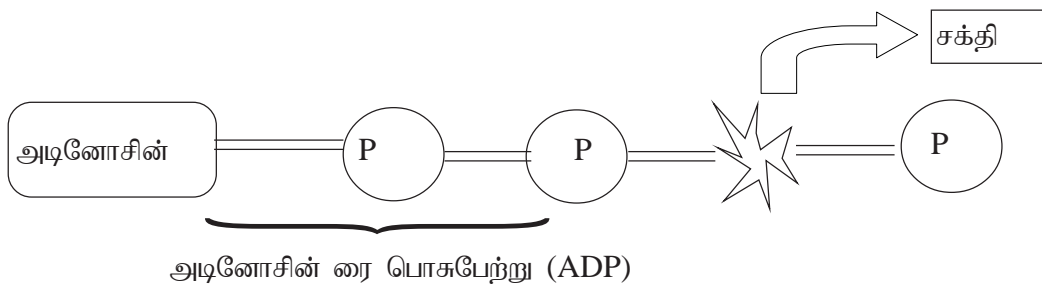
தகவற் பத்திரம்

நாம் மேற்கொளும் அனைத்து அசைவுகளும் தசைகளின் செயற்பாட்டினாலேயே நடைபெறுகின்றன. தசைச் சுருக்கம், விரிவு என்பவை காரணமாகவே அசைவுகள் ஏற்படுகின்றன. தசைகள் தசைக் கலங்களினால் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. தசைக் கலங்கள் தசைநார்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. தசைநார்கள் ஒன்றுசேர்ந்து கட்டுக்களாகிப் பின்னர் பெருந் தசைகளை ஆக்குகின்றன. தசைநார்கள் ஒன்றொன்று இணைந்தும் தொடுப்பிழையங்கள் தசையின் இரு அந்தங்களில் தடிப்பாகி எலும்புடன் தசை இணைகின்றது. இவ்வாறு எலும்புடன் தசை இணையும் இரு அந்தங்கள் இணையப்பிழையம் (Tendons) என அறிமுகமாகும்.

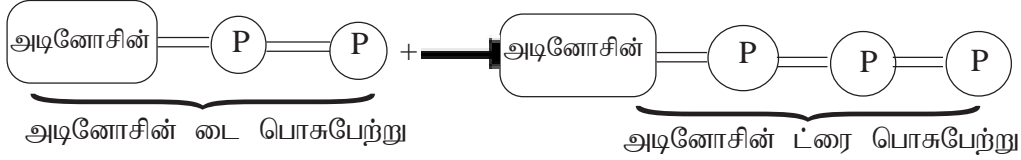
தசைநாரில் ஏராளமான இழைகள் காணப்படுகின்றன. புரதத்தினால் ஆக்கப்பட்ட இருவகை இழைகள் இதில் அடங்குகின்றன. இவை அக்டின் இழைகள் மயோசின் இழைகள் என வழங்கப்படுகின்றன. தசைச் சுருக்கதின் போது இவ்வக்டின் மயோசின் இழைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையால் தசையின் மத்தியை நோக்கித் தள்ளப்படுகின்றன. இவ்விழைகளின் அசைவுக்கு சக்தி அவசியம். எனவே எமக்கு இத்தொழிற்பாட்டுக்கான சக்தி, தசைநார்களிலுள்ள அடினோசின் ட்ரை பொசுபேற்று (ATP) எனும் சக்தி சேமிக்கப்பட்டுள்ள இரசாயனச் சேர்வை உடைக்கப்படுவதால் கிடைக்கின்றது.



இவ் ATP யிலுள்ள இறுதிப் பொசுபேற்றுக் கூட்டம் உடைக்கப்படுவதால் சக்தி வெளிவிடப்படும். இவ்விதமாகப் பெறப்பட்ட சக்தி அக்டின், மயோசின், இழைகளின் அசைவுக்கான விசையை வழங்குகின்றன.



அடினோசின் ட்ரை பொசுபேற்றின் இறுதிப் பொசுபேற்றுக் கூட்டம் உடைக்கப்பட்டபின் எஞ்சும் சேர்வை அடினோசின் டை பொசுபேற்று என அழைக்கப்படும். தொடர்ந்து (ATP) உடைக்கப்படின் படிப்படியாக அது குறைந்து இறுதியில் முடிந்து விடும். எனவே தொடர்ந்தும் சக்தியைப் பெற வேண்டுமாயின் (ADP) மீண்டும் ATPயாக மாற்றப்படல் வேண்டும். ADP மூலக்கூற்றில் பொசுபேற்றுக் கூட்டம் இணைந்து ATP மூலக்கூறு உருவாகும். இவ்வாறு ATPயின் உருவாகத்திற்கும் சக்தி தேவை.



மீண்டும் (ATP) உருவாகுவதற்கு வேண்டிய சக்தி பிரதான சில முறைகளில் பெறப்படும்.

1. வளியற்ற முறை (Anrobic system)
2. வளியுள்ள முறை (Aerobic system)

வளியற்ற முறை

இம்முறையில் சக்தி வழங்குவதற்குத் தசைநார்களில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கிளைக்கோஜன் உதவுகின்றது. வலுவான தசைச் செயற்பாடுகளுக்கு சக்தி வழங்க இம்முறை செயற்படுகின்றது. இம்முறையில் கிளைக்கோஜன், இலக்டிக் அமிலம், காபனீரொட்சைட்டாக மாற்றப்பட்டு சக்தி வெளியாக்கப்படுகின்றது.

கிளைக்கோஜன் \longrightarrow இலக்டிக் அமிலம் + காபனீரொட்சைட்டு + சக்தி

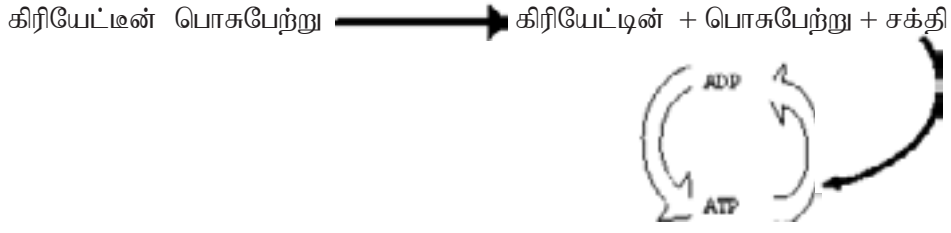
இச்சக்திப் பயன்பாட்டினூடாக ADP , உடனடியாக ATP யாக மாறுகின்றது.

ADP + சக்தி \longrightarrow ATP

இது அமிலமுறை எனப்படும். இம்முறையில் சக்தி உருவாக்கப்படுவதற்கு ஒட்சிசன் வாயு தேவைப்படுவதில்லை. ஆதலால் இது வளியற்ற முறையென வழங்கப்படுகின்றது. இம்முறையால் குறுகிய காலத்திற்கே சக்தி வழங்க முடியும். இம்முறையின் போது தசையில் இலக்டிக் அமிலம் சேருவதால் தசை களைப்படையும். இவ்வாறு சேரும் இலக்டிக் அமிலம் குருதியோடு கலக்கும். ஓய்வின் போது இவ் இலக்டிக் அமிலம் ஒட்சிசனுடன் சேர்ந்து உடைக்கப்படும்.

400 மீற்றரை ஒத்த வேக ஓட்டங்களின் போது சக்தி வழங்குவதற்குப் பிரதானமாக இம்முறையே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அதேபோல் 800 மீற்றர், 1500 மீற்றர் போன்ற ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் இறுதிப் பகுதியில் வேகம் அதிகரிப்பதில் சக்தி வழங்கும் இம்முறை பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது. 400 மீற்றரை ஒத்த நிகழ்ச்சிகளில் பயிற்சி பெறாத வீரர்களின் ஓட்டவேகம் இறுதிப் பகுதியில் குறைவதற்கு காரணம் தசையில் அதிகளவு இலக்டிக் அமிலம் உண்டாவதேயாகும்.

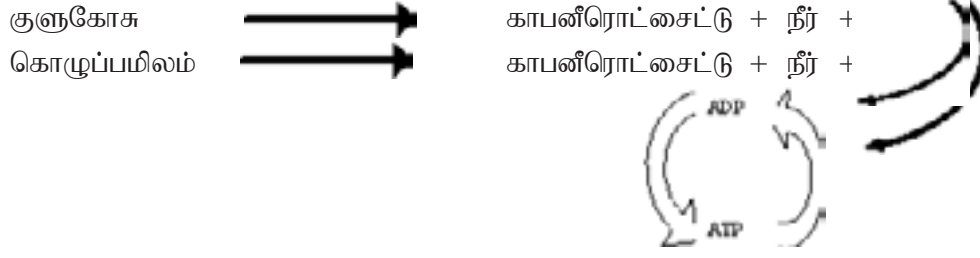
மிக வேகமான அல்லது மிகத் துரித செயற்பாடுகளின் போது துரிதமாக சக்தியை வழங்கும் இன்னுமொரு சேர்வை தசைக் கலவங்களில் உள்ளன. இச்சேர்வை கிரியேட்டின் பொசுப்பேற்று அல்லது பொஸ்பஜன் எனப்படும். மிகத் துரிதமாக சக்தி தேவைப்படும் வேளைகளில் கிரியேட்டின் பொசுப்பேற்றுச் சேர்வை கிரியேட்டினாகவும், பொசுபேற்றாகவும் உடைந்து சக்தியை வெளியேற்றும். இம்முறையில் பெறப்பட்ட சக்தி ADP யை ATP மாற்றப் பயன்படுத்தப்படும்.



இம்முறை கிரியேட்டின் பொசுப்பேற்று முறை அல்லது CP முறையென அறிமுகமாகும். இம்முறையிலும் ஓட்சிசன் வாயு பயன்படுத்தப்படாததால் இதுவும் வளியற்ற முறையாகக் கொள்ளப்படும். இம்முறையில் சக்தி வழங்கும் வேகம் இலக்டிக் முறையை விட கூடுதலாக இருப்பினும் சக்தி வழங்கும் காலம் மிகக் குறுகியது. இம்முறையின் போது உண்டாகும் கிரியேட்டின், பொசுபேற்று என்பன ஓய்வெடுக்கும் போது ஓட்சிசன் வாயுவைப் பெற்று மீண்டும் கிரியேட்டின் பொசுப்பேற்றாக மாறும்.

100 மீற்றர், 200 மீற்றர், 100x4 மீற்றர் அஞ்சலோட்டம் போன்று குறுந்தூர ஓட்டங்கள், உயரம் பாய்தல், நீளம் பாய்தல், முப்பாய்சல் போன்ற பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் குண்டெறிதல், தட்டெறிதல், சம்மட்டியெறிதல் போன்ற உடனடி வேகச் செயற்பாடுகளுக்கான அடிப்படைச் சக்தியை வழங்குவது கிரியேட்டின் பொசுப்பேற்று முறையாகும். (வளியற்ற அலெக்டிக் முறையெனவும் கூறப்படும்)

இம்முறையில் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்ட கிளைக்கோஜன், குளுக்கேசாக மாறி சக்தி வழங்கலில் பங்களிப்பு நல்கும். தவறின் கொழுப்பு மூலக்கூறுகள், சக்தி வழங்குவதற்கு முன்வரும். இங்கு நடைபெறுவது யாதெனில், குளுக்கேசு அல்லது கொழுப்பு மூலக்கூறுகள் ஓட்சிசனுடன் சேர்ந்து ஓட்சியேற்றம் எனப்படும் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகி சக்தியை வெளியேற்றுவதாகும். இவ்வாறு பெறப்படும் சக்தி ADP யை மீண்டும் ATPயாக மாற்ற உதவும். இதில் காபனீரொட்சைட்டு, நீர் என்பன கழிவாக வெளியேறும்.



இம்முறையில் அதிகளவு சக்தியைப் பெறவேண்டுமாயின் அதிகளவு உணவும் ஓட்சிசனும் அவசியமாகும்.

ஓட்சிசன் வாயுப் பயன்பாட்டினூடாகச் சக்தியை உருவாக்கும் முறை என்பதால் இம்முறை வளியுள்ள முறை எனப்படும்.

மரதன் ஓட்டம், 10000 மீற்றர் ஓட்டம் போன்ற நீண்டதூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் மத்திய வேகத்துடன் நெடுநேரம் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் என்பவற்றிற்கான சக்தி வளியுள்ள முறையில் பெறப்படும்.

அப்பியாசங்களின் போது தொகுதியின் மகோன்னத பங்களிப்பு

- தனச்சுருக்கம், விரிவுக்கான அசைவுத் தேவை தொடர்பான செய்திப் (கனத்தாக்கம்) பரிமாற்றம் நடைபெறவேன தசைகளோடு தொடர்புள்ள நரம்புகள் காணப்படுவது.
- தசைகளின் தொழிற்பாட்டுக்குத் தேவையான சக்தி வழங்கும் முறைகள் காணப்படுவது.
- அப்பியாசங்களின் விரைவு, அளவு என்பவற்றிற்கேற்ப சக்தி வழங்கும் முறைகளில் வேறுபாடுகள் காணப்படுவது..
- அதிகமாகத் தொழிற்படுமிடங்கள் மற்றும் கூடிய வலு பிரயோகிக்கப்படும் இடங்கள் என்பவற்றில் வலிமைமிக்க பெருந்தசைகள் அமைந்திருப்பது
- தசைகளின் நெகிழுத்தன்மை, மீள்தன்மை என்பவற்றைப் பயிற்சியின் மூலம் அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.
- கடினமான வேலைகளின் போது தசைக்கு நிகழக் கூடிய விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்காக தசை களைப்படைதல்.
- தசைகளிலுள்ள மயிர்த்துளைக் குழாய்களின் பருமனைப் பயிற்சிகள் மூலம் அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.
- பயிற்சியின் மூலம் கலத்திலுள்ள இழைமணிகளின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.
- தசை இலக்டிக் அமில உற்பத்திக்கான நேரத்தைப் பயிற்சி மூலம் அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.
- தொடர்ச்சியான பயிற்சிகள் மூலம் தசைகளில் உண்டாகும் இலக்டிக் அமிலத்தை மிக விரைவாக அகற்ற முடியும்.
- மூட்டுக்களில் அசைவுகள் நிகழ தசைத் தொழிற்பாடு அவசியம்.
- நீண்டகாலப் பயிற்சியினால் இதயத் தசைகள் பொரிதாசுவதுடன் வலிமையடைதல்.
- உடலிலுள்ள தசை நார்களின் விகிதாசாரத்திற்குப் (மெதுவாக செயற்படும் தசைநார்கள் (Slow Twitch Fibers) விரைவாக செயற்படும் தசை நார்கள் (Fast twitch fibers) பொருத்தமான நிகழ்ச்சிகளைத் தெரிவு செய்யக் கூடியதாகவிருத்தல்.

அப்பியாசங்களின் போது வன்கூட்டுத் தொகுதியின் மகோன்னத பங்களிப்பு

- உடல் நிறையைத் தாங்கவும், உடலைப் பாதுகாக்கவும் ஏற்றவாறு கீழ், மேல் அவயங்கள் பலம் பொருந்தியதாகவும் நீண்ட எலும்புகளைக் கொண்டதாகவும் அமைந்திருத்தல்.
- பரந்த அசைவை மேற்கொள்வதற்கு ஏற்றவாறு மணிக்கட்டு, கணுக்கால் பிரதேசங்கள் சிறிய துண்டு எலும்புகளால் ஆக்கப்பட்டிருத்தல்.
- தோளிலுள்ள பந்துக் கிண்ண மூட்டின் காரணமாக மேல் அவயங்களின் அசையும் பிரதேசம் அதிகரிக்கப்படல்.
- அடிப்பாத வளைவின் காரணமாக நடத்தல், ஓடுதல் போன்ற காரியங்களைச் செயற்றிறனுடன் நிறைவேற்ற முடிதல்.
- முள்ளந்தண்டிலுள்ள இயற்கையான வளைவு இலகுவாகவும், செயற்றிறனுடனும் காரியமாற்ற வகை செய்தல்.
- அத்திலசு முள்ளந்தண்டு எலும்பின் இயற்கை அமைப்பின் காரணமாகத் தலையைப் பல திசைகளில் திருப்ப முடிதல்.
- மூட்டுக்களில் அசைவு நிகழ்வதற்குகேற்ற வகையில் எலும்புடன் தசைகள் இணைக்கப்பட்டிருத்தல்.
- மூட்டை மூடியவாறு இழையங்கள் காணப்படுவதுடன், மூட்டுக்களுள் மூட்டுநெய் எனப்படும் பாய்மம் காணப்படுவதால் மூட்டுக்கள் உராய்பிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவதுடன் அசைவுகளையும் இலகுவாக மேற்கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல்.
- பாதங்களில் அமைந்துள்ள மூட்டுக்களின் காரணமாக அதிர்ச்சிகளை உறிஞ்சக் கூடியதாகவிருத்தல்.
- பரந்த அசைவை மேற்கொள்ளக் கூடியவாறு விரல்கள் அமைந்திருத்தல்.

