சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டம்

தரம் - 11

முதலாம் தவணை

2022.09.07 வரை

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு

விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்

தேசியக் கல்வி நிறுவகம்

இலங்கை

www.nie.lk

அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டத்தினை நடைமுறைப்படுத்தல்.

அறிமுகம்

தற்போது இலங்கையில் நிலவுகின்ற நெருக்கடியான நிலைமைகள் காரணமாக பாடசாலை மாணவர்கள் இழந்த பாடசாலைக் கல்வி நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக கல்வி அமைச்சின் ED/09/12/06/05/01-2022 (SUB 1) எனும் இலக்கத்தையுடைய சுற்று நிருபத்திற்கேற்ப சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தினைச் செயற்படுத்துவதற்காக பின்வரும் வகையில் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன.

மேற்குறித்த சுற்று நிருபத்திற்க்கமைவாக முதலாம் தவணை 2022.01.07 வரை செயற்படுத்தப்படும் 11ம் தரத்துக்குறிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்திற் குறிய பாட வேளைகள் 26 ஆக உத்தே சிக்கப்பட்டுள்ளது. இப் பாடவேளைக்கேற்ப 2022.07.02 வரை செயற்படுத்தப்பட்ட பாடசாலைகளில் 75% ஆன பாடத்திட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளதாக தரவுகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது

அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டத்தில் 60% ஆனவை (பாடவேளை 16) முதலாம் தவணைக்குரிய அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சி அங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன . முதலாம் தவணைக்காக பாடசாலையினுள் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளானது மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டம்மானது பாடசாலை நாட்களினுள் செயற்படுத்த முடியாமல் போகும் பட்சத்தில் பாடத்திட்டத்தின் உள்ளடக்கத்தினை வீட்டில் இருந்து கற்பதற்குரிய (Home based learning) வழிகாட்டுதல்களை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

அதற்காக வேலைத்திட்டம் , ஒப்படைகள் , மதிப்பீடு , நியதிகள் போன்றவற்றை விடய உள்ளடக்கத்திற்கு பொருத்தமான முறையில் முன்வைக்கப்படல் வேண்டும் இதன்மூலம் பாடசாலை நடைபெறாத காலப்பகுதியினுள் கற்றல் கற்பித்தல் நடைபெறாத காரணத்தினால் தடைப்பட்ட சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தின் நோக்கத்தினை அடைந்து கொள்வதோடு பாட தேர்ச்சினை கட்டியெழுப்புவதற்கு இது வழிகாட்டும் தற்போது காணப்படும் நிலைமைகளுக்கேற்ப மாணவர்கள் உடல், உள, சமூக திறங்களை மேம்படுத்தி கொள்வதற்காக கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் திட்டமிடுதல் வேண்டும். அத்துடன் மாணவர்களிடத்தில் உளத்திருப்தி ,உற்சாகம் என்பன ஏற்படும் வகையில் மகிழ்ச்சியான கற்றலுக்கு வழிகாட்டுதல் வேண்டும்.

இதற்கேற்ப செயற்படுவதன் மூலம் மாணவர்களின் பாடத்திட்டத்தின் நோக்கத்தை மிகவும் வெற்றிகரமாக அடைந்து கொள்வதோடு அதற்கு வழிகாட்டுவது உங்களின் தார்மீக கடமையாகும்.

)

2022ம் ஆண்டு இழக்கப்பட்ட காலப் பகுதிக்கான பரிகார வேலைதிட்டம் (Recovery Plan for Learning Loss -2022)

தரம் - 11

தரம் 11 முதலாம் தவணைக்கான 16 பாடவேளைகளுக்கான கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை செயற்படுத்துவதற்காக இத்திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற் பேறுகள்	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு
தரம் 11 முதலாம் தவணையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல்பேறுகள்						

1
ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக கட்டியெழுப்பு வதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.
	1.1
	சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தியவாறு வாழ்வின் தரத்தைப் பேணு வதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.
		• சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான அணுகு முறைகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
		• பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டினை நியதிகளின் பிரகாரம் மதிப்பிடுவார்
		• பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டினை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பார்.
		• தனியாள் சுகாதார மேம்பாட்டை கட்டியெழுப்புவதற்கான ஆயத்த நிலையை வெளிப்படுத்துவார்.
			• பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டினை மதிப்பிடுதல்
			  • நியதிகள்
			• பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டினை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள்
			• வாழ்க்கை தரம் தொடர்பான எண்ணக்கரு
			  • வாழ்கைத் தரத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்
			
