



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டம்

தரம் - 10

மூன்றாம் தவணை

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு

விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்

தேசியக் கல்வி நிறுவகம்

இலங்கை

www.nie.lk

அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டத்தினை நிறைவு செய்தல்.

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.

10 ம் தரத்துக்குறிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்திற் குறிய பாட வேளைகள் 27 ஆக உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது. அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டத்தில் 60% ஆனவை (பாடவேளை 17) மூன்றாம் தவணைக்குரிய அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சி அங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன . மூன்றாம் தவணைக்காக பாடசாலைனுள் 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 , ஓப்படைகள் , மதிப்பீடு , நியதிகள் பேன்றவற்றை விடய உள்ளடக்கத்திற்கு பெருத்தமான 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 -2022)

தரம் - 10

தரம் 10 ம் தரத்திற்காக மூன்றாம் தவணைக்காக 17 பாடவேளைகளுக்காக கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுக்களை செயற்படுத்துவதற்காக இத் திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
தரம் 10 மூன்றாம் தவணையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல்பேறுகள்						
5.0 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விஷேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்	5.8 ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாய்வார்	<ul style="list-style-type: none"> ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாயும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார் 	<ul style="list-style-type: none"> உயரம் பாய்தல் <ul style="list-style-type: none"> ப்ளொப் முறை <ul style="list-style-type: none"> அணுகலோட்டம் மிதித்தெழுதல் குறுக்குச் சட்டம் தாண்டுதல் நிலந்தொடுதல் விதி முறைகள் 	5.8	5. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	5.9 நேரான முறையில் சரியாக குண்டு போடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> குண்டு போடும் நேரான முறையைச் சரியாக செய்வார். விதிமுறைகளுக்கிணங்கி செயற்படுவார். 	<ul style="list-style-type: none"> எறிதல் <ul style="list-style-type: none"> குண்டு போடுதல் நேரான முறை <ul style="list-style-type: none"> தயாராகும் வழுக்குதல் வலுநிலை கைவிடுதல் உடன் தொடர்நிலை விதிமுறைகள் 	5.9	5. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்.	01
	5.10 சுழற்சி முறையில் தட்டைச் சரியாக எறிவார்.	<ul style="list-style-type: none"> தட்டெறியும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். 	<ul style="list-style-type: none"> எறிதல் தட்டெறிதல் <ul style="list-style-type: none"> தயாராகுதல் அசைத்தல் சுழலுதல் வலுநிலை கைவிடுதல் உடன் தொடர்நிலை விதிமுறைகள் 	5.10	5. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்.	01

