



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அத்தியவசிய கற்றல் தேர்ச்சியினை நிறைவு செய்வதற்கான பாடத்திட்டம்

தரம் - 10

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 10ம் தரத்துக்குரிய சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்திற் குறிய பாட வேளைகள் 23 ஆக உத்தே சிக்கப்பட்டுள்ளது. இப் பாடவேளைக்கேற்ப 2022.07.02 வரை செயற்படுத்தப்பட்ட பாடசாலைகளில் 75% ஆன பாடத்திட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளதாக தரவுகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது

அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டத்தில் 60% ஆனவை (பாடவேளை 13) முதலாம் தவணைக்குரிய அத்தியாவசிய கற்றல் தேர்ச்சி அங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன . முதலாம் தவணைக்காக பாடசாலைனுள் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளானது மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள பாடத்திட்டமானது 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 Loss -2022)

தரம் - 10

தரம் 10 ம் தரத்திக்காக முதலாம் தவணைக்காக 13 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 முதலாம் தவணையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கற்றல்பேறுகள்						
1.0ஆரோக்கியமா சமூகமொன்றை கட்டியெழுப்புவல் பங்களிப்பு நல்குவார்.	1.1 சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலமொன்றை கட்டியெழுப்புவ மூலம் வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> பூரண சுகாதாரத்தின் சிறப்பம்சங்களை எடுத்துரைப்பார். பூரண சுகாதாரத்துக்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைக் கோலத்தை எடுத்து விளக்குவார். 	<ul style="list-style-type: none"> பூரண சுகாதார எண்ணக்கருவுக்கு உடற்கல்வி யின் முக்கியத்துவம். பூரண சுகாதாரத்தை பேணுவதற்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைக் கோலம். <ul style="list-style-type: none"> சரியான உடற்திணிவுச் சுட்டி சரியான உணவுப்பழக்கம் ஓய்வும் உறக்கமும் உடற்றொழிற்பாடுகளும் உடல் அப்பியாசங்களும் எளிய வாழ்க்கை முறை மதுபானம், போதைப் பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல் உள நெருக்கடியிலிருந்து விடுபடுதல் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதி முறைகளை பின்பற்றுதல் 	1.1	1. ஆரோக்கியமான சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவோம்	03

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"> • தற்கால சுகாதார சவால்களை விவரிப்பார். • சுகாதாரத்துக்கு ஏதிரான சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் தொடர்பான யோசனைகளை முன்வைப்பார். 	<ul style="list-style-type: none"> • தற்போதைய சுகாதார நிலைமைக்கு எதிரான சவால்கள். • கடுமையான போட்டிகள் நிறைந்த வாழ்க்கைக் கோலம் • சமூக பொருளாதார நிலை • கல்வி தொடர்பான பிரச்சினைகள் • சனத்தொகைப் பெருக்கம் • சுற்றுலாத்துறையின் பொருத்தமற்ற ஆதிக்கங்கள் • ஊடகங்களின் ஆதிக்கம் • உள், வெளிநாட்டுக் குடியேற்றங்கள் • இடம் பெயரல் • பொருத்தமற்ற பாலியல் நடத்தைகள் • குடும்ப அமைப்பில் மாற்றங்கள் • சுகாதார சேவை தொடர்பான பிரச்சினைகள் • நோய்கள் • யுத்த நிலைமைகள் • ஆளிடைத் தொடர்புகள் முறிவடைதல் • பூகோல கிராம எண்ணக்கரு • தொழில்நுட்பத்தின் பொருத்தமற்ற ஆதிக்கங்கள் • சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்காகச் செய்ய வேண்டியவை 			