அப்பியாசங்களின் போது நரம்புத் தொகுதியின் மகோன்னத பங்களிப்பு

- மாறுபட்ட தூண்டல்களுக்கு உடனடியாக அசைவை மேற்கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல் இருத்தல்.
- யாதாயினுமொரு தூண்டலுக்கு மிகக் குறுகிய கால இடைவெளிக்குள் தூண்டற் பேற்றைக் காட்டக் கூடிய அமைப்பில் நரம்பு தசைகளுக்கிடையே ஒத்திசைவாற்றல் காணப்படல்.
- தொழிற்பாடுகளின் போது துரிதகெதியில் கொண்ணிலைகளை மாற்றக் கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றிருத்தல்.
- தொழிற்பாடுகளின் போது வியர்வை மூலம் இழக்கப்படும் நீரின் அளவை மீளப் பெறுவதற்கென தாகம் ஏற்படல்.
- நீண்டநேர அப்பியாசங்களால் மூளைக்குக் கிடைக்கும் ஓட்சிசனின் அளவு குறையும் போது அதனை மீண்டும் உடல் பெறுவதற்காக நினைவிழத்தல்

தேர்ச்சி 10 : செயற்பாடுகளின் போது சரியான தீர்வுகளை எடுத்து உளத்தகைமையை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.1 : குழுநிலைச் செயற்பாடுகளில் உளத்தகைமையை வெளிக்காட்டுவார்.

செயற்பாடு 10.1 : "சேர்ந்து விளையாடி உள ஆற்றலை வளர்ப்போம் "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 10.1.1 இலுள்ள பிரவேச விளையாட்டு
- பின்னிணைப்பு 10.1.2 குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவத்தின் நான்கு பிரதிகள்
- திடலை அடையாளமிட சுண்ணாம்பு அல்லது உகந்த பொருள்
- ஊதி / விசில்

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 10.1.1 :

- மாணவரைப் பிரவேச செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துக.
- உளத்தகைமையினால் வெற்றி தீர்மானிக்கப்படும் விளையாட்டுக்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுக.
- பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்டு கலந்துரையாடுக.

- குழு அங்கத்தினர் ஒருவரையொருவர் பலமாகப் பற்றிப் பிடித்தவாறு துரிதமாக இயங்குவதன் மூலம் வெற்றிபெறலாம் என்பது.
- உடற்றகைமைக் காரணியைப் போன்றே உளத்தகைமையும் போட்டியில் வெற்றிபெற அவசியம் என்பது.
- மகிழ்வுடனும், திருப்தியுடனும் விளையாடுவதற்கு உளத்தகைமையை சிறப்பாக விருத்தியாக்க வேண்டும் என்பது.
- விளையாட்டு விழாக்களை ஒழுங்கமைப்பதன் மூலமும் கொண்டு நடாத்துவதன் மூலமும் பரந்த அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைப்பது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பது

(15 நிமிடங்கள்)

படி 10.1.2 :

- வகுப்பு மாணவரை நான்கு குழுக்களாக்குக.
- குழுக்களை திடலில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடங்களுக்கு அனுப்புக.
- ஆய்வு அறிவுறுத்தல்களைக் குழுக்களுக்குப் பகிர்ந்தளிக்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க அவர்களைத் தயார்ப்படுத்துக.

(30 நிமிடங்கள்)

படி 10.1.3

- மாதிரிச் செயற்பாடுகளுடன் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க குழுக்களுக்கு சந்தர்ப்பமளிக்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதல் வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை வினவியறிக.
- பின்வரும் தகவல்களை வெளிப்படுத்தித் தொகுத்து வழங்குக.

- அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களை வெற்றிகரமாகச் செய்வதற்கு உடற்றகைமை, சமூகத் தகைமையைப் போன்றே உளத்தகைமையும் அவசியம் என்பது.
- உளத் தகைமையோடு தொடர்புள்ள விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உளத்தகைமையை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- குழுவாகக் காரியமொன்றைப் பயனுள்ள வகையிலும், செயற்றிறனுடனும் நிறைவேற்ற உளத்தகைமை மிக முக்கியம் என்பது.
- வெவ்வேறு வகையான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உளத்தகைமையை விருத்தியாக்கலாம் என்பது.
- எதிரணிகளின் உபாயங்களைக் (TACTICS) கண்டு கொள்ளவும், அவர்களது பலம், பலவீனங்கள் என்பவற்றை விளங்கிக் கொள்ளவும் உயரிய உளத்தகைமை அவசியம் என்பது.
- வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களை நிர்மாணிப்பதற்கும் உளத்தகைமை அவசியம் என்பது.
- உளத் தகைமை விருத்தியினூடாக நபரொருவர் வாழ்வின் சவால்களை வெற்றிகொள்வது மாத்தரமின்றி அவைகளை அனுசூலமான முறையில் எதிர்கொள்ளவும் முடியும் என்பது.

(45 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீட்டு மதிப்பீட்டு நியதிகள்:

- அன்றாட காரியங்களை வெற்றிகரமாக்கிக் கொள்ள உளத்தகைமை எவ்வாறு பயன்படுகின்றதென்பதை விபரிப்பார்.
- விளையாட்டின் உயர் சாதனைக்கு உளற்றகைமை விருத்தி அவசியம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- உளத்தகைமை விருத்திக்கான விளையாட்டுக்களை நிர்மாணிப்பார்.

- உங்கள் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் செயற்பாட்டை அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டுமா?
- அப்படியாயின் தினமும் 30 நிமிட உடலப்பியாசம் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் உடற்றகைமையைப் பேணவேண்டிய தேவை உள்ளதா?
- அப்படியாயின் தினமும் 45 நிமிடம் உடலப்பியாசம் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் உடலின் மேலதிக நிறையைக் குறைக்க வேண்டிய தேவை உள்ளதா?
- தினமும் 60 நிமிடம் உடலப்பியாசம் செய்யுங்கள். .

பிரவேசச் செயற்பாடு

வாலைப் பிடிப்போம்.

- அணிக்கு 6,7 பேர் உள்ளவாறு மாணவரை அணிகளாக்குக.
- பாடத்திற் காட்டியவாறு வரிசைப்படுத்துக. வரிசையின் முன்னால் எதிரிலுள்ளோரை நோக்கியவாறு ஒரு மாணவனை நிறுத்துக.
- படத்திற் காட்டியவாறு தமக்கு முன்னாலுள்ள மாணவனின் இடுப்பை இறுக்கமாகப் பற்றிப்பிடிக்குமாறு வரிசையிலுள்ள ஏனைய மாணவர்களுக்குக் கூறுக.
- மேலே உள்ளவாறு அணிகளைத் தயார்நிலையில் வைக்குக.
- வரிசையின் எதிரில் முகம் நோக்கி நிற்கும் தனிமாணவனுக்கு, வரிசையின் இறுதி மாணவன் தொடுமாறு கூறுக.
- அவ்வாறு அவர் இறுதி மாணவனைத் தொட்டால், இறுதி மாணவன் எதிரில் வர நேரிடும்.
- தொட்டவர் வரிசையின் முன்னால் இடம்பிடிப்பார்.
- இவ்வாறு மூன்று நிமிடங்கள் விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துக.



குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"சேர்ந்து விளையாடி உள ஆற்றலை வளர்ப்போம்"

சிறு பிராயந்தொட்டு நாம் பல விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டுள்ளோம். இரசனை விளையாட்டுக்கள், சமர் விளையாட்டுக்கள், போட்டி விளையாட்டுக்கள் என்பன அவற்றிற் சிலவாகும். உடற்றகைமை போன்று சமூகத்தகைமையும் விளையாட்டினால் விருத்தியாகின்றது. எந்தவொரு விளையாட்டையும், எம்மட்டத்தில் விளையாடினாலும் அதில் வெற்றிபெற சிறப்பான உளத்தகைமை வேண்டும். உயர்வான உளத்தகைமை கொண்ட விளையாட்டு வீரர்கள் உலக மட்டத்தில் உயர் சாதனைகளைப் படைத்துள்ளனர். உளத்தகைமை விருத்திக்கான விளையாட்டுக்களை நிர்மாணிக்கும் ஆற்றல் உங்களுக்கும் உண்டு.

உளத்தகைமையை விருத்தியாக்கும் காரணிச் சோடிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- சிந்திக்கும் ஆற்றல் - குழுநிலை ஆற்றல்.
- பொறுமை - வெற்றி தோல்விகள் யதார்த்தமென ஏற்றுக் கொள்ளல்.
- தலைமைத்துவம் - பின்பற்றல்.
- உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் உளத் தகைமை காரணிச் சோடிகளிற் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- உங்களுக்கான உளத்தகைமைக் காரணிச் சோடிகளை விருத்தியாக்குவதற்குப் • பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை உருவாக்குவது தொடர்பான விபரங்களைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி நிர்மாணியுங்கள்.
- நீங்கள் உருவாக்கிய செயற்பாட்டை சில தடவைகள் செய்து பாருங்கள்.
- நீங்கள் நிர்மாணித்த செயற்பாட்டினூடாக விருத்தியாக்கக் கூடிய வேறும் உளத்தகைமைகள் யாவை எனக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- செயற்பாட்டை நிர்மாணிக்கும் போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடல் மூலம் பெறுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தம் செய்யுங்கள்.

ஆசிரியர் கையேடு

நஞ்சு மிதிப்போம்.

- வகுப்பு மாணவரை ஆண், பெண் வேறாக சம குழுக்களாகப் பிரிக்குக.
- படத்திற் காட்டியவாறு கைகளைப் பிடித்தவண்ணம் வட்டமாக நிற்கச் செய்க. .
- அவர்களுக்கு மத்தியில் வட்டமொன்றைக் கீறி, அதற்கு "நஞ்சு" எனப் பெயரிடுக.
- வட்டத்தில் நிற்போர் கைக்கோர்வையை இழுத்துத் தம்மில் ஒருவரை "நஞ்சை" மிதிக்கச் செய்க.
- ஒருவர் நஞ்சை மிதிக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் 'DONKEY' எனும் சொல்லின் ஒவ்வொரு எழுத்தாகச் சேர்க்க.



தேர்ச்சி 11 : நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 11.1 : கட்டிளமைப் பருவத்தின் சவால்களை இனங்கண்டு நல்வாழ்வுக்காகக் காரியமாற்றுவார்.

செயற்பாடு : "இளமையின் மகோன்னதம் "

காலம் : 135 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 11.1.1 பாத்திரமேற்று நடித்தலுக்கான பிரதி
- பின்னிணைப்பு 11.1.2 இலுள்ள குழு தேடி ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவப் பிரதிகள் - மூன்று
- டிமைத் தாள்கள், மார்க்கர் பேனைகள்

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 11.1.1 :

- ஏற்கனவே தயாராகிய மாணவர்கள் இருவரைப் பாத்திரமேற்று நடிக்கச் செய்க.
- பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடுக.

- உலக சுகாதார நிறுவன (WHO) வரைவிலக்கணப்படி 10 -19 வயதிக்குட்பட்டோர் கட்டிளமைப் பருவத்தினராவர் என்பது
- பரம்பரை குழல், போசாக்கு என்பன இளமை தோன்றுவதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளாகும் என்பது.
- இலங்கையின் சனத்தொகையின் சுமார் ஆறு மில்லியன் இவ்வயதெல்லைக்குட்பட்டோராவர் என்பது.
- பிள்ளைப் பருவத்தில் இருந்து வளர்ந்தோராவதற்கான பிரவேசப் பருவமான இக்கட்டிளமைப் பவத்தில் வெவ்வேறு பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன என்பது
- நடிப்பின் மூலம் காட்டப்பட்டதும், அவ்வகையான இரு பிரச்சினைகளாகும் என்பது.
- இளமைப் பருவத்தினரின் மகிழ்ச்சியைப் பாதிக்கும் இவ்வாறான பிரச்சினைகளைச் சவால்களாகக் கொள்ளலாம் என்பது.
- திடீர் முடிவுகளை எடுக்கும் போது அடிப்படைப் பெறுமானங்களைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும் என்பது.

(15 நிமிடங்கள்)

படி 11.1.2

- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(60 நிமிடங்கள்)

படி 11.1.3

- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- கீழேயுள்ள விடயங்களும் வெளிப்படுமாறு தொகுத்து வழங்குக.

- ஒமோன்களின் செயற்பாடு காரணமாக உருவாகும் இளமை (யௌவனம்) உதயத்துடன் சேர்ந்து துரித வளர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றது என்பது.
- இம்மாற்றங்கள் பெண் குழந்தைகளில் 9-12 வயதிலும் ஆண் குழுக்கைகளில் 12 - 14 வயதிலும் ஏற்படத் தொடங்குகின்றன என்பது.
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் சிந்திக்கும் ஆற்றல் விருத்தியாவதுடன் சமூக ஆற்றல்களுக்கான பண்புகளும் தோன்றுகின்றது என்பது.
- கட்டிளமைப் பருவத்தினர் எதிர்கொள்ளும் பிரதான சவாலாக வெவ்வேறு விபத்துக்களை அறிமுகப்படுத்தலாம் என்பது.
- இளைஞரில் காணப்படும் பிரத்தியேகத் தன்மைகளை முறையாக முகாமை செய்வதன் மூலம் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலாம் என்பது.
- பிரச்சினை தீர்த்தல், பொறுப்புணர்வுடன் முடிவுகளை எடுத்தல் போன்ற திறன்களை விருத்தியாக்குவதும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள உதவும் என்பது.
- இளைஞர் என்ற முறையில் தீர்வுகளை எடுக்கும் போது பின்வரும் படிமுறைகளைக் கைக்கொள்ளலாம் என்பது.
 - சவாலைச் சரியாக இனங்காணல்.
 - எடுக்கக் கூடிய தீர்வுகளை வரிசைப்படுத்தல்.
 - ஒவ்வொரு தீர்வுகளினதும் குறுகிய கால, நீண்டகால விளைவுகளை வரிசைப்படுத்தல்.
 - பொருத்தமான தீர்வைத் தெரிதல்.
 - பொருத்தமான வகையில் முடிவெடுத்தல்.
 - மதிப்பீடுதல்.

(60 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்:

- கட்டிளமைப் பருவத்தினர் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்களைப் பெயரிட்டு விபரிப்பார்.
- வாழ்க்கைத் திறன்களை விருத்தியாக்குவதன் மூலம் சவால்களை வெற்றிகொள்ளாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- சவால்களை எதிர்கொள்ளும் வழிவகைகளைத் திட்டமிடுவார்.
- குழுநிலைப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.

இணைப்பு 11.1.1

பிரவேசச் செயற்பாடு நடித்தல்

ஓடிக் கொண்டிருந்த பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கும் முயற்சியில் விபத்துக்குள்ளான அமீன் பாடசாலைக்கு மிகச் சிரமத்துடன் வந்து போய்க் கொண்டிருந்தான். தாமதமாகப் பயத்துடன் பாடசாலை சென்றுகொண்டிருந்த அமீனை வழியில் ஜீவகன் சந்திக்கின்றான்.

- ஜீவகன் - ஹலோ அமீன் நன்றாக நேரம் சென்று விட்டது. இன்று இருவரும் கண்டிப்பாகத் தண்டனை பெறப் போகிறோம்.
- அமீன் - நீயேன் தமதமாகினாய்? நானென்றால் தவறான காரியமொன்றைச் செய்யப் போய் காயப்பட்டதால் தாமதமாகினேன்.
- ஜீவகன் - பாடசாலைக்கு வரும் வழியில் வேறொரு சிறிய பயணம் போக நண்பனொருவன் அழைத்தான். அவன் கோபித்துக் கொள்வான் என நினைத்து மடையனைப் போல் இணங்கினேன்.
- அமீன் - நானென்றால் அம்மாவிடம் சொல்லாமல் எங்கும் செல்லவதில்லை. நண்பர்கள் எவ்வகையான யோசனைகளை முன்வைத்தாலும் தாய் தந்தையரை நினைத்தே நான் தீர்மானம் எடுப்பேன்.
- ஜீவகன் - சிறிது தாமதித்திருந்தாலும் நான் பொலிஸில் மாட்டியிருப்பேன். ஒருவாராகத் தப்பித்துக் கொண்டோம். இது போன்ற நிலைமைகளில் தீர்மானமெடுக்கும் விதத்தை எனக்கும் சொல்லித் தாரும்.

குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"இளமையின் மகோன்னதம்"

யௌவனம் வாழ்வின் வசந்தமெனக் கவிஞர்கள் பாடியுள்ளனர். அவர்களின் பிரத்தியேகத் தன்மைகள் காரணமாகவே இளைஞர்கள் சூரிய உதயத்திற்கு ஒப்பானவர்கள் என பிரசித்தி பெற்ற உலகத் தலைவர் ஒருவரால் வர்ணிக்கப்பட்டுள்ளனர். இளமை எவ்வளவு இனிமையாக இருப்பினும் பிரயோக வாழ்வில் இளைஞர்கள் கசப்பான அனுபவங்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது. குறிப்பாக பிள்ளைப் பருவத்தில் இருந்து இளமைப் பருவத்தினுள் நுழையும் போது நிகழும் மாற்றங்கள் இளைஞரில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இம்மாற்றங்களைப் பின்வரும் முறையில் வகைப்படுத்தலாம்.

- உடலியல் மாற்றங்கள்.
- உளவியல் மாற்றங்கள்.
- சமூகவியல் மாற்றங்கள்.
- மேலேயுள்ள தலைப்புகளில் இருந்து உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- கட்டிளமைப் பருவத்தை அடையும் போது ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றிய விபரங்களை குழுநிலையிற் கலந்துரையாடி குறிப்புக்களை எடுங்கள்.
- கட்டிளமைப் பருவத்தினிடம் காணப்படும் பிரத்தியேகத் தன்மைகளை இனங்காணுங்கள்.
- இப்பருவத்தில் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள் பற்றியும் கலந்துரையாடுங்கள்.
- இச்சவால்களை வெற்றிகொள்ள இளைஞரிடம் காணப்படும் பிரத்தியேகத் தன்மைகளை எவ்வாறு உபயோகப்படுத்தலாம் என்பதையும் கலந்துரையாடித் தேவையான விடயங்களைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வெவ்வேறு சவால் நிலைமைகளில் பொறுப்புணர்வுடன் முடிவுகள் எடுக்கும் முறைகளையும் சிந்தியுங்கள்.
- நீங்கள் தேடிக் கண்டறிந்த விடயங்களைக் கொண்டு ஆக்கபூர்வமான முறையிற் அறிக்கையொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- குழுச் செயற்பாட்டின் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடலினூடாகக் கண்டறியுங்கள்.
- நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றையும், ஆக்கங்களையும் வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற்பத்திரம்

கட்டிளமைப் பருவத்தின் முக்கியத்துவம் யாது?

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) வரைவிலக்கணப்படி 10 - 19 வயதிற்கு இடைப்பட்ட காலம் கட்டிளமைப் பருவமாகும். எனினும் இளமை உதயம் ஒரு சில காரணிகளால் நபருக்கு நபர் வேறுபடலாம். இளமை உதயத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் பிரதான காரணிகளாகப் பரம்பரை, சூழல், வளர்ச்சியும்போசாக்கும் என்பவற்றைக் கொள்ளலாம். இக்காலகட்டம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக அமைவதற்குப் பலவித காரணங்கள் உள்ளன.

- பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து வளர்ந்தோர் நிலைக்குப் பிரவேசிக்கும் காலகட்டமாக இருப்பது.
- எதிர்காலப் பிரஜையாகத் தயாராவது
- நாட்டின் வளமாக இவர்கள் இருப்பது.
- துரித உடலியல் மாற்றத்தினைப் போன்று உளவியல் மாற்றத்திற்கும் உள்ளாகும் காலகட்டமாக இருப்பது.
- பொறுப்புக்களை ஏற்பதற்குத் தயாராகும் காலகட்டமாக இருத்தல்.
- ஆய்வுகள், ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடும் காலகட்டமாக இருத்தல்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் இயற்கையானதா?

உடலினுள் நடைபெறும் உயிரியல் இரசாயனச் செயற்பாடே இம்மாற்றங்களில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் இயற்கைக் காரணியாகும். மூளையின் பகுதியான பரிவகக்கீழினால் கபச்சுரப்பி தூண்டப்பட வளர்ச்சி ஓமோன்கள் செயற்படத் தொடங்குகின்றன. ஆண்களின் விதைகளும் பெண்களின் சூலகமும் தூண்டப்படுவதால் பாலியல் ஓமோன்கள் உற்பத்தியாகின்றன. (விஞ்ஞான பாடத்தில் மேலும் விபரங்களைக் கற்பீரகள்) பெண்களில் ஈஸ்ட்ரஜன் ஓமோனும் ஆண்களின் டெஸ்டஸ்டரோன் ஓமோனும் உற்பத்தியாகிக் குருதியினுள் விடப்படும். இவ்வோமோன்களின் செயற்பாட்டினால் துணைப்பாலியல் இயல்புகள் தோன்றும். இப்பாலியல்மாற்றம் ஆண்களைவிடப் பெண்களில் விரைவாக ஏற்படும். கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பாலியல் மாற்றங்களாவன.

ஆண்	பெண்
<ul style="list-style-type: none"> • உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல். • தசைகள் விருத்தியடைதல். • குரல்வளை வெளித்தள்ளுதல். • குரல் தடிப்படைதல். • தாடி, மீசை வளருதல். • கக்கம், மார்பு, பாலுறுப்பைச் சூழவுள்ள பிரதேசங்களில் உரோமம் வளர்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல் • மார்பகங்கள் பருத்தலும், தோல் பளபளப்பாகுதலும். • கக்கங்களிலும், பாலுறுப்பைச் சூழவுள்ள பிரதேசங்களிலும் உரோமம் வளர்தல். • தொடைகள் பருத்தல். • பாலுறுப்பு பருத்தல். • இடுப்புப்பகுதி அகன்று விரிதல்.

ஆண்	பெண்
<ul style="list-style-type: none"> பாலுறுப்பு பருத்தல். முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல். அதிகளவு வியர்த்தல். இந்திரியம் பச்சிலம் உற்பத்தியாகுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> முகத்தில் பருக்கள் தோன்றல், அதிகளவு வியர்த்தல். யோனித்திரவம் சுரத்தல். சூல் உற்பத்தியாகுதல். மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல்.

கட்டிளமைப் பருத்தில் ஏற்படும் உள சமூகவியல் மாற்றங்கள்

- நியம சிந்தனைப் பருவம், சிந்திக்கும் ஆற்றல் அதிகரித்தல்.
- தன்னைப் பற்றியும், தனது உடல் பற்றியும் அக்கரை கொள்ளல்.
- சமவயதுக் குழவினருடன் செயலாற்ற விரும்புதல்.
- பொதுவிடயங்களில் ஈடுபடவும், புரட்சிகள் செய்யவும் விரும்புதல்.
- வல்லுனர்களால் ஈர்க்கப்படல் (HERO WORSHIP)
- புதுப் புது விடயங்களைக் கையாள முயலுதல்.
- ஆபத்தான காரியங்களைச் செய்ய விரும்புதல்.
- புது நிர்மாணங்களைச் செய்ய தூண்டப்படல்.
- தனது அடையாளத்தை நிரூபிக்க விரும்புதல்.
- தனியாக முடிவுகள் எடுக்க விருப்பம் காட்டுதல்.
- ஆற்றல்களை வெளிக்காட்டவும், தனித்துவத்தை வெளிக்காட்டவும் விரும்புதல்.
- சமூகசமத்துவத்திற்காகப் போராட விரும்புதல்.
- எதிர்பாலாரில் கவனஞ் செலுத்துதல்.
- காதல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்த விரும்புதல்.
- பாலியல் நடவடிக்கைகளின் பால் ஈர்க்கப்படல்.
- வளர்ந்தோர் சமூகத்துள் பிரவேசிக்க விரும்புதல்.
- பரந்த சமூகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்த விருப்பம் காட்டல்.
- பிறருடன் சமூகமாகச் செயலாற்ற விரும்புதல்.
- அழகியற் சொற்பாடுகளின்பால் ஈர்க்கப்படல்.
- சுயமாரியாதை பேணுவதில் அக்கரை செலுத்துதல்.
- வளர்ந்தோரின் கட்டுப்பாடுகளுக்கு எதிராகச் செயற்படுவதை விரும்புதல்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் பிரத்தியேக தன்மைகள் யாவை?

- ஆக்கபூர்வத் தன்மையும் தேடியாய்வுக்கான ஆற்றலும்.
- தைரியம்
- அழகியல் உணர்வு
- பொதுநலம்.
- சமூக சேவையில் விருப்பமும், ஈடுபாடும்.
- முன்மாதிரி
- ஆத்மாபிமானம்.
- அநீதியை எதிர்த்தலும், நியாயத்தை விருப்பத்தலும்.
- ஜனநாயகத்தில் பற்று
- நியாயபூர்வம்.

இப்பருவத்தின் மனவெழுச்சிப் பண்புகள்.

- சகிப்புத்தன்மை இல்லாமை.
- திடீர் (உடனடி) முடிவுகளை எடுத்தல்.
- குதூகலம், திடீர்க் கோபம்
- நியாயத்திற்காக பாடுபடல்.

பிரத்தியேகத் தன்மைகளை அனுகூலமாக்கிக் கொள்ளல்.

- சமூக சேவையில் ஈடுபடல்.
- சமய சம்பந்தமான செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்ளல்.
- விளையாட்டுச் சங்கங்கள், விளையாட்டுக் குழுக்கள்.
- அழகியச் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்றல். (இசை, நடனம், நாடகம்)
- தற்பாதுகாப்புச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்கொள்ள வேண்டிவரும் பிரச்சினைகளும், சவால்களும்.

- வளர்ச்சி, உருவம் தொடர்பான பிரச்சினைகள்.
- ஊட்டப் பிரச்சினை
- துணைப் பாலியல் பண்புகளால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்.
- பாலியல் தொடர்பான பிரச்சினைகள்.
 - தவறான நம்பிக்கைகள்.
 - பாலியல் துன்பிரயோகம்.
 - கருத்தரித்தல்.
- (சமவயதுக்) குழு செயற்பாடுகளால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் (போதைப்பொருள், மதுபானம், புகைத்தல்.)
- ஊடகங்களுக்கு அடிமையாகும் பிரச்சினை.
- கல்விசார் அழுத்தங்களும், பிரச்சினைகளும்.
- தொழில் பெறுவதிலுள்ள பிரச்சினைகள்.

சவால்களை வெற்றிகொள்ள யாது செய்ய வேண்டும்?

- சிந்திக்கும் ஆற்றலை விருத்தி செய்தல்.
 - பொறுப்புணர்வுடன் தீர்மானமெடுத்தல்.
 - ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்தித்தல்.
 - தர்க்க ரீதியாக சிந்தித்தல்.
 - பிரச்சினை தீர்த்தல்.
- இளம் பருவத்தினரின் குழுவாற்றல், அழகியல் ஈடுபாடு போன்ற திறன்களைப் பயன்படுத்தி அவர்களை நடனக்கலை, சித்திரக்கலை, கண்காட்சிகள், எழுத்துக்கலை போன்ற துறைகளில் ஈடுபடச் செய்தல்.
- சிரமதானம், தேடிஆய்வுச்செயற்பாடுகள், ஆராய்ச்சிகள், புதுப்புதுவிடயங்களைக் கையாளுதல் போன்ற துறைகளுக்குச் சரியான வழிகாட்டல்களுடன் திசைதிருப்பல்.
- உடலியல் ஆற்றல்களை விருத்தியாக்க விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள், தற்பாதுகாப்புப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் போன்றவற்றில் ஈடுபடுத்தல்.
- மனித உடலின் இயற்கையான செயற்பாடுகள் தொடர்பான தெளிவான அறிவைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
 - ஒருசில நம்பிக்கைகளின் விஞ்ஞான அடிப்படை.
 - பருவமெய்தலில் போசணை
 - மாதவிடாய்ச் சக்கரம்.
 - விந்து வெளியாதலும், சூலிடலும்.

தேர்ச்சி 12 : சமூக ஆரோக்கியம் கருதி உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 12.1 : பரிவுணர்வுத் தேர்ச்சியை விருதியாக்கியவாறு, பாடசாலையில் ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புவார்.

செயற்பாடு 12.1 : "உமக்காக நாம் "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 12.1.1 இலுள்ள பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் பத்திரத்தின் பிரதிகள்
- பின்னிணைப்பு 12.1.2 இலுள்ள குழுநிலை ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல் படிவப் பிரதிகள் - நான்கு

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 12.1.1 :

- பின்னிணைப்பு 12.1.1 இலுள்ள படத்தை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துக.
- மாணவர் முகங்கொடுத்த இது போன்ற நிகழ்வுகளை ஞாபகப்படுத்திற் கொள்ளச் செய்க.
- அந்நிகழ்வுகளில் ஒரு சிலதை எழுமாறாகத் தெரிவு செய்த ஒரு சிலரைக் கொண்டு செய்விக்குக.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி கலந்துரையாடுக.

- முதலாவது படத்திலுள்ளவாறு வெற்றிபெற்ற தமது நண்பனொருவன் அல்லது நண்பி மகிழ்ச்சியடையும் போது தாமும் அதே மகிழ்ச்சியை அடைகின்றனர் என்பது
- இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவ்வெற்றியைத் தாமே அடைந்ததைப் போன்ற உணர்வு ஏற்படுகின்றது என்பது.
- தமது நண்பனொருவன் அல்லது நண்பி விபத்தில் காயமடைந்து வேதனைப்படும் போது தாமும் மனவேதனைக்கு உள்ளாகின்றனர் என்பது.
- அவர் குணமடையும் வரையில், அவருக்கு வேண்டிய அனைத்து உதவி ஒத்தாசைகளையும் புரியத் தயங்குவதில்லை என்பது

(15 நிமிடங்கள்)

படி 12.1.2 :

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவங்களையும், ஏனைய உள்ளீடுகளையும் அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுக்கள் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 12.1.3

- குழுவாக்கங்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி தொகுப்புரை நிகழ்த்துக.

- பிறர் அடையும் மகிழ்வை நாமும் உணர்கின்றோம் என்பது.
- பிறர் வேதனைப்படும் போது எமதுள்ளமும் வேதனைப்படுகின்றது என்பது.
- பிறரின் மகிழ்வு, வேதனை மட்டுமன்றி அவர்களது கோபம், பயம், வெறுப்பு, போன்ற உணர்வுகளையும் நாம் உணர்கின்றோம் என்பது.
- பிறர் உணர்வுகளை உணர்வது பரிவுணர்வு எனப்படும் என்பது.
- தமது வாழ்நாளில் அனைவரும் பரிவுணர்வுக்கு முகங்கொடுக்கின்றனர் என்பது.
- பரிவுணர்வு வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளில் ஒன்றாகும் என்பது.

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்:

- பரிவுணர்வு யாதென விளக்குவார்.
- பரிவுணர்வின் போது பிறரின் எண்ணங்களுக்குள் ஈர்க்கப்படுகின்றோம் என்பதை ஏற்பார்.
- பரிவுணர்வு நிலைமைகளைப் பாத்திரமேற்று நடிப்பதன் மூலம் முன்வைப்பார்.
- பிறரின் ஆற்றல்களுக்கு மதிப்பளிப்பார்.
- செய்திகளைச் சரியான முறையில் பரிமாறுவார்.

பிரவேச செயற்பாடு

- இப்படத்தை நன்கு அவதானியுங்கள்.
- உங்களுக்குத் தோன்றும் எண்ணங்களைக் கூறுங்கள். .
- உங்களுக்கேற்பட்ட இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களை ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.



குழு கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

"உமக்காக நாம்"

உங்கள் அன்புக்குரியோரின் இன்ப துன்பங்கள் உங்களையும் பாதித்த நிகழ்வுகளை ஞாபகப்படுத்திற் கொள்ளுங்கள். பாடசாலை, வகுப்பறை, விளையாட்டு மைதானம் மற்றும் சமூகத்திலும் கூட இவ்வாறான வெவ்வேறு அனுபவங்களை நீங்கள் அடைந்திருப்பீர்கள். வெற்றி - தோல்வி, விபத்து, வதைகள் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரமன்றி இது போன்ற வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் பிறர் பெற்ற உணர்வுகளை அவர்களைப் போன்றே நீங்களும் அனுபவித்தது பரிவுணர்வென அழைக்கப்படும்.