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
<p>8.0 உடலின் ஆரோக்கியத்தை சிறப்பாக பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்வுக்கு இசைவாக்கம் அடைவார்.</p>	<p>8.1 உடலின் நிலைப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தை சிறப்பாக பேணுவார்</p>	<ul style="list-style-type: none"> உடலின் நிலைப்பாட்டில் பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தை விளக்குவார். செயற்றிறனுடைய வாழ்வுக்காக தொகுதிகளின் மகோன்னதத்தை பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	<ul style="list-style-type: none"> உடலின் நிலைப்பாட்டில் பங்களிப்பு வழங்கும் தொகுதிகள் <ul style="list-style-type: none"> உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி சுவாசத் தொகுதி குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி கழிவகற்றல் தொகுதி இத் தொகுதிகளின் மகோன்னதம். மகோன்னதத்தில் பாதிப்பேற்படுத்தும் காரணிகள். மகோன்னதத்தைப் பேணுவதில் மாணவர் பங்களிப்பு 	<p>8.1</p>	<p>8. உடலின் ஆரோக்கியத்தை பேணிக்கொள்வோம்.</p>	<p>03</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைகளை பேணுவார்.	9.1 ஆரோக்கியத் துடன் தொடர்புள்ள உடற்றகைமைகளைப் பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புள்ள உடற்றகைமை காரணிகளை வகைப்படுத்துவார். ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புள்ள உடற்றகைமை காரணிகளை விருத்தி செய்வதற்கான வேலைத்திட்டங்களை திட்டமிடுவார். 	<ul style="list-style-type: none"> ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்புள்ள உடற்றகைமை காரணிகள். இதயம் சார்ந்த தாங்கும் திறன் தசைகளின் தாங்கு திறன் தசைகளின் வலு நெகிழ்வு உடற் கூறுகளின் கொள்ளளவு 	9.1	9. ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்காக உடற்றகைமைகளைப் பேணுவோம்.	04
	9.2 உள, சமூக ஆரோக்கியத்தை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> தீங்கான மனவெழுக்கிகளை கட்டுப்படுத்தியவாறு உகப்பான மனவெழுச்சிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை விபரிப்பார். 	<ul style="list-style-type: none"> மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு <ul style="list-style-type: none"> சிறப்பான மனவெழுச்சிகள் தீய மனவெழுச்சிகள் உள நெருக்கிடை <ul style="list-style-type: none"> உள நெருக்கிடைக்கு ஏதுவாக அமையக்கூடிய நிலைமைகள் வதை / துன்பம் 	9.2	9. உள, சமூக ஆரோக்கியம்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		<ul style="list-style-type: none"> • உள நெருக்கிடை ஏற்படக்கூடிய காரணிகளை எடுத்துக் காட்டுவார். • உள நெருக்கிடையில் இருந்து விடுபட நடவடிக்கை எடுப்பார். • உளநெருக்கிடையைக் குறைப்பதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவார். • பரிவுணர்வுடன் செயலாற்றுவார். • தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டுவார். 	<ul style="list-style-type: none"> • உள நெருக்கிடையின் டையிலமஅறிகுறிகள் <ul style="list-style-type: none"> • உடல் ரீதியான • உள ரீதியான • நடத்தை மாற்றங்கள் • உள நெருக்கிடை காரணமாக ஏற்படும் தீமைகள் • உள நெருக்கிடையில் இருந்து விடுபடல் • உள நெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடல் • உள அரோக்கியத்தை விருத்தியாக்குவாதற்கான செயற்பாடுகளும் விளையாட்டுகளும். 			

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் அறை கூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர் கொண்டவாறு மகிழ்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வர்	10.2 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் விபத்துக்களை தவிர்க்க நடவடிக்கை எடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்களை குறைப்பதில் தனது பங்களிப்பை வழங்குவார். 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் • வெளிப்புற விபத்துக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • தகர்வு • வெட்டுக்காயங்கள் • கீறல் காயங்கள் • துளைக் காயங்கள் • கிழிவுக் காயங்கள் • நீர் கொப்புளம் • உட்புற விபத்துக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • தசை தொடர்பான விபத்துக்கள் • எலும்பு தொடர்பான விபத்துக்கள் • மூட்டுக்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • நரம்பு மற்றும் உடலுறுப்புக்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் • விபத்துக்களை குறைத்தல் 	10.2	10. அன்றாட வாழ்வில் எதிர் நோக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வோம்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
	10.3 சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு முதலுதவி அளிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> முதலுதவி வழங்குவதற்கான அடிப்படைகளை பின்பற்றி முதலுதவி வழங்கும் அனுபவத்தை பெறுவர். தேவையான பொருட்களைக் கொண்டுள்ள முதலுதவிப் பெட்டி யொன்றை வகுப்பறையில் கொண்டு நடாத்துவார் 	<ul style="list-style-type: none"> முதலுதவி அறிமுகம் முதலுதவி வழங்குவதன் அடிப்படை அம்சங்கள் படிமுறைகள் விசேட சந்தர்ப்பங்கள் முதலுதவிப் பெட்டி தயாரித்தல் 	10.3	10. அன்றாட வாழ்வில் எதிர் நோக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வோம்.	02
					மொத்தம்	17

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை