தரம்

10

மனைப்பொருளியல்

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

(2015 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படும்)

தொழினுட்பக் கல்விப் பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழினுட்பப் பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மகரகம
ஸ்ரீலங்கா

www.nie.lk

கல்விப் பொதுத் தராதரப்பத்திர (சாதரண தரம்)

மனைப்பொருளியல்

ஆசிரியர் வழிகாட்டி
தரம் 10

(2015ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படும்)

தொழினுட்பக் கல்விப் பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழினுட்பப் பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மஹரகம
ஸ்ரீலங்கா

www.nie.lk

மனைப்பொருளியல்
தரம் 10
ஆசிரியர் வழிகாட்டி

முதற் பதிப்பு - 2014

© தேசிய கல்வி நிறுவகம்

ISBN

தொழினுட்பக் கல்வித் துறை
விஞ்ஞான, தொழினுட்பப் பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மஹரகம
ஸ்ரீலங்கா

இணையத் தளம் : www.nie.lk
மின்னஞ்சல் : info@nie.lk

அச்சுப் பதிப்பு :

பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி

இலங்கையின் இடைநிலைக் கல்வியில் புதிய தேர்ச்சி மையப் பாடத்திட்டத்தின் முதற்கட்டம் 2007ஆம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. எட்டு ஆண்டுகளுக்கொருமுறை மேற்கொள்ளப்படும் கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பின் மூலம் இது அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. தேசியமட்டத் தேர்ச்சிகளை அபிவிருத்தி செய்யும் நோக்கின் அடிப்படையில் தேசிய கல்வி ஆணைக்குழுவின் விதப்புரைகளுக்கமைய அப்போது நடைமுறையிலிருந்த உள்ளடக்கம் சார்ந்த கல்வி முறைமை இதன்மூலம் மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

தேர்ச்சிமையக் கலைத்திட்டத்தின் இரண்டாம்கட்ட மறுசீரமைப்பானது 2015ஆம் ஆண்டிலிருந்து தரம் 6, 10 ஆகிய வகுப்புக்களில் அமுல்படுத்தப்படவுள்ளது. இந்நோக்கத்தை அடையும் பொருட்டுத் தேசிய கல்வி நிறுவகம் ஆய்வை அடிப்படையாகக் கொண்ட பேறுகளையும் ஆர்வலர்களுடைய பல்வேறு ஆலோசனைகளையும் பலதரப்பட்டவர்களிடமிருந்தும் பெற்றுக்கொண்டது. அவற்றின் அடிப்படையில் நியாயப்படுத்தப்பட்டதொரு செயன்முறையை அறிமுகப்படுத்தியதுடன் அதற்கமைவான பாடத்திட்டங்களையும் மேற்படி தரங்களுக்காக விருத்தி செய்துள்ளது.

இந்த நியாயப்படுத்தற் செயன்முறையிற் கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்பின் போது நிலைக்குத்தான ஒருங்கிணைப்பு முறை பயன்படுத்தப்பட்டு, கீழிருந்து மேல்நோக்கிய அணுகுமுறையில் அனைத்து பாடங்களுக்குமான தேர்ச்சி மட்டங்கள் முறைமையாக விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளன. மேலும், அடிப்படை விடயங்களிலிருந்து உயர்மட்டத்தை நோக்கிச் செல்லும் வகையில் அவை ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டும் உள்ளன. பாட உள்ளடக்கத்திற் காணப்படும் கூறியதுகூறல் மற்றும் பாட உள்ளடக்கச் சுமை என்பவற்றை இழிநிலைக்கு இட்டுச்செல்லவும் மாணவர் நேயமானதும் நடைமுறைக்கேற்றதுமான கலைத்திட்டமொன்றை உருவாக்கும் நோக்கிலும் கிடையான ஒருங்கிணைப்பானது பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஆசிரியர்களுக்குத் தேவையான வழிகாட்டல்களை வழங்கவும் பாடத்தைத் திட்டமிடவும் கற்பிக்கவும் செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்கவும் அளவீடு மற்றும் மதிப்பீடுகளை மேற்கொள்ளவும் உதவுமுகமாக ஆசிரியர் வழிகாட்டியிற் புதிய வடிவமைப்பு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ்வழிகாட்டல்கள் ஆசிரியர்கள் வகுப்பறையில் மேன்மேலும் உற்பத்தித் திறனுள்ளதும் விளைதிறன்மிக்கதுமான வகையிற் துலங்குவதற்கு உதவும்.

புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டி மாணவர்களது தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்யும் வகையிற் தர உள்ளீடுகளையும் மேலதிக செயற்பாடுகளையும் தெரிவுசெய்வதில் ஆசிரியர்களுக்குச் சுதந்திரத்தை வழங்கியுள்ளது. இப்புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டி பாடஉள்ளடக்கச் சுமையை விடுத்து, விதந்துரைக்கப்பட்ட பாடநூல்களின் மூலம் பாட உள்ளடக்கத்தைப் பூரணப்படுத்தியுள்ளது. ஆகவே, ஆசிரியர்கள் புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டிகளைப் பயன்படுத்தும் அதேவேளை கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தினாற் தயாரிக்கப்பட்ட பாடநூல்களையும் பொருத்தமான வகையில் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

ஆசிரியர் மையக் கல்வி முறைமையிலிருந்து மாணவர் மையக் கல்வி முறைமைக்குத் தளமாற்றம் செய்வதும் வேலையுலகிற்கு ஏற்றவகையில் பொருத்தமான மனித வளங்களை விருத்தி செய்வதும் தேவையான தேர்ச்சிகளையும் திறன்களையும் பாடசாலையிலிருந்து வெளியேறும் மாணவர்கள் பெற்றுக்கொள்வதற்குத் தேவையான செயற்பாடு சார்ந்த கல்வி முறைமையை விருத்தி செய்வதும் மேற்படி நியாயப்படுத்தப்பட்ட பாடத்திட்டம் மற்றும் ஆசிரியர் வழிகாட்டியின் புதிய வடிவமைப்பு என்பவற்றின் அடிப்படை நோக்கங்களாகும்.

புதிய ஆசிரியர் வழிகாட்டியை உருவாக்குவதிற் பங்களிப்புச் செய்த தேசிய கல்வி நிறுவகத்தின் கல்விசார் அலுவல்கள் சபை மற்றும் பேரவை உறுப்பினர்களுக்கும் அனைத்து வளவாளர்களுக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

பணிப்பாளர் நாயகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி

கடந்த காலந்தொட்டு கல்வியானது தொடர்ந்து மாற்றங்களுக்குட்பட்டு விருத்தியடைந்து வருகிறது. அண்மைய யுகத்தில் இம்மாற்றங்கள் துரிதமாக இடம்பெறுகிறது. கற்றல் முறைகளட தொழில்நுட்பக் கருவிகளின் பாவனை மற்றும் அறிவுக் கோலங்கள் தொடர்பாகவும் கடந்த இரு தசாப்தங்களில் பாரிய மறுமலர்ச்சி ஏற்பட்டு வருவதனைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இதற்கமைய தேசிய கல்வி நிறுவகமும் 2015ஆம் ஆண்டுக்குரிய கல்வி மறுசீரமைப்பிற்காக எண்ணிலடங்காத பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றது. பூகோள ரீதியாக ஏற்படும் மாற்றங்கள் தொடர்பாக சிறந்த முறையில் அறிந்து உள்நாட்டுத் தேவைக்கமைய இயைபுபடுத்தி மாணவர் மையக் கற்றல் - கற்பித்தல் முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு புதிய பாடவிதானம் திட்டமிடப்பட்டு பாடசாலை முறைமையின் முகவர்களாக சேவை புரியும் ஆசிரியர்களாகிய உங்களிடம் இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியை ஒப்படைப்பதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இவ்வாறான புதிய வழிகாட்டல் ஆலோசனை நூலை உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் நோக்கம் இதிலிருந்து சிறந்த பங்களிப்பை பெற்றுத் தரமுடியும் என்ற நம்பிக்கையாகும்.

இவ்வாறான ஆசிரியர் வழிகாட்டியானது வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயலொழுங்கில் உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும் என்பதில் எனக்கு எந்தவிதச் சந்தேகமும் இல்லை. அதேபோன்று இதன் துணைகொண்டு நடைமுறைரீதியான வளங்களையும் பயன்படுத்தி மிகவும் விருத்தி நோக்கிலான அணுகுமுறையினூடாக வகுப்பறையில் செயற்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு முழுமையான சுதந்தரமுண்டு.

உங்களுக்கு வழங்கப்படும் இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியினை சிறந்த முறையில் விளங்கி மிகச் சிறந்த ஆக்கரீதியான மாணவர் சமூகமொன்றை உருவாக்கி இலங்கையை பொருளாதார, சமூக ரீதியில் மேம்படுத்த பொறுப்புடன் செயற்படுவீர்கள் என நம்புகிறேன்.

இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியானது; இப்பாடத்துறையுடன் தொடர்புடைய ஆசிரியர்கள், வளவாளர்கள் என்போர்களின் அயராத முயற்சியினாலும் அர்ப்பணிப்பினாலும் உருவாக்கப் பட்டுள்ளது.

கல்வித்துறையின் அபிவிருத்திக்கான இப்பணியை அரியதாகக் கருதி அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்ட உங்கள் அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

எம். எப். எஸ். பீ. ஜயவர்தன
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
(விஞ்ஞான தொழில்நுட்பப் பீடம்)

மதியுரைப்பு: கல்விசார் அலுவல்கள் சபை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

ஆலோசனை: திரு. எம். எப். எஸ். பீ. ஜயவர்தன
பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம்,
விஞ்ஞான, தொழினுட்பப் பீடம், தேசிய கல்வி நிறுவகம்

மேற்பார்வையும் ஒழுங்கமைப்பும்:
எஸ். எம். எல். பி. சுபசிங்ஹ
உதவி விரிவுரையாளர்,
தொழினுட்பக் கல்வித் துறை, தேசிய கல்வி நிறுவகம்

எழுத்தாளர் குழு:

எஸ். எம். எல். பி. சுபசிங்ஹ	உதவி விரிவுரையாளர், தொழினுட்பக் கல்வித் துறை, தேசிய கல்வி நிறுவகம்
வத்சலா தமயந்தி ஜயவர்தன	செயற்றிட்ட அதிகாரி (முன்னாள்) தொழினுட்பக் கல்வித் துறை, தேசிய கல்வி நிறுவகம்
எச். எம். கே.எச்.எம்.கே. பண்டார	உதவி ஆணையாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம் இசுருபாய
ஆர். முண்டிகல	சிரேட்ட விரிவுரையாளர் (முன்னாள்) உயர் தொழில்நுட்ப நிறுவகம், தெஹிவளை
சி. எல். வித்யாலங்கார	சிரேட்ட விரிவுரையாளர் (முன்னாள்) உயர் தொழில்நுட்ப நிறுவகம், தெஹிவளை
எல். வி. பி. மொல்லிகொட	சிரேட்ட விரிவுரையாளர் (முன்னாள்) உயர் தொழில்நுட்ப நிறுவகம், தெஹிவளை
ஈ. டப்ள்யூ. எம். சி. மாலதி ஏகநாயக	ஆசிரியர், புனித ஜோசப் பெண்கள் வித்தியாலயம், கம்பளை
கே. ஜீ. டி. சீ. ஹேமமாலி	ஆசிரிய ஆலோசகர் (மனைப்பொருளியல்)(முன்னாள்) வலயக் கல்வி அலுவலகம், பிலியந்தல
எம். ஏ. ரேணுகா பீ. பெரேரா	ஆசிரிய ஆலோசகர் (மனைப்பொருளியல்), வலயக் கல்வி அலுவலகம், ஹோமாகம
எஸ். ஐ. குறைசா இஸ்மாயில்	ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்), அல் - கஸ்ஸாலி மத்திய கல்லூரி , அட்டுளுகம

பதிப்புச் செய்தல்:

எஸ். எம். எல். பி. சுபசிங்ஹ	உதவி விரிவுரையாளர், தொழினுட்பக் கல்வித் துறை, தேசிய கல்வி நிறுவகம்
வத்சலா தமயந்தி ஜயவர்தன	செயற்றிட்ட அதிகாரி (முன்னாள்) தொழினுட்பக் கல்வித் துறை, தேசிய கல்வி நிறுவகம்

தமிழாக்கம் :

எம்.எச்.எம். யாக்கூத்	பிரதம செயற்றிட்ட அதிகாரி (முன்னாள்) தேசிய கல்வி நிறுவகம்
டீ. மதிவதனன்	ஆசிரிய ஆலோசகர் வலயக் கல்வி அலுவலகம், பிலியந்தல
எஸ். ஐ. குறைசா இஸ்மாயில்	ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) அல் - கஸ்ஸாலி மத்திய கல்லூரி , அட்டுளுகம
ஜே. பி. மொகமட்	ஆசிரிய ஆலோசகர் (மனைப்பொருளியல்) (முன்னாள்) வலயக் கல்வி அலுவலகம், கொழும்பு

கணினி வடிவமைப்பு :