- வாழ்வில் அனுபவிக்க வேண்டிய பரிவுணர்வுக்கான சந்தர்ப்பங்கள சில கீழே காணப்படுகின்றன.
 - உங்கள் பாடசாலை மாணவரொருவன் / அல்லது பாடசாலைஅணி அகில இலங்கை ரீதியிலான வெற்றியொன்றைப் பெற்ற சந்தர்ப்பம்..
 - உங்கள் வகுப்பிலுள்ள திறமையான மாணவன் அல்லது மாணவி கல்விப் பொதுத்தராதர உயர்தரப் பரீட்சையில் சித்தியடையத் தவறிய சந்தர்ப்பம்.
 - நபரொருவர் விபத்துக்குள்ளான சந்தர்ப்பமொன்று.
 - சிறிய பசுக்கன்றொன்று சில மாணவர்களால் கடுமையாகத் தாக்கப்படும் சந்தர்ப்பமொன்று
- மேலேயுள்ள நான்கு சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் குழுவிற்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- அச்சம்பவம் தொடர்பான விபரங்களைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடுங்கள்.
- இச்சம்பவத்தை மையப்படுத்தி பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படுமாறு பாத்திரமேற்று நடிக்க ஏற்ற ஆயத்தங்களைச் செய்யுங்கள்.
 - சந்தர்ப்பத்தின் முக்கியத்துவம்.
 - இந்நிகழ்வை உள ரீதியாக நெருங்குதல்.
 - இச்சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்படும் உணர்ச்சிபூர்வமான நிலை.
 - பிறருக்கான பரிவுணர்வை உளரீதியாக அனுபவிக்கும் விதம்.
- உங்கள் ஆக்கத்தை ஒருசில தடவைகள் நடித்துப் பாருங்கள்.
- இச்செயற்பாடுகளின் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலைக் கலந்துரையாடலினூடாகப் பெறுங்கள்.
- உங்கள் ஆக்கத்தை வகுப்புநிலையில் நடித்துக்காட்ட ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.
- பரிவுணர்வு, நல்வாழ்வில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் விதம் பற்றிக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

தேர்ச்சி 13 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வண்ணம் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 13.1 : நல்வாழ்ழைவ நோக்கமாகக் கொண்டு ஆரோக்கியத்திற்கு உகப்பற்ற நிலைமைகளில் முதிர்ச்சியுடன் செயலாற்றுவார்.

செயற்பாடு 13.1 : "சீரான நடத்தையால் வளம் பெறுவோம் "

காலம் : 80 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் :

- பின்னிணைப்பு 13.1.1 இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தற் படிவத்தின் பிரதிகள் மூன்று
- பின்னிணைப்பு 13.1.2 இலுள்ள தகவற் பத்திரத்தின் பிரதிகள் மூன்று
- டிமைத் தாள்கள், மார்க்கற் பேனைகள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

படி 13.1.1 :

- பின்வரும் மூன்று வினாக்களுக்கான விடைகளை மாணவரிடம் கேட்டறிக.
 - தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன?
 - நோய் தொற்றும் முறைகள் யாவை?
 - பாலியல் தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன?
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்தி கலந்துரையாடுக.

• பாதுகாப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகளால் தொற்றடைந்த ஒருவர் மூலம் வேறொருவருக்குக் கடத்தப்படும் நோய்கள் பாலியல் தொற்று நோய்கள் எனப்படும் என்பது

• பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் இந்நோய்கள் பூரண சுகாதாரத்திற்கெதிரான பெரும் சவாலாக அமைகின்றது என்பது.

• விளக்கம் பெறல், உகப்பான நடத்தைகள் மூலம் இந்நோய்களின் பெரும்பாலானவற்றை தவிர்க்கலாம் என்பது.

(05 நிமிடங்கள்)

படி 13.1.2 :

- வகுப்பை நான்கு சிறு குழுக்களாக்குக.
- குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் அவர்களுக்கு வழங்குக.
- வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
- குழுக்கள் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

(45 நிமிடங்கள்)

படி 13.1.3

- தேடியாய்வில் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுக.

- பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களாகக் கோனோரியா, சிபிலிசு, கண்டிடா, பாலுறும்பு ஹெர்பீஸ், பாலுறும்பு உண்ணிகள், கோனோரியா அல்லாத சிறுநீர் வழி அழற்சி, எயிட்ஸ் என்பவற்றைக் கொள்ளலாம் என்பது.
- ஒவ்வொரு நோய்களுக்குமான நோயறிகுறிகள், தொற்றும் முறை, நோய்த் தொற்றைத் தவிப்பதற்கான வழிவகைகள் என்பன பின்னிணைப்பு 13.1.2இலுள்ள தகவல் படிவத்தில் உள்ளது போன்று என்பது

(30 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்:

- பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களைப் பெயரிட்டு விளக்குவார்.
- நல்வாழ்வை உத்தேசித்து பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களில் இருந்து தவிர்த்திருக்க வேண்டும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- ஆரோக்கிய சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்பத் திட்டமிடுவார்.
- குழு அங்கத்தவர்களிடையே வெளிப்படையாகக் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்வார்.
- துர்நடத்தைகளைத் தவிர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுவார்.

**குழுகண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"சீரான நடத்தையால் வளம் பெறுவோம்"**

கிரி'ாந்தனும், ஜீவகியும் திருமண வாழ்வில் ஈடுபட்டது சுமார் ஆறு மாத காலம் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டதன் பின்னரேயாகும். திருமணமாகி சுமார் ஒரு மாத காலத்தில் ஜீவகி உடல் ரீதியாகவும், உளரீதியாகவும் பாதிப்படைந்தாள். ஜீவகி சிறுநீர் கழிக்கும் போது கடுமையான எரிவு காணப்பட்டதுடன்,பாலுறுப்பினூடாக சுரப்பு வடிதலும் ஏற்பட்டது. பாலுறுப்பைச் சூழ நிதமும் அரிப்பு ஏற்பட ஜீவகி வைத்திய பரிசோதனைக்காகச் சென்றாள். அங்கு வைத்தியர் கூறியதைக் கேட்ட போது அவள், வெளிநிவிட்டாள். பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோயொன்றினால் அவள் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதையே வைத்தியர் தெரிவித்தார். திருமணமாகும் வரை எந்தவொரு பாலியல் நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடாத அவளுக்கு இக்கொடுமை நேர்ந்ததற்கான காரணம் கிரி'ாந்தனின் தவறான நடவடிக்கைகளே என்பதை விளங்கிக் கொள்வது க்டமானதல்ல. விவேகமுள்ள இளம் பெண்ணான ஜீவகி, தனது கணவனை நேர்வழிப்படுத்தியதுடன் நோயைக் குணப்படுத்தவென வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் செயலாற்றினாள்.

பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய் தொடர்பான சம்பவமொன்று இங்கு தரப்பட்டுள்ளது. நோய் தொற்றுடையவருடன் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகளை வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் தொற்றும் நோய்கள் பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் எனப்படும்.

- பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்.
 - கோணோரியா - (Gonorrhoea)
 - சிபிலிசு -(Syphills)
 - பாலுறுப்பு ஹேர்பீஸ்-(Genital Herpes)
 - கண்டிடா- (Candida)
 - பாலுறுப்பு உண்ணிகள் - (Genital Warts)
 - கோணோரியா அல்லாத சிறுநீர் வழி அழற்சி- (Non Gonococcal Urethritis)
 - HIV/AIDS (இந்நோய் பற்றி அறிய பின்னால் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்)
- மேலே தரப்பட்டுள்ள பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களிலிருந்து உங்கள் குழுவாக்குக் கிடைக்கும் நோயில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- தகவல் படிவத்தைக் குழுநிலையில் ஆராயுங்கள்.
- இந்நோய் தொடர்பாகப் பொதுமக்களுக்கு விளக்கம் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான போஸ்டர் ஒன்றைப் பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் நிர்மாணியுங்கள்.
 - நோயறிகுறிகள்.
 - நோயரும்பு காலம்.
 - தொற்றலைத் தவிர்ப்பதற்கான வழி வகைகள்.
- குழுவாக்கத்தில் ஈடுபடும் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலையிற் கலந்துரையாடிப் பெறுக.
- உங்கள் ஆக்கங்களை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவற் படிவம்.

பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களில் பொதுவான அறிகுறிகள்.

- பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களில் பருக்கள், புண்கள், அரிப்பு, கொப்புளங்கள், தடிப்புக்கள் என்பன தோன்றல்.
- யோனி மடலினூடாக சீல் வெளியேறுதல்.
- ஆண் குறியினூடாக சீல் வெளியேறுதல்.
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலியோ, நோவோ ஏற்படல்.
- பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தில் அசாதாரண அரிப்பு ஏற்படல்.
- உடலுறவின் போது வேதனை
- பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தில் உண்ணிகள் வளருதல்.
- அடிவயிற்றில் நோவு
- விதைப் பைகளில் வீக்கமும், நோவும்.

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களும், அவைகளுக்கு ஆளாகத்தக்க ஆபத்தான

நடவடிக்கைகளும்.

- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பாலியற் துணைவர்கள் / துணைவிகள் இருத்தல்.
- விபச்சாரத் தொழிலில் ஈடுபடுவோருடன் தொடர்பு கொள்ளல்.
- தன்னினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடல்.
- நாளத்தினூடாக உடலினுள் போதைப் பொருட்களைப் புகுத்துதல்.
- பாலுறுப்பில் காயங்கள் புண்கள் காணப்படுவோருடன் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல்.

கோனோரியா

நோயரும்பு காலம் : 2 - 5 நாட்கள்

நோயறிகுறிகள்.

- ஆண் குறியிலிருந்து கெட்டியான மஞ்சள் நிறத் திரவம் வெளியேறல்.
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவு அல்லது வலி ஏற்படல்.
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியேற்படல்.
- யோனி மடலினூடாக மஞ்சள் நிறப்பாயம் வெளியேறல்.
- மாதவிடாய் ஒழுங்கின்றி நிகழல்.
- அடிவயிற்றில் நோவு ஏற்படல்.
- கர்பிணித் தாயாரின் பிரசவத்தின் பின் சிசுவின் கண்கள் பாதிக்கப்படல்.



சிகிச்சை

கொனோரியா நோயறிகுறிகள் இனங்காணப்பட்டவுடனேயே சிகிச்சையை ஆரம்பித்தல் அவசியம். இன்றேல் பலோப்பியன் குழாய், ஆண்களின் பாலுறுப்புத் தொகுதி என்பன தொற்றடைந்து மலட்டுத் தன்மையை ஏற்படுத்தும்.

தடுத்தல்.

நம்பிக்கையான ஒருவருடன் மாத்திரம் தொடர்புகளை வைத்துக் கொள்ளல். அறிமுகமல்லாவர்கள் மற்றும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டோருடனான பாலியல் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல்.

சிலிபிசு

நோயரும்பு காலம் :- 9 -90 நாட்கள்.

நோயறிகுறிகள்.

- முதலாவது பருத்தில் பாலுறுப்பினுள் அல்லது பாலுறுப்பு அயற் பிரதேசங்களில் புண்கள் ஏற்படல்.
- இரண்டாவது பருவத்தில் குருதியினூடாக உடல் முழுவதும் பற்றீயாக்கள் பரவுவதால் முகம், முண்டம், உள்ளங்கைகள், உள்ளங்கால்கள் போன்ற இடங்களில் சிரங்கு தோன்றும்.
- நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் வீங்கும்.
- காய்ச்சலும் மூட்டு வலியும் ஏற்படல்.
- சிலவேளைகளில் மூளை மென்சவ்வு அழற்சி காரணமாகத் தலைவலி ஏற்படல்.
- முதலிரண்டு பருவங்களில் உரிய சிகிச்சை பெறப்படாவிடில் நரம்புத் தொகுதி, இதயம் உட்பட உடலின் ஏனைய பல உறுப்புக்கள் பாதிப்படையும்.
- கர்ப்பமுற்ற சந்தர்ப்பங்களில் கருச்சிதைவு, சிசு இறந்த நிலையில் பிரசவித்தல் போன்ற நிகழ்வுகள் ஏற்படலாம்.
- சாதாரண நிலையில் குழந்தை பிறந்தாலும் பிற்காலத்தில் சிபிலிசு நோயறிகுறிகளைக் காட்டல்.

- கர்ப்பம் தரிக்க முன்னரோ அல்லது கர்பிணியாக இருக்கும் போதோ தொற்றடைந்து உரிய சிகிச்சை செய்யப்படாதிருப்பின் கருச்சிதைவு ஏற்படல், இறந்த நிலையில் குழந்தை பிறத்தல், நோயறிகுறியுடன் குழந்தை பிறத்தல், சாதாரண நிலையில் குழந்தை பிறந்தாலும் பின்னர் நோயறிகுறிகள் தோன்றல் போன்ற நிகழ்வுகள் ஏற்படும்.



பாலுறுப்புப் புண்கள்.



பாலுறுப்பு ஹேர்பீஸ்

நோயரும்பு காலம் : 2 - 7 நாட்கள்.

நோயறிகுறிகள்

- வாய், பாலுறுப்புப் பிரதேசம், குதப் பிரதேசம் என்பவற்றில் புண்கள் தோன்றல்.
- பாயம் நிரம்பிய சிறு கொப்புளங்கள் தோன்றும். பின்னர் அவை உடைந்து எரிவும் நோவும் மிக்க புண்களாக மாறும்.
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவும் நோவும் ஏற்படல்.
- காய்ச்சல் போன்ற உணர்வு ஏற்படல்.



சிகிச்சை

ஹேர்பீஸ் தொற்றுக்கு உள்ளானோர் பல்வேறு உளநெருக்கடிகளுக்கு உள்ளாக நேரிடுமாகையால் மிக விரைவில் வைத்திய சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

இந்நோய் வேதனையளிக்கக் கூடியதாயினும் உரிய வைத்திய சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்படுத்தக் கூடியது. பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அதற்காக உப்புக் கரைத்த நீரினால் கழுவுவேண்டும்.

தடுத்தல்.

புண்கள் தோன்றி அவை முற்றாகக் குணமடையும் வரை பாலியல் உறவுகளைத் தவிர்த்தல்.

கொனோரியா அல்லாத சிறுநீர் வழி அழற்சி

நோயரும்பு காலம் 7 - 21 நாட்கள்

நோயறிகுறிகள்.

- ஆண்குறியிலிருந்து வெண்ணிறப்பாயம் வெளியேறல்.
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவும் நோவும் ஏற்படல்.
- விதைப்பையில் வீக்கமும் நோவும் ஏற்படல்.
- யோனி மடலினூடாக மஞ்சள் நிறப்பாயம் வெளியேறல்.
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.
- மாதவிடாய் நிகழ்வதில் சீரற்ற தன்மை ஏற்படல்.
- அடிவயிற்றில் நோவு ஏற்படல்.
- மலட்டுத்தன்மை ஏற்படல்.

சிகிச்சை

உடனடியாக வைத்திய உதவியைப் பெறுவதன் மூலம் நோயைக் குணமாக்கலாம்.

பாலுறுப்பு உண்குகள்.

நோயரும்பு காலம் :- 2 வாரங்கள் தொடக்கம் சில மாதங்கள் வரை.

நோயறிகுறிகள்.

- பூக்கோவா போன்ற ஏராமான சிறிய தடிப்புக்களாகப் பாலுறுப்புக்களில் உண்குகள் தோன்றும்.
- பொதுவாக இவை வேதனையை ஏற்படுத்தாது.
- அரிப்பு ஏற்படல்.
- இந்த வைரசு கருப்பைக் கழுத்தில் தொற்றை ஏற்படுத்தி, அங்கு புற்றுநோயை ஏற்படுத்தலாம்.
- தாயின் உண்குகள் உடலிலிருந்து கழன்று குழந்தையினால் விழுங்கப்படுவதால் குழந்தையின் தொண்டையில் தொற்று ஏற்படலாம்.
- தாயின் உண்குகள் தொடுகையறுவதால் குழந்தையின் பாலுறுப்பில் தொற்று ஏற்படலாம்.



- இந்த வைரசை முழுயைக உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கான மருந்துகள் இல்லை. பாலுறுப்பு உண்ணிகளை அகற்றக் கூடிய சில முறைகளை வைத்தியர்கள் மேற்கொள்ள முடியும்.
- இரசாயன மருத்துகளைப் பயன்படுத்தல்.
- வாயு நிலையிலுள்ள மருந்தினால் எரித்தல்.
- சத்திரசிகிச்சை மூலம் அகற்றுதல்.

கண்டிடா

நோயரும்பு காலம் - பங்கச மூலம் தொற்றடைவதால் நோயரும்பு காலம் வேறுபடலாம்.

நோயறிகுறிகள்.

- வெண்ணிறமான பாந்திரைவு போன்ற திரவம் வெளிப்படல்.
- யோனிமடலின் புறப்பகுதியில் அரிப்பு ஏற்படல்.
- ஆண்குறியின் முனை வெண்ணிறமாகும். அரிப்பு, புண், வெடிப்பு ஏற்படல்.
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவும் நோவும் ஏற்படல்.

மேலதிக தகவல் பெற கீழ்க் காணும் புத்தகத்தைப் பார்க்கவும்)

- "AIDS மற்றும் பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் ஏனைய நோய்கள்"
- வைத்தியர் ஹரிஸ்சந்திர யக்கந்தாவல

தேர்ச்சி 13 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வண்ணம் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 13.2 : HIV/ AIDS நோயைத் தவிர்ப்பதற்கு செயலாற்றுவார்.

செயற்பாடு 13.2 : "இளமையின் இனிமையை என்றென்றும் காப்போம். "

காலம் : 90 நிமிடங்கள்.

