

சாதாரணமாக 09 - 20 வயது வரையிலான காலத்தை இளமைப் பருவம் அல்லது கட்டிளமைப் பருவம் எனக் குறிக்கலாம். இப்பருவத்தில் உடல் ரீதியான மாற்றங்களும் நடத்தை ரீதியான மாற்றங்களும் ஏற்படும். இளமைப் பருவம் தொடர்பாக பல்வேறு கருத்துகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

“கட்டிளமைப் பருவம் என்பது வாலிப வயது அனுபவங்களை நுகர்வதற்கான உடல் அமைப்பினை பெற்றுள்ள பருவமாகும். இது வயது வந்தோரைப்போன்று உடல் அல்லது சிந்தனை தொடர்பான உறுதியற்ற தன்மையைப் பெற்றுள்ள காலமாகும்”.

இன்னொரு கருத்தின்படி இளமைப் பருவம் என்பது “பிள்ளைப் பருவத்துக்கும் வாலிபப் பருவத்துக்கும் இடைப்பட்ட காலம்” என்பதாகும்.

வயது 09 - 20 ஆண்டுகள் என்பது மனித வாழ்வின் இரண்டாவது தசாப்தமாகும். வாழ்வின் இரண்டாம் தசாப்தத்தில் கால் வைப்பது என்பது பிள்ளைப் பருவத்தின் கடைசிக் கட்டத்தைத் தாண்டுதல் என்பதாகும்.

வாழ்க்கையின் இப்பருவத்தை புது இளமை அல்லது புது வாலிபம் என்றும் குறிப்பிடலாம். இளமைப் பருவம் எனக் கணிக்கப்படும் 09 - 20 வயதை மூன்று பிரிவுகளாகவும் பகுத்து நோக்கலாம்.

09 - 13 இடைப்பட்ட வயது	- யௌவனப் பருவம் (முன்கட்டிளமைப்பருவம்)
14 - 16 இடைப்பட்ட வயது	- மத்திய இளமைப் பருவம் (கட்டிளமைப்பருவம்)
17 - 20 இடைப்பட்ட வயது	- பின் கட்டிளமைப் பருவம்

பத்தாம் வகுப்பில் படிக்கும் நீங்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஆரம்பக்கட்டத்தில் இருக்கும் வாலிபர்களாகவும் யுவதிகளாகவும் இருப்பீர்கள்.

யௌவனப் பருவ ஆரம்பம்

பாலியல் உணர்வுகள் துளிர்விட்டு பெரியவன் என்ற தன்மையை அடையும் காலம் 09 - 13 வயதுக்கு இடைப்பட்ட காலமாகும். இக்கட்டத்தை யௌவன வயதின் ஆரம்பம் (Puberty) என்றும் குறிப்பிடலாம். இதன்படி இளமைப் பருவ ஆரம்பம் என்பதை இப்பருவத்தின் முதல் அரைப்பகுதி எனக் கணிக்கலாம். இளமைப் பருவத்தில் ஒருவன் உடல், உள்ளம், சமூகம், சிந்தனை, நடத்தை என்பனவற்றில் வேகமான மாற்றங்களை அடைவான்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கிராமிய மொழியில் இளமைப் பருவத்தினரை
குமரி - குமரன், யுவதி - வாலிபன் என்றும் அழைப்பர்

ஒப்படை 1

இளமைப் பருவம் பற்றிய ஒரு விளக்கத்தை நீங்கள் இப்போது பெற்றிருப்பீர்கள் உங்கள் பிள்ளைப் பருவம் தொடக்கம் இளமைப் பருவத்தை அடையும் வரையிலான காலப்பகுதியில் உங்கள் உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் பற்றியும் நடத்தையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் பற்றியும் குறிப்பிட்டு, பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.

யௌவனப் பருவ ஆரம்பத்தில் ஏற்பட்ட உடல் மாற்றம்.	யௌவனப் பருவ ஆரம்பகட்டத்தில் நடத்தையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள்.
1. 2. 3.	