ஏ. கே. எம். முஸ்னி	ஆசிரியர், மஹிந்த ராஜபக்ச கல்லூரி, மாத்தறை

ஆசிரியர் வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்துவதற்குரிய அறிவுறுத்தல்கள்

மனைப்பொருளியல் பாடத்துக்கான தரம் 10 இற்குரிய பாடத்திட்டம், 23 தேர்ச்சிமட்டங்களின் வழியே மாணவரது தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்யும் நோக்கத்துடன் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதோடு, இந்த ஆசிரியர் வழிகாட்டியில் ஒவ்வொரு தேர்ச்சி மட்டத்திலும், கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறையை வெற்றிகரமானதாக்கிக் கொள்வதற்குத் தேவையான விடயங்களும், அறிவுறுத்தல்களும் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. குறித்த கற்றற் பேறுகளை அடைவதற்காக பாடவளர்ச்சியின் போது வலியுறுத்தப்பட வேண்டிய அடிப்படையான விடயங்களும் அறிவுறுத்தல்களும் சுருக்கமாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளன. அதற்கமைய பாடவிடயங்களை ஒழுங்கு செய்யும் போது பாடநூலையும் துணையாகக் கொள்வது பயனுடையதாகும். சில தேர்ச்சிமட்டங்களின் கீழ் பாடத்தை வளர்த்துக் கொள்ளும் போது துணையாகக் கொள்ளத்தக்க மாதிரிச் செயற்பாடுகள் ஆசிரியர் வழிகாட்டியில் தரப்பட்டுள்ளனவாயினும் ஆசிரியர்களது ஆக்கத்திறனுக்கு அமைய பொருத்தமானவாறு வினைதிறன்மிக்க கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகளையும் மாணவர் செயற்பாடுகளையும் பயன்படுத்தலாம். எனவே, இந்த ஆசிரியர் வழிகாட்டி ஒரு வழிகாட்டல் மாத்திரமேயாகையால் ஆசிரியர்கள் தமது ஆக்கத்திறனைப் பயன்படுத்தி, கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறையை வெற்றிகரமாக ஒழுங்குசெய்து கொள்வது அவசியமாகும்.

பொருளடக்கம்

	பக்க எண்
• பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி	iii
• பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி	iv
• கலைத்திட்டக் குழு	v
• ஆசிரிய வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்துவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்	vi
• அறிமுகம்	viii
• தேசிய பொது இலக்குகள்	ix
• அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள்	x
• பாடத்திட்டத்தின் குறிக்கோள்கள்	xii
• கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்	xiv
• பாடத்திட்டம்	xiv
• கற்றல் கற்பித்தல் செயன்முறைக்கான அறிவுறுத்தல்கள்	01-45
• செயன்முறைச் செயற்பாட்டுப் பட்டியல்	46

1.0 அறிமுகம்

தொழினுட்பப் பாடம் என்ற வகையில், மனைப்பொருளியல் பாடத்தை 10-11 ஆந் தரங்களிலும் 12 -13 ஆந்தரங்களிலும் மாணவர்கள் கற்கலாம். இப்பாடத்தை 10-11 ஆந் தரங்களுக்கென நடைமுறையிலுள்ள ஒன்பது தொழினுட்பப் பாடங்களுள் ஒன்றாக மாணவர்கள் தெரிவுசெய்து கொள்ளமுடிவதோடு அவர்கள் க.பொ.த. உயர்தரக் கலைப்பாடப்பிரிவில் அல்லது புதிய தொழினுட்பப் பாடப் பிரிவில் தொடர்ந்து பயில சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். மனைப் பொருளியல் பாடம், நான்கு பாடங்களின் சேர்மானத்தினாலானது. மனை முகாமை, உணவும் போசாக்கும், புடைவைத் தொழினுட்பம், பிள்ளை விருத்தி ஆகிய விடயப்பரப்புக்களுக்குரிய அறிவு, திறன்கள், மனப்பாங்குகளைக் கட்டியெழுப்புவதற்குத் தேவையான பாடவிடயங்களும் செயன்முறைச் செயற்பாடுகளும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. பாடத்திட்டம் தேர்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதோடு அது சுருளிவடிவில் அதாவது அடிப்படைத் தேர்ச்சிகளின் கீழ், தேர்ச்சிமட்டங்கள் எளிமையானவற்றிலிருந்து சிரமானவை வரை செல்லுமாறு 10 ஆந் தரம் முதல் 11 ஆந் தரம் வரையில் அவை ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளன. அந்தந்த தேர்ச்சி மட்டத்தில் மாணவரிடம் எதிர்பார்க்கப்படும் கற்றற் பேறுகள் திட்டவட்டமாக இனங்காணப்பட்டுள்ளதோடு அவற்றை அடைவதற்காக மாணவரை வழிப்படுத்துவதற்குத் தேவையான அறிவுறுத்தல்களையும், முக்கியமான விடயங்களையும் வழங்குவது இந்த ஆசிரியர் வழிகாட்டியின் பிரதான நோக்கமாகும். எனவே, இந்த ஆசிரியர் வழிகாட்டி கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறையை வெற்றிகரமாக முன்னெடுப்பதற்கு ஆசிரியருக்குத் துணையாக அமையும் என்பது எமது நம்பிக்கையாகும்.

2.0 தேசிய பொது இலக்குகள்.

தேசிய கல்வி முறைமையானது, தனிநபர்க்கும் சமூகத்திற்கும் பொருத்தமான பெரும்பாலான தேசிய இலக்குகளை அடைவதற்குத் தனிநபர்களுக்கும் குழுவினருக்கும் உதவி செய்தல் வேண்டும்.
கடந்த காலங்களில் இலங்கையின் பெரும்பாலான கல்வி அறிக்கைகளும் ஆவணங்களும் தனிநபர் தேவைகளையும் தேசிய தேவைகளையும் நிறைவு செய்வதற்காக இலக்குகளை நிர்ணயித்துள்ளன. சமகாலக் கல்வி அமைப்புக்களிலும் செயன்முறைகளிலும் வெளிப்படையாகக் காணப்படும் பலவீனங்கள் காரணமாக, நிலைபேறுடைய மனித விருத்தியின் எண்ணக்கருத்திட்ட வரம்பினுள் கல்வியினூடாக அடையக்கூடிய பின்வரும் இலக்குத் தொகுதியினை தேசிய கல்வி ஆணைக்குழு இனங்கண்டுள்ளது.

I. மனித கௌரவத்தைக் கண்ணியப்படுத்தல் எனும் எண்ணக்கருக்கள் தேசியப்பிணைப்பு, தேசிய முழுமை, தேசிய ஒற்றுமை, இணக்கம், சமாதானம் என்பவற்றை மேம்படுத்தல் மூலமும் இலங்கைப் பன்மைச் சமூகத்தின் கலாசார வேறுபாட்டினை அங்கீகரித்தல் மூலமும் தேசத்தைக் கட்டி எழுப்புதலும் இலங்கையர் எனும் அடையாளத்தை ஏற்படுத்தலும்.

II. மாற்றமுறும் உலகத்தின் சவால்களுக்குத் தக்கவாறு முகங்கொடுத்தலோடு, தேசிய பாரம்பரியத்தின் அதி சிறந்த அம்சங்களை அங்கீகரித்தலும் பேணுதலும்.

III. மனித உரிமைகளுக்கு மதிப்பளித்தல், கடமைகள், கட்டுப்பாடுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு, ஒருவர் மீது ஒருவர் கொண்டுள்ள ஆழ்ந்த, இடையறாத அக்கறையுணர்வு என்பவற்றை மேம்படுத்தும் சமூக நீதியும் ஜனநாயக வாழ்க்கைமுறை நியமங்களும் உள்ளடங்கிய சுற்றாடலை உருவாக்குதலும் ஆதரித்தலும்.

IV. ஒருவரது உள, உடல் நலனையும் மனித விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளிப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்ட நிலைபேறுடைய வாழ்க்கைக் கோலத்தையும் மேம்படுத்தல்

V. நன்கு ஒன்றிணைக்கப்பட்ட சமநிலை ஆளுமைக்குரிய ஆக்கச் சிந்தனை, தற்றுணிபு, ஆய்ந்து சிந்தித்தல், பொறுப்பு, வகைகூறல் மற்றும் உடன்பாடான அம்சங்களை விருத்தி செய்தல்.

VI. தனிநபரதும் தேசத்தினதும் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் போஷிக்கக் கூடியதும் இலங்கையின் பொருளாதார அபிவிருத்திக்குப் பங்களிக்கக் கூடியதுமான ஆக்கப் பணிகளுக்கான கல்வியூட்டுவதன் மூலம் மனிதவள அபிவிருத்தி.

VII. தனிநபர்களின் மாற்றத்திற்கேற்ப, இணங்கி வாழவும் மாற்றத்தை முகாமை செய்யவும் தயார்படுத்தவும் விரைவாக மாறிவரும் உலகில் சிக்கலானதும், எதிர்பாராததுமான நிலைமைகளைச் சமாளிக்கும் தகைமையை விருத்தி செய்தல்.

VIII. நீதி, சமத்துவம், பரஸ்பர மரியாதை என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு, சர்வதேச சமுதாயத்தில் கௌரவமானதோர் இடத்தைப் பெறுவதற்குப் பங்களிக்கக்கூடிய மனப்பாங்குகளையும் திறன்களையும் வளர்த்தல்.

3.0 அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள்

கல்வியினூடாக விருத்தி செய்யப்படும் பின்வரும் அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள் மேற்குறித்த தேசிய இலக்குகளை அடைவதற்கு வழிவகுக்கும்.

I. தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகள்

தொடர்பாடல் பற்றிய தேர்ச்சிகள் நான்கு துணைத் தொகுதிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. எழுத்தறிவு, எண்ணறிவு, சித்திர அறிவு, தகவல் தொழினுட்பத் தகைமை.

எழுத்தறிவு: கவனமாகச் செவிமடுத்தல், தெளிவாகப் பேசுதல், கருத்தறிய வாசித்தல், சரியாகவும் செம்மையாகவும் எழுதுதல், பயன்தரும் வகையிலான கருத்துப் பரிமாற்றம்

எண்ணறிவு: பொருள், இடம், காலம் என்பவற்றுக்கு எண்களைப் பயன்படுத்தல், எண்ணுதல், கணித்தல், ஒழுங்கு முறையாக அளத்தல்

சித்திர அறிவு: கோடு, உருவம் என்பவற்றின் கருத்தை அறிதல். விபரங்கள், அறிவுறுத்தல்கள், எண்ணங்கள் ஆகியவற்றை கோடு, உருவம், வர்ணம் என்பவற்றால் வெளிப்படுத்தலும் பதிவு செய்தலும்

தகவல் தொழினுட்பத் தகைமை: கணினி அறிவு - கற்றலில், தொழில் சுற்றாடலில், சொந்த வாழ்வில் தகவல் தொடர்பாடல் தொழினுட்பங்களைப் (ICT) பயன்படுத்தல்

II. ஆளுமை விருத்தி தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

- ஆக்கம், விரிந்த சிந்தனை, தற்றுணிபு, தீர்மானம் எடுத்தல், பிரச்சினை விடுவித்தல், நுணுக்கமான மற்றும் பகுப்பாய்வுச் சிந்தனை, அணியினராகப் பணி செய்தல், தனியாள் இடைவினைத் தொடர்புகள், கண்டுபிடித்தலும் கண்டறிதலும் முதலான திறமைகள்.
- நேர்மை, சகிப்புத் தன்மை, மனித கௌரவத்தைக் கண்ணியப்படுத்தல் ஆகிய விழுமியங்கள்.
- மன எழுச்சிகள், நுண்ணறிவு.

III. சூழல் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்.

இத்தேர்ச்சிகள் சூழலோடு தொடர்புறுகின்றன - சமூகம், உயிரியல், பௌதிகம்

சமூகச் சூழல்: தேசிய பாரம்பரியம் பற்றிய விழிப்புணர்வு, பன்மைச் சமூகத்தின் அங்கத்தவர்கள் என்ற வகையில் தொடர்புறும் நுண்ணுணர்வுத் திறன்களும், பகிர்ந்தளிக்கப்படும் நீதி, சமூகத் தொடர்புகள், தனிநபர் நடத்தைகள், பொதுவானதும் சட்டபூர்வமானதுமான சம்பிரதாயங்கள், உரிமைகள், பொறுப்புக்கள், கடமைகள், கடப்பாடுகள் என்பவற்றில் அக்கறையும்

உயிரியல் சூழல்: வாழும் உலகு, மக்கள், உயிரியல் சூழல் தொகுதி - மரங்கள், காடுகள், கடல், நீர், வளி, உயிரின தாவரம், விலங்கு, மனித வாழ்வு ஆகியவற்றுடன் கொண்டுள்ள தொடர்பு பற்றிய விழிப்புணர்வும், நுண்ணுணர்வுத் திறன்களும் கற்றலுக்கும் வேலை செய்வதற்கும் வாழ்வதற்கும் கருவிகளையும் தொழினுட்பங்களையும் பயன்படுத்தும் திறன்களும் இங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

பௌதிகச் சூழல்: இடம், சக்தி, எரிபொருள், சடப்பொருள், பொருள்கள் பற்றியும் அவை மனித வாழ்க்கை, உணவு, உடை, உறையுள், சுகாதாரம், சௌகரியம், சுவாசம், நித்திரை, இளைப்பாறுதல், ஓய்வு, கழிவுகள், உயிரின கழிவுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றுடன் கொண்டுள்ள தொடர்பு பற்றிய விழிப்புணர்வும் நுண்ணுணர்வுத் திறன்களும் கற்றலுக்கும் வேலை செய்வதற்கும் வாழ்வதற்கும் கருவிகளையும் தொழினுட்பங்களையும் பயன்படுத்தும் திறன்களும் இங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

IV. வேலை உலகத்திற்குத் தயார் செய்தல் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்.

மாணவர்களது சக்தியை உச்ச நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கும் அவர்களது ஆற்றலைப் போஷிப்பதற்கும் வேண்டிய தொழில்சார் திறன்கள்.

