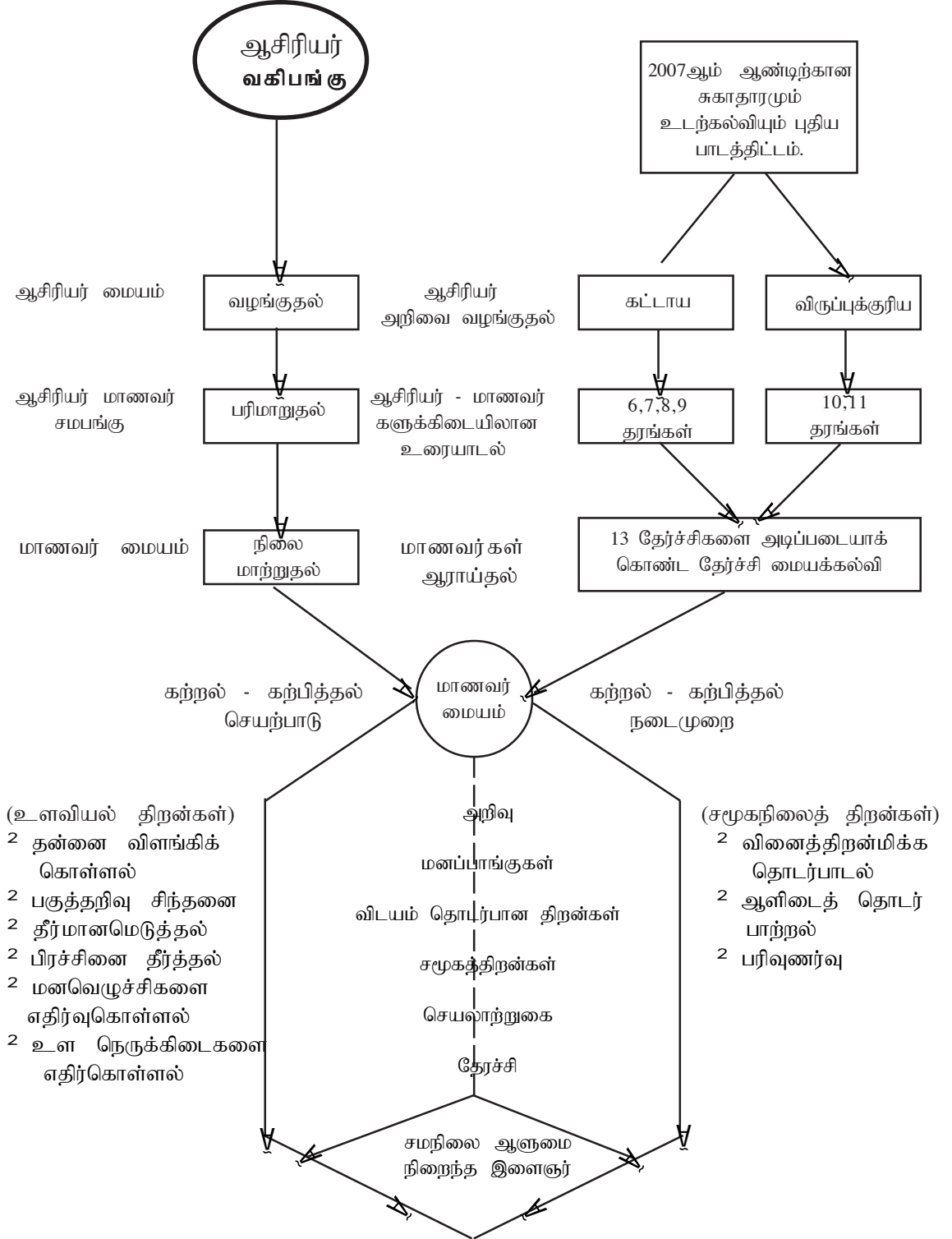


விரிவான பாடத்திட்டம்

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.