அட்டவணை 12.1

பாலியல் வேறுபாடுகள்

ஆண், பெண் என்ற வகையில் பால் வேறுபாடுகள் உள்ளன. ஆண், பெண் பிள்ளைகளின் பாலியல் உறுப்புகளின் வளர்ச்சி ஒழுங்கும் வேறுபட்டிருக்கும்.

முதன்மையான பாலியல்புகளும் துணைப்பாலியல்புகளும் முதன்மையான பாலியல்புகள்

பிள்ளைப் பருவத்தில் சிறிதாகவும், செயற்றிறன் அற்றும் இருந்த பாலியல் உறுப்புகள் இளமைப்பருவத்தில் அளவில் பெரிதாகவும், செயற்றிறன் உடையதாகவும் மாற்றம் அடைகின்றன.

இளமைப்பருவ ஆரம்பத்தில் முதன்மையான பாலியல் மாற்றங்கள் நிகழும்.

பெண்கள்	ஆண்கள்
<ul style="list-style-type: none"> பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி உடலினுள் அமைந்திருக்கும். வயது 16-17 இடைப்பட்ட காலத்தில் பாலியல் உறுப்புகளின் வளர்ச்சி தீவிரமடையும். இளமைப் பருவத்தின் நடுப்பகுதியான காலத்தில் பெண் கருமுட்டைகள் (சூல்) உற்பத்தியாகின்றன. இனப்பெருக்கத்திற் மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் செயற்பாட்டிற்கு அவசியமான ஈஸ்ட்ரஸன், புரொஜெஸ்டீரோன் ஆகிய ஓமோன்கள் சுரக்கும். 	<p>ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி உடலின் வெளியே அமைந்திருக்கும்.</p> <p>பாலியல் உறுப்புகள் வேகமாக வளரும் காலம் 14-16 வயது என இதைக் குறிப்பிடலாம்.</p> <p>விதைப்பை மூலம் ஆண் புணரிக் கலம் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு ஆண் கரு முட்டைகள் (விந்து) உற்பத்தியாகும்.</p> <p>ஆணுறுப்பு ஓமோனான தெஸ்தெஸ்தேரோன் உற்பத்தியாகும்.</p>

அட்டவணை 12.2

துணைப்பாலியல்புகள்

10 ஆம் தரத்தில் கல்வி கற்கும் நீங்கள் இப்பொழுது கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஆரம்பகட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள். கடந்த நான்காண்டு காலப்பகுதியில் உங்கள் உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் பற்றி உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கலாம்.

- உடல் அமைப்பில் மாற்றம் ஏற்படல்.
- உயரம் கூடுதல்.
- நிறை கூடுதல்.
- பிள்ளைப் பருவத்தில் காணப்படாத அழகுமிக்க தோற்றம் ஏற்படல்.

உங்கள் நினைவில் தோன்றும் மேலும் சில தன்மைகளை ஆண், பெண் என்ற வகையில் பின்வருமாறு குறிப்பிடலாம்.

பெண்	ஆண்
<ul style="list-style-type: none"> ● மாற்பகங்கள் வளர்ச்சியடைதல் ● இடுப்பு அகலமாகுதல் ● தொடைகள் பருத்தல் ● பெண்ணுறுப்புப் பெரிதாதல் ● பெண்ணுறுப்புப் பைச் சூழவுள்ள பகுதியிலும் அக்குளிலும் மயிர் முளைத்தல் ● தோல் மினுமினுப்பானதாகவும் கவர்ச்சிகரமானதாகவும் மாறுதல் ● அதிகம் வியர்வை ஏற்படல் ● தோலில் உள்ள நெய்ச் சுரப்பிகளின் செயற்திறன் அதிகரிப்பதால் சில சமயம் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல் ● மாதவிடாய் ஏற்படல் 	<ul style="list-style-type: none"> ● தசைத் திரட்சி ஏற்படல் ● பாலுறுப்பின் வளர்ச்சி ● தோள் அகலமாதல், ● குரலில் மாற்றங்கள் ஏற்படலும் குரள்வளை முன்தள்ளல் ● பாலுறுப்புப் பைச் சூழ உள்ள பகுதியிலும் அக்குளிலும் மயிர் முளைத்தல் ● முகத்தில் மீசை வளர்தல், அதிகம் வியர்வை ஏற்படல் ● சில சமயம் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல் ● இந்திரியம் உற்பத்தியாதல் ● விந்து முதிர்ச்சி ஆரம்பித்தல்