- பொருளாதார விருத்திக்குப் பங்களித்தல்.
- அவர்களது தொழில் விருப்புக்களையும் உளச்சார்புகளையும் கண்டறிதல்.
- அவர்களது ஆற்றல்களுக்குப் பொருத்தமான வேலையைத் தெரிவு செய்தல்.
- பயனளிக்கக் கூடியதும் நிலைபேறுடையதுமான ஜீவனோபாயத்தில் ஈடுபடல்.

V. சமயமும் ஒழுகலாறும் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்.

அன்றாட வாழ்க்கையில் மிகப் பொருத்தமானவற்றைத் தெரிவு செய்யவும் நாளாந்த வாழ்க்கையில் ஒழுக்கநெறி, அறநெறி, சமயநெறி தொடர்பான நடத்தைகளைப் பொருத்தமுற மேற்கொள்ளவும் விழுமியங்களைத் தன்மயமாக்கிக் கொள்ளலும் உள்வாங்கலும்

VI. ஓய்வு நேரத்தைப் பயன்படுத்தல், விளையாட்டு பற்றிய தேர்ச்சிகள்.

அழகியற் கலைகள், இலக்கியம், விளையாட்டு, மெய்வல்லுநர் போட்டிகள், ஓய்வு நேரப் பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் வாழ்வின் ஆக்கபூர்வச் செயற்பாடுகள் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் இன்ப நுகர்ச்சி, மகிழ்ச்சி, மனவெழுச்சிகள் போன்ற மனித அனுபவங்கள்

VII. "கற்றலுக்குக் கற்றல்" தொடர்பான தேர்ச்சிகள்.

விரைவாக மாறுகின்ற, சிக்கலான, ஒருவரில் ஒருவர் தங்கி நிற்கின்ற உலகொன்றில் ஒருவர் சுயாதீனமாகக் கற்பதற்கான வலிமையளித்தலும் மாற்றியமைக்கும் செயன்முறையூடாக, மாற்றத்திற்கேற்ப இயங்கவும் அதனை முகாமை செய்யவும் வேண்டிய உணர்வையும் வெற்றியையும் பெறச் செய்தல்.

(தேசிய கல்வி ஆணைக்குழு அறிக்கை - 2003 திசெம்பர்)

4.0 மனைப்பொருளியல் பாடத்தின் நோக்கங்கள்

- மனை முகாமைத்துவத்துடன் தொடர்புடைய சிக்கல்களைத் தீர்த்தல், செயல்முறை நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தல் ஆகியன மூலம் தன்னம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்.

- மனித நல்வாழ்வுக்காக, சிறந்த போசணைப் பழக்கங்ளை ஏற்படுத்துவது தொடர்பிலான அறிவு, மனப்பாங்கு என்பவற்றை வளர்ததல்.

- மனைப்பொருளியல் பாடத்துடன் இணைந்த பல தொழில்சார் வாய்ப்புக்கள் தொடர்பான அறிவினைப் அளித்தல்.

- சிறந்த மனோநிலையையும் விழுமியங்களையும் மேம்படுத்துவதனூடாக தனியாள் மற்றும் சமூக அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்துதல்.

5.0 கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

பாடத்திட்டத்தின் நோக்கங்களை மாணவர் அடைந்துள்ளரா என உறுதிப்படுத்தவும் அவர்கள் அடைந்துள்ள பாண்டித்திய மட்டத்தை இனங்கண்டுகொள்ளவும் கணிப்பீடு, மதிப்பீடு ஆகியன மிக இன்றியமையாதனவாக அமைகின்றன. உரியவாறு கணிப்பீட்டை மேற்கொள்வதன்மூலம் மாணவர், கற்ற தேர்ச்சிகளில் பாண்டித்திய மட்டத்தை அடைந்துள்ளனராவென உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

மாணவர்களது அடைவு மட்டத்தை அறிய மதிப்பீடு உதவும். தரம் 10, 11 ஆகிய வகுப்புக்களில் மதிப்பீடு பாடசாலை மட்டம், தேசிய மட்டம் ஆகியவற்றில் நடைபெறும்.

பாடசாலை மட்டம்

ஆசிரியர் வழிகாட்டி, பாடசாலை மட்டக் கணிப்பீட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டக் கையேடு ஆகியவற்றில் தரப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி பாடசாலை மட்டக் கணிபீடு மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். மாகாணக் கல்வி அமைச்சு மற்றும் கல்வி அமைச்சு ஆகியன மூலம் இது முறைமைப்படுத்தப்படும்.

தேசிய மட்டம்

தரம் 11இன் இறுதியில் பரீட்சைத் திணைக்களத்தினால் கல்விப் பொதுத் தராதரப்பத்திர(சாதாரணதரப்) பரீட்சை மூலம் இது மேற்கொள்ளப்படும். இதன்போது மூன்று மணித்தியால விளாத்தாள் வழங்கப்படும். இதன் பத்திரம் - I 40 பல்தேர்வு வினாக்களைக் கொண்டிருக்கும். பத்திரம் - II ஏழு பகுதிக் கட்டமைப்பு வினாக்களைக் கொண்டிருக்கும். பத்திரம் - II இன் முதலாம் வினா கட்டாயமானதாகும். இது 10 உபபிரிவுகளைக் கொண்டதாகும். இதற்கு 20 புள்ளிகள் வழங்கப்படும். எஞ்சிய ஆறு வினாக்களுள் நான்கிற்கு விடையளிக்கப்பட வேண்டும். இவ்வொவ்வொரு வினாவிற்கும் 10 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.

மனைப்பொருளியல் பாடத்திட்டம் - தரம் - 10

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
1. மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.	1.1 மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் குடும்பத்தின் பங்களிப்பைப் பெறுவார்.	• மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் குடும்பத்தின் பங்களிப்பு • குடும்ப அலகும் அதன் முக்கியத்துவமும் • குடும்பம் - அறிமுகம் • குடும்ப அலகின் முக்கியத்துவம் • குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் விடயங்கள் • உளத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படல் • உடற் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படல் • பௌதிகத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படல் • சமூகத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படல். • குடும்ப அங்கத்தவருக்-கிடையிலான தொடர்புகள் • பொறுப்புக்களும் கடமைகளும் • பரஸ்பரத் தொடர்புகள்	• குடும்பம் என்பதை விளக்கி குடும்ப அலகாக வாழ்வதன் முக்கியத்துவத்தை விவரிப்பார். • குடும்பத்தில் உடல், உள, பௌதிக, சமூக தேவைகளை நிறைவேற்றுவதனூடக மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவார். • குடும்ப அங்கததவரென்ற வகையில் தமது கடமைகள், பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றி மகிழ்ச்சியான குடும்பச் சூழலை ஏற்படுத்த ஆவன செய்வார்.	02
	1.2 இதமான சூழல் கட்டியெழுப்பப்படும் வகையில் மனையைத் திட்டமிடுவார்.	• மனை எனும் எண்ணக்கரு • மனை நிர்மாணத்திற்கு நிலத்தைக் கொள்வனவு செய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் • நிதி வசதி	• மனை எனும் எண்ணக்கருவை விளக்குவார். • மனையை அமைப்பதற்கெனத் திட்டமிடும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவிடயங்களைக் கலந்துரையாடுவார்.	05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		• நிலத்தின் தன்மை • தெளிவான காணி உறுதி • உட்கட்டமைப்பு வசதிகள் • அயற் சூழல் • மனையை அமைப்பதற்கெனத் திட்டமிடும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் • நிதி வசதி • நிலத்தின் அமைவும் அளவும் • மனையின் பல்வேறு பகுதிகளும் அவற்றின் பயன்பாடுகளும் • குடும்பத் தேவைகள் • ஒளியூட்டமும் காற்றோட்டமும் • வீட்டின் கிடைப்படத்தை வரையும்போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய அடிப்படைக்காரணிகள் • அளவுத்திட்டம் • குறியீடுகள் • பயண வழி (நடைபாதை) • இடவசதி • தொகுதிப்படுத்தல் • கிடைப்படம் வரைதல்	• மனையை நன்கு திட்டமிடுவதன் மூலம் குடும்பத் தேவைகளை நிறைவு செய்வதிற் பங்களிப்புச் செய்வார். • கிடைப்படத்தை வரையும்போது கவனஞ்செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை அனுசரித்து வீடுகளுக்கான கிடைப்படத்தை வரைவார்.	
	1.3 குடும்பத் தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படும் வகையில் மனையை ஒழுங்கமைப்பார்.	• மனையை ஒழுங்கமைக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் • பல்வேறு அறைகளின் அமைவு • கதவுகள், யன்னல்களின் அமைவு	• மனையை ஒழுங்கமைக்கும்போது கவனஞ்செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார். • வீட்டை ஒழுங்கமைக்கும்போது குடும்பத்தின்	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		• பயணவழி இருத்தல் • இடவசதி • தளபாடங்கள், உபகரணங்கள், பிற சாதனங்கள் • பல்நோக்க அலகுகள், பல்நோக்கக் தளவாடங்கள் • குடும்பத்தின் தேவைகளுக்கேற்ப மனையை ஒழுங்குபடுத்தல்.	தேவைகளை வலியுறுத்துவார். • வினைத்திறனும் மலர்ச்சியும் ஏற்படத்தக்கதாக வீட்டை ஒழுங்குபடுத்துவார்.	
2. மனை வளங்களை வினைத்திறனுடையவாறு பயன்படுத்துவார்.	2.1 மனைப் பணிகளின் போது பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு வளங்களை இனங்காண்பார்.	• மனைவளங்களை இனங்காணலும்வகைப்படுத்தலும் • மனை வளங்களை இனங்காணல் • மனை வளங்களை வகைப்படுத்தல் • மனித வளங்கள் • மனிதனில் வளங்கள் • பௌதிக வளங்கள் • பௌதிகமல்லாத வளங்கள்	• மனை வளங்களை இனங்காண்பர். • மனை வளங்களை வகைப்படுத்துவர்.	01
	2.2 மனை வளங்களை வினைத் திறன்மிக்க வகையில் பயன்படுத்தக் கூடிய விதத்தை ஆராய்வார்.	• மனை வளங்களின் பெறுமதி • மனை வளங்களின் வரையறைப்பட்ட தன்மை • மனை வளங்களைக் கையாளும்போது எதிர்நோக்கப்படும் சிக்கல்களும் அவற்றை நிவர்த்திப்பதற்காக மாற்று முறைகளைப் பிரயோகித்தலும்	• மனை வளங்களை வினைத்திறனுள்ளதாகப் பயன்படுத்தும் முறையை விபரிப்பர். • மனைக் கருமங்களின் வெற்றிக்குத் தேவையான வளங்களைப் பொருத்தமானவாறு பயன்படுத்துவார். • கிடைக்கும் வரையறைப்பட்ட வளங்களை வினைத்திறனுடையவாறு பயன்படுத்த ஆவன செய்வார்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
3. உணவுத் தொகுதிகளை இனங்கண்டு அவற்றின் போசணைப் பதார்த்தங்கள் பற்றி ஆராய்வார்.	3.1 உணவுக் தொகுதிகளையும் அவற்றில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்களையும் விவரிப்பார்.	• உணவும் போசணையும் • போசணைக்கான வரைவிலக்கணம் • உணவுக்கும் போசணைக்கும் இடையிலான தொடர்பு • உணவுத் தொகுதிகள் • உணவுகளைக் தொகுதிகளாக்கல் • உணவுக் கூம்பகம் • உணவுத்தட்டு (Food plate) எண்ணக்கரு • உணவுத் தொகுதிகளின் போசணைக் கட்டமைப்பு	• உணவு, போசணை ஆகிய எண்ணக் கருக்களை வரைவிலக்கணப்படுத்துவார். • உணவுக் கூம்பகத்தின் துணையுடன் உணவுக் கூட்டங்களின் போசணைக் கட்டமைப்பை விளக்குவார். • உணவுக் கூம்பகத்தின் துணையுடனும் உணவுத் தட்டு உதவியுடனும் நாளாந்த நுகர்வுக்கான உணவுகளைத் தெரிவு செய்வார். • ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குப் பொருத்தமான உணவுக் கோலத்தைப் பின்பற்றுவதற்காக உணவுக் கூம்பகத்தைத் துணையாகக் கொள்வார்.	03
	3.2 போசணைப் பதார்த்தங்களைக் கற்றறிவர்.	• போசணைப் பதார்த்தங்கள் • பெரும் போசணைப் பதார்த்தங்கள் • கட்டமைப்பு • வகைப்படுத்தல் • உணவு மூலங்கள் • தொழில்கள் • நுண் போசணைப் பதார்த்தங்கள் • வகைப்படுத்தல் • உணவு மூலங்கள் • தொழில்கள்	• போசணைப் பதார்த்தங்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுவார். • வெவ்வேறு போசணைப் பதார்த்தங்கள் தொடர்பாக நுணுகியாய்வார். • நுகர்வுக்காக உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது போசணைப் பதார்த்தங்களின் தொழில்கள் பற்றிய அறிவைப் பயன்படுத்துவார்.	08

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
4. வெவ்வேறு தேவைகளுக்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஏற்ற உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.	4.1 குடும்பத்தின் நாளாந்தத் தேவைக்குப் பொருத்தமான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.	• குடும்பத்தின் நாளாந்தத் தேவைக்கேற்றவாறு உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல் • உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதன் அவசியம் • உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடும்போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் • உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடும்போது பயன்படுத்தப்படும் மூலாதாரங்கள் • உணவுக் கூம்பகம், உணவுத் தட்டு • போசணை அட்டவணை • விதந்துரைக்கப்பட்ட போசணைத் தேவை அட்டவணை • குடும்பத்தின் அன்றாட உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்	• உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதன் அவசியத்தை விவரிப்பார். • உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும்போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார். • குறித்த கோட்பாடுகளை அனுசரித்து உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார். • ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான உணவு வேளைகளைச் சரியாகத் திட்டமிடுவதன் அவசியத்தை மதிப்பர்.	05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
5. உணவு தெரிவுசெய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார் செய்தல் ஆகியவற்றின்போது தரப்பண்புகளைப் பேணுவார்.	5.1 உணவின் தரப்பண்பு தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்தி உணவைத் தெரிவுசெய்து, களஞ்சியப் படுத்துவார்.	• உணவின் தரப்பண்புகள் • உணவுப் பொருட்களின் சிறப்பான தரப்பண்புகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்தி உணவைத் தெரிவு செய்தலும் களஞ்சிய-ப்படுத்தலும்	• வெவ்வேறு உணவுகளின் தரப்பண்புகளைப் பரிசீலிப்பார். • தரப்பண்புகள் பற்றிக் கவனஞ் செலுத்தி உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்வார். • தரப்பண்புகள் பேணத்தக்க விதத்தில் உணவுப் பொருட்களைக் களஞ்சியப்படுத்தத்தக்க முறைகளை பயன்படுத்துவார்.	02
	5.2 தயர்ப்படுத்தல் சமைத்தல் ஆகியவற்றின்போது உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவது தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்துவார்.	• உணவைத் தயார்படுத்தும்போது தரப்பண்புகளைப் பேணுதல் • உணவைச் சமைக்கும்போது தரப்பண்புகளைப் பேணுதல்	• உணவைத் தயார்படுத்தும்போதும் சமைக்கும்போதும் உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணும் விதத்தை விளக்குவார். • பல்வேறு உணவைத் தயார்படுத்தும்போதும் சமைக்கும் போதும் உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவதற்குரிய பொருத்தமான செயன்முறைகளைப் பின்பற்றுவார்.	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
6. வெவ்வேறு தேவைகள், சந்தர்ப் பங்களுக்கேற்ற வகையில் ஆக்க பூர்வமாக உணவைத் தயாரிப்பார்.	6.1 உணவு தயாரிக்கும்போது பயன்படுத்தப்படும் நுட்ப முறைகளைத் தேடியாய்வார்.	• உணவு முன்ஆயத்தம் செய்யும் நுட்ப முறைகளும் அவற்றைக் கையாள்வதன் முக்கியத்துவமும் • பிசைதல் (Kneading) • கலவையாக்கல்(Mixing) • மடித்தல் (Folding) • அடித்தல் (Beating) • வெட்டுதல்(Cutting) • மரினாட்டாக்கல் / பதப்படுத்தல் (Marinating)	• பல்வேறு உணவு முன்ஆயத்தம் செய்யும் நுட்பமுறைகளைப் பட்டியற்படுத்துவார். • உணவின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதற்காக பொருத்தமான தயாரிப்பு நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவார். • பொருத்தமான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவைத் தயார்செய்வார்.	04
	6.2 சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரிப்பார்.	• சமையல் முறைகள் • சமையல் அறிமுகம் • சமையல் முறைகளை வகைப்படுத்தல் • சமையல் முறைகளுக்குரிய செயன்முறைகள் • சமையலின்போது பயன்படுத்தப்படும் வெப்ப இடமாறல் முறைகள் • பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரித்தல்.	• சமையல் முறைகளை வகைப்படுத்துவார். • பல்வேறு சமையல் முறைகளின்போது வெப்ப இடமாறல் நடைபெறும் முறைகளைப் பரிசீலிப்பார். • பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரிப்பார். • பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்துவார்.	04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
7. வெவ்வேறு தேவைகள் சந்தர்ப் பங்களுக்கேற்ற வகையில் ஆக்க பூர்வமாக உணவு பரிமாறுவார்.	7.1 குடும்பத் தேவைகளுக்குப் பொருத்தமாக உணவு பரிமாறுவார்.	• உணவு பரிமாறுதல் • கீழைத்தேய கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்ப உணவு பரிமாறல் • சிங்களவர் • தமிழர் • முஸ்லிம்கள் • கீழைத்தேய கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்ப உணவு பரிமாறல்	• வெவ்வேறு தேவைகளுக்கான உணவு பரிமாறுதல் முறைகளை விளக்குவார். • குடும்பத் தேவைக்காக உணவு பரிமாறும் பொருத்தமான முறையை செய்துபார்ப்பார். • சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ப ஒழுங்குமுறையாகவும் மலர்ச்சியாகவும் உணவு பரிமாறுவார்.	02
8. பொருத்தமான தொழினுட்ப முறைகளைக் கையாண்டு உணவை நற்காப்புச் செய்வார்.	8.1 உணவு நற்காப்பின் அவசியத்தைத் தேடியாய்வார்.	• உணவு நற்காப்பின் அவசியம் • உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் • பௌதிகக் காரணிகள் • உயிரியல் காரணிகள் • இரசாயனக் காரணிகள் • உணவு நற்காப்பின் முக்கியத்துவம் • நோக்கங்கள் • அனுகூலங்கள்/பயன்கள்	• உணவு பழுதடையும் செயன்முறையை அவதானிப்பின் மூலம் நுணுகியாய்வார். • உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார். • உணவு நற்காப்பின் முக்கியத்துவத்தை விவரிப்பார். • உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் பற்றிய அறிவைப் பயன்படுத்தி உணவு பழுதடைதலைக் கட்டுப்படுத்துவார்.	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்

9. சமூகத்தின் நல்வாழ்வுக்காக இலங்கை-யிலுள்ள போசணைப் பிரச்சினைகள், சிக்கல்கள் பற்றி நுணுகி - யாய்வார்.	9.1 போசணைக் குறைபாடுகள் தொடர்பான தகவல்களைத் தேடியாய்வார்.	• போசணைக் குறைபாடு பற்றிய அறிமுகம்
		• போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள்
		  • அறிமுகம்
		  • நோயறிகுறிகள்
			• போசணைக் குறைபாட்டை வரைவிலக்கணப் படுத்துவார்.
			• போசணைக் குறைபாட்டு நோயறிகுறிகளை விவரிப்பார்.
			• இலங்கையில் நிலவும் போசணைக் குறைபாடு பற்றிய தகவல்களைத் திரட்டுவார்.
			• நீண்டகாலப் போசணைக் குறைபாட்டின் செல்வாக்குப் பற்றித் தேடியாய்வார்.
				05

10. மனைத் தேவைக்கான ஆக்கங்களின் போது வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.	10.1 வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி நாளாந்தத் தேவைக்கான ஆக்கங்களைத் தயாரிப்பார்.	• தையல் முறைகள்
		  • அடிப்படைத் தையல்
		  • அலங்காரத் தையல்
		  • தையல் நுட்ப முறைகள்
		• வெவ்வேறு தையல் முறைகளின் மாதிரிகளைத் தயாரித்தல்
		• வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி நாளாந்தத் தேவைகளுக்கான எளிய ஆக்கங்களை மேற்கொள்ளல். (கடிதத் தாங்கி, கைத்துடைப்பந் தாங்கி, போத்தல் தாங்கி, பென்சில் பெட்டி)
		• ஆக்கங்களை மேற்கொள்ளல்
		  • முன்திட்டமிடல்
		    • வடிவமைப்பு
		    • கருவிகள், உபகரணங்கள், பொருட்கள்
			• வெவ்வேறு தையல் முறைகளை வகைப்படுத்துவார்.
			• எளிய ஆக்கங்களை மேற்கொள்ளப் பயன்படுத்தப்படும் வெவ்வேறு தையல் முறைகளை இனங்காண்பார்.
			• வெவ்வேறு தையல் முறைகளின் மாதிரிகளைத் தயாரிப்பார்.
			• ஆக்கங்களை நிர்மாணிக்கும் போது சுய படைப்புக்களிலும் ஈடுபடுவர்.
			• வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி நாளாந்தத் தேவைக்கான எளிய ஆக்கங்களை முன்வைப்பர்.
				19

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		• தைத்தல் • அலங்கரித்தல் • அலங்காரத் தையல் முறைகள்/ கை அலங்காரங்கள் • முடிப்பு • காட்சிப்படுத்தல்/ பொதிசெய்தல்		
11. தனியாள் தேவைகளுக்கான துணிவகைகளை இனங்கண்டு ஆடைகளை வடிவமைப்பார்.	11.1 குழந்தை ஆடைகளுக்குப் பொருத்தமான துணி வகைகளைத் தெரிவு செய்வார்.	• நார்களின் பாகுபாடு • பருத்தி நார்களை இனங்காணல் • தடவிப் பார்த்தல் • கிழித்துப் பார்த்தல் • நீருறிஞ்சும் தன்மை • பருத்தித் துணியின் இயல்புகள்	• புடைவை உற்பத்தியில் பயன்படுத்தப்படும் நார்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுவார். • எளிய சோதனைகள் மூலமாக பருத்தித் துணியை இனங்கண்டு பருத்தித்துணியின் இயல்புகளை விளக்குவார். • குழந்தை ஆடைகளுக்குப் பொருத்தமான பருத்தித் துணியைத் தெரிவு செய்வார். • குழந்தை ஆடைகளின் இயல்புகளை இனங்கண்டு பருத்தித் துணியே பொருத்தமானது என வலியுறுத்துவார்.	02
	11.2 குழந்தை ஆடைகளுக்கான மாதியுருக்களை ஆக்குவார்.	• குழந்தை ஆடைகளில் இருக்கவேண்டிய இயல்புகள் • மாதியுரு அமைத்தல்	• மாதிரியுருவைத் தயாரிக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய காரணிகளை விளக்குவார். • மாதிரியுருவைத் தயாரிக்கும்போது சரியான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவார். • குழந்தை ஆடைக்கான மாதிரியுருவைத் தயாரிப்பார்.	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	11.3 மாதிரியுருவைப் பயன்படுத்தி குழந்தை ஆடையை வெட்டித் தைப்பார்.	• துணியை முன்னாயத்தம் செய்தல் • வெட்டுதல் • தைத்தல்	• குழந்தை ஆடைகளைத் தயாரிக்கும்போது சௌகரியத்திற்கெனப் பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு நுட்ப முறைகளை விவரிப்பார். • மாதிரியுருவைப் பயன்படுத்தி குழந்தைக்கான ஆடையை வெட்டித் தைக்கும்போது சரியான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.	07
	11.4 அலங்காரத் தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி குழந்தைகளுக்கான ஆடைகளை அலங்கரிப்பார்.	• அலங்கரித்தல் • முடிப்பு • பொதிசெய்தல்	• குழந்தைகளுக்கான ஆடைகளின் வடிவமைப்புக்களில் காணப்பட வேண்டிய இயல்புகளை விவரிப்பார். • குழந்தை ஆடைகளை அலங்கரிக்கும்போது ஆக்கத்திறனை வெளிக்காட்டுவார். • குழந்தை ஆடையை ஆக்கத்திறனுடன் முன்வைப்பார்.	03

12. கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கப்படும் மாற்றங் களுக்கு இசைவடைவார்.	12.1 கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பை இனங்காண்பார்.	• கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பும் முக்கியத்துவமும்
		  • கட்டிளமைப் பருவத்தையடைதல்
		  • கட்டிளமைப் பருவம் - அறிமுகம்
		  • கட்டிளமைப் பருவ சிறப்பியல்புகள்
			• கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பையும் முக்கியத்துவத்தையும் விவரிப்பார்.
			• கட்டிளமைப் பருவ சிறப்பியல்புகளைப் பகுத்தாராய்வார்.
			• கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கப்படும் மாற்றங்களுக்கு இலகுவில் இசைவடைவார்.
				02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	விடய உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
13. சரியான வழிமுறைகளைக் கையாண்டு பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பார்.	13.1 ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பையும் தொழிற்பாட்டையும் இனங்காண்பார்.	• ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் அமைப்பு • ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் தொழிற்பாடு	• ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பு, தொழிற்பாடுகள் ஆகியவற்றை விளக்குவார். • இனப்பெருக்கத் தொகுதிச் சுகாதாரத்தைப் பேணும் வகையிற் செயற்படுவார். • மனித வர்க்கத்தின் நிலைப்புக்கு இனப்-பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பு தொழிற்பாடு ஆகியவற்றின் சிறப்பை மெச்சுவார்.	03
	13.2ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கான ஆயத்தத்தை ஆய்ந்தறிவார்.	• ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கான ஆயத்தம் • பெற்றோராதல் • உடல், உள முதிர்ச்சி • கர்ப்பிணிநிலை • கர்ப்பிணிநிலையின் இயல்புகள் • கர்ப்பிணித் தாயைப் பேணுதல் • போசணை • சிறு கோளாறுகள் • ஆபத்தான நிலைமைகள் • ஆரோக்கியம் • நாளாந்த நடத்தைகள் • மருந்துப் பாவனை • பிணியாய் நிலையம்	• ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றிற்கு முக்கியமாக அமையும் விடயங்களை ஆய்ந்தறிவார். • கர்ப்பிணித் தாயைப் பேணுவதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துவார். • ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றிற்கு கர்ப்பிணித்தாயின் பக்குவம் இன்றியமையாததென விளக்குவார்.	03
	13.3 முற்பிரசவப் பருவத்தில் நிகழும் விருத்தியை இனங்காண்பார்.	• நுகப்பருவம் • முளையப் பருவம் • முதிர்மூலவுருப் பருவம்	• முற்பிரசவப் பருவ விருத்தியை விளக்குவார். • முற்பிரசவப் முந்திய பருவ விருத்தியில் நிகழும் தோற்றப்பாடுகளை ஆய்ந்தறிவார். • முற்பிரசவப்பருவத்தின் சீரான விருத்தி ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கு உதவும் என வலியுறுத்துவார்.	02

கற்றல் - கற்பித்தல்

செயன்முறைக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

தேர்ச்சி 1 : **மகிழ்வான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்வர்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 1.1: **மகிழ்வான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் குடும்பத்தின் பங்களிப்பைப் பெறுவர்.**

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- குடும்பம் என்பதை விளக்கி குடும்ப அலகாக வாழ்வதன் முக்கியத்துவத்தை விவரிப்பார்.
- குடும்பத்தின் உடல், உள, பௌதிக தேவைகளை நிறைவேற்றுவதனூடாக மகிழ்வான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவார்.
- குடும்ப அங்கத்தவர் என்ற வகையில் தமது பொறுப்புக்கள், கடமைகளை நிறைவேற்றி, மகிழ்வான குடும்பச் சூழலை ஏற்படுத்த ஆவன செய்வார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- தாய், தந்தை, பிள்ளைகள் அடங்கிய குடும்பெமொன்றினதும், தாய், தந்தை, பிள்ளைகள், பாட்டன், பாட்டி போன்ற அங்கத்தவர்கள் அடங்கிய குடும்பங்களின் படங்கள் அல்லது வேறு பொருத்தமான கட்புல சாதனங்களைப் பயன்படுத்திப் பாடத்தை ஆரம்பிக்கவும்.
- கருக்குடும்பம், கூட்டுக் குடும்பம் என்பவற்றை அறிமுகப்படுத்தி, தாம் வாழும் சூழலில் காணப்படும் கருக்குடும்பம், கூட்டுக் குடும்பம் என்பவற்றை ஞாபகப்படுத்த சந்தர்ப்பமளிக்க.
- அவ்விரு வகையான குடும்பங்களினதும் இயல்புகளை விளக்கி குடும்ப அலகாக வாழ்வதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்கவும்.
- உடல், உள, பௌதிக, சமூக தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதன் மூலம் குடும்பத்தில் மகிழ்வான வாழ்க்கைச் சூழல் உருவாகுமென கலந்துரையாடலை மேற்கொள்க.

  உதாரணம்: உடலியல் தேவைகள் - உணவு, உடை, சுகாதார வசதிகள்
  உளவியல் தேவைகள் - அன்பு, கருணை, அரவணைப்பு
  பௌதிகத் தேவைகள் - வீடு, மனைத் தளபாடங்கள், புத்தகங்கள்
  சமூகத் தேவைகள் - இணக்கப்பாடு, ஒத்துழைப்பு, ஒற்றுமை
- குடும்ப அங்கத்தவர்கள் தமது கடமைகள், பொறுப்புக்கள் ஆகியவற்றைச் சரியாக நிறைவேற்றுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சியான குடும்பச் சூழல் ஏற்படுமென்பதை வெளிக்காட்டுமாறு நடித்துக்காட்டல் அல்லது விவரண அறிக்கை மூலம் முன்வைத்தல். (இலத்திரனியல் ஊடகங்கள், DVD / CD)
- மேற்குறித்த செயற்பாட்டைப் பொருத்தமான முறையில் மதிப்பீட்டுக்கு உட்டுத்துக.
- பொறுப்புக்கள், கடமைகள் நிறைவேற்றப்படுதல் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலைக் கட்டியெழுப்ப உதவுமென்பதை உறுதிப்படுத்துக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கரு :
- கருக் குடும்பம் - Nuclear Family
- கூட்டுக் குடும்பம் - Extended Family
- மகிழ்வான வாழ்க்கைச் சூழல் - Pleasant Family Environment

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :
- கருக் குடும்பம், கூட்டுக் குடும்பத்தைக் காட்டும் கட்புல சாதனங்கள்
- குடும்ப அங்கத்தவர்களின் பொறுப்புக்கள், கடமைகளை உள்ளடக்கிய வீடியோக்காட்சி (DVD / CD)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற்பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- குடும்பம் என்பதை அறிமுகப்படுத்தி, குடும்ப அலகாக வாழ்வதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்.
- மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழலை ஏற்படுத்துவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உள, உடல், பௌதிக, சமூக ரீதியான தேவைகளை விளக்குதல்
- குடும்ப அங்கத்தவர்கள் தமது பொறுப்புக்கள், கடமைகளை சரிவர நிறைவேற்றுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழல் உருவாகுமென்பதை ஏற்றுக கொள்ளல்

தேர்ச்சி 1 : மகிழ்வான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்வர்.

தேர்ச்சி மட்டம் 1.2: இதமான சூழலை உருவாக்கத்தக்க வகையில் மனையைத் திட்டமிடுவர்.

பாடவேளைகள் : 05

கற்றற் பேறுகள் :
- மனை எனும் எண்ணக்கருவை விளக்குவார்.
- மனையை அமைப்பதற்கான நிலத்தைத் தெரிவுசெய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களைக் கலந்துரையாடுவார்.
- மனையை சிறப்பாகத் திட்டமிடுவதன் மூலம் குடும்பத் தேவைகளை நிறைவு செய்வதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.
- முக்கியமான விடயங்களைக் கருத்திற் கொண்டு மனையின் கிடைப்படத்தை (Plan) வரைவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- "மனை" எனும் எண்ணக்கரு பற்றிய மாணவரது கருத்துக்களை வினவி அது பற்றி விளக்குக.
- மனைக்கான நிலத்தைத் தெரிவுசெய்தலும் அதனைச் சரிவர திட்டமிடலும், மகிழ்வான சூழலை ஏற்படுத்தக் காரணங்களாக அமையும் என்பதை விளக்குக.

  இது தொடர்பான விளக்கத்தை வழங்குக. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களை வெளிக்காட்டும் படங்களை முன்வைத்து, மனைக்கான நிலத்தைத் தெரிவுசெய்யும் போதும் திட்டமிடும் போதும் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை வெளிப்படுத்துக.

  உதாரணம்:

  - சிறந்த சூழலில் அமைந்த ஒரு வீடு
  - உட்கட்டமைப்பு வசதிகள் குறைவான ஒரு வீடு
  - மண்சரிவுக்கு உள்ளாகக்கூடிய ஒரு நிலத்தில் அமைந்த வீடு
  - சிறந்த முறையில் திட்டமிடப்பட்ட ஒரு வீடு
- மனையொன்றைத் தெரிவுசெய்யும் போதும் திட்டமிடும் போதும் கவனஞ்செலுத்த வேண்டிய விடயங்களைக் கலந்துரையாடித் தொகுக்குக.

- **மனைக்கான நிலத்தைத் தெரிவுசெய்யும் போது கவனஞ்செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள்**
  - நிதி வசதி (பணம்)
  - நிலத்தின் தன்மை (சாய்வான, சமதளமான, ஈரலிப்பான, தாழ் நிலங்கள் போன்றன)
  - காணி உறுதியின் தன்மை
  - உட்கட்டமைப்பு வசதிகள் (போக்குவரத்து, சுகாதார, மின்சார, நீர், கல்வி, தொடர்பாடல் போன்றன)
  - அயற்சூழல் (சாதகமான / பாதகமான)

- **மனையைத் திட்டமிடும்போது கவனஞ்செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள்**
  - நிதி வசதி
    - வீட்டை நிருமாணிப்பதற்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய பணத்தின் அளவு
    - நிதியைப் பெறத்தக்க வழிகள்
    - செலவைக் குறைத்துக் கொள்ளக்கூடிய முறைகள்.

- நிலத்தின் அமைவும் அளவும்.
  - அமைந்துள்ள இடத்தின் தன்மை
  - நிலத்தின் அளவும் வடிவமும்
  - கட்டிடத்திற்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தின் அளவு
- குடும்பத்தின் தேவைகள்
  - அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவு செய்தல்
  - ஓய்வும் பொழுதுபோக்கும் களிப்பும் உவகையும்
  - சமூகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல்
  - உடநல வசதிகள்
- வீட்டின் பல்வேறு பாகங்களும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகளும்
  - விறாந்தை
  - வரவேற்பறை
  - படுக்கையறை
  - உணவு பரிமாறும் அறை
  - சமையலறை
  - கழிப்பகமும் குளியலறையும்
- வெளிச்சமும் காற்றோட்டமும்
  - கதவுகளும் யன்னல்களும்
  - வளி செல் பலகணிகள்
  - கிறில் (Grill)
  - சாளர யன்னல்கள் (Fanlights)

- சரியாக வரையப்பட்ட கிடைப்படத்தை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துக.
- அதனை அவதானிக்க மாணவருக்கு சந்தர்ப்பமளிக்குக.
- பின்வரும் விடயங்கள் பற்றி ஆய்ந்தறியச் செய்க.
  - வீட்டுத் திட்டப்படத்தின் அளவிடை
  - திட்டப்படத்தை வரையும்போது பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள குறியீடுகள்
  - தடையின்றி வீட்டினுள் நடமாட ஏற்றவாறு உள்ள இடவசதி
  - அறையின் பயன்பாட்டிற்கேற்ப அதன் இடவசதி
  - வீட்டில் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின்போது வினைத்திறன் அதிகரித்தக்க விதமாக வீட்டின் பகுதிகள் திட்டமிடப்பட்டுள்ள முறை
- கிடைப்படத்தை வரையும் போது அவதானிக்கப்பட வேண்டிய அடிப்படை விடயங்களைக் கலந்துரையாடுக.
  - அளவிடை
  - குறியீடுகள்
  - நடைபாதைகள் / நடமாடும் வழிகள்
  - வெளி (Space)
  - தொகுதிப்படுத்தல்

- வகுப்பு மாணவர்களைக் குழுக்களாக்கி, பின்வரும் பகுதிகள் அடங்கிய கிடைப்படத்தை வரைய உதவுக.

  குழு-1- 30' x 20' அளவான மனையின் கிடைப்படம்.

  இதில் வரவேற்பறை, உணவு பரிமாறும் அறை, படுக்கையறை, சமையலறை, குளியலறை, கழிவறை ஆகியன அடங்கியிருக்க வேண்டும்.

  குழு-2- 40' x 30' அளவான மனையின் கிடைப்படம்.

  இதில் வரவேற்பறை, உணவு பரிமாறும் அறை, படுக்கையறை, களஞ்சியறை, சமையலறை, குளியலறையும் கழிவறையும் அடங்கும்.

  குழு-3- 40' x 20' அளவான மனையின் கிடைப்படம்.

  இதில் வரவேற்பறை, உணவு பரிமாறும் அறை, படுக்கையறை, சமையலறை, குளியலறை, கழிவறை ஆகியன அடங்கியிருக்க வேண்டும்.
- குழுநிலையில் தளத்திட்டத்தை வரைய வழிப்படுத்துக.
- செயற்பாட்டின்போது குழுக்களில் மாணவர் ஒவ்வொருவரினதும் ஈடுபாட்டை உறுதிப்படுத்திக்கொள்க.
- இத்தளத் திட்டங்களைக் குழுக்களாக முன்வைக்கச் செய்து கணிப்பீட்டிற்கும் மதிப்பீட்டிற்கும் உட்படுத்துக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கரு :

- தளத்திட்டம் - House Plan
- தொகுதிப்படுத்தல் - Grouping
- உட்கட்டமைப்பு வசதிகள் - Infrastructure facilities
- நிதி வசதி - Financial support
- வெளி - Space

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- படங்கள் அல்லது படங்கள் அடங்கிய CD / DVD

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற்பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- மனையென்றால் என்னதென அறிமுகஞ்செய்து அதனால் கிடைக்கும் பணிகளை விவரித்தல்
- நிலத்தைத் தெரிவுசெய்யும் போது கவனஞ் செலுத்தவேண்டிய விடயங்களை விளக்குதல்.
- மனையைத் திட்டமிடும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை விவரித்தல்
- குடும்பத் தேவையை கவனத்திற்கொண்டு மனையைத் திட்டமிடும் முறையை விளக்குதல்
- குறியீடுகளைப் பயன்படுத்தி அளவிடைக்கமைய மனையின் கிடைப்படத்தை வரைதல்

தேர்ச்சி 1 : **மகிழ்வான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்வர்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 1.3: **குடும்பத் தேவைக்கமைய மனை ஒழுங்கமைப்பை மேற்கொள்வர்.**

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- மனையை ஒழுங்கமைக்கும் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார்.
- மனை ஒழுங்கமைப்பின் போது குடும்பத் தேவைகளுக்கு முக்கியத்துவமளிப்பார்.
- வினைத்திறன் ஏற்படத்தக்க வகையிலும் நேர்த்தியாகவும் மனையை ஒழுங்கமைப்பார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- முறையாகத் திட்டமிடப்பட்டு, ஒழுங்கமைத்த மற்றும் முறையாகத் திட்டமிடப்படாத ஒழுங்கமைக்கப்படாத கிடைப்படங்கள் இரண்டை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துக. மாணவர்களை அவற்றை அவதானிக்கச் செய்க. அவை தொடர்பான கருத்துக்களைக் கேட்டறிக அல்லது பொருத்தமான பாடப் பிரவேசத்தைப் பயன்படுத்துக.
- வீட்டை ஒழுங்கமைக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் பற்றி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுக.
    - கதவு யன்னல்களின் அமைவு
    - நடைபாதைகள்(நடமாடும் வழிகள்) காணப்படல்
    - வெளி (space)
  - ஒவ்வோர் அறைக்கும் ஏற்றவாறு தளபாடங்கள், உபகரணங்கள், சாதனங்களைத் தெரிவு செய்தல்.
  - பல்தொழிற்பாட்டு அலகு - பல்தொழிற்பாட்டு வீட்டுத் தளபாடங்களைத் தெரிவு செய்வது தொடர்பாக ஆர்வம் கொள்ளல்
  - வினைத்திறன், மலர்ச்சி ஆகியன ஏற்படத்தக்க விதத்தில் வீட்டினை ஒழுங்கமைத்தல்
  - வீட்டை ஒழுங்கமைக்கும் போது குடும்பத் தேவைகளைக் கவனத்திற் கொள்ளல்.
- மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களை மேலும் விளக்கக்கூடியவாறு கலந்துரையாடலை மேற்கொள்க. இதற்காக கட்புல சாதனங்கள், படங்கள் CD / DVD போன்றவற்றைப் பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்துக.
  - வீட்டில் உள்ள பல்வேறு கூறுகளிற்கு(அறைகள்) பொருந்தத்தக்க வகையில் அக்கூறுகளின் பயன்பாட்டுக்கு ஏற்ப கதவு, யன்னல்கள் ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கை, தன்மை, அளவு ஆகியன வேறுபடும்.
  - இயற்கை ஒளியூட்டம் மற்றும் காற்றோட்டம் கிடைக்கும் வகையில் யன்னல், கதவு, காற்றுப் பலகணிகள் (வளி செல் வழிகள்) ஆகியனவற்றை அமைத்தல்.
  - தளபாடங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் மூலமாக கதவு, யன்னல்கள் ஆகியன மறைக்கப்படாமை.
  - தனித்துவத்தைப் பேணும் விதமாகவும் பாதுகாப்பு கிடைக்கும் விதமாகவும் தனிப்பட்ட அறைகளை அமைத்தல். (படுக்கையறை, குளியலறை, கழிவறை)
  - நடமாடும் வழிகள் தொடர்பாகக் கவனமெடுத்தல் வேண்டும்.
    - பொது அறைகளுக்கு இலகுவில் செல்லக்கூடியதாக இருத்தல்
    - தனித்துவத்திற்குப் பங்கம் ஏற்படாதவாறு அந்த அறைகளுக்கான நடமாடும் வழி அமைந்திருத்தல்
    - வளியோட்டத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு தளபாடங்களை ஒழுங்குபடுத்தல்

- தளபாடங்களை ஒழுங்குபடுத்தும்போது (இடப்படுத்தும் போது) பல்வேறு விடயங்களைக் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும்.
  - அறையில் நிறைவேற்றப்படும் தொழிற்பாட்டிற்கு அமைய தளபாடங்களை இடுதல்.
  - வெளிச்சம், காற்றோட்டம் ஆகியவற்றுக்கு தடை ஏற்படாதவாறு தளபாடங்களை இடுதல்.
- மனையின் இடவசதியை நன்கு முகாமைத்துவம் செய்வதற்குப் பல்தொழிற்பாட்டு அலகு பல்தொழிற்பாட்டுத் தளபாடங்கள், இடவசதி ஆகியவற்றைச் சிக்கனப்படுத்தும் மனைத் தளபாடங்களின் முக்கியத்துவம்
  - பல்தொழிற்பாட்டு அலகுகள்

    உதாரணம்:
    - பல வேலைகளை ஒரே அறையில் செய்ய முடிதல்
    - வரவேற்பு அறையை சாப்பாட்டறையாகப் பயன்படுத்தல்
    - படுக்கையறையை படிக்கும் அறையாகவும் பயன்படுத்தல்
    - சமையலறையை உணவு பரிமாறுதல், களஞ்சியப்படுத்தல் போன்றவற்றுக்காகவும் பயன்படுத்தல்.
  - பல்தொழிற்பாட்டுத் தளபாடங்கள்

    உதாரணம்:
    - பல தேவைகளுக்கு ஒரே தளபாடத்தைப் பயன்படுத்தல்
      - கட்டிலின் கீழ்ப்பகுதியில் இலாச்சிகள் காணப்படல்
      - திவானைக் கட்டிலாக மாற்ற முடிதல்
      - அலுமாரியில் நிலைக்கண்ணாடி பொருத்துதல்
  - இடச்சிக்கனம் கொண்ட தளபாடங்கள்
    - சிறிய இடவசதி கொண்ட இடங்களில் பயன்படுத்தக்க மனைத் தளபாடங்கள். (அந்தந்த தொழிற்பாட்டிற்கு மட்டும்)
      - தட்டுக் கட்டில்
      - மடிக்கத்தக்க கதிரை, மேசை, கட்டில்
      - சுவரில் பொருத்தப்பட்ட அலுமாரி
- மனையை நேர்த்தியாக்கத்தக்க பல்வேறு சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதன் முக்கியத்துவம்
  - இடத்துக்குப் பொருத்தமான சாதனங்கள்
  - ஏற்கனவே உள்ள தளபாடங்கள், உபகரணங்கள் ஆகியவற்றுக்குப் பொருந்தக்கூடியவாறு சாதனங்களைத் தெரிவு செய்தல்.

பின்வருமாறான பயிற்சிகளில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துக. (அளவிடைக்கமைய வரைதல் அவசியமானது)

உதாரணம்: A- மனையொன்றில் காணப்படும் 14'x12' அளவுள்ள இடவெளியை வரவேற்பறையாகவும், உணவு பரிமாறும் அறையாகவும் ஒழுங்குபடுத்த வேண்டியுள்ளது. அதற்கேற்ப, மனைத்தளபாடங்கள் இடப்படுத்தும் முறையை வரிப்படத்தில் காட்டுக.

B- 10'x08' அளவுள்ள சிறிய படுக்கையறையை குடும்பமொன்றிலுள்ள 15 வருட, 18 வருட வயதுள்ள இரண்டு பெண்பிள்ளைகளுக்கு ஒழுங்கு செய்ய வேண்டியுள்ளதால் அவ்வறையில் இடவசதி சிக்கனமாக அமையத்தக்கதாக தளபாடங்கள் மற்றும் பல்தொழிற்பாட்டுத் தளபாடங்கள் ஆகியவற்றைத் தெரிவு செய்து அவற்றை இடப்படுத்தும் முறையை வரிப்படத்தில் காட்டி அவை ஒவ்வொன்றையும் பெயரிடுக.

- குழுவாக முன்வைப்பதற்காக மாணவர்களை ஆயத்தப்படுத்துக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கரு :

- துணையணிகள் - Accessories
- பல்தொழிற்பாட்டு அலகு - Multi - purpose unit
- பல்தொழிற்பாட்டு தளபாடம் - Multi - purpose furniture
- நடைபாதை - Corridors
- சுற்றோட்டம் - Circulation
- இடவெளியைச் சிக்கனப்படுத்தும் மனைத் தளபாடங்கள் - Space serving furnitures

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- அளவிடைக்கமைய வரையப்பட்ட தளத்திட்ட மாதிரிகள், வரைபடங்கள், புகைப்படங்கள், வீடியோக்காட்சி
- பொருத்தமான கடதாசிகள்
- வரைபுத் தாள்
- திட்டவரைபடத்தை வரைவதற்குத் தேவையான பொருள்களும் உபகரணங்களும்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- அளவிடைக்கமைய வரைதல்
- கதவு, யன்னல்களைச் சரியாகக் குறிப்பிடல்
- பல்தொழிற்பாட்டு அலகாகப் பயன்படுத்தல்
- பொருத்தமான தளபாடங்ளைத் தெரிவு செய்தல்
- தளபாடங்களைச் சரியான முறையில் இடப்படுத்தல்

தேர்ச்சி 2 : மனை வளங்களை வினைத்திறனுடன் பயன்படுத்துவர்.

தேர்ச்சி மட்டம் 2.1: மனைச் செயற்பாடுகளின் போது பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு வளங்களை இனங்காண்பர்.

பாடவேளை : 01

கற்றற் பேறு :
- மனை வளங்களை இனங்காண்பார்.
- மனை வளங்களை வகைப்படுத்துவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- மனைச் செயற்பாடுகளைக் காட்டும் அட்டவணைகள் அல்லது பொருத்தமான கற்றற் சாதனங்களைக் காட்சிப்படுத்தவும்.
- பல்வேறு மனைச் செயற்பாடுகளை மாணவரிடம் ஞாபகப்படுத்தி ஒவ்வொரு செயற்பாட்டையும் நிறைவேற்றப் பயன்படுத்தப்படும் மனை வளங்கள் பற்றி வினவுக.
- இதில் ஒவ்வொரு செயற்பாட்டையும் மேற்கொள்ளப் பயன்னபடுத்தப்படும் மனை வளங்களை அறிமுகஞ்செய்து பாடப் பிரவேசத்தை மேற்கொள்க.
- பின்வரும் விடயங்களைக் கலந்துரையாடுக.
  - மனைச் செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமான வளங்களை இனங்காணல்
    - மனித வளம்
    - மனிதனில் வளம்
      - பௌதிக வளம்
      - பௌதிகமல்லாத வளம்
- மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாக்கி பின்வரும் மனைச் செயற்பாடுகளை வழங்கவும்.
  - பரபரப்பான காலை வேளையில் மனைச் செயற்பாடுகள்
  - வீட்டுத்தோட்டத்தை சுத்தம் செய்ய வீட்டு அங்கத்தவர்களின் பங்களிப்பைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
  - வீட்டின் விசேட வைபவமொன்றுக்குத் தயாராதல்.
  - குடும்ப அங்கத்தவர்கள் தலயாத்திரையொன்றுக்கு ஆயத்தமாதல்.
- உங்களது குழுவுக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற மனைச் செயற்பாட்டுடன் தொடர்பான மனை வளங்களை இனங்காண அறிவுறுத்துக.
- மனை வளங்களை வகைப்படுத்துக.
- ஒவ்வொரு மனைச் செயற்பாட்டுக்குமென வளங்கள் பயன்படுத்தப்படும் விதம் பற்றிய சுருக்கமான அறிக்கையொன்றைத் தயாரிக்க.
- மாணவரது அறிக்கைகளை சமர்ப்பிக்க சந்தர்ப்பமளித்து மீளவலியுறுத்தலை மேற்கொள்க.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கரு :

- மனை வளங்கள் - House hold resources
- மனித வளங்கள் 00- Human resources
- மனிதனில் வளங்கள் - Non Human resources
- பௌதிக வளங்கள் - Physical resources

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- மனைச் செயற்பாடுகள் அடங்கிய வரிப்படம்
- வளங்களின் வகைப்படுத்தல் அடங்கிய வரிப்படம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- மனைச் செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான வளங்களை இனங்காணல்.
- மனை வளங்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுதல்.

