சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டம்

தரம் - 09

முதலாம் தவணை

2022.09.07 வரை

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசியக் கல்வி நிறுவகம்
இலங்கை
www.nie.lk

அத்தியவசிய 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 திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

மேற்குறித்த சுற்று நிருபத்திற்க்கமைவாக முதலாம் தவணை 2022.01.07 வரை செயற்படுத்தப்படும் 9ம் தரத்துக்குறிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்திற் குறிய பாட வேளைகள் 16 ஆக உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது. இப் பாடவேளைக்கேற்ப 2022.07.02 வரை செயற்படுத்தப்பட்ட பாடசாலைகளில் 75% ஆன பாடத்திட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளதாக தரவுகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது

அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டத்தில் 60% ஆனவை (பாடவேளை 10) 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 கட்டியெழுப்புவதற்க்கு 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 காலப்பகுதிக்கான பரிகார வேலைதிட்டம் (Recovery Plan for Learning Loss -2022)

தரம் - 9

தரம் 9 முதலாம் தவணைக்காக 10 பாடவேளைகளுக்காக கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளை செயற்படுத்துவதற்காக இத்திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
தரம் 09 முதலாம் தவணையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல்பேறுகள்						
1. ஆரோக்கிய மான சமூக மொன்றைக் கட்டியெழுப்பு வதில் பங்களிப்பு வழங்குவார	1.1 சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	• தான் வாழும் பிரதேசத்தின் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை வரிசைப்படுத்துவார். • சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு அவசியமான பிரவேச மார்க்கங்களை விபரிப்பார். • தான் வாழும் பிரதேசத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக தனது பங்களிப்பை வழங்குவார்.	• சுகாதார மேம்பாடு • சமூக சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு • தான் வசிக்கும் பிரதேசத்தின் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் • தான் வாழும் பிரதேசத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டில் தனது பங்களிப்பு • சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பிரவேசங்கள் • சுகாதாரக் கொள்கைகள் • சுகாதாரத்துக்குகந்த சூழல் • திறன் விருத்தி • சமூகத்தின் பங்களிப்பு • சேவை மறுசீரமைப்பு • சுகாதார மேம்பாட்டின் நன்மைகள்	1.1	1. ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவோம்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளி ன் எண்ணிக்கை
2ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 சுய இயல்பாக்கத் துக்கான ஆளுமையைக் கட்டி யெழுப்புவார்.	• சுய இயல்பாக்கம் யாதென விளக்குவார். • சுய இயல்பாக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்துவார். • சுய - இயல்பாக்கத்துக்கான இலக்குகளை ஏற்படுத்திச் செயலாற்றுவார்.	• சுய இயல்பாக்கத்தை அறிமுகப் படுத்துதல் • சுய இயல்பாக்கத்தின் முக்கியத்துவம் • சுய இயல்பாக்கத்துக்கான பிரவேசம்	2.1	2. சுய இயல்பாக்கத்தினை அடைதல்	01

3. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக சரியான கொண்ணிலை களை வெளிக் காட்டுவார்.	3.1 உடற் கொண் ணிலைகளில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகளில் அவதானங் கொண்டு சரியான கொண்ணிலை களைப் பேணுவார்.	• தவறான கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் நிலைமைகள் / காரணிகளைப் பெயரிடுவார்.
		• தவறான கொண்ணிலைகளை விளக்குவார்.
		• தவறான கொண்ணிலைகளைச் சீராக்கிக் கொள்வார்.
		• சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதில்
			• தவறான கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்.
			  • பரம்பரைக் காரணிகள்
			  • சூழற் காரணிகள்
			  • நாட்பட்ட காரணிகள்
			• பிறப்பின் போதும் சூழற் காரணிகளாலும் ஏற்படக்கூடிய நிலைமைகள்.
			  • ஒட்டகக்கூனல்
			  • முதுகுக் கூனல்
			  • பக்கக் கூனல்
			  • முள்ளந்தண்டின் ஒழுங்கீனம் காரணமாக ஏற்படும் கூனல்.
				3.1	3. சரியான கொண்ணிலைகளுக் கு தடையாக அமையும் உடல் ரீதியான குறைபாடுகளை இனங்காண்போம்.	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளி ன் எண்ணிக்கை
		பிறரையும் வழிப்படுத்துவார்.	• தட்டையான பின்புறம் • வளைந்த கால்கள் • முட்டும் முழங்கால்கள் • தவறான கொண்ணிலைகளைச் சீர்செய்யும் முறைகள் • சிகிச்சை பெறக்கூடிய நிலையங்களும் சேவைகளும்			
4. விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	4.1 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை வகைப்டுத்துவார் 4.5 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவார்.	• ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துவார். • வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை வகைப் படுத்துவார். • ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றின் தேவையை விளக்குவார். • அறைதலையும், தடுத்தலையும் சரியாகச் செய்வார். • விதிமுறைகளுக்கேற்ப வொலிபோல் விளையாடி மகிழ்வடைவார்.	ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு வகைப்படுத்துதல். வெளிக்கள விளையாட்டு வகை ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் தேவை. • உடலியற் தேவை • உளவியற் தேவை • சமூகவியற் தேவை • வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் • அறைதல் • தடுத்தல் / மறித்தல் விதிமுறைகள் • வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்.		4. ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்கள விளையாட்டுக்களை இனங்காண்போம்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளி ன் எண்ணிக்கை
	4.6 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வலைப்பந்து விளையாடுவார்.	• தாக்குதல் / ஆக்கிரமித்தல், காத்தல், எய்தல் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார். விதிமுறைகளுக்கேற்ப வலைப்பந்து விளையாடி மகிழ்வடைவார்.	• வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள் • தாக்குதல் / ஆக்கிரமித்தல் • காத்தல் / தடுத்தல் • எய்தல் • விதிமுறைகள் • வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடல்			02
					மொத்தம்	10