அட்டவணை 12.3

இந்தத் தன்மைகள் எல்லாம் ஒரே நேரத்தில் உங்கள் உடலில் ஏற்படும் என எண்ண வேண்டாம். இப்படியான தன்மைகள் உங்கள் உடலில் படிப்படியாக ஏற்படலாம். பாலியல் ஓமோன்களின் செயற்பாட்டிற்கேற்ப இத்தன்மைகள் ஏதாவதொரு நேரத்தில் வெளித் தோன்றலாம். பரம்பரை, சுகாதாரநிலை, போசணை என்பன இவற்றைப் பாதிக்கும் சில காரணிகளாகும்.

அத்துடன் இந்த மாற்றங்களில் அதிகமானவை இனப்பெருக்கத்துக்கு ஆதாரமாக அமைகின்றன. ஆண், பெண் என்ற வகையில் மாறுபட்டாலும் பொதுவாக நோக்கும்போது இவற்றை இரண்டாங் கட்ட துணைப் பாலியல் தன்மைகளாக இனங் காணலாம்.

உரு 12.1 இரண்டாம்

இளமைப் பருவ பாலியல் தன்மைகள்



கட்டிளமைப் பருவம் ஒரு மாறுநிலைப் பருவமாகும்

பிள்ளைப் பருவத்தின் இறுதிப் பகுதியை கடக்கும் ஒருவர் கட்டிளமைப் பருவத்தை நோக்கிச் செல்கின்றார். இக்காலத்தில் முதன்மைப் பாலியல்புகளையும் தன்மையையும் துணைப் பாலியல்புகளையும் அநுபவிக்கும் பிள்ளை பலவிதமான உளவியல் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்குவான். இதனை மாறுநிலைப்பருவம் என அழைக்கலாம். இக்காலத்தில் மனவழுத்தங்கள் நிறைந்து காணப்படும். நடத்தையிலும் சிந்தனையிலும் புதியதோர் மனப்பாங்கு காணப்படும். அது ஒரு புயல் வீசும் பருவம் அல்லது மாறுநிலைப் பருவம் எனவும் குறிப்பிடலாம்.

ஆண் பிள்ளைகளின் குரலில் மாற்றம், மீசை வளருதல், பாலியல் உறுப்புகளைச் சூழவுள்ள பகுதிகளில் மயிர்கள் முளைத்தல், பாலியல் உறுப்புகள் வளர்ச்சியடைதல், பெண்களின் மாற்பகங்கள் பருத்தல், பாலுறுப்புகளைச் சூழவும் அக்குளிலும் மயிர்கள் தோன்றுதல் போன்ற தன்மைகள் ஏற்படுகையில் அதனைப்பற்றிய தெளிவான விளக்கங்கள் பெற்றிராத காரணத்தால் மனோரீதியான பல பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வர். இம்மாறுநிலைப் பருவத்தில் கட்டுப்பாடின்றி தமது சிந்தனைகளை வெளிக்காட்டுவர். இதன்படி இத்துளிர் காலத்தில் இருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு சிறந்த வழிகாட்டல்கள் வழங்கப்படல் வேண்டும். இப்பருவத்தில் வேகமாக நிகழும் உடலியல் மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப உள, மனவெழுச்சி, சமூக விருத்தியும் இடம் பெறாமையால் பிள்ளை சிக்கலுக்கு உள்ளாகும். இப்பலவீனம் காரணமாகவே கட்டிளமைப் பருவம் மாறுநிலைப்பருவம் எனப்படுகிறது.

தேவையான ஆலோசனையும் வழிகாட்டல்களும்

சுகாதாரம் தொடர்பான பிரச்சினைகள்

சுகாதாரம் தொடர்பான பிரச்சினைகள்	ஆலோசனைகள்
<ul style="list-style-type: none"> பருவமடைதலுக்கான தாமதம் ஏற்படல். மாதவிடாய் ஏற்படுவதை ஒரு நோயாகக் கருதுதல். 	<p>போசணமிக்க உணவுகளும் உடல்நலமும் பருவமடைதல் தொடர்பான மாற்றங்களுக்குக் காரணமாக அமையும் என்பதையும் விளக்குதல்.</p> <p>மாதவிடாய் என்பது பருவமடைதலுடன் ஏற்படும் இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பானதொரு சாதாரண விடயமாகும். இக்காலப்பகுதியில் குளித்தல், சுத்தமான ஆடைகளை அணிதல், முதலியன பற்றியும், உடைகளை மாற்றி அணிதல் பற்றியும், கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பது பற்றி ஆலோசனைகளை வழங்குதல் வேண்டும்.</p>

அட்டவணை 12.4

உடல் ரீதியான பிரச்சினைகள்

உடல் ரீதியான பிரச்சினைகள்	ஆலோசனைகள்
<ul style="list-style-type: none"> துணைப் பாலியல்புகள் தோன்றுவதில் தாமதமடைதல் இப் பருவத்தில் குழப்பநிலை மோதல்கள், அமைதியற்ற தன்மை முதலியன ஏற்படுதல். கட்டிளமைப் பருவத்தில் வாலிபர்களிடத்தில் பல்வேறு வகையான பாலியல் பிரச்சினைகள் ஏற்படும். இதனால் சில சிக்கல்கள் ஏற்படவும் இடமுண்டு. 	<p>இளைஞர்களுக்கும், யுவதிகளுக்கும் தாய் தந்தை என்பவர்கள் தோழர்கள் போல் செயல்படல் வேண்டும்.</p> <p>பிள்ளைகளுக்கும் உடலியல் செயற்பாடு தொடர்பானதொரு விளக்கத்தை அளித்தல் வேண்டும்.</p> <p>பரம்பரை, உணவு, உடல் நலன், போசணை என்பவற்றிற்கேற்ப பருவமடைதல். தாமதமாகவோ அல்லது துரிதமாகவோ இடம்பெறும் என்பது பற்றிய ஒரு விளக்கத்தைக் கொடுத்தல் வேண்டும்.</p> <p>இந்தக் கட்டத்திக்கு முகங் கொடுக்கக் கூடிய வகையிலான அனுபவங்களையும் அறிவையும் இளைஞர்கள் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். பெற்றோர்களுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் தேவையான ஆலோசனை வழங்கி இளைஞர்களுக்கு இந்நிலை ஏற்படாது பாதுகாத்தல் வேண்டும்.</p>

அட்டவணை 12.5

ஒப்படை 2

இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் சிலவற்றைக் குறிப்பிட்டு சுருக்கமாக விளக்குக.

பொழிப்பு

9 - 20 வயதிற்கிடையிலான காலகட்டத்தை கட்டிளமைப் பருவம் என்று கூறினாலும் போசணைத்தன்மை, பரம்பரை, உடல் நலம் முதலிய காரணிகளால் சிலரிடையே சிறு மாற்றங்கள் விதிவிலக்காகவும் அமையலாம்.

- கட்டிளமைப் பருவத்தை யெளவனப் பருவம் (முன் கட்டிளமைப் பருவம், கட்டிளமைப்பருவம், பின் கட்டிளமைப் பருவம்) என வகைப்படுத்தலாம்.
- இளமைப்பருவ ஆரம்பம் 9 - 13 வயதிற்குட்பட்டதாகும்.
- இளமைப்பருவ காலத்தில் ஒருவரில் உடல், உள சமூக மனவெழுச்சி ரீதியான வளர்ச்சியும், மாற்றமும் ஏற்படும்.
- கட்டிளமைப்பருவ காலத்தில் முதன்மையான பாலியல்புகளும் துணைப்பாலியல்புகளும் இனம் காணப்படும்.
- இளம் பருவத்தினரிடையே மனோரீதியான, சமூக ரீதியான பிரச்சினைகள் உருவாக்கலாம்.
- இதனால், இக்காலத்தை “துளிர்விடு காலம்” என்றும் அழைக்கலாம்.
- இளமைப் பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் பல்வேறு பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு அதற்கான ஆலோசனைகளையும் வழி காட்டல்களையும் வழங்குவது மிக முக்கியமாகும்.
- கட்டிளமைப்பருவத்தை ஒரு மாறு நிலைப்பருவம் எனலாம்.

வினாக்கள்

1. கட்டிளமைப் பருவம் என்பதை விளக்குக.
2. கட்டிளமைப் பருவத்தை கட்டங்களாகப் பிரிக்கலாம்? மூன்று அவை எவை?
3. இளமைப் பருவ ஆரம்பம் அல்லது யெளவனப் பருவம் என்றால் என்ன?
4. கட்டிளமைப் பருவ காலத்தில் ஆண், பெண் பிள்ளைகளிடையே காணப்படும் துணைப் பாலியல்புகள் ஐந்து வீதம் எழுதுக.
5. மாறுநிலைப் பருவம் என்பது பற்றி நீர் விளங்கிக்கொள்வது யாது?.

1	ச	க்	க	ரை	ட்	டு	க்	க	ள்
2	ரு	க்	கு	3	டு	ம்	ப	ம்	
4	ம்	ம	வா						சொ
5	ப	ம்	சி	5	ன்	ன	ம்	மை	கு
6	ளி		யோ	6	னி	ம	ட	ல்	சு
			க்						
			7	ண்	ட	க்	10	ழ	லை
8	வா	லி	9	ர்				ர்	
11	பெ	11	ரு	நூ	ல்			ப்	12
13	பொ	ரு	த்	து				14	ப
			தி	15	கு	ல	க	ம்	கு