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுவார்	2.1 பிள்ளைப் பருவத்தினரின் தேவைகளை இனங்கண்டு செயலாற்றுவார்	<ul style="list-style-type: none"> • முன்பிள்ளைப்பருவத்தின் பிரதான கட்டங்களை ஆராய்வார் • பருவங்களுக்கேற்ப விசேட தேவைகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார் 	<p>அறிமுகம்</p> <ul style="list-style-type: none"> • முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள்(ECCD) • முன்பிரசவப் பருவம் • சிகுப் பருவம் 0 - 1 மாதம் • குழந்தை பருவம் 0 - 1 வருடம் • முன் பிள்ளைப்பருவம் 1- 5 வருடம் • பின் பிள்ளைப் பருவம் 6 - 10 வருடம் • இப்பருவங்களின் விசேட தேவைகளும் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதன் முக்கியத்துவமும் • உடலியற் தேவைகள் • உள சமூக தேவைகள் 	2.1	பிள்ளைப்பருவ விருத்திபற்றி அறிவூட்டல் பெறுவோம்	02
3.0 ஆரோக்கியமான வாழ்வை மேற்கொள்ளவென சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்	3.1 உயிரியற் பொறியியலின் அடிப்படைகளை விளங்கி சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறியியலின் அடிப்படைகளை ஆராய்வார். • கொண்ணிலைப் பாவனையின் போது உயிரியற் பொறியியல் அடிப்படைகளை பயன்படுத்துவார் • உயிரியற் பொறியியல் விஞ்ஞான அடிப்படைகளை கைக்கொள்வதன் மூலம் 	<ul style="list-style-type: none"> • கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியல் பொதியிடல் அடிப்படைகள். • வகைப்படுத்தல் • ஈர்ப்பு மையம் • சமநிலை • உயிர்ப்பொறிமுறை கோட்பாடுகளுக்கமைய மெய்நிலைகளைப் பேணி வருதல். • நிறறல் • உட்காருதல் • படுத்திருத்தல் / சாய்தல் 	3.1	3.சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணிக்கொள்வோம்	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	கற்றல் பேறு	விடய உள்ளடக்கம்	ஆசிரியர் வழிகாட்டல் கையேட்டு செயற்பாட்டின் இலக்கம்	பாட புத்தக பாட அலகின் இலக்கம் மற்றும் பாடத்தலைப்பு	பாட வேளைகளின் எண்ணிக்கை
		கொண்ணிலைகளை செயற்திறனுடன் பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> விளையாட்டு மெய்நிலைகளில் ஈரப்பையும் சமநிலையையும் பேணுதல். 			
4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.	4.1 அறைதல் மற்றும் தடுத்தலைச் சரியாகச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> பந்தைச் சரியான முறையில் அறைந்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவார்.. பந்தைச் சரியான முறையில் தடுத்தவாறு (மறித்தவாறு) வொலிபோல் விளையாடுவார். 	<ul style="list-style-type: none"> வொலிபோல் <ul style="list-style-type: none"> அறைதல் தடுத்தல் (மறித்தல்) 	4.1	4.1 விளையாட்டுக்களிலும் திறந்தவெளி செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுதல்.	02
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி செய்த விஷேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை நுணுகி ஆராய்வார். 5.2 சரியான போட்டி நடைத்திறன்களை வெளிக்காட்டுவர்	<p>மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துவார்</p> <p>சரியான போட்டி நடை ஆற்றலை வெளிப்படுத்துவார்</p>	<p>மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் அறிமுகம்</p> <ul style="list-style-type: none"> தடகல நிகழ்ச்சிகள் போட்டிக்கு நடத்துதல் ஓட்டப் போட்டிகள் மலை ஓட்டம் நடத்தல் போட்டி நுட்பமுறை ஒழுங்குமுறைகளும், விதிகளும். 	5.1 5.2	5. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் பற்றி அறிவூட்டம் பெறுதல்.	01 01

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 சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்ட வாறு மகிழ்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வர்	10.1 விபத்துக்கள், இடர்களை இனங்கண்டு, அவற்றினை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளக் கூடியவாறு செயலாற்றுவார்.	விபத்துக்கள் மற்றும் இடர்களை இயன்றளவு தவிர்த்துக் கொள்வார்.	அறைகூவல் நிலைமைகள் நல்வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்கள் <ul style="list-style-type: none"> • குறைதல் • தவிர்த்தல் • முதலுதவி விபத்து, இடர்நிலைகளை எதிர்கொள்வதில் மாணவர்களின் பங்களிப்பு	10.1	10. விபத்துக்களைத் தவிர்ப்போம்.	01
மொத்தம்						13