- தரஉள்ளீடுகள்** :
- பின்னிணைப்பு 13.2.1 இலுள்ள பிரவேசப் பத்திரத்தின் பிரதி ஒன்று
 - பின்னிணைப்பு 13.2.2இலுள்ள குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களின் பிரதிகள் மூன்று
 - பின்னிணைப்பு 13.2.3 இலுள்ள தகவற் பத்திரத்தின் பிரதிகள் மூன்று
 - பின்னிணைப்பு 13.2.4இலுள்ள ஆசிரியருக்கான கையேடு.
 - தட்டச்சுக் கடதாசிகள், கத்தரிக்கோல்கள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடு :

- படி 13.2.1** :
- பிரவேசப் படிவத்திலுள்ள இலச்சினையையும், எழுத்துக்களையும் வெட்டியெடுத்து கரும்பலகையில் ஒட்டுங்கள்.
 - இலட்சிணைக்கு ஏற்படையதாக நான்கு எழுத்துக்களால் அமைக்கக் கூடிய ஆரோக்கியத்திற்கு பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நோயொன்றின் பெயரை மாணவரிடம் விசாரிக்குக.
 - பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்ட கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்க.

- AIDS எனும் சொல்லைப் பின்வருமாறு விளக்கலாம் என்பது.
- Acquired Immune Deficiency Syndrome -பெற்ற நீர்பீடனக் குறைபாட்டு அறிகுறிகள் என்பது
- AIDS என்பது பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய் என்பது.
- HIVதொற்றலினூடாக AIDS நோய் உண்டாகின்றது என்பது.
- HIV/AIDS வெகு சீக்கிரமாக உலகம் பூராகவும் பரவுதல் முழு உலகினதும் ஆரோக்கிய நிலைக்கு எதிராகவுள்ள பிரபல்யமான பிரச்சினையாகவுள்ளது என்பது.

(10 நிமிடங்கள்)

- படி 13.2.2** :
- வகுப்பை மூன்று சிறு குழுக்களாக்குக.
 - குழு ஆய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்களுடன் ஏனைய உள்ளீடுகளையும் அவர்களுக்கு வழங்குக.
 - வேலைகளைப் பகிர்ந்து குழுக்களை ஆய்வில் ஈடுபடுத்துக.
 - குழுக்கள் தேடியறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க அவர்களை ஆயத்தப்படுத்துக.
- (45 நிமிடங்கள்)

- படி 13.2.3** :
- குழுக்கள் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
 - விரிவாக்கம் செய்வதற்கான முதலாவது வாய்ப்பை முன்வைத்த குழுக்களுக்கு வழங்குக.
 - ஏனைய குழுக்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
 - பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்டு தொகுத்து வழங்குக.

- HIV/AIDS நோயின் ஆபத்துநிலை பின்னிணைப்பு 13.2.3இலுள்ள தகவல் பத்திரம் மற்றும் பின்னிணைப்பு 13.2.4இலுள்ள ஆசிரியர் கையேடு என்பவற்றுக்கேற்ப உள்ளது. என்பது.
- உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் உகப்பான சூழலொன்றை உருவாக்குவதன் மூலமும் உரிய சிகிச்சையைப் பெறுவதன் மூலமும் HIV/AIDS நோயாளர்களின் ஆயுட்காலத்தை ஓரளவு தூரத்திற்கு நீடிக்கலாம் என்பது.

(35 நிமிடங்கள்)

கணிப்பீடு மதிப்பீட்டுக்கான நியதிகள்:

- AIDS நோயை உண்டாக்கும் வைரலைப் பெயரிட்டு விளக்குவார்.
- விளக்கம் பெறுவதன் மூலமும் உகப்பான நடத்தைகள் மூலமும் HIV/AIDS நோயைத் தடுக்கலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்வார்.
- HIV/AIDS நோயைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுவார்.
- திட்டமிட்டுச் செயலாற்றுவார்.
- ஆபத்து நிலைமைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

பிரவேசப் படிவம்.



குழுக் கண்டாய்வுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.
"இளமையின் இனிமையை என்றென்றும் காப்போம்"

யெவனம் வாழ்வின் வசந்த காலமாகும். இப்பருவத்தில் நீங்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்களோ ஏராளம். இந்நிலையில் நீங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் தொடர்புகளின் பவித்தரத்தன்மை, விவேகமான முடிவுகளை எடுக்கும் திறன், உகப்பான நடத்தைகள் என்பவற்றினூடாக உங்கள் வாழ்வை உயர்தரமாக்கிக் கொள்ள உங்களால் இயலும். நாட்டின் அபிவிருத்திக்குத் தோள்கொடுக்கும் இளைஞர் சமூகமும், நடுத்தர வகுப்பினரும் ஆரோக்கிய நிலையில் இருப்பது நாடு செய்த பாக்கியமாகும். ஆகையால் இச்சமூகம் நோய் நொடிகள் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெறுவது, அவற்றிலிருந்து தவிர்த்திருக்க உதவும். பரவலாகக் காணப்படும் நோய்களுள் பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் ஒரு நோயாகிய AIDS நோய் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெறுவது காலத்திற்கேற்ற தேவையாகவுள்ளது.

பாடசாலைச் சுகாதாரச் சங்கம் வெளியிடும் நல்வாழ்வு சஞ்சிகையில் பிரசுரிக்க உத்தேசித்துள்ள AIDS நோய் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் கடிதங்களுக்கான தலைப்புக்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- HIV/AIDS நோயின் ஆபத்துநிலை ஆண்கள், பெண்கள் இருபாலாரையும் உயிரியல் விஞ்ஞான ரீதியாகப் பாதிக்கும் விதமும் அந்நிலையைத் தவிர்த்தலும்.
- HIV/AIDS நோயின் ஆபத்துநிலை ஆண்கள், பெண்கள் இருபாலாரையும் பொருளாதார ரீதியில் பாதிக்கும் விதமும் அந்நிலையைத் தவிர்த்தலும்.
- HIV/AIDS நோயின் ஆபத்துநிலை ஆண்கள், பெண்கள் இருபாலாரையும் கலாச்சார ரீதியில் பாதிக்கும் விதமும் அந்நிலையைத் தவிர்த்தலும்.
- மேலேயுள்ள தலைப்புகளிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.
- குழு அங்கத்தவர்கள் இணைந்து தலைப்புக்கான விடயங்களைக் கலந்துரையாடித் தேவையான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.
- சேகரித்த தகவல்களை முறையாகக் கோவைப்படுத்துங்கள்.
- சஞ்சிகையில் பிரசுரிப்பதற்கான கடிதத்தைக் குழு அங்கத்தினர் அனைவரும் இணைந்து தயாரியுங்கள்.
- கடிதத்தைத் தயாரிக்கும் போது உருவாகும் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடிப் பெறுங்கள்.
- நீங்கள் தேடியறிந்தவை, உங்கள் ஆக்கம் என்பவற்றை வகுப்புநிலையில் முன்வைக்க ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.

தகவல்படிவம்.

AIDS நோய் நிலைமை முதன் முதலில் அமெரிக்க ஐக்கியக் குடியரசிலேயே இனங்காணப்பட்டது. 1981இல் அமெரிக்காவில் லொஸ்-ஏஞ்சலோஸ் நகர வைத்தியாசலைகளில் சிகிச்சை பெற்ற இளவயது ஆண் நோயாளர்கள் சிலரின் உடலின் நீர்ப்பீடனத் தொகுதி நலிவடைந்தமையால் ஏற்பட்ட நோய்க் குணக்குறிகள் பற்றிக் தேடியறிய முற்பட்ட போதே இந்நிலைமை இனங்காணப்பட்டது. அவர்களது நடத்தை பற்றி நுணுகி ஆராய்ந்த போது அவர்கள் தன்னிசைச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுவோர் எனக் கண்டறியப்பட்டதுடன், இந்நோய் நிலைமை வைரசு காரணமாக ஏற்படுகின்றதென்பதும் 1983ஆம் ஆண்டு கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அந்த வைரசு எச்.ஐ.வி HIV என பெயரிடப்பட்டுள்ளது. பின்னர் இந்நோய் நிலைமைக்குப் பல பெயர்கள் முன்வைக்கப்பட்ட போதிலும், இறுதியில் AIDS என்ற பெயர் வைக்கப்பட்டது.

1983 இல் பிரான்சு நாட்டு லூயி பாஸ்சர் அக்கடமியைச் சேர்ந்த பிரான்ஸ் நாட்டு விஞ்ஞானி லூக் மொண்டிக்சயர் எனும் விஞ்ஞானியும், அமெரிக்க நாட்டு ரொபர்ட் கலோ எனும் விஞ்ஞானியும் நடாத்திய ஆராய்ச்சிகளின் போது இந்த வைரசு முதன் முதலாக இனங்காணப்பட்டது. அதற்கு மானுட நீர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு வைரசு எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது. (Human Immuno deficiency Virus)



HIV வைரசு

Human	Immuno deficiency	Virus
மானுட	நீர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு	வைரசு

- இதுவரையில் இரண்டு HIV வகைகள் இனங்காணப்பட்டுள்ளன. அவை HIV-I HIV- II எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளன. இந்த இரு HIV வகைகளாலும் AIDS எயிட்ஸ் நிலைமை ஏற்படுத்தப்படலாம்.
- சாதாரண சூழலில் HIV இனால் உயிர்வாழ முடியாது. அது உயிர்வாழ்வதற்கு உயிர்க் கலங்கள் தேவை. எனவே அயற் சூழலிலுள்ள வளியிலோ, நீரிலோ, உணவுகளிலோ HIV காணப்படமாட்டாது. தொற்றடைந்த ஒருவரின் உடற் கலங்களில் மாத்திரமே HIV உயிர்வாழும் தொற்றடைந்தோரின் குருதியில் அவ்வைரசு பெருமளவில் காணப்படும்.

- ஆண்களின் சுக்கிலப் பாயத்தில்.
- பெண்களின் யோனி மடற்சுரப்பிலும், கருப்பைக் கழுத்திலும்.
- தாய்ப்பாலிலும் வைரசு பெருமளவில் அடங்கியிருக்கும்.
- உமிழ்நீர், கண்ணீர், வியர்வை, மலம், சிறுநீர் என்பனவற்றில் சொற்ப அளவிலேயே வைரசு அடங்கியிருக்கும்.
- HIV தொற்றடைந்தோர் நீண்டகாலம் எவ்வித நோயறிகுறிகளையும் வெளிக்காட்டுவதில்லை. எனவே புறத்தோற்றத்தால் அவர்களை இனங்காண முடியாது.
- HIV தொற்றடைந்தோரை இனங்காணப்பதற்கான மிகச் சிறந்த முறை அவர்களது இரத்தத்தில் அடங்கியுள்ள HIV பிறப்பொருள்திரிகளை இனங்காண்பதாகும். இதற்கென இரண்டு வகையான குருதிச் சோதனைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
 - (1) ELISA Test - எலைசா சோதனை
 - (2) Western Blot Test - வெஸ்டர்ன் புலொட் சோதனை
- (1) ELISA Test - இது ஆரம்பத்தில் நடாத்தப்படும் குருதிச் சோதனையாகும். இதற்கு இனங்காணற் சோதனை எனப்படும்.
- (2) Western Blot Test - இது உறுதிப்படுத்துஞ் சோதனையாகும். ELISA சோதனையில் நேர் (+) நேர் பெறுபேற்றைக் காட்டும் ஒவ்வொரு குருதி மாதிரியும் Western Blot சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படல் வேண்டும்.
- உடலினுற் செயற்படும் நீர்ப்பீடனத் தொகுதி உடலினுற் பிரவேசிக்கும் கிருமிகளை அழித்தொழிக்கின்றன.
- எனினும் HIV தொற்றின் போது உடலின் நீர்ப்பீடனத் தொகுதி நலிவடைகின்றது. இதனால் வேறும் நோய்களுக்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது.
- HIV உடலினுள் நுழைந்து AIDS நோய் நிலைமையை ஏற்படுத்தும் முறை, தொடர்ந்து வரும் படங்களால் காட்டப்பட்டுள்ளன.
- AIDS நிலைமைக்குள்ளாவது சமுத்திரத்தில் மிதக்கும் பனிப்பாறையை ஒத்ததாகும். சமுத்திரத்தில் மிதக்கும் பனிப்பாறையின் சிறுபகுதியே வெளியே தென்படும். ஆனால் அதன் மிகப் பிரமாண்டமான பகுதி நீருக்கடியில் மறைந்துள்ளது. இதனைப் போன்றே இணங்காணப்பட்ட AIDS தொகையைவிட HIV தொற்றடைந்தோர் மிகப் பெருமளவில் சமூகத்தில் காணப்படுகின்றனர்.
- **AIDS நோயின் பிரதான அறிகுறிகள்.**
 - உடல் நிறை குறைவடைதல் (ஒரு மாத காலத்துள் உடல்நிறை 10% வரை குறைவடைதல்.)
 - ஒருமாத காலத்திற்கு மேல் நீடிக்கும் காய்ச்சல்.
 - ஒரு மாத காலத்துற்கு மேல் நீடிக்கும் கழிச்சல்.
- **AIDS நோயின் சிறு அறிகுறிகள்.**
 - களைப்பு
 - இருமல்.
 - வாயினுள் பொருக்கு உருவாகுதல்.
 - கைகால் வலி
 - அதிக வியர்த்தல்.

සමූහ

யுத்தம்.

HIV தொற்றுக்கு முன்னர்.

கிருமிகள்.

குருதியில் காணப்படும்.
B, T, T₄ ஆகிய
கலங்கள் கீருமிகளை
அழிக்க முற்படுகின்றன.

T கலங்கள்

B கலங்கள்

யுத்தத்திற்கான
சமிகளையும் T₄
வழங்கும். Bயும்Tயும்
யுத்தம் புரியும்.

குருதி HIVயினால்
தொற்றடையும்.

யுத்தம் புரியும்
கிருமிகளை அழிக்கும்.

T₄ அழியும் சமிகளை
நிற்கும் கிருமிகளுடனான
யுத்தம் முடிவடையும்.

HIV T₄ கலங்களுற் புகும்

HIV பலமடையும். அதன் தொகை
அதிகரிக்கும் உடலின் நீர்ப்பீடனம்
நலிவடையும். வேறும் நோய்களுக்கு
உள்ளாகி எயிட்ஸ் நிலைமை
உருவாகும்.

- AIDS நிலைமைக்கு உள்ளானோரின் வாழ்நாள் சுமார் 1 தொடக்கம் 6 வருடங்கள் வரை மட்டுப்படுத்தப்படும். HIV தொற்றை முற்றிலும் குணப்படுத்தக் கூடிய மருந்துகள் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லையாயினும் தொற்றடைந்தோரை ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு வேண்டிய மருந்து வகைகள் தற்போது பாவனையில் உள்ளன. இவை (Anti retro viral Drugs) ரெட்ரோ வைரசு கொல்லி மருந்துகள் எனப்படுகின்றன. HIV தொற்றடைந்தோர் வாழ்நாள் பூராவும் செளகரியமாக வாழ வேண்டுமெனில் இம்மருந்துகள் வாழ்நாள் முழுவதும் பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும். எனினும் இம்மருந்துகளுக்கு அதிக பணம் செலவிட வேண்டியுள்ளதாலும், (ஒரு வருடத்திற்கு 15 - 20 இலட்சம் ரூபாய் வரையில்) இவைகளால் எதிர்விளைவுகள் தோன்றுவதாலும் இவை பெரும்பாலும் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.

HIV பரவும் முறைகள்.

தொற்றடைந்த குருதி மற்றும் குருதி உற்பத்திப் பொருட்கள் மூலம்.

முறையான குருதிப்பாய்ச்சல் அல்லது குருதி வழங்கலினால் பரவாது.



HIV தொற்றடைந்த ஒருவருடன் பாதுகாப்பற்ற முறையில் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல்.



ஆரோக்கியமான நபர்களிடையே நிகழும் பாலியல் தொடர்பு உலகின் நிலைப்புக்கு உதவும்.

தொற்றடைந்த தாயிடமிருந்து கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசுவிற்கு



கிருமியழிக்கப்படாத புகுத்திகள்
(ஊசி) மற்றும் பிளேட் பாவனையால்



புகுத்தியினால் (ஊசி மூலம்) மருந்து பாய்ச்சும் போதும், முடி இறக்கும் போதும், தாடி வழிக்கும் போதும், குருதி பாய்ச்சும் போது உபயோகிக்கப்படும் உபகரணங்கள் கிருமி அழிக்கப்பட்டவையா என்பதில் கவனஞ் செலுத்தும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். அவ்வகையான உபகரணப் பயன்பாட்டை உறுதிப்படுத்துங்கள். தவறின், தமக்குத் தேவையான ஊசி, பிளேட் போன்றவற்றைக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

பின்வரும் முறைகளில் HIV பரவாது.



கைகுழுக்குவதால்.



நுளம்புகளால்.



முத்தமிடுவதால்.



ஒன்றாக விளையாடுவதால்.



தும்மல் அல்லது இருமலின் போது வெளியாகும் துளிகள், சளி உமிழ்நீர் மூலம்



நீச்சல் தடாகம் மூலம்



பாத்திரங்கள், பாவனைப் பொருட்கள் மூலம்



மலசலகூடங்கள் மூலம்

HIV வைரசு உடலின் புறத்தே சீலிக்க முடியாது. தொற்றடைவதற்கு HIV கூடிய அடர்த்தியில் காணப்படல் வேண்டும். உமிழ்நீர், நுளம்பின் வயிற்றில் காணப்படும் குருதி என்பவற்றில் உதாசீனம் செய்யக் கூடிய அளவில் மிகச் சொற்பமாகவே காணப்படும். சுக்கிலப்பாயம், யோனிமடற் சுரப்பு, குருதி என்பவற்றில் மிக அடர்த்தியாகக் காணப்படும்.

HIV தொற்றுக்கு இலகுவில் ஆளாகக் கூடியோர்.

- தொழில் ரீதியாக பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடும் ஆண்கள், பெண்கள்.
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்டோருடன் பாலியற் தொடர்புகளைக் கொண்டுள்ளோர்.
- ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுவோர்.
- பாலுறுப்புக்களில் கொப்புளம், பரு, புண் காயங்கள் உள்ளோர்.
- வேறும் பாலியல் நோய்களுக்கு உள்ளானோர்.
- புகுத்திகள் (சிரிஞ்சர்) மூலம் கூட்டாகப் போதைப்பொருள் ஏற்றுவோர்.
- HIV தொற்றடைந்த தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு.

HIV தொற்றலைத் தடுப்பதற்குச் செய்ய வேண்டியவை.

- திருமணமாகும் வரையில் பாலியல் உறவுகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்.
- திருமணத்தின் பின்னர் பாலியல் உறவுகளை தனது துணைவி அல்லது துணைவருடன் மாத்திரமே வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சமூகத்தில் காணப்படும் ஆபத்து நிலைமைகளை இனங்கண்டு தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குடும்ப அலகை வலுவாகப் பேணுங்கள்.

இணைப்பு 13.2.4

ஆசிரியர் கையேடு

- HIV உடலினுள் புகுந்த பின்னர் உடலினுள் பெருகியவாறு பிறப்பொருளெதிரிகளை உருவாக்கும். இங்குள்ள ஆபத்துநிலை யாதெனில் HIV உடலினுள் புகுந்த முதல் மூன்று மாதங்கள் வரையில் குருதிப் பரிசோதனையின் மூலமும் நோயை இனங்காண முடியாது.
- HIV தொற்று ஆரம்பித்த காலங்களில் இலங்கையிலும், ஏனைய உலக நாடுகளிலும் பெண்களைவிட ஆண்கள் மூன்று மடங்கு தொற்றடைந்திருந்தனர். எனினும் தற்போது ஏனைய நாடுகளைப் போன்று இலங்கையிலும் தொற்றடைந்த ஆண்களும் பெண்களும் சமமாகக் காணப்படுகின்றனர்.
- பெண்களின் உயிரியல்விஞ்ஞான அமைப்பின் காரணமாக ஆண்களைவிடப் பெண்கள் வைரசு தொற்றடையக் கூடிய ஆபத்துநிலையைக் கூடுதலாகக் கொண்டுள்ளனர். யோனி மடலில் மெல்லிய இழையங்கள் காணப்படுவதும், சுக்கிலப்பாயம் நீண்ட நேரம் அங்கு தரித்து நிற்பதும் தொற்றடைவதற்கான சாத்தியக்கூற்றை மூன்றிலிருந்து ஒன்பது மடங்கு வரை அதிகரிக்கின்றது. மேலும் யோனி மடற் பாயத்தைவிடவும் சுக்கிலப்பாயத்தில் கூடுதலான வைரசு காணப்படுவதும் பெண்கள் தொற்றடைவதற்கான ஆபத்து நிலையைக் கூடுகின்றது. அத்தோடு நோயைத் தடுப்பதற்கான ஒத்துழைப்பு தமது துணைவர்களிடமிருந்து கிடைக்காதது இவ்ஆபத்து நிலையை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.
- பெண்கள் HIV தொற்றுக்கு ஆளாவது பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் அனேக பிரச்சினைகளுக்குக் காரணமாக அமைகின்றது.

- பெண்கள் தொற்றடைவதன் காரணமாகப் பிறக்கும் குழந்தையும் தொற்றடைவதற்கான ஆபத்து நிலைக்குத் தள்ளப்படுவது தாய் தந்தை இருவரும் நோயுறுவதால் அல்லது மரணிப்பதால் குழந்தைகள் அனாதை நிலைக்குத் தள்ளப்படுவதும் சமூக ரீதியில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளாகும்.
- HIV/AIDS நோய் கூடுதலாகக் காணப்படும் நாடுகளில் குழந்தைகள் அனாதைகளாகவதுடன் அவர்களை வளர்த்தெடுப்பதும் பெரும் பிரச்சினையாகவுள்ளது.
- HIV தொற்றுள்ள தாய் தனது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதிலிருந்து தவிர்த்திருக்க வேண்டும். அதேவேளை ஊட்டம் நிறைந்த தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக சுத்தமான மாற்று உணவு பெற்றுக் கொடுக்கப்படவும் வேண்டும். இம்மாற்று உணவுகளின் தாங்கமுடியாத விலை பொருளாதாரப் பிரச்சினையாகவுள்ளது.
- HIV தொற்றடைந்த குழந்தைகள் வெவ்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகும் ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளனர். இதனால் அவர்களுக்கு முறையான தடுப்பு மருந்துகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பது அவசியம்.
- தான் HIV தொற்றுடையவரென ஒருவர் அறிந்து கொள்வது அவரின் மனநிலையில் பெரும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் பயம், கோபம், சந்தேகம், தனிமை, வெட்கம் சமூகத்தினால் இகழப்படுவேனோ என்ற சந்தேகம், தொழில் அல்லது கல்வியை இழக்க நேரிடுமோ என்ற பயம் போன்ற உணர்வுகளால் மனவழுத்தம் ஏற்படலாம். இவ்வாறான மனநிலையின் காரணமாகத் தொற்றடைந்தவரின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி மேலும் நலிவடைவதால் AIDS நிலைமையை நோக்கி விரைவாகத் தள்ளப்படுவர்.
- HIV தொற்றடைந்தவருக்கு நம்பிக்கையூட்டல், சாதாரண நபரைப் போன்று சமூகத்தில் வாழ சந்தர்ப்பமளித்தல், வசதிவாய்ப்புக்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் போன்றவை மூலம் நீண்டகாலம் வாழ்வதற்கான வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கலாம்.

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கையின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படும் கற்றற் பேறுகளைத் தெளிவாகப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும், மாணவர்கள் எதிர்பார்க்கப்படும் தேர்ச்சி மட்டத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குமாக வகுப்பறையில் இலகுவாகச் செயற்படுத்த முடியுமான ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புபட்ட இரண்டு வேலைத்திட்டங்களாகக் கணிப்பீட்டையும், மதிப்பீட்டையும் கருதலாம். கணிப்பீடு சரியான முறையில் நடைபெறுமெனின், வகுப்பில் கற்கும் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் உரிய தேர்ச்சியின் (நிபுணத்துவத்தின்) அண்மிய மட்டத்தையாவது பெற்றுக் கொள்வது கடினமல்ல. மதிப்பீட்டின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுவது பிள்ளைகள் பெற்றுக் கொண்ட தேர்ச்சி எம்மட்டத்தில் காணப்படுகிறது என்பதைக் கண்டுகொள்வதாகும்.

கணிப்பீட்டைச் செயற்படுத்தும்போது ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு இரண்டு விதமாக வழிகாட்டல்களை வழங்கலாம். இவ்வழிகாட்டல்கள் இரண்டும் பொதுவாகப் பின்னூட்டல் (Feed Back), முன்னோக்கிய ஊட்டல் (Feed Forward) என அழைக்கப்படுகின்றன. மாணவர்களின் பலவீனம், இயலாமை என்பவற்றை இனங்கண்டு கொண்ட பின் அவர்களிடம் காணப்படும் கற்றல் தொடர்பான பிரச்சினைகளை நீக்கிக் கொள்வதற்கு பின்னூட்டலையும், மாணவர்களின் பலம், இயலுமை என்பவற்றை இனங்கண்டு கொண்ட பின் அவற்றை மேலும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு முன்னோக்கிய ஊட்டலையும் வழங்குவது ஆசிரியரின் கடமையோடு சார்ந்த பொறுப்பாகும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செய்கையின் வெற்றி பாடத்திட்டத்திலுள்ள தேர்ச்சிகளில் எத்தேர்ச்சி களை மாணவர்கள் எந்த மட்டத்தில் அடைந்துள்ளனர் என்பதை அறிவதன் மூலம் இனங் காணப்படுகின்றது. கற்றல் - கற்பித்தல் செய்கையின் போது மாணவர்கள் அடைந்த தேர்ச்சி மட்டங்களை அளவிடுவது எதிர்பார்க்கப்படுவதோடு, அடைந்த தேர்ச்சி மட்டங்கள் பற்றிய விபரங்களை பெற்றோர் உள்ளிட்ட மற்றும் உரிய நபர்களுக்கும் தொடர்பாடல் செய்வது ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

உங்களிடம் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள இப்பாடத்திட்டம் மாணவர் மையமான(Student-Centered), தேர்ச்சி மட்ட (Competency-Based), செயற்பாடு சார்ந்த (Activity-Oriented) பிரவேசத்தைக் கொண்டது. வாழ்வைக் கருத்துள்ளதாக்கிக் கொள்வதற்கு, செயற்பாட்டினூடாகக் கற்றல் என்பது ஆசிரியரின் உருமாற்றப் பங்களிப்பில் காணப்படும் பிரதான அம்சமாகும்.

ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளின் தொடரகத்தின் ஊடாகச் செயற்படுத்தப்படும் இப்பாடத்திட்டமானது, கற்றல்-கற்பித்தலை கணிப்பீடு-மதிப்பீடு என்பவற்றோடு ஒன்றிணைப்பதற்கு முயற்சி எடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிலும் அதன் இரண்டாம் படியில் மாணவர்கள், குழுவாக ஆய்வில் ஈடுபடும்போது அவர்களை கணிப்பீடு செய்வதற்கும் செயற்பாட்டின் மூன்றாம் படியில் மாணவர்கள் தமது கண்டுபிடிப்புக்கள், பேறுகள் என்பவற்றைச் சமர்ப்பிக்கும்போது மாணவர்களை மதிப்பீடு செய்வதற்கும் ஆசிரியருக்கு முடியுமாகின்றது. மாணவர்கள் குழுவாக ஆய்வில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது அவர்களினூடே சென்று அவர்களது வேலைகளை அவதானிப்பதன் மூலம், மாணவர்கள் முகங் கொடுக்கும் பிரச்சினைகளை வகுப்பறையில் தீர்ப்பதற்குரிய வசதிகளையும், வழிகாட்டல்களையும் வழங்குவது ஆசிரியரிடம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

கணிப்பீடு, மதிப்பீடு என்பவற்றை இலகுவாகச் செய்துகொள்வதற்கு ஐந்து பொது நியதிகள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. இந்நியதிகளில் முதன் மூன்று நியதிகளும் உரிய தேர்ச்சி மட்டத்தோடு தொடர்பான அறிவு, மனப்பாங்கு, திறன்கள் என்பவற்றை அடிப்படை யாகக் கொண்டதாகவும், அடுத்த இரண்டு நியதிகளும் வாழ்க்கைக்குத் தேவைப்படும் முக்கியமான இரண்டு திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். இந்த ஐந்து நியதிகளுடன் இணைந்ததான நடத்தை மாற்றங்கள் வகுப்பறையில் மாணவர்களிடம் காணப்படுகின்றதா என்பதைக் கண்டுகொள்வதற்கு ஆசிரியர் முயற்சி எடுக்க வேண்டியதோடு கணிப்பீட்டின் மூலம் கண்டுகொள்ளப்படும் மாணவர்கள் பெற்றுள்ள இத்திறன்களின் அளவை மதிப்பீட்டின் மூலம் ஆசிரியர் அளந்து கொள்ள வேண்டும்.

கணிப்பீடு தொடர்பான வேலைத் திட்டங்களை அபிவிருத்தி செய்து கொள்வதன் மூலம் கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கையை விரிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். இதற்காக முதலில் செயற்பாட்டுத் தொடரகத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளை கணிப்பீட்டு வகைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதான தொகுதிகளாக வேறாக்கிக் கொள்க.

மாணவர்களின் கற்றலை மலரச் செய்யக்கூடியதாக, உரிய பாடவிடயத்துடன் தொடர்பான செயற்பாட்டைத் தெரிவு செய்க. இனி, உரிய கற்றல் - கற்பித்தல் செய்கைக்கான சாதனங்களைத் தயாரித்துக் கொள்க. ஒவ்வொரு செயற்பாட்டின் ஆரம்பத்தில் உரிய உபகரணங்களைக் குழுக்களுக்கு வழங்க வேண்டும். கற்றல் - கற்பித்தல் செய்கையை விரிவாக்கும் போது அவை அமையக்கூடிய வகைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- எண்ணக்கருப்படம் (Concept Map)
- சுவர்ப்பத்திரிகை (Wall News Paper)
- புதிர்ப்போட்டி (Quizze)
- வினாவிடைப் புத்தகம் (Question and Answer Book)
- மாணவர் செயற்பாட்டுக் கோவை (Portfolio)
- கண்காட்சி (Exhibition)
- விவாதம் (Debate)
- குழுக் கலந்துரையாடல் (Panel Discussion)
- கருத்தரங்கு (Seminar)
- சமயோசிதப் பேச்சு (Impromptu Speche)
- நடிப்பங்கு (Role Play)
- இலக்கியக் கருத்துக்களையும், விமர்சனங்களையும் முன்வைத்தல் (Presentation of Literature Review)
- வெளிக்களப் புத்தகம் / தினக் குறிப்புப் புத்தகம் / வேலைப்புத்தகம் (Field Books / Nature Diary)
- செய்முறைச் சோதனை (Practical Test)

பாட வழிகாட்டியின் மூன்றாம் பகுதி, உத்தேச கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கைகளை விரிவாக்கும் வகைகளைக் கொண்ட செயற்பாடுகளையும் அதற்கான கற்றல் - கற்பித்தல் சாதனங்களையும் அறிமுகஞ் செய்வதற்குத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறான செயற்பாடுகளினுள் கணிப்பீடும், அதனோடு தொடர்பான மதிப்பீடும் இணைக்கப்பட்டுள்ளதால் கற்றல் - கற்பித்தற் செய்கை மேலும் விரிவாக்கப்பட்டுள்ளதோடு மாணவர்கள் ஆர்வத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் கற்றலில் ஈடுபடுவதற்கு முடியுமாகின்றது.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை நீடிப்பதற்கான கருவிகள்.

- 01 மதிப்பீட்டு சந்தர்ப்பம் : முதலாம் தவணை - கருவி - 01
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 3.3, 4.1, 6.2
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் : 3.3, 4.1, 6.2
04. கருவியின் தன்மை : ● பிரயோகப் பரீட்சை
05. கருவியின் நோக்கம் : ● சந்தத்திற்கேற்ப பாத அசைவுகள், கையசைவுகளை மேற்கொள்ளும் அப்பியாசங்களை நிர்மானித்தல்.
● நிலையான கொண்ணிலைகளைப் (நிமிர்ந்து, இலகுவாக நிற்பல்) பிழையறச் செய்து காட்டல்.
● குறுந்தூர ஓட்டத்திற்கான மத்திய புறப்பாட்டைப் பிழையறச் செய்து காட்டல்.
06. கருவியை செயற்பாடுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள் ஆசிரியர்களுக்கான : ● மதிப்பீட்டுக்கான விடய உள்ளடக்கங்களைத் தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
● மதிப்பீட்டின் ஆரம்பத்தில் பின்வரும் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
● வகுப்பை எழுமாறாக மூன்று குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
● இம்மதிப்பீடு குழுச் செயற்பாடாக மேற்கொள்ளப்படும் என்பதை தெரிவியுங்கள்.
● குழுக்களின் தலைவர்களைத் தெரிய வழிப்படுத்துங்கள்.
● இம்மதிப்பீடு மூன்று கட்டங்களாக நடைபெறுமென்பதை அறியத் தாருங்கள்.
● மதிப்பீட்டுக்கான செயற்பாடுகளைச் சீட்டிமுப்பின் மூலம் குழுக்களிடையே பங்கிடுங்கள்.
● ஒரு குழு தமக்குரிய செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது மற்றைய குழு அவற்றை அவதானித்து குறைபாடுகள் பாராட்டுக்குரியவைகள் என்பவற்றைக் கண்டறிவதுடன் மூன்றாவது குழு புள்ளியிட வேண்டுமென்பதையும் அறிவியுங்கள்.
● குறைபாடுகளைக் கண்டறிவதிலும், புள்ளியிடுவதிலும் பாரபட்சம் காட்ட வேண்டாமென வலியுறுத்துங்கள்.
● கண்டறியப்பட்ட குறைபாடுகளைத் திருத்தி மீண்டும் அவற்றைச் செய்ய வேண்டுமெனவும், அதற்காக மீண்டும் புள்ளிகள் வழங்கப்படும் என்பதையும் தெரிவியுங்கள்.

முதலாவது சந்தர்ப்பம்.

- இலக்கம் 1. அப்பியாச நிர்மானம்
 இலக்கம் 2. குறைபாடுகளைக் கண்டறிதல்.
 இலக்கம் 3. புள்ளி வழங்குதல்.

இரண்டாவது சந்தர்ப்பம்.

- இலக்கம் 1. புள்ளி வழங்குதல்.
 இலக்கம் 2. நிலையான கொண்ணிலைகளைச் செய்து காட்டல்.
 இலக்கம் 3. குறைபாடுகளைக் கண்டறிதல்.

மூன்றாவது சந்தர்ப்பம்.

- இலக்கம் 1. குறைபாடுகளைக் கண்டறிதல்.
 இலக்கம் 2. புள்ளி வழங்குதல்.
 இலக்கம் 3. மத்திய புறப்பாட்டைச் செய்து காட்டல்.
- இடைக்கிடை மாணவர் செயற்பாடுகளை அவதானித்து எதிர்பார்க்கும் இலக்குக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.
 - மாணவர் வழங்கிய புள்ளிகள் தொடர்பில் அவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் மறுசீரமைப்புடன் முன்னூட்டலையும் வழங்குங்கள்.

மாணவர்களுக்கான ஆலோசனைகள்

- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடு தொடர்பாக ஆசிரியர்/ஆசிரியையோடு கலந்துரையாடி ஆரம்ப விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களில் இருந்து மிகப் பொருத்தமான ஒருவரைத் தலைவராக/தலைவியாகத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைச் செய்து காட்டுவதற்கான சந்தர்ப்பம் உங்கள் குழுவுக்குக் கிடைத்தவுடன் தலைவர் தலைவியின் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றி ஒருமுகமாகச் செயற்படுங்கள்.
- குறைபாடுகளைக் கண்டறிய வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் நண்பர்களில் விசேட கவனஞ் செலுத்தாது (நண்பர் / நண்பிக்குக் கூடிய புள்ளி வழங்குதல்) அவர்களது குறைபாடுகளையும் எடுத்துக் காட்டுங்கள். செயற்பாடுகளை மிகச் சிறப்பாகச் செய்வோரைப் பாராட்டவும் தவற வேண்டாம்.
- புள்ளி வழங்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் நண்பர்களின் எதிர்காலத்தைக் கருத்திக் கொண்டு அவர்களுக்கும் உரிய புள்ளிகளையே வழங்குங்கள்.

7.0 மதிப்பீட்டு முறை

நியதிகள்	மதிப்பீட்டுப் படிவம்.													
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
செய்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்தல்														
செயற்பாடுகளின் தொடர்ச்சியைப் பேணல்.														
குழுவுணர்வுடன் செயற்படல்.														
சிறப்பான தலைமைப்பண்பு பின்பற்றும் பண்புகளை வெளிக்காட்டல்.														
எதிர்பார்த்த இலக்கை அடைதல்.														

நிபுணத்துவ மட்டத்தை A - B -C -D பதியுங்கள்.

- A - மிக நன்று
- B - நன்று
- C - சாதாரணம்
- D - மேலும் விருத்தியடைய வேண்டும்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை நீடிப்பதற்கான கருவிகள்.

01. மதிப்பீட்டு சந்தர்ப்பம் : முதலாம் தவணை - கருவி - 02
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 1.1, 2.1, 4.1, 4.2, 5.1, 6.2
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் : 1.1, 2.1, 4.1, 4.5, 5.1, 6.2
04. கருவியின் தன்மை : ● வினா விடைப் புத்தகமொன்று தயாரித்தல்.
05. கருவியின் நோக்கம் : ● சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக செயலாற்றல்.
● மானுடத் தேவைகளை விளங்கிக் கொள்ளல்.
● சரியான கொண்ணிலைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
● உபகரணங்களை முறையாகக் கையாளல்
● முறையாக ஓடுதல்.
06. கருவியை செயற்பாடுத்துவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்
ஆசிரியர்களுக்கான : ● முதலாம் தவணையில் கற்கவுள்ள விடய உள்ளடக்கங்கள் தொடர்பான விபரங்களைத் தவணை ஆரம்பத்திலேயே சுருக்கமாக விளக்குங்கள்.
● அவற்றைக் கொண்டு வினா விடைப் புத்தகமொன்றை தயாரிக்க வேண்டியுள்ளதென அவர்களுக்குத் தெரிவியுங்கள்.
● இதுவொரு குழுச் செயற்பாடென்பதையும் அறிவியுங்கள்.
● ஒவ்வொரு அலகும் முடிந்தவுடனேயே வினா விடைகளைத் தயாரிக்க வழிப்படுத்துங்கள்.
● சுருக்கமான விடைகளுக்கான வினாக்கள் தயாரிக்கப்படுவது இங்கு எதிர்பார்க்கப்படுவதாகவும் கூறுங்கள்.
● மாணவர் ஆக்கங்களை இடைக்கிடை அவதானித்து அவசிய வழிகாட்டலை வழங்குங்கள்.
● தொகுப்பதற்கும், எழுதுவதற்குமென மாணவர்களைத் தெரிவு செய்யச் சந்தர்ப்பமளித்து வழிகாட்டுங்கள்.
● உத்தேச நியதிகளினூடாகப் புள்ளிவழங்கி முன்னேற்றங்களை மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.

**மாணவர்களுக்கான
ஆலோசனைகள்**

- முதலாந் தவணையில் கற்கவுள்ள விடயங்கள் தொடர்பான விபரங்களை ஆசிரியர் /ஆசிரியையுடன் கலந்துரையாடித் தவணை ஆரம்பத்திலேயே வினாக்கள், விடைகள் என்பவற்றைத் தயாரிக்கத் தயாராகுங்கள்.
- ஆசிரியர் வழிகாட்டலின் பிரகாரம் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். உங்களில் மிகப் பொருத்தமானவர்களிலிருந்து தொகுப்பாளர்களையும், எழுத்தாளர்களையும் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- பாடவேளையொன்று முடிவடையும் ஒவ்வொரு தினத்திலும் ஏற்ற வினாக்கள் சிலவற்றைத் தயாரியுங்கள்.
- நீங்கள் தயாரித்த வினாவிடைகளை இடைக்கிடை ஆசிரியர்களிடம் காட்டி அவற்றின் தரத்தை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வினாக்கள், விடைகளைத் தொகுப்பாளரிடம் கையளியுங்கள்.
- ஒரேவிதமான வினாக்கள் இருப்பின், ஒன்றை மாத்திரம் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- அனைவரும் இணைந்து வினாவிடைப் புத்தகத்தை ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரியுங்கள்.
- ஆக்கம் முடிவடைந்தவுடன் ஆசிரியரிடம் கையளியுங்கள்.

7.0 மதிப்பீட்டு முறை

நியதிகள்	மாணவன்/ மாணவியின் பெயர்.
தேர்ச்சிகளுக்கு ஏற்றவாறு வினாக்களைத் தயாரித்தல்.	
வினாவிடைகளின் பிழையற்ற தன்மை	
உரிய காலத்திற்குள் காரியத்தை நிறைவேற்றல்.	
ஆளிடைத் தொடர்பு பேணல்	
எதிர்பார்த்த இலக்கை அடைதல்.	

நிபுணத்துவ மட்டத்தை A - B -C -D பதியுங்கள்.

A - மிக நன்று
C - சாதாரணம்

B - நன்று
D - மேலும் விருத்தியடைய வேண்டும்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை நீடிப்பதற்கான கருவிகள்.

01. மதிப்பீட்டு சந்தர்ப்பம் : இரண்டாம் தவணை - கருவி - 01
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 7.1, 7.2
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் : 7.1, 7.2
04. கருவியின் தன்மை : ● கையேடொன்றைத் தயாரித்தல்.
05. கருவியின் நோக்கம் : ● ஒழுங்கமைப்புடன் வேலைத் திட்டமொன்றைச் செயற்படுத்தல்.
06. கருவியை செயற்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள்.
ஆசிரியர்களுக்கான : ● மதிப்பீட்டுக்கான விடய உள்ளடக்கங்களைத் தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
● இம்மதிப்பீடு குழுச் செயற்பாடாக மேற்கொள்ளப்படும் என்பதை அறிவியுங்கள்.
● குழுத் தலைவர்களாக ஒருசில மாணவர்களை அவர்கள் மத்தியிலிருந்து தெரிவு செய்ய வழிகாட்டுங்கள்.
● கீழேயுள்ள தலைப்புக்களில் இருந்து ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒவ்வொரு தலைப்பு வீதம் வழங்குங்கள்.
● பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் போது நடைபெறும் அணிகளுக்கிடையிலான விளையாட்டு நிரற் போட்டிகள்
● பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது நடைபெறும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் போட்டிகள்.
● பாடசாலை விளையாட்டுத் தினம்
● பாடசாலைச் சூழல் அபிவிருத்தி வேலைத்திட்டம்
● ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ள வேலைத் திட்டங்களுக்கான பின்வரும் உபதலைப்புக்களுக்கேற்ப திரட்டும்படி ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
● மாணவர் ஆக்கங்களை இடைக்கிடை அவதானித்து அவசிய வழிகாட்டலை வழங்குங்கள்.
● ஒழுங்கமைப்புக் குழுவின் கட்டமைப்பு
● ஒழுங்கமைப்புக் கட்டமைப்பில் அடங்குவோரின் பணிகள்.
● காலவறையுடனான வேலை ஒழுங்கமைப்பும் செயற்பாடும்.
● வேலைத் திட்டத்தை மதிப்பீடு செய்தல்.

- திரட்டிய தகவல்களைக் கொண்டு கையேடொன்றைத் தயாரிக்க வழிப்படுத்துங்கள்.
- உத்தேச செயற்பாட்டைச் செய்விப்பதுடன், மாணவர் திரட்டிய தகவல்களுக்கேற்ப அவர்கள் அனைவரையும் எதிர்பார்க்கும் அடைவுகளின்பால் கொண்டு செல்வதில் அக்கரை செலுத்துங்கள்.
- உத்தேச நியதிகளினூடாகப் புள்ளி வழங்கி, முன்னேற்றம் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதுடன் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பாராட்டவும் செய்யுங்கள்.

**மாணவர்களுக்கான
ஆலோசனைகள்**

- உங்களுக்கான மதிப்பீட்டு விடய உள்ளடக்கங்கள் தொடர்பான விபரங்களை ஆசிரியர்/ஆசிரியையிடம் கேட்டறிந்து ஆரம்ப விளக்கத்தைப் பெறுங்கள்.
- உங்களிலிருந்து மிகப் பொருத்தமானவரைத் தலைவராக / தலைவியாகத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- பின்வரும் தலைப்புக்களில் இருந்து யாதாயினுமொரு வேலைத்திட்டம் ஆசிரியர்/ஆசிரியையினால் உங்கள் குழுவுக்கு வழங்கப்படும்.
 - பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது நடைபெறும் அணிகளுக்கிடையிலான விளையாட்டு நிரற்போட்டிகள்.
 - பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது நடைபெறும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் போட்டிகள்.
 - பாடசாலை விளையாட்டு தினம்.
 - பாடசாலைச் சூழல் அபிவிருத்தி வேலைத் திட்டம்.
- உங்கள் குழுவுக்கு வழங்கப்படும் வேலைத் திட்டத்திற்கு ஏற்படைய தகவல்களைப் பின்வரும் தலைப்புக்குப் பொருத்தமாகும் வகையில் சேகரியுங்கள்.
 - ஒழுங்கமைப்புக் குழுவின் கட்டமைப்பு
 - ஒழுங்கமைப்புக் கட்டமைப்பில் அடங்குவோரின் பணிகள்.
 - காலவறையுடனான வேலை ஒழுங்கமைப்பும், செயற்பாடும்.
 - வேலைத் திட்டத்தை மதிப்பீடுதல்.
- ஆசிரியர் ஆசிரியையை அடிக்கடி சந்தித்து அவசிய ஆலோசனைகளையும், வழிகாட்டல்களையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- வேலைத் திட்டத்தைச் செயற்படுத்தும் போது குழு அங்கத்தினரிடையே விநியோகிப்பதற்கான கையேடொன்றை நீங்கள் திரட்டிய தகவல்களைக் கொண்டு தயாரியுங்கள்.

7.0 மதிப்பீட்டு முறை

நியதிகள்	குழு இலக்கம்						
தகவல்களை முறையாக வெளிப்படுத்துதல்.							
கருப்பொருளுக்கேற்ப வேலைத் திட்டத்தைத் திட்டமிடல்.							
உளங்கவரும் வகையில் முன்வைத்தல்.							
சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல்.							
ஆளிடைத் தொடர்பு பேணல்.							

நிபுணத்துவ மட்டத்தை A - B -C -D எனப் பதியுங்கள்.

- A - மிக நன்று
 B - நன்று
 C - சாதாரணம்
 D - மேலும் விருத்தியடைய வேண்டும்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை நீடிப்பதற்கான கருவிகள்.

01. மதிப்பீட்டு சந்தர்ப்பம் : இரண்டாம் தவணை - கருவி - 02
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 5.3, 5.4, 6.3, 6.4, 6.5
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் : 5.3, 5.4, 6.3, 6.4, 6.5
04. கருவியின் தன்மை : ● பிரயோகப் பரீட்சையொன்றைத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்தலும் வழி விளையாட்டு நிர்மாணமும்
05. கருவியின் நோக்கம் : ● விளையாட்டினூடாக சுகாதார மேம்பாடு
06. கருவியை செயற்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள் ஆசிரியர்களுக்கான : ● மதிப்பீடு தொடர்பான விடய உள்ளடக்கங்களைத் தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 ● இம்மதிப்பீடு குழுச் செயற்பாடாக மேற்கொள்ளப்படும் என்பதை அறிவியுங்கள்.
 ● குழுத் தலைவர்களைத் தெரிவு செய்ய வழிப்படுத்துங்கள்.
 ● பின்வருபவை மதிப்பீடு செய்யப்படுமென்பதைத் தெரிவியுங்கள்.
 ● மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நுட்பமுறைகள் செய்து காட்டலை மதிப்பிடுவதற்கான புள்ளித் திட்டமொன்று தயாரித்தல் (பெறுபேற்று அட்டவணை)
 ● நுட்ப முறைகளைச் செய்து காட்டலும், மதிப்பிடலும்
 ● பிரதான விளையாட்டுக்கான வழி விளையாட்டு நிர்மானம்
 ● தடையின் மேலாக ஓடல், முப்பாய்ச்சல், ஈட்டியெறிதல், குண்டுபோடுதல் என்பவற்றிலிருந்து இருநிகழ்ச்சிகளையும், வலைப்பந்தாட்டம், காற்பந்தாட்டம் என்பவற்றிலிருந்து ஒரு விளையாட்டையும் தெரிய ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் வாய்ப்பளியுங்கள்.
 ● மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சி நுட்பமுறைச் செய்து காட்டலை மதிப்பிடுவதற்கான புள்ளித் திட்டமொன்றைத் தயாரித்து அதன் பிரகாரம் மாணவர் ஒருவரையொருவர் மதிப்பீடு செய்யவும், பிரதான விளையாட்டுக்கான வழிவிளையாட்டொன்றை நிர்மானிக்கவும் மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.

**மாணவர்களுக்கான
ஆலோசனைகள்**

- செயற்பாடொன்றின் உத்தேச தொழிற்பாடுகளைச் செய்யும் போது மாணவர் நிர்மானித்தவைகளையும், சேகரித்த தகவல்களையும் விசாரித்தறிந்து வகுப்பு மாணவர் அனைவரையும் எதிர்பார்க்கும் அடைவின்பால் கொண்டு செல்வதில் அக்கரை செலுத்துங்கள்.
 - உத்தேச நியதிகளினூடாகப் புள்ளி வழங்கி முன்னேற்றம் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுவதுடன் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பாராட்டவும் செய்யுங்கள்.
- : ● உங்களுக்கான மதிப்பீட்டு விடய உள்ளடக்கங்கள் தொடர்பான விபரங்களை ஆசிரியர்/ஆசிரியையிடம் கேட்டறிந்து ஆரம்ப விளக்கத்தைப் பெறுங்கள்.
- உங்களிலிருந்து மிகப் பொருத்தமானவரைத் தலைவராக / தலைவியாகத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் நான்கும், பிரதான விளையாட்டுக்கள் இரண்டும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
 - தடையின் மேலாக ஓடல்.
 - வலைப்பந்தாட்டம்
 - முப்பாய்ச்சல்.
 - ஈட்டியெறிதல்.
 - குண்டுபோடுதல் (சுழலும் முறை)
 - காற்பந்தாட்டம்.
 - இவற்றிலிருந்து உங்கள் குழுவுக்கான இரு மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளையும், பிரதான விளையாட்டொன்றையும் தெரிவு செய்யுங்கள்.
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளிரண்டின் நுட்பமுறை செய்துகாட்டலை மதிப்பிடுவதற்கான புள்ளித்திட்டமொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
 - நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பிரதான விளையாட்டின் திறன் விருத்திக் கான வழி விளையாட்டொன்றை நிர்மானியுங்கள். குழுவங்கத்தினர் இணைந்து நிர்மானித்த செயற்பாட்டைச் செய்து காட்டுங்கள்.
 - ஆசிரியர் /ஆசிரியையை அடிக்கடி சந்தித்து அவசிய ஆலோசனைகளையும், வழிகாட்டல்களையும் பெறுங்கள்.
 - நுட்பமுறை செய்துகாட்டலை மதிப்பீடும் பெறுபேற்றை அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்து ஆசிரியர் ஆசிரியையிடம் கையளியுங்கள்.

7.0 மதிப்பீட்டு முறை

நியதிகள்	குழு இலக்கம்					
சரியாகவும், முறையாகவும் பெறுபேற்று அட்டவணை (புள்ளித்திட்டம்) தயாரித்தலும், பதிதலும்.						
வழி விளையாட்டின் ஆக்கபூர்வமான தன்மை						
குழுவங்கத் தினரிடையே மதிப்பீட்டைச் செயற்படுத்தல்.						
சரியான நுட்பமுறைகளைக் காட்சிப்படுத்தல்.						
எதிர்பார்த்த இலக்கை அடைதல்.						

நிபுணத்துவ மட்டத்தை A - B -C -D எனப் பதியுங்கள்.

- A - மிக நன்று
- B - நன்று
- C - சாதாரணம்
- D - மேலும் விருத்தியடைய வேண்டும்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை நீடிப்பதற்கான கருவிகள்.

01. மதிப்பீட்டு சந்தர்ப்பம் : மூன்றாம் தவணை - கருவி - 01
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 8.2, 9.3
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் : 8.2, 9.3
04. கருவியின் தன்மை : ● கையேடு தயாரித்தல்.
05. கருவியின் நோக்கம் : ● ஆரோக்கியமான செயற்றிறனுடைய வாழ்வுக்காக சுகாதார ரீதியான உணவை நுகர்தல்.
06. கருவியை செயற்பாடுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள் ஆசிரியர்களுக்கான :
- மதிப்பீட்டு தொடர்பான விடய உள்ளடக்கங்களைத் தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 - இம்மதிப்பீடு குழுச் செயற்பாடாக மேற்கொள்ளப்படும் என்பதை அறிவியுங்கள்.
 - பொருத்தமான மாணவர்களைக் குழுத் தலைவர்களாகத் தெரிய வழிப்படுத்துங்கள்..
 - பின்வரும் தலைப்புக்களுக்கேற்றவாறு தகவல் திரட்டுமாறு ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
 - உங்கள் பிரதேசத்தில் மிகையாகப் பெறக் கூடிய உணவு வகைகள்.
 - அவ்வுணவுகளின் போசணைப் பெறுமானம்.
 - அவ்வுணவுகளைக் கொண்டு தயாரிக்க கூடிய ஒரு நாளைக்கான உணவு வேளையொன்று.
 - ஊட்டக் குறைபாடு காரணமாக உடற் தொகுதிக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்.
 - தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதில் மேற்படி உணவு வேளையின் முக்கியத்துவம்.
 - சேகரித்த தகவல்களைக் கொண்டு பாடசாலைச் சமூகத்தினுள் விநியோகிப்பதற்கான கையேடொன்றைத் தயாரிக்க ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
 - உத்தேச செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது மாணவர் திரட்டிய தகவல்களை விசாரித்து வகுப்பு மாணவர் அனைவரையும் எதிர்பார்க்கும் அடைவுகளின்பால் கொண்டு செல்வதில் அக்கறை செலுத்துங்கள்.
 - உத்தேச நியதிகளினூடாகப் புள்ளி வழங்கி, முன்னேற்றம் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுவதுடன் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பாராட்டவும் செய்யுங்கள்.

**மாணவர்களுக்கான
ஆலோசனைகள்**

- உங்களுக்கான மதிப்பீட்டு விடய உள்ளடக்கங்கள் தொடர்பான விபரங்களை ஆசிரியர்/ஆசிரியையிடம் கேட்டறிந்து அடிப்படை விளக்கத்தைப் பெறுங்கள்.
- மிகப் பொருத்தமான ஒருவரைத் தலைவராக / தலைவியாகத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- குழுவங்கத்தினர் இணைந்து பின்வரும் தலைப்புகளுக்கேற்ப தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்.
 - உங்கள் பிரச்சேத்தில் மிகையாகப் பெறக்கூடிய உணவு வகைகள்.
 - அவ்வுணவுகளின் போசணைப் பெறுமானம்.
 - அவ்வுணவுகளைக் கொண்டு தயாரிக்கக் கூடிய ஒரு நாளைக்கான உணவு வேளையொன்று
 - ஊட்டக் குறைபாடு காரணமாக உடற்றொகுதிகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்.
 - தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தைப் பேணுவதில் மேற்படி உணவு வேளையின் முக்கியத்துவம்.
- நீங்கள் திரட்டிய தகவல்களைக் கொண்டு பாடசாலையிலும் சூழவுள்ள பொதுமக்கள், மத்தியிலும் விநியோகிப்பதற்குப் பொருத்தமான கையேடொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- ஆசிரியர் /ஆசிரியையை அடிக்கடி சந்தித்து அவசிய ஆலோசனைகளையும், வழிகாட்டல்களையும் பெறுங்கள்.

7.0 மதிப்பீட்டு முறை

நியதிகள்.	குழு இலக்கம்.					
தகவல்கள் கருப் பொருளுக்கு ஏற்புடையதாக இருத்தல்.						
தகவல்களை முறையாகப் பதிந்து கோவைப்படுத்தல்.						
பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடல்.						
செயற்பாட்டில் வழங்கும் பங்களிப்பு						

நிபுணத்துவ மட்டத்தை A - B -C -D எனப் பதியுங்கள்.

- A - மிக நன்று
- B - நன்று
- C - சாதாரணம்
- D - மேலும் விருத்தியடைய வேண்டும்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை நீடிப்பதற்கான கருவிகள்.

01. மதிப்பீட்டு சந்தர்ப்பம் : மூன்றாம் தவணை - கருவி - 02
02. உள்ளடங்கும் தேர்ச்சி மட்டங்கள் : 11.1, 12.1
03. உள்ளடங்கும் விடய உள்ளடக்கம் : 11.1, 12.1
04. கருவியின் தன்மை : ● குறுநாடகப் பிரதியொன்றை நிர்மானித்தல்.
05. கருவியின் நோக்கம் : ● கட்டிளமைப் பருவத்தின் நன்நிலைகருதி ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தியாக்கல்.
06. கருவியை செயற்பாடுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள் ஆசிரியர்களுக்கான : ● மதிப்பீடு தொடர்பான விடய உள்ளடக்கங்களைத் தவணை ஆரம்பத்திலேயே மாணவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 ● இம்மதிப்பீடு குழுச் செயற்பாடாக மேற்கொள்ளப்படினும் ஒவ்வொரு மாணவன் / மாணவியினது நிபுணத்துவமட்டம் தனித்தனியாக அவதானிக்கப்படும் என்பதை அறிவியுங்கள்.
 ● பின்வரும் தலைப்புக்களுக்கேற்றவாறு தகவல் திரட்டுமாறு ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
 ● கட்டிளமைப் பருவமும் சமூகச் சூழலும்.
 ● குடும்பம், சமவயதுக் குழுவினர், வேறும் குழுக்களுடன் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் ஆளிடைத் தொடர்புகள்
 ● நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அத்தொடர்புகளைப் பயன்படுத்தல்.
 ● கட்டிளமைப் பருவத்தில் தோன்றும் சவால்களும், அவற்றை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலும்.
 ● சேகரித்த தகவல்களைக் கொண்டு குறுநாடகப் பிரதியொன்றைத் தயாரிக்க வழிகாட்டுங்கள்.
 ● உத்தேச செயற்பாட்டின் போது மாணவர் திரட்டிய தகவல்களை விசாரித்து வகுப்பு மாணவர் அனைவரையும் எதிர்பார்க்கும் அடைவுகளின்பால் கொண்டு செல்வதில் அக்கறை செலுத்துங்கள்.
 ● உத்தேச நியதிகளினூடாகப் புள்ளி வழங்கி, முன்னேற்றம் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுவதுடன் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பாராட்டவும் செய்யுங்கள்.

**மாணவர்களுக்கான
ஆலோசனைகள்**

- உங்களுக்கான மதிப்பீட்டு விடய உள்ளடக்கங்கள் தொடர்பான விபரங்களை ஆசிரியர்/ஆசிரியையிடம் கேட்டறிந்து அடிப்படை விளக்கத்தைப் பெறுங்கள்.
- மிகப் பொருத்தமான ஒருவரைத் தலைவராக / தலைவியாகத் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- குழுவைத் தீர்மானிப்பதில் பின்வரும் தலைப்புகளுக்கேற்ற தகவல்களைத் திரட்டுங்கள்.
 - கட்டிளமைப் பருவமும் சமூகச் சூழலும்
 - குடும்பம், சமவயதுக் குழுவினர், வேறும் குழுக்களுடன் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் ஆளிடைத் தொடர்புகள்.
 - நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அவ்வாளிடைத் தொடர்புகளைப் பயன்படுத்தல்.
 - கட்டிளமைப் பருவத்தில் தோன்றும் சவால்களும், அவற்றை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலும்.
- இத்தகவல்களைக் கருப்பொருளாகக் கொண்டு குறுநாடகப் பிரதியொன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- ஆசிரியர் /ஆசிரியையை அடிக்கடி சந்தித்து அவசிய ஆலோசனைகளையும், வழிகாட்டல்களையும் பெறுங்கள்.

7.0 மதிப்பீட்டு முறை

நியதிகள்	மாணவன்/மாணவியின் பெயர்.				
கருப் பொருளுக்கேற்ற தகவல்களைக் கோவைப்படுத்தும் ஆற்றல்.					
தகவல்களுக்கு ஏற்றவாறு நாடகப் பிரதியைத் தயாரித்தல்.					
ஆக்கபூர்வமாக சிந்திக்கும் ஆற்றல்					
குழுவின் ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணல்					
செயற்பாட்டில் வழங்கும் பங்களிப்பு					

நிபுணத்துவ மட்டத்தை A - B -C -D எனப் பதியுங்கள்.

- A - மிக நன்று
- B - நன்று
- C - சாதாரணம்
- D - மேலும் விருத்தியடைய வேண்டும்.

மாதிரி வினா

விளையாட்டு மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சி மானுடத் தசைத் தொகுதியில் விரைவாக இயங்கும் தசைநார்கள் - Fast Twitch Fiber - FTF அல்லது வெள்ளை நாள்களும், மெதுவாக இயங்கும் தசை நாள்களும் - Slow Twitch Fiber - STF அல்லது சிவப்பு நாள்களுமாக இரண்டு வகை தசை நாள்கள் காணப்படுவதையும் அவற்றின் சிறப்பியல்புகளையும் இனங்கண்டுள்ளது.இ விளையாட்டுத் துறையில் உயர் சாதனைகளை மேற்கொள்ள இக்கண்டுபிடிப்பு மிக முக்கியமாகும்.

கீழேயுள்ள அட்டவணையை நன்கு ஆராய்ந்து தொடர்ந்துவரும் வினாக்களுக்கு விடை அளிக்க

சிறப்பியல்புகள்.	விரைவாக இயங்கும் நாள்கள் FTF வெள்ளை நாள்கள்	மெதுவாக இயங்கும் STF தசைநார் சிவப்பு நாள்கள்.
சுருங்கும் வேகம்	அதிகம்	குறைவு
குருதி நாளங்கள்	குறைவு	அதிகம்
காற்றுச் சுவாசம்	குறைவு	அதிகம்
காற்றின்றிய சுவாசம்	அதிகம்	குறைவு
களைப்பைத் தாங்குதல்	குறைவு	அதிகம்
சேமிக்கப்பட்டுள்ள உணவு (கிளைக்கோஜன்)	அதிகம்	குறைவு
இயக்க நரம்புகளின் தொடர்பு	அதிகம்	குறைவு
வேகமாக அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல்	அதிகம்	குறைவு
நீண்டநேர அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல்	குறைவு	அதிகம்

- i அட்டவணையில் காணப்படும் சிறப்பியல்புகளின் அடிப்படையில் குறுந்தூர ஓட்ட வீரர்களினதும் (Sprinter) நெடுந்தூர ஓட்ட வீரர்களினதும் (Longdistance runner) பாதங்களில் அதிகளவில் காணப்படுமென எதிர்பார்க்கப்படும் தசைநார் வகைகளை முறையாகத் தருக.
- ii உமது விடைக்கான காரணத்தை வெவ்வேறாகத் தருக.
- iii அன்றாடக் காரியங்களைப் பயனுறுதியுள்ள வகையில் நிறைவேற்றுவதில் FTF, STF என்பன பங்களிப்பு வழங்கும் முறையை உதாரணங்களுடன் சுருக்கமாக விளக்குக.
- iv 100 மீற்றர் ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குகொள்ளும் பயிற்சிபெற்ற ஓட்ட வீரனொருவன் போட்டியைத் தொடங்கி சுமார் இரண்டு செக்கன் வரையிலான நேரத்திற்கு சக்தியைப் பெறுவது தசைநார்களில் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டுள்ள ATP தொகுதி உடைக்கப்படுவதினாலாகும். இச்செயற்பாட்டை எளிய சமன்பாடொன்றின் மூலம் காட்டுக.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களைப் பயன்படுத்தி இலக்கம் 1 தொடக்கம் 3 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்.

வெளிநாடொன்றில் நீண்ட காலம் வேலை செய்த ரிச்சட் தனது குடும்ப அங்கத்தினருடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் நாடு திரும்பினான். அதிக நாட்கள் செல்வதற்குள் அவன் நோய் வாய்ப்பட்டான். ஒரு மாதத்திற்கு மேல் காணப்பட்ட காய்ச்சல் வயிற்றோட்டம் என்பதன் காரணமாகவோ என்னவோ அவனது உடல் நிறை குறையத் தொடங்கியது. சதா அதிக களைப்புடன் காணப்பட்ட அவன் இளைக்கவும் தொடங்கினான். வைத்தியரிடம் சென்ற அவனுக்கு இரு சோதனையின் பின்னர் குணப்படுத்த முடியாத நோயொன்றினால் தான் பீடிக்கப்பட்டுள்ளது தெரியவந்தது. வெளிநாட்டில் தான் வாழ்ந்த காலங்களில் மேற்கொண்ட சல்லாப வாழ்வின் பிரதிபலனே இதுவென்று எண்ணம் அவனது உள்ளத்தில் தோன்றியது.

1. ரிச்சட்டுக்கு பீடித்துள்ள நோய்,
 - i. பாலியல் மூலம் பரவும்
 - ii. நீரின் மூலம் தொற்றும் நோயொன்றாகும்.
 - iii. காற்றினால் பரவக் கூடிய நோயொன்றாகும்..
 - iv. பற்றிரீயா மூலம் ஏற்படக் கூடிய நோயொன்றாகும்.
2. இந்நோய்க்கான நோய்க் காரணி தொடர்பான பிழையான கூற்று,
 - i. உயிர்க்கலங்களில் மட்டுமே சீவிக்கும்.
 - ii. தொற்றலின் காரணமாக உடலின் நீர்ப்பீடனத் தொகுதியைச் சிதைக்கும்
 - iii. தொற்றடைந்தவரின் குருதி, பாலியற் சுரப்புக்கள், தாய்ப்பால் என்பவற்றில் அதிகமதிகம் காணப்படும்.
 - iv. சுற்றுப்புற வளியில் நீண்ட நேரம் சீவிக்கும்.
3. இந்நோய்த் தொற்றலை இலகுவாகத் தவிர்ப்பதற்கு,
 - i. விளக்கம் பெறலும், எச்சரிக்கையுடன் இருத்தலும், நன்நடத்தைகளைக் கைக்கொள்ளலும்.
 - ii. விளக்கம் பெறலும், தடுப்பூச்சி ஏற்றலும், ஓய்வெடுத்தலும்.
 - iii. ஆபத்தான நடத்தைகளைத் தவிர்த்தலும், உடலப்பியாசங்கள் செய்தலும், தடுப்பூசி ஏற்றலும்.
 - iv. போசாக்குள்ள உணவை உட்கொள்ளலும், உரிய தடுப்பூசியைப் பெறலும், ஓய்வெடுத்தலும்.