			தனிநபரின் வாழ்க்கை தரத்தை மதிப்பிடக்கூடிய நியதிகள்.
				1.1	1.
					ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றை கட்டியெழுப்புவோம்.
						02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற் பேறுகள்	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு
2. ஆரோக்கிய வாழவுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செயது கொள்வார்.	2.1 முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னருள்ள வாழ்க்கைப் பருவங்களின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்வார்.	முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னர் உள்ள வாழ்க்கைப் பருவங்களை வரிசைப்படுத்துவார். • கட்டிளமைப்பருவத் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார் • கட்டிளமைப்பருவத் தேவைகளை நிவேைறு வதில் ஏற்படும் பிரச்சினைககள், சவால்களுக்கான தீர்வுகள் தொடர்பான யோசனைகளை முன்வைப்பார்.	• முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னர் உள்ள பிரதான பருவங்கள். • கட்டிளமைப் பருவம் (10 - 19 வருடம்) • வாலிபப் பருவம் (20 - 39 வருடம்) • நடுத்தர வயதுப் பருவம் (40 - 59 வருடம்) • முதுமைப் பருவம் (60 ற்கு மேல்) • கட்டிளமைப் பருவத்தின் தேவைகள் • உடலியற் தேவைகள் • உளவியற் தேவைகள் • சமூகத் தேவைகள் • ஆன்மீகத் தேவைகள் • கட்டிளமைப்பருவத் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுதல் • தேவைகளை நிறைவேற்றும் வழிமுறைகள்	2.1	2. முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னருள்ள வாழ்க்கைப் பருவங்களை இனங்காணல்.	01 01 01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற் பேறுகள்	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு
			• தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் உருவாகும் பிரச்சினைகளும் சாவல்களும் • பிரச்சினை, சவால்களுக்கான திர்வுகள்			01
		• வாலிபப்பருவத்தின் தேவைகளை வரிசைப் படுத்துவார்.	• வாலிபப்பருவத்தின் தேவைகள் • உடலியற் தேவைகள் • உளவியற் தேவைகள் • சமூகத் தேவைகள் • ஆன்மீகத் தேவைகள்			01
		• வாலிபப் பருவத் தேவைகளை நிறை வேற்றுவதில் ஏற்படும் பிரச்சினை, சவால்களுக்கான திரிவுகள் தொடர்பில் யோசனைகளை முன்வைப்பார்.	• வாலிபப்பருவத் தேவைகளை நிறைவேற்றுதல் • தேவைகளை நிறைவேற்றும் வழி முறைகள் • தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் உருவாகும் பிரச்சினைகளும் சாவல்களும்			01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற் பேறுகள்	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு

		• நடுத்தர வயது, முதுமைப்பருவத்தின் தேவைகளை வரிசைப்படுத்துவார்
		
		• நடுத்தர வயது, முதுமைப் பருவத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் ஏற்படும் பிரச்சினை, சவால்களுக்கான தீர்வுகள் தொடர்பில் யோசனைகளை முன்வைப்பார்.
			• பிரச்சினை, சவால்களுக்கான திர்வுகள்
			
			• நடுத்தர வயது, முதுமைப்பருவத்தின் தேவைகள்
			  • உடலியற் தேவைகள்
			  • உளவியற் தேவைகள்
			  • சமூகத் தேவைகள்
			  • ஆன்மீகத் தேவைகள்
			
			• நடுத்தர வயது, முதுமைப் பருவத் தேவைகளை நிறைவேற்றுதல்
			  • தேவைகளை நிறைவேற்றும் வழிமுறைகள்
			  • தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் உருவாகும் பிரச்சினைகளும் சாவல்களும்
			  • பிரச்சினை, சவால்களுக்கான திர்வுகள்			

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற் பேறுகள்	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு
		• முதியோர் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளிற்கும் சவால்களிற்குமான தீர்வுகளை எடுத்துக் கூறுவார். • முதியோர் தேவைகளை நிறைவேற்றுவது மேலுமொரு பொறுப் பென்பதை ஏற்று அதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். • முதியோர் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் பங்களிப்பினை விளக்குவார்.				
3 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற் கொள்ளவென சரியான	3.1 ஆரோக்கிய வாழ்வை மேற் கொள்ளவென சரியான உயிரியற் பொறிமுறையின்	• கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறியியல் விஞ்ஞான	• கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறியியல் விஞ்ஞான அடிப்படைகள் • சடத்துவம் (Inertia)	3.1	3. சரியான கொண்ணிலை உயிரியக்கவியல் கோட்பாடுகளை இனங்காண்போம்	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற் பேறுகள்	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு
கொண்ணிலை களை வெளிக்காட்டுவார் .	அடிப்படைகளை விளங்கி அசையும் அசையாக் கொண்ணிலை களை வெளிக் காட்டுவார்.	அடிப்படைகளை விளக்குவார். • உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறியியல் விஞ்ஞான அடிப்படை களை உதாரணங்களுடன் விளக்குவார். • அசையும் கொண்ணிலைகளில் புவி யீர்ப்பு மையத்தின் அமைவிடம், மற்றும் சமநிலை என்பவற்றை விளக்குவார். • அசையும் கொண்ணிலைகளில் பொறியியல் விஞ்ஞான விதிகளைப் பின்பற்றுவார்.	• விசை (Force) • விசையின் திசை • உத்தம்(Momentum) • உடற்றொழிற்பாடுகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறியியல் விஞ்ஞான அடிப்படைகள் • அசையும் கொண்ணிலைகள் • நடத்தல் • ஓடுதல் • பாய்தல் • எறிதல்			
4 விளையாட்டுக் கள், வெளிக் களச் செயற்பாடு களிற் பங்கு	4.1 வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குகொண்டு	• விதிமுறைகளின் பிரகாரம் செய லாற்றுவார். • வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்கு	• ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் • வொலிபோல் • விளையாடுதல்	4.1	4. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற் பேறுகள்	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு
கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	மகிழ்வார்.	கொண்டு மகிழ்வடைவார். • விதிமுறைகளின் பிரகாரம் செயலாற்றுவார்.	• விதிமுறைகள் • மத்தியஸ்தம்			02
	4.2 நெட்போல் விளையாட்டில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வார்.	• நெட்போல் விளையாட்டில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார்.	• நெட்போல • விளையாடுதல் • விதிமுறைகள் • மத்தியஸ்தம்	4.2	5. நெட்போல விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்	
	4.3 புட்போல் விளையாட்டில் பங்கு கொண்டு	• விதிமுறைகளின் பிரகாரம் செயலாற்றுவார். புட்போல் விளையாட்டில் பங்கு கொண்டு மகிழ்வடைவார்.	• புட்போல் • விளையாடுதல் • விதிமுறைகள்	4.3	6. புட்போல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றற் பேறுகள்	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாடப் புத்தக பாடஅலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு
	மகிழ்வார்		• மத்தியஸ்தம்			