பாடத்திட்டம்

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டம், பாட உள்ளடக்கம்

1. மனோரம்யமான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குதலுக்குப் பங்களிப்புச் செய்வர்.
 - குடும்பம் தொடர்பான எண்ணக்கரு
 - குடும்ப உறுப்பினரின் பாத்திரமும், பணியும்.
 - விசுவாசம், மதிப்பளித்தல், அன்புகாட்டல்.
 - பொறுமை, ஒத்துழைப்பு
 - குடும்ப உறுப்பினரின் கடமைகள், பொறுப்புகள் தொடர்புகள் - தாய், தந்தை, பிள்ளைகள்
- 1.1 மனோரம்யமான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் குடும்பத்தின் பங்களிப்பு.
2. பல்வேறு தேவைகள், சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப உணவு வேளைகளைத் தயார் செய்வர்.
 - தயாரிப்பின்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்:
 - ▶ போசணைத் தன்மை, போசணைப் பதார்த்தங்கள்
 - ▶ உணவு மூலங்கள், உணவு வகைகள்
- 2.1 குடும்பத்தின் நாளாந்த தேவைகளுக்குப் பொருத்தமான உணவு வேளையைத் திட்டமிடுவர்.
 - திட்டமிட வேண்டிய உணவுவேளை (காலை, பகல், இரவு)
 - பாடசாலைக்குக் கொண்டு செல்வதற்கான நிறம், சுவை, தன்மை, மணம், தோற்றம்.
3. உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல் ஆகியவற்றில் தேர்ச்சி பெறுவர்.
 - தரம், போசணை மட்டம், சுகாதாரப் பாதுகாப்பு பற்றிய.
 - பழங்கள், காய்கறிகள், மீன், இறைச்சி, முட்டை, பால் உணவுகள், பாண்
- 3.1 உணவுப் பொருள்களின் தரம், போசாக்கு பற்றி கவனத்திற் கொண்டு உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, களஞ்சியப்படுத்துவர்.
 - களஞ்சியப்படுத்தும் முறை:
 - ▶ திறந்த இடங்களில், மறைக்கப்பட்ட இடங்களில்
 - ▶ தகரம், போத்தல்களில் அடைத்தல்
 - ▶ உலர்த்துதல், உப்பிடுதல்
- 3.2 உணவுகளின் போசாக்கு, தரம் தொடர்பாக கவனமெடுத்து உணவு தயாரித்தல்.
 - கழுவுதல், வெட்டுதல், கலத்தல்
 - சமைத்தல் - பலவேறுபட்ட முறைகள்
 - வெப்பம் - காலம்
 - பயன்படுத்தும் ஊடகம்
 - பாத்திரங்கள், உபகரணங்கள்
4. பலதரப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் ஆக்கபூர்வமான உணவு வேளைகளைத் தயார் செய்வர்.
- 4.1 உணவுத் தயாரிப்பில் நவீன முறைகளை ஆய்வு செய்வர்.
 - உணவுத் தயாரிப்பில் பயன்படுத்தும் முறைகள்:
 - ▶ அலங்காரமாக வெட்டிக்கொள்ளல்
 - ▶ பொங்க வைத்தல், பதனிடல்
 - சமையல் முறைகள்:
 - ▶ நீரில், நீராவியில் அவித்தல்
 - ▶ மெல்லவியல்
 - ▶ ஆழமான, ஆழமற்ற எண்ணெயில் பொரித்தல்
 - ▶ உலர் வெப்பத்தில் சமைத்தல்
- 4.2 ஈரலிப்பு மற்றும் உலர் வெப்பச் சமையல் முறைகளைப் பரிட்சித்தல்.
 - சுடுதல், வாட்டுதல், (தணல், தீச்சுவாலை)
 - வறுத்தல்
5. பல்வேறு சூழ்நிலைகளுக்குப் பொருத்தமான வகையில் உணவு தயாரிப்பர்.
 - குடும்ப நாளாந்த தேவைகள்
 - விருந்தினர், சமூகத் தேவை தொடர்பாக
- 5.1 குடும்பத் தேவைக்கான உணவை உரியமுறையில் தயார் செய்வர்.
 - உணவு பரிமாறல் முறை : (மேலைத்தேய, கீழைத்தேய, சுய சேவை)
6. பொருத்தமான தொழினுட்பத் தேர்ச்சி முறைகள் மூலம் உணவுகளைப் பரிசோதனை செய்வர்.
 - உணவுப் பொருட்கள் பழுதடைவதற்கான காரணிகள்: (பௌதிக, உயிரியல், இரசாயன)
 - உணவைப் பாதுகாப்பதன் முக்கியத்துவம்
- 6.1 பரிசோதனைத் தேவைகளை ஆராய்வர்.
7. இலங்கையில் போசணைக் குறைபாடு மற்றும் பிரச்சினைகள் தொடர்பாக ஆய்வு செய்வர்.
 - குறைபாட்டு நோய்கள் - ஆரம்ப அறிகுறிகள்

- ▶ மந்த போசணை புரதக் குறைபாடு
 - ▶ புரதக் - கலோரிக் குறைபாடு
 - ▶ விற்றமின் குறைபாடு (A, B, C, D, E, K)
 - ▶ போசணைப் பிரச்சினை
- 7.1 மேற்கூறப்பட்டவைக்கான தகவல்களைத் தேடுவர். சேகரிப்பர்.
8. வீட்டு வளங்களை வினைத்திறனுடன் பயன்படுத்துவர்.
- வளங்களை வகைப்படுத்துவர் : மனித / மனிதனில் வளங்கள்
 - மனித வளம் - அறிவு, திறன், உழைப்பு, மனோபாவம்
 - மனிதனல்லாத வளம்
 - பௌதிக வளங்கள் - பணம், பொருள், நேரம், நிலம், நீர், மின்சாரம்
- 8.1 மனையில் தொழிற்பாடுகளின்போது பயன்படுத்தப்படுகின்ற பல்வேறுபட்ட வளங்களை அறிந்து கொள்வர்.
9. மனையின் தேவை காரணமாக பல்வேறு ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவர்.
- சட்டை கொழுவி
 - தையல் உபகரணப்பை
 - மேசைக்காப்புத் துண்டு, குவளை மூடி
 - குண்டுசித் திணிப்பு
- 9.1 அடிப்படைத் தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி அன்றாடத் தேவைகளுக்கான பொருள்களைத் தயாரிப்பர்.
- அடிப்படைத் தையல் முறைகள்:
 - ▶ போலி நூலோடல்
 - ▶ சிறுநூலோடல்
 - ▶ சோம் தையல்
 - ▶ விஸ்பம் தையல்
10. ஆடைத்தயாரிப்பில் துணிகளை இனங்காண்பர். ஆடை தயாரிப்பர்.
- 10.1 சிறு பிள்ளைக்கான ஆடை தொடர்பாக விளக்கம் பெறுவர்.
- குழந்தை ஆடைகளில் இருக்க வேண்டிய சிறப்பியல்புகள்:
 - ▶ தளர்வு
 - ▶ எளிமை
 - ▶ இலகுவான தன்மை
 - ▶ பொருத்துக்கள் குறைவானது
 - ▶ சாதாரண அலங்காரம்
 - பொருத்தமான துணி, விற்பனைப் பெயர்:
 - ▶ மல் துணி
 - ▶ வொயில்
- 10.2 குழந்தை ஆடை ஒன்றினை தைத்து, அலங்காரஞ் செய்வர்.
- மாதிரி உருவைத் தயாரித்தல்
 - அடையாளப்படுத்தி வெட்டுதல்
 - பொருத்தமான தையல் முறையைப் பயன்படுத்தித் தைத்தல்
 - அலங்காரஞ் செய்தல்
11. சரியான அணுகு முறைகள் மூலம் பிள்ளைகளைப் பராமரிக்கும் திறன் பெறுவர்.
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி
 - தொழிற்பாடுகள்
 - கருத்தரித்தல்
 - கரு வளர்ச்சிக் கட்டங்கள்
- 11.1 ஆண், பெண்.
- 11.2 ஆரம்ப பிரசவ நிலையின் அறிகுறிகள்.
- கர்ப்ப நிலையின் அறிகுறிகள்
 - முளைய நிலை
 - நடு நிலை
 - சிசுப் பருவம்
- 11.3 கர்ப்பிணித்தாயைப் பராமரிப்பது, அதன் முக்கியத்துவத்தை விளங்கிக்கொள்வர்.
- போசணை
 - உடல், உள ஆரோக்கியம்
 - மருந்துப் பயன்பாடு
 - மருத்துவ பரிசோதனை
- 11.4 குழந்தைகளை கவனிக்கும் திறனைப் பெறுவர்.
- பிறப்பு முதல் குழந்தைப் பருவம் வரையிலான முன்னேற்றம்
 - முதல் இரண்டு வருடங்களின் போசணை
 - தடுப்பூசி, மருந்துகள் பெற்றுக் கொடுத்தல்
12. வாலிபப் பருவத்தில் முகங்கொடுக்க வேண்டிய மாற்றங்களுக்கு தாக்குப் பிடிக்கும் தன்மை பெறுவர். உதவி புரிவர்.
- வாலிபப் பருவம் (எண்ணக்கரு / வயதெல்லை)
 - பாலியல் பல்லினத்தன்மை
 - ஆரம்ப மற்றும் இரண்டாம் நிலை பாலியல் குணவியல்புகள்
 - தேவையான வழிகாட்டல்
 - ஆலோசனைகள்
 - ஆரோக்கியம் தொடர்பான மகப்பேறு அற்று போகும் நிலை
 - உடல் மாற்றங்களுடன் தொடர்புடைய பிரச்சினைகள்