பாடத்திட்டம் - தரம் 10
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், விடய உள்ளடக்கம், காலம் (நிமிடம்)

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள்	விடய உள்ளடக்கம்	காலம் (நிமிடம்)
<p>1. ஆரோக்கியமான சமூக மொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.</p> <p>1.1 சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● பூரண சுகாதார எண்ணக்கரு <ul style="list-style-type: none"> - வரைவிலக்கணம் - இனங்காணக்கூடிய சிறப்பம்சங்கள் ● பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைக்கோலம். <ul style="list-style-type: none"> - உகந்த உணவுப் பழக்கங்கள் - சரியான உடற் திணிவுச் சுட்டி - செயற்றிறன் - மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல். - ஒவ்வொருவருடைய நடத்தையின் வரையறை - உளநெடுக்கிடையிலிருந்து விடுபடல். - ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சட்டத்திட்டங்கள் ● தற்போதைய சுகாதார நிலைமைக்கு எதிரான அறைகூவல்கள். <ul style="list-style-type: none"> - போட்டி நிறைந்த வாழ்க்கைக்கோலம் - சமூகப் பொருளாதார நிலை - கல்வியறிவு - சனத்தொகைப் பெருக்கம் - சுற்றுலாத் துறையின் பொருத்தமற்ற ஆதிக்கங்கள் - உள், வெளிநாட்டுக் குடியேற்றங்கள் - இடம்பெயரல் - பொருத்தமற்ற பாலியல் நடத்தைகள் - குடும்ப அமைப்புகளில் மாற்றங்கள் - சுகாதார சேவைகள் சம்பந்தமான சிக்கல்கள் - மதுபானம் போதைப்பொருள், புகைத்தல் - யுத்த மயமான நிலைமைகள் - சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள் முறிவடைதல் - சர்வ கிராம எண்ணக்கரு - தொழில் நுட்பத்தின் பொருத்தமற்ற ஆதிக்கங்கள் 	120
<p>2. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக மானிடத்தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.</p> <p>2.1 முன்பிள்ளைப் பருவத்தினரின் தேவைகளை இனங்கண்டு அவசியமானவர்களுக்கு உதவி செய்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள் <ul style="list-style-type: none"> - முன்பிரசவப் பருவம் - சிசுப் பருவம் - குழந்தைப் பருவம் - பிள்ளைப் பருவம் ● இப்பருவங்களின் பிரதான தேவைகள் <ul style="list-style-type: none"> - உடலியற் தேவைகள் - உளவியல் தேவைகள் - உள் சமூகவியல் தேவைகள் - தூண்டல்கள் ● தேவைகளை நிறைவேற்றுவதன் முக்கியத்துவம் 	90

தேர்ச்சி, தேர்ச்சி மட்டங்கள்	விடய உள்ளடக்கம்	காலம் (நிமிடம்)
<p>3. அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும், கவர்ச்சிகரமாகவும் நிறைவேற்றுவார்.</p> <p>3.1 அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளைக் கவர்ச்சிகரமாக வெளிக்காட்டுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● அன்றாட வாழ்வில் கைகள், பாதங்களின் ஒத்திசைவுடன், அசைவுகளைக் கவர்ச்சிகரமாக மேற்கொள்வார். ● ஒத்திசைவை விருத்தியாக்கும் முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> - பாத அசைவுகள், கை அசைவுகள் தொடர்பான வெவ்வேறு செயற்பாடுகள் - பாத அசைவுகள், கை அசைவுகள் தொடர்பான வெவ்வேறு செயற்பாடுகளை பாய்தல், சுழலுதல் தொடர்பான செயற்பாடுகளுடன் இணைத்து இசையின் 4-4 வேகத்திற்கு சந்தத்துடன் செய்யும் செயற்பாடுகள். ● கவர்ச்சியாகவும் உபயோகமான முறையிலும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவார். <ul style="list-style-type: none"> - ஒரு நிமிடத்திற்கான அப்பியாசத் தொகுதி யொன்றை நிர்மாணித்தல். 	240
<p>4. ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ள சரியான மெய்நிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.</p> <p>4.1 உயிரியற் பொறிமுறையின் அடிப்படைகளை இனங்கண்டு சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● அடிப்படை உயிரியற் பொறிமுறைகளுக்கு இசைவாகக் கொண்ணிலைகளைப் பேணல். ● அசைவற்ற கொண்ணிலைகள் <ul style="list-style-type: none"> - நின்றல் - அமருதல் - படுத்தல் ● அசையும் கொண்ணிலைகள் <ul style="list-style-type: none"> - நடத்தல் - திரும்புதல் - பாய்தல் 	90

தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள்	விடய உள்ளடக்கம்	நேரம் (நிமிடம்)
5. விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு, ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.		
5.1 பந்தை முறையாக அறைந்தவாறு (தாக்கியவாறு) வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்கு கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● வொலிபோல் <ul style="list-style-type: none"> - திறன்கள் - நுட்பங்கள் - விதிமுறைகள் - மத்தியஸ்தம் 	180
5.2 அறையப்பட்ட பந்தை முறையாகத் தடுத்தவாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்கு கொள்வார்.		
5.3 திறன்களையும், நுட்பங்களையும் சரியாகக் கையாண்டவாறு வலைபந்து விளையாட்டில் பங்கு கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● வலைபந்து <ul style="list-style-type: none"> - திறன்கள் - நுட்பங்கள் - விதிமுறைகள் - மத்தியஸ்தம் 	135
5.4 விதிமுறைகளுக்கேற்ப வலைபந்து விளையாட்டில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.		
5.5 திறன்களையும் நுட்பங்களையும் கையாண்டவாறு காற்பந்து விளையாட்டில் பங்கு கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● காற்பந்து <ul style="list-style-type: none"> - திறன்கள் - நுட்பங்கள் - விதிமுறைகள் - மத்தியஸ்தம் 	90
5.6 விதிமுறைகளுக்கேற்ப காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவார்.		
5.7 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு மகிழ்வைப் பெறுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் <ul style="list-style-type: none"> - வள ஆராய்ச்சி நுட்பங்கள் 	45

தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள்	விடய உள்ளடக்கம்	நேரம் (நிமிடம்)
6. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.		
6.1 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை ஆராய்ந்து அறிய முயல்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் அறிமுகம் * மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்தல். <ul style="list-style-type: none"> - சுவட்டு மைதான (Track and Field) - நடைப்போட்டி (Race Walk) - வீதி ஓட்டம் (Road Race) - நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடல் (Cross Country Race) - மலை ஓட்டம் (Mountain Running) 	45
6.2 திறன்களை விருத்தியாக்கிய வாறு நடைப்போட்டிகளில் பங்குகொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● நடைப்போட்டி <ul style="list-style-type: none"> - நுட்பத்திறன்கள் - விதிமுறைகள் 	90
6.3 திறன்களை விருத்தியாக்கிய வாறு ஓட்டத்தில் பங்கு கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● ஓட்டம் (Running) <ul style="list-style-type: none"> - ஓட்ட ஆரம்பமும் முடிவும் (Start and Finish) - ஓட்டத்திற்கான நுட்பமுறைகள் (Techniques) - ஓட்ட அப்பியாசங்கள் 	210
6.4 முறையாகக் குறுங்கோனலை மாற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● அஞ்சலோட்டம் <ul style="list-style-type: none"> - குறுங்கோல் மாற்றம் - கலப்பு மாற்றம் - விதிமுறைகள் - நுட்பங்கள் 	
6.5 விண்ணில் பாதங்களை மாற்றும் முறையில் நீளம் பாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● பாய்தல் (Jumps) <ul style="list-style-type: none"> * நீளம் பாய்தல் (Long Jump) <ul style="list-style-type: none"> - விண்ணில் பாதங்களை மாற்றும் முறை (Running in the air technique) - அணுகல் ஓட்டம் - மிதித்தெழல் - விண்ணில் உடலால் பேணல் - நிலம் தொடல் - விதிகள் 	180

தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள்	விடய உள்ளடக்கம்	நேரம் (நிமிடம்)
6.6 ஸ்ரெடல் முறையில் உயரம் பாய்தல்	<ul style="list-style-type: none"> ● உயரம் பாய்தல் * ஸ்ரெடல் முறை <ul style="list-style-type: none"> - அணுகல் ஓட்டம் - மேலெழல் - குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டல் - நிலம் தொடல் - விதிகள் 	
6.7 நேர்கோட்டு முறையில் குண்டைப் போடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● எறிதல் * குண்டெறிதல் <ul style="list-style-type: none"> - நேர்கோட்டு முறை (Linear Technique) (பெரி ஓ பிறயன் முறை) - தயாராகுதல் (Pradaration) - வழக்குதல் (Glide) - வலுநிலை (Poner Nosition) - கைவிடல் (Release) - உடன்தொடர்நிலை (Follow Tarow) - விதிகள் (Rules) 	270
6.8 சுழற்சி முறையில் தட்டை எறிவார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● தட்டெறிதல் சுழற்சி முறை (Roation Technique) <ul style="list-style-type: none"> - தயாராகுதல் - தொடக்கநிலை - சுழலும் சந்தர்ப்பம் - வலுநிலை - கைவிடல் - உடன் தொடர்நிலை - விதிகள் 	
6.5 விண்ணில் பாதங்களை மாற்றும் முறையில் நீளம் பாய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● தட்டெறிதல் சுழற்சி முறை (Roation Technique) <ul style="list-style-type: none"> - தயாராகுதல் - தொடக்கநிலை - சுழலும் சந்தர்ப்பம் - வலுநிலை - கைவிடல் - உடன் தொடர்நிலை - விதிகள் 	
7. விளையாட்டின் சட்ட திட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற்கு இசைவாகி சமூக இசைவாக்கத் துடன் செயற்படுவார்.		90
7.1 விளையாட்டின் சட்ட திட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றை ஆராய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> ● விளையாட்டு விதிமுறைகளின் அறிமுகம் ● விளையாட்டு விதிமுறைகளின் அவசியம் <ul style="list-style-type: none"> - விளையாட்டின் ஊக்கப்படுத்தும் தன்மை - விளையாட்டின் கௌரவம் - தனிநபர் பண்பு விருத்தி - குறைவாக விபத்துக்கள் - விளையாட்டு வீரர் உரிமைகள் - பிரச்சினை தீர்த்தல் - திருப்தி - நியாயபூர்வமான போட்டிகள் 	

தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள்	விடய உள்ளடக்கம்	நேரம் (நிமிடம்)
<p>7.2 விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்கவியல் என்பவற்றிற்கேற்ப விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.</p> <p>8. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான சுகாதார ரீதியான உணவுகளை உட்கொள்வார்.</p> <p>8.1 இலங்கையின் போசணை தொடர்பான பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு உணவுத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் பரவல் ● ஒழுங்கமைப்புக் கட்டமைப்பும், பொறுப்புகளும் ● பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பில் உள்ள பொறுப்புக்கள் <ul style="list-style-type: none"> - இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்கள் - வருடாந்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் - உடநல செயற்பாட்டு வேலைத்திட்டம் - வேறும் விளையாட்டு வேலைத்திட்டங்கள் - விளையாட்டுத்தினம் - விளையாட்டு வீரர்களை மதிப்பிடுதல் ● இலங்கையின் பிரதான ஊட்டப் பிரச்சினைகள் <ul style="list-style-type: none"> - புரதச் சத்துக் குறைபாடு - நுண் ஊட்டச் சத்துக் குறைபாடு - அயடின் குறைபாடு - இரும்பு குறைபாடு - விட்டமின் A குறைபாடு - அதியூட்டம் ● ஊட்டப் பிரச்சினைகள் நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் <ul style="list-style-type: none"> - ஊட்டக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டம் - பல்வேறு இடையூறுகள் ● ஊட்டக் குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் <ul style="list-style-type: none"> - உணவுப் பாதுகாப்பும், பூரணத்துவமும் - வயது - ஆரோக்கிய நிலை - சூழல் ● ஊட்டப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் மாணவர் பங்களிப்பு <ul style="list-style-type: none"> - போசணையுடன் தொடர்புள்ள தேர்ச்சிகள் - உணவு பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வகையில் வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல். - தேசிய உணவுகளை உட்கொள்ளல். ● இலங்கையின் உணவுக் கலாசாரம் ● வெவ்வேறு தேவைகளுக்கேற்ப உணவு தயாரித்தல் <ul style="list-style-type: none"> - கர்ப்பிணித் தாய்மார் - பாலூட்டும் தாய்மார் - நோயாளிகள் - தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்வோர் - விளையாட்டு வீரர் 	<p>135</p>

தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள்	விடய உள்ளடக்கம்	நேரம் (நிமிடம்)
<p>9. உடலின் மகோன்னத தன்மையை சிறப்பாகப் பேணிய வண்ணம் வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்க மடைவார்.</p> <p>9.1 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காகத் தொகுதிகளின் மகோன்னத தன்மையைச் சிறப்பாகப் பேணுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● நல்வாழ்வில் பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகள் <ul style="list-style-type: none"> - உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி - சுவாசத் தொகுதி - குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதி - கழிவுகற்றல் தொகுதி ● மேலேயுள்ள தொகுதிகளின் மகோன்னதம் ● மகோன்னத தன்மைக்குப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் ● மகோன்னத தன்மையைப் பேணுவதில் மாணவர் பங்களிப்பு ● இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னத தன்மையைச் சிறப்பாகப் பேணுவார். ● இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதம் ● மகோன்னத தன்மைக்குப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் ● மகோன்னத தன்மையைப் பேணுவதில் மாணவர் பங்களிப்பு 	135
<p>10. உடல், உள, சமூகத் தகைமைகளைப் பேணுவார்.</p> <p>10.1 விளையாட்டுச் செயற் பாடுகளில் பங்கு கொண்டு உளத் தகைமையை வெளிக் காட்டுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● உளத் தகைமையை வெளிக்காட்டும் விளையாட்டுக்கள் <ul style="list-style-type: none"> - தலைவனைத் தேடுதல் - மானிட முடிச்சு - கொடுக்கப்படும் வசனத்திலுள்ள எழுத்துக்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப குழு அமைத்தல். - ஷசைமன் சேஸ் (Symon Says) விளையாட்டு - பஸ் (Bus) விளையாட்டு 	90
<p>11. நல்வாழ்வின் நிமித்தம் அறை கூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.</p> <p>11.1 விபத்துக்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வண்ணம் நல்வாழ்வைப் பேணுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● உடலில் அதிகமாக ஏற்படும் விபத்துக்கள் <ul style="list-style-type: none"> ● வெளிப்புறமாக ஏற்படுபவை <ul style="list-style-type: none"> - வெட்டுக்காயம் - உராய்வுக் காயம் - துளைக்காயம் - நீர்க் கொப்புளங்கள் ● உட்புறம் ஏற்படுபவை <ul style="list-style-type: none"> - தசை சம்பந்தமான விபத்துக்கள் - இணையங்கள் சம்பந்தமான விபத்துக்கள் - எலும்புகள் சம்பந்தமான விபத்துக்கள் - மூட்டுக்கள் சம்பந்தமான விபத்துக்கள் ● விபத்துக்களைக் குறைத்தல் 	135

தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள்	விடய உள்ளடக்கம்	நேரம் (நிமிடம்)
<p>11.2 சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப முதலுதவி அளிப்பார்.</p> <p>12. சமூக ஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.</p> <p>12.1 மனவெழுச்சி, உள நெருக்கிடை என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்திய வண்ணம் சமூகத்தில் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டி யெழுப்புவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● முதலுதவி <ul style="list-style-type: none"> ● முதலுதவி அளிப்பதன் அடிப்படை அம்சங்கள் <ul style="list-style-type: none"> - முறைகள் - விசேட சந்தர்ப்பங்கள் - முதலுதவிப் பெட்டியைத் தயாரித்தல் ● உள நெருக்கிடை <ul style="list-style-type: none"> * உளநெருக்கிடைக்குக் காரணமாக அமையக்கூடிய நிலைமைகள் <ul style="list-style-type: none"> - வதை / துன்பம் - நேர முகாமைத்துவம் ● உள நெருக்கிடையின் இலட்சணங்கள் <ul style="list-style-type: none"> - உடல் இலட்சணங்கள் - உள இலட்சணங்கள் - நடத்தை மாற்றங்கள் ● உள நெருக்கிடை காரணமாக ஏற்படும் தீமைகள் ● உள நெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடல் 	<p>135</p>
<p>13. அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வண்ணம் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.</p> <p>13.1 சமூக அறைகூவல்களை இனங்கண்டு, அவைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளச் செயலாற்றுவார்.</p> <p>13.2 இயற்கை விபத்துக்களின் போது முதலுதவியைப் பெற்றுக் கொடுப்பார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● அறைகூவல் நிலைமைகளை இனங்காணல். <ul style="list-style-type: none"> - வீட்டு விபத்துக்கள் - வீதி விபத்துக்கள் - இயற்கை விபத்துக்கள் - விவசாய இரசாயனப் பொருட்களினால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் - விலங்குகளினால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் - தொழில் ரீதியான விபத்துக்கள் - பாலியல் வன்முறைகள் ● அறைகூவல் நிலைமைகள் நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்கள் <ul style="list-style-type: none"> - குறைத்தல் - தவிர்த்தல் ● அறைகூவல்களை எதிர்கொள்ளும் முறை ● முதலுதவி பெற்றுக்கொடுக்கவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் <ul style="list-style-type: none"> - மூச்சுத் திணறல் - மின்சாரம் தாக்கி சுயநினைவற்றுப்போதல் - எலும்பு முறிவும் குருதிப் பெருக்கும் - பாம்பு தீண்டுதல் - நீரகற்றல் 	<p>135</p>

முதலாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், நேரம்

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	நேரம் (நிமிட)
1. ஆரோக்கியமான சமூக மொன்றை கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 சிறந்த வாழ்க்கைக் கோல மொன்றை கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவார்.	120
2. ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கான மானிடத் தேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வார்.	2.1 முன்பிள்ளைப் பருவத்தினரின் தேவைகளை இனங்கண்டு அவசியமானவர்களுக்கு உதவி செய்வார்.	90
3. அசைவாற்றல்களின் ஒத்திசைவால் அன்றாட காரியங்களை உபயோகமான முறையிலும் கவர்ச்சிகரமாகவும் நிறைவேற்றுவார்.	3.1 அன்றாட வாழ்கைச் செயற்பாடுகளை கவர்ச்சிகரமாக வெளிக்காட்டுவார்.	135
	3.2 அன்றாட வாழ்வில் கைகள், பாதங்களின் ஒத்திசைவுடன் அசைவுகளைக் கவர்ச்சிகரமாக மேற்கொள்வார்.	135
	3.3 இசையின் சந்தத்திற்கேற்ப கவர்ச்சியாகவும், உபயோகமான முறையிலும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவார்.	135
4. ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற்கொள்ள சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்'	4.1 உயிரியற் பொறிமுறையின் அடிப்படைகளை இனங்கண்டு நிலையான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	90
	4.2 உயிரியற் பொறிமுறையின் அடிப்படைகளை இனங்கண்டு அசையும் கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	90
12. சமூக ஆரோக்கியம் கருதி சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.	12.1 மனவெழுச்சிகளையும், உள நெருக்கிடைகளையும் கட்டுப்படுத்தி சமூகத்தில் உகப்பான ஆளிடைத்தொடர்புகளை வெளிக்காட்டுவார்.	90

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
 - செளக்கியதான சேவைகள்
 - செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

• உடற் கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- உடற் சுக (சுக பயிற்சி) 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 கௌர்வதற்கும் 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.