தேர்ச்சி 2 : **மனை வளங்களை வினைத்திறனுடன் பயன்படுத்துவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 2.2: **மனை வளங்களை பயன்தரு வகையில் பயன்படுத்தும் விதத்தை ஆராய்வார்.**

பாடவேளை : 02

கற்றற் பேறு :
- மனைச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக்கிக் கொள்ளத் தேவையான வளங்களை பொருத்தமாகப் பயன்படுத்துவார்.
- கிடைக்கத்தக்க மட்டுப்படுத்தப்பட்ட வளங்களைப் பயன்படுத்த முனைவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- வீட்டில் நாளாந்தச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும்போது பயன்படும் வளங்கள் பற்றி மாணவருடன் வினவி வளங்களின் முக்கியத்துவம் பற்றி கலந்துரையாடுக.
- வளங்களின் கையாளுகை வலியுறுத்தப்படும் வகையிலான நடைமுறை சந்தர்ப்பமொன்றை கட்டியெழுப்புக. இதற்கென பின்வரும் விடயங்களைப் பயன்படுத்துக.
  - பல்வேறு வளங்களைப் பயன்படுத்தல்
  - மட்டுப்படுத்தப்பட்ட வளங்களைப் பயன்தரு தன்மை கொண்டதாகப் பயன்படுத்தல்
- தயார்செய்து கொண்ட நடைமுறைச் சந்தர்ப்பம் அடங்கிய பத்திரத்தை மாணவர்களுக்கு வழங்குக.
- அந்த பத்திரத்தை அவதானித்துப் பின்வரும் தகவல்களை உள்ளடக்கி அறிக்கையைத் தயாரித்துச் சமர்ப்பிக்குமாறு மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்துக.
  - நடைமுறைச் சந்தர்ப்பத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட வளங்களை இனங்காண்க.
  - அந்த செயற்பாட்டை வெற்றிகரமிக்கதாக்க வளங்கள் பயன்படுத்தப்பட்ட விதத்தைப் பற்றிய தகவல்களைக் கோவைப்படுத்துக.
  - இந்த விடயங்களின் அடிப்படையில் அறிக்கையைத் தயாரித்துச் சமர்ப்பிக்க அறிவுறுத்துக.
  - மாணவரால் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட அறிக்கையை மதிப்பீட்டுக்கு உட்படுத்தி மீளாய்வை மேற்கொள்க.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கரு :

- பயன்தரு தன்மை - Effectiveness

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- ஏற்கனவே திட்டமிட்ட நடைமுறைச் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றிய பத்திரம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- மனைச் செயற்பாடுகளுக்கென பயன்படுத்தப்படும் வளங்களை வகைப்படுத்தல்
- மனைச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமானதாக்கத் தேவையான வளங்களைப் பொருத்தமாகப் பயன்படுத்தும் விதத்தை விபரித்தல்
- மட்டுப்படுத்தப்பட் வளங்களைப் பயன்தரும் வகையில் பயன்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை விபரித்தல்

தேர்ச்சி 3 : உணவுத் தொகுதிகளை இனங்கண்டு அவற்றின் போசணைப் பதார்த்தங்கள் பற்றி ஆராய்வர்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.1: உணவுத் தொகுதிகள் மற்றும் அவற்றில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்களை இனங்காண்பர்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றற் பேறுகள் :
- "உணவு", "போசணை" ஆகியவற்றை வரைவிலக்கணப்படுத்துவார்.
- உணவுக் கூம்பகத்தின் இலங்கையருக்கான உணவு தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களினதும் உதவியுடன் உணவுத் தொகுதிகளிலுள்ள போசணைக் கட்டமைப்பை விளக்குவார்.
- உணவுக் கூம்பகத்தின் உதவியுடன் நாளாந்த நுகர்வுக்கான உணவுகளைத் தெரிவு செய்வார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- அன்றாடம் உணவாகக் கொள்ளும் பல்வேறு உணவுகள் அடங்கிய சுவரொட்டியை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துக அல்லது பொருத்தமான முறையை மேற்கொள்க.
- அந்த உணவு வகைகளில் சிறப்பான, அதிகளவில் அடங்கியுள்ள போசணைகள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுக.
- எமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அவ்வுணவு வகைகளின் முக்கியத்துவம் பற்றி மாணவரிடம் வினவுக.
- பொருத்தமான உணவு வகைகளை பல்வேறு தொகுதிகளாக வகைப்படுத்த சந்தர்ப்பமளிக்க.
- மாணவரது துலங்கலைக் கவனித்துப் பின்வரும் எண்ணக்கருக்களை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.
  - உணவு
  - போசணை
  - உணவுக்கும் போசணைக்குமிடையிலான தொடர்பு
  - பல்வேறு உணவுத் தொகுதிகள்
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுக.
  - உணவுப் பொருட்களைத் தொகுதிகளாக்குவதன் முக்கியத்துவம்
  - உணவுப் பொருட்களைத் தொகுதிகளாக்க அடிப்படையாக அமைந்த காரணங்கள்
  - ஒவ்வொரு உணவுத் தொகுதியிலுமுள்ள உணவு வகையின் போசணைக் கட்டமைப்பு

    (இங்கு ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் பிரதானமாக அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தத்தை அறிமுகஞ் செய்வது போதுமானது)
- நாளாந்த உணவுக் கோலத்துக்கென உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தெரிவு செய்யும் போது உணவுத் தொகுதிகளின் போசணைக் கட்டமைப்புப் பற்றி கவனம் செலுத்துவது முக்கியமானது.
- உணவுக் கூம்பகத்தில் பல்வேறு உணவுத் தொகுதிகள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள விதம் மற்றும் அதனை நுகருதல் ஆகியவற்றுக்கிடையிலான தொடர்பு
- சுகாதார அமைச்சினால் அனுமதிக்கப்பட்ட (2008) இலங்கையருக்கான உணவு தொடர்பான பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களைக் கலந்துரையாடுக.
  - நாளொன்றுக்கு மூன்று வேணை தானிய உணவுகளை உட்கொள்ளவும்.
  - மரக்கறிகள், பழங்களை அதிகளவில் உணவுடன் சேர்க்கவும்
  - உலர்ந்த வித்து வகைகள், மீன், கருவாடு, முட்டை, கோழி இறைச்சி மற்றும் கொழுப்பற்ற இறைச்சி வகைகளை உட்கொள்ளவும்.

- பால் அல்லது பாலுணவுகளை நாளாந்தம் உட்கொள்ளவும்
- உங்களது உணவுடன் மிதமான அளவு கொழுப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- உப்பு நுகர்வைக் குறைத்துக் கொள்வதோடு, அயடீன் சேர்க்கப்பட்ட உப்பை மாத்திரம் பயன்படுத்தவும்
- சீனி, இனிப்புணவுகள், இனிப்புப்பான வகைகள் குறைவாக உட்கொள்ளவும்
- நீர் அதிகமாகப் பருகவும்
- போதுமான அளவு உணவு உட்கொள்ளல், நாளாந்தம் உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் மூலம் உங்களது உடல் நிறையைச் சமப்படுத்திக் கொள்ளவும்
- கர்ப்பிணியாக இருக்கும் காலத்திலும், பாலூட்டும் காலத்திலும் மேலதிக உணவு உட்கொள்ளவும்
- உங்களது குழந்தைக்கு ஆறு மாத வயதாகும் வரை தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுங்கள்
- குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் பூர்த்தியாகிய பின்னர், மேலதிக உணவு வழங்கத் தொடங்குங்கள்
- பிள்ளைகளும் இளைஞர் யுவதிகளும் போதுமான, போசாக்கான உணவு வேளையை உட்கொள்ள வேண்டும்
- வளர்ந்தோர் போசாக்குமிக்க உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- சுத்தமான பாதுகாப்பான உணவை உட்கொள்ளவும்
- பதப்படுத்திய உணவுகளைவிட, இயற்கையாகக் கிடைக்கும் உணவுகளையே உட்கொள்ளுங்கள்

- பின்வரும் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்தவும்.
  - நாளாந்த உணவுவேளை அடங்கிய அட்டைகளை மாணவரிடம் வழங்குக.
  - அதில் அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளை உணவுக் கூம்பகத்தினுள் உள்வாங்க அறிவுறுத்துக.
  - இதனை அனுமதிக்கப்பட்ட உணவுக் கூம்பகத்துடன் ஒப்பிட்டு அது தொடர்பாக கருத்துக்களை முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
  - பொருத்தமான சுவரொட்டியை அல்லது கட்புல சாதனமொன்றைப் பயன்படுத்தி நாளாந்த உணவாகக் கொள்ள வேண்டிய உணவுக் கூட்டங்களையும் அவற்றின் உணவுப் பெறுமானங்களையும் குறிப்பிடும் உணவுத்தட்டு எனும் எண்ணக்கருவினை விவரிக்க.
- மேற்குறித்த செயற்பாட்டை கணிப்பீட்டு, மதிப்பிடலுக்கு உட்படுத்துக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கரு :

- உணவு - Food
- போசணை - Nutrition
- உணவுத் தொகுதி - Food Groups
- உணவுக் கூம்பகம் - Food Pyramid
- போசணைக் கட்டமைப்பு - Nutrient Composition
- இலங்கையருக்கான உணவு தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள் - Food base dietary guidlines

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- உணவுக் கூம்பகமும் இலங்கையருக்கான உணவு தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள் அடங்கிய சுவரொட்டி
- நாளாந்த உணவு வேளை அடங்கிய உணவுப் பட்டியல்
- உணவுத் தொகுதிகளின் போசணைக் கட்டமைப்பு அடங்கிய அட்டவணை

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற்பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- உணவு, போசணை ஆகிய எண்ணக்கருக்களை அறிமுகஞ் செய்தல்.
- சிறந்த போசணையை நிலைநிறுத்த உணவுக் கூம்பகத்தினதும் உணவுத் தட்டினதும் இன்றியமையாமை.
- பல்வேறு உணவுத் தொகுதிகளின் போசணைக் கட்டமைப்பு.
- குடும்பத்தின் உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும்போது உணவுக் கூம்பகத்தையும் இலங்கையருக்கான உணவு தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களையும் பயன்படுத்துதல்.

தேர்ச்சி 3 : **உணவுத் தொகுதிகளை இனங்கண்டு அவற்றின் போசணைப் பதார்த்தங்கள் பற்றி ஆராய்வர்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 3.2: **போசணைப் பதார்த்தங்களைப் பற்றிக் கற்றறிவர்.**

பாடவேளைகள் : 08

கற்றற் பேறுகள் :
- போசணைப் பதார்த்தங்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுவார்.
- வெவ்வேறு போசணைப் பதார்த்தங்கள் தொடர்பாக நுணுகியாய்வார்.
- நுகர்வுக்காக உணவைத் தெரிவுசெய்யும் போது போசணைப் பதார்த்தங்களின் தொழில்கள் பற்றிய அறிவைப் பயன்படுத்துவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:
- நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணையில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட, 12 - 15 வயதிற்குட்பட்டோரின் போசணைத் தேவைகள் அடங்கிய பகுதியை வகுப்பில் முன்வைக்க. அதனை அவதானிக்கச் செய்து அது தொடர்பான கருத்துக்களைக் கேட்டறிந்து பாடத்தை ஆரம்பிக்கவும். இதனூடாக பெரும் போசணை, நுண் போசணை எனும் எண்ணக்கருவை விளக்குக.
- மாணவர்களைக் குழுக்களாக்கி, ஒரு குழுவிற்கு ஒரு போசணையின் கீழ் பின்வரும் தலைப்புக்களினூடே விடயங்களைக் கோவைப்படுத்த அறிவுரை வழங்குக.
- இங்கு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பிரதானமாகத் தேவைப்படும் விற்றமின், கனியுப்பு வகை தொடர்பான தகவல்களை வெவ்வேறாக முன்வைக்க ஆலோசனை வழங்குக.
  - கட்டமைப்பு
  - வகைப்படுத்தல்
  - உணவு மூலங்கள்
  - தொழில்கள்
- இத் தகவல்களைக் கோவைப்படுத்தும்போது பாட நூலைப் பயன்படுத்த ஆலோசனை வழங்கவும்.
- கோவைப்படுத்திய விடயங்களை முழு வகுப்பிற்கு முன்வைக்க வழிப்படுத்தவும்.
- பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் தொகுப்புரையில் ஈடுபடுக.
  - பெரும் போசணை, நுண் போசணை விளக்கமளித்தல்.
  - பெரும் போசணைகளின் கட்டமைப்பு
  - ஒவ்வொரு போசணைப் பதார்த்தத்தினதும் வகைப்படுத்தல், உணவு மூலங்கள், உடலினுள் ஆற்றப்படும் தொழில்கள்
  - நுகர்விற்காக உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது அவற்றில் அடங்கியுள்ள போசணைகள் தொழில்கள் தொடர்பான அறிவின் முக்கியத்துவம்

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கரு :
- பெரும் போசணை - Macro Nutrients
- நுண் போசணை - Micro Nutrients
- போசணைப் பெறுமதி - Nutritive value

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :
- வகைப்படுத்தல், கட்டமைப்பு அடங்கிய அட்டவணை (chart)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.
- பல்வேறு உணவுத் தொகுதிகளின் போசணைப் பெறுமதி தொடர்பாக விபரித்தல்
- ஒவ்வொரு போசணைப் பதார்த்தத்தினதும் தொழில்களை விளக்குதல்
- உணவுப் பொருட்களின் போசணைப் பெறுமதி, ஒவ்வொரு போசணையினதும் தொழில்கள் போன்றவற்றை அறிவதன் மூலம் சிறந்த உணவுப் பழக்கத்திற்குப் பொருத்தமான உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்தல்

தேர்ச்சி 4 : **வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களுக்காக உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவர்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 4.1: **குடும்பத்தின் அன்றாட தேவைக்குப் பொருத்தமானதாக உணவு வேளையைத் திட்டமிடுவர்.**

பாடவேளைகள் : 05

கற்றற் பேறுகள் :
- உணவு வேளையைத் திட்டமிடுவதன் இன்றியமையாமையை விவரிப்பார்.
- உணவு வேளையைத் திட்டமிடும்போது கவனிக்கவேண்டிய விடயங்களை விளக்குவார்.
- உரிய அடிப்படைகளைப் பின்பற்றி உணவு போசணையைத் திட்டமிடுவார்.
- சுகாதார ரீதியான வாழ்க்கைக்கு உணவு போசணைகளை சீராக திட்டமிடுவதன் முக்கியத்துவத்தை மெச்சுவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- தந்தை, தாய், கட்டிளமைப் பருவ பெண் பிள்ளை, பின்பிள்ளைப் பருவ ஆண்பிள்ளை, முன் பிள்ளைப் பருவ ஆண் பிள்ளை ஆகியோரைக் கொண்ட குடும்பத்துக்கு பகலுணவு வேளைகள் இரண்டுக்கான உணவுப் பட்டியல்களைச் சமர்ப்பிக்க. அவை இரண்டையும் A, B எனக் குறிப்பிட்டு A எனும் உணவுவேளை சரிவர திட்டமிடப்பட்டதாகவும். B எனும் உணவுவேளை சரிவரத் திட்டமிடப்படாததாகவும் அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.
- திட்டமிடப்பட்ட உணவுப் பட்டியலை அமைக்கும் போது பின்வரும் நியதிகள் கருத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும்.
  - குடும்ப போசணைத் தேவை
  - பல்வகைமை
  - குடும்ப அங்கத்தவர்களின் விருப்பு வெறுப்பு
  - செலவு (Cost)
  - தயாரிப்பதற்கு எடுக்கும் நேரம்
- தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பட்டியல் இரண்டுக்கும் A, B எனப் பெயரிட்டு வகுப்பில் சமர்ப்பித்து மாணவரது கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- மாணவரது கருத்துக்களின் அடிப்படையில் இரண்டு உணவு வேளைகளையும் விளக்கி உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதன் முக்கியத்துவங்களைக் கலந்துரையாடுக.
- உணவு வேளைகளை திட்டமிடுவதன் இன்றியமையாமை மற்றும் அதன்போது கவனிக்கவேண்டிய விடயங்கள் ஆகியவற்றை விரிவாக முன்வைக்க.
- மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாக்கி உணவுப்பட்டியல்கள் இரண்டையும் ஒப்பிடவும் பகுப்பாய்வு செய்யவும் வழிகாட்டுக. (ஆசிரியரால் உணவுவேளைத் திட்டமிடலில் பயன்படுத்திய நியதிகள் பற்றி குறிப்பிடப்படல் வேண்டும்)
- உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும்போது பயன்படுத்தக்கூடிய அடிப்படைகள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுக.
- உணவுக் கூம்பகம், இலங்கையருக்கான உணவு தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள், போசணை அட்டவணை, நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை ஆகியனவற்றை மாணவர்கள் ஆய்வு செய்ய வழிகாட்டுக. (உணவுக் கூம்பகம், உணவுத் தொகுதிகள் ஆகியன பற்றி மாணவர்கள் ஏற்கனவே கற்றுள்ளனர்)
- கற்றற்பேறுகளை அடையக்கூடிய விதமான மாணவர்களை ஆய்ந்தறிதலில் ஈடுபட வழிகாட்டுக.

- மாணவர்கள் குழுநிலையில் விடயங்களை சமர்ப்பிக்க ஆவன செய்க.
- பின்வரும் விடயங்கள் அடங்கியவாறான மீளாய்வில் ஈடுபட வேண்டும்.
    - உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதன் முக்கியத்துவம்
    - உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்
    - உணவுக் கூம்பகம், இலங்கையருக்கான உணவு தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள் என்பவற்றை உணவு வேளையைத் திட்டமிடப் பயன்படுத்தல்
    - போசணை அட்டவணையை உணவு வேளையைத் திட்டமிடப் பயன்படுத்தல்
    - சிபார்சு செய்யப்பட்ட போசணைத் தேவைக் குறிப்பினை உணவு வேளையைத் திட்டமிட பயன்படுத்தல்
- மாணவர்களைக் குழுக்களாக்கி பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு சந்தர்ப்பத்திற்கான உணவு வேளையைத் திட்டமிட ஆலோசனை வழங்குக.
    - ஞாயிற்றுக் கிழமை குடும்பமொன்றுக்கான காலை உணவு வேளை
    - பாடசாலைக்கு கொண்டு செல்ல உகந்த காலை உணவு
    - குடும்பத்துக்கான மதிய உணவு
    - குடும்ப அங்கத்தவரின் இரவு உணவுக்கான பிரதியீட்டு உணவு வேளை

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கரு :
- உணவுவேளை திட்டமிடல் - Meal Planning
- போசணை அட்டவணை - Nutrient Table
- அனுமதிக்கப்பட்ட போசணைத் தேவை அட்டவணை - Recomended Dietary Allowances chart

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :
- உணவுப் பட்டியல்கள் எழுதப்பட்ட அட்டவணைகள்
- போசணை அட்டவணை, உணவுக் கூம்பகம் சிபார்சு செய்யப்பட்ட போசணைத் தேவைகள் அட்டவணை

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற்பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் முன்வைக்கப்பட்ட உணவுப் பட்டியல்களை பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.
- வேளை உணவை திட்டமிடும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்
- வேளை உணவை திட்டமிடும்போது உரிய மூலஆதாரங்களை சரியாகப் பயன்படுத்தல்
- வேளை உணவை வெற்றிகரமாக திட்டமிடலும் திட்டமிடலின் தேவையை மெச்சுதல்

தேர்ச்சி 5 : **உணவு தெரிவுசெய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார்செய்தல் ஆகியவற்றின் போது தரப்பண்புகளைப் பேணுவர்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 5.1: **உணவின் தரப்பண்பு தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தி உணவைத் தெரிவு செய்து களஞ்சியப்படுத்துவர்.**

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- வெவ்வேறு உணவுகளின் தரப்பண்புகளைப் பரிசீலிப்பார்.
- தரப்பண்புகள் தொடர்பாக கவனஞ் செலுத்தி உணவுப் பொருள்களையும் உணவுகளையும் தெரிவு செய்வார்.
- தரப்பண்புகள், பாதுகாக்கப்படும் வகையில், உணவுப் பொருள்களையும் உணவுகளையும் களஞ்சியப்படுத்துவதற்காக பொருத்தமான முறைகளைக் கையாள்வார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- பின்வருவன போன்ற கூற்றுக்கள் சிலவற்றை வகுப்பில் முன்வைக்க.

  உதாரணம் : "இன்று சந்தையிலிருந்து வாங்கி வந்த மீன் உதவாது"

  "இந்தக் கீரை புத்தம்புதியது."

  "பொரித்த உணவு பாண்டல் சுவையுடையது"
- மேற்குறித்த கூற்றுக்கள் தொடர்பான மாணவர் கருத்துக்களை வினவுதல்.
- அவற்றிலிருந்து பின்வரும் பாட விடயங்களை வெளிக்கொணர்க.
- உணவுப் பொருட்களின் பொதுவான தரப்பண்பு தொடர்பாகக் கோடிட்டுக் காட்டல்.
  - போசணைப் பெறுமானம்
  - சுகாதாரப் பாதுகாப்பு
  - நிறம்
  - இழையமைப்பு
  - மணம், வாசம்
  - சுவை

  தெரிவு செய்யும் போதும் களஞ்சியப்படுத்தும் போதும் தரப்பண்பு தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துவதன் அவசியத்தை விளக்குதல்
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடுக.
  - வீட்டில் நுகரும் உணவுப் பொருள்களைக் களஞ்சியப்படுத்தும் முறைகள்
    - வளியில் திறந்திருக்கும் நிலையில் வைத்தல்
    - பாத்திரங்களில் இட்டு இறுக்கமாக மூடிவைத்தல்
    - குளிரேற்றல்
    - அதிகுளிரேற்றல்
  - பல்வேறு களஞ்சியப்படுத்தல் முறைகளின் போது தரப்பண்பைப் பேணுவதிலுள்ள சிக்கல்கள்
    - ஒட்சியேற்றம்
    - நுண்ணங்கித் தாக்கம்
    - இரசாயனச் செயற்பாடுகள்
    - ஈரப்பதன்
    - வெப்பநிலை

- நவீன களஞ்சியப்படுத்தல் முறைகளை அறிமுகப்படுத்தி அவை மேற்குறித்த காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் முறைகளை விளக்குதல்
- SLS, ISO என்பவற்றின் அறிமுகம்

00

பிரதான சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கரு :

- உணவுகள் தரப்பண்புகள் - Quality Characteristics of Foods
- நறுமணம் - Flavour
- இலங்கைத் தரச்சான்று - SLS - Sri Lanka Standards
- சர்வதேச தரச்சான்று நிறுவனம் - ISO - International Organization for Standardization
- ஒட்சியேற்றம் - Oxidation

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- உணவுகள், உணவுப்பொருள்கள் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டுள்ள விதத்தைக் காட்டும் ஒளிப்படங்கள், வீடியோக் காட்சிகள்
- கூற்றுக்கள் எழுதப்பட்ட அட்டைகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற்பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- உணவின் தரப் பண்புகளைப் பெயரிடுதல்
- உணவுப் பொருட்களின் சிறப்பான தரப்பண்புகளை விளக்குதல்
- உணவு தெரிவு செய்தல் மற்றும் களஞ்சியப்படுத்தலில் அவற்றின் தரப்பண்பு தொடர்பாக அறிவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்.

தேர்ச்சி 5 : உணவு தெரிவுசெய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார்செய்தல் ஆகியவற்றின் போது தரப்பண்புகளைப் பேணுவர்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.2: தயார்படுத்தல், சமைத்தல் ஆகியவற்றின் போது உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவது தொடர்பில் கவனம் செலுத்துவர்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றற் பேறுகள் :
- உணவைத் தயார்படுத்தும் போதும் சமைக்கும் போதும் உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணும் விதத்தை விளக்குவார்.
- பல்வேறு உணவைத் தயார்படுத்தும் போதும் சமைக்கும் போதும் உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவதற்கு பொருத்தமான நடைமுறைகளைக் கையாள்வார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- உணவுப் பொருட்களை நுகர்வதற்குப் பொருத்தமானதாகத் தயார்செய்யும் போது பின்பற்ற வேண்டிய செயன்முறைகளை மாணவர்களிடம் வினவுதல்.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுக.
  - உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரிப்பின் போது,
    - தயார் செய்தல்
    - சமைத்தல் செயற்பாடுகளுக்கு உட்படுகின்றன.
  - தயார் செய்தல், சமைத்தல் செயற்பாடுகளின் போது, பின்பற்றப்பட வேண்டிய பல படிமுறைகள் காணப்படுகின்றன. இப் படிமுறைகள் உணவின் தரப்பண்பில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.
- உணவின் தரப்பண்பு பேணலில் பின்வரும் விடயங்களின் முக்கியத்துவம் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுக.
- உணவு தயாரிக்கும் போது
  - வெட்ட முன் கழுவுதல்
  - உணவை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டாதிருத்தல்.
  - சில பழங்கள், மரக்கறிகளை வளி படாதவாறு வைத்தல்.
  - பச்சையாக உண்ணத்தக்க சலாது வகைகளை சாப்பிடுவதற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன் தயார் செய்தல்.
- உணவு சமைத்தலின் போது
  - உணவுடன் இடைத்தாக்கம் புரியாத உபகரணங்கள், கருவிகளைப் பயன்படுத்தல்.
  - சமைத்தலின் போது வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.
  - குறித்த நேரத்திற்குள் சமைத்தல்
  - சமையலின் போது தேவைக்கதிகமான திரவம் பயன்படுத்தாமை
  - சமைக்கும் உணவுகளை இடைக்கிடை கிளறுதல்
- வகுப்பை நான்கு குழுக்களாக்குக. ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் செயற்பாட்டுப் பத்திரத்தைப் பகிர்ந்தளிக்க.
- பின்வரும் உணவுகளைத் தயாரிக்கும் போது மனையாளினால் பின்பற்றப்பட்ட சில படிமுறைகள் காட்டப்படும் செயற்பாட்டுப் பத்திரம் வழங்கப்பட வேண்டும். இங்கு உணவுப் பொருட்களைத் தயாரிக்கும் போது பின்பற்றப்பட்ட சில பிழையான படிமுறைகளையும் உள்ளடக்கவும்.
  - பொன்னாங்காணி வறை
  - வாழைக்காய் பால் கறி

    - மீன் மெல்லவியல் (ஸ்ரூ)
    - பழச் சலாது
- அட்டைகளில் குறிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளிலுள்ள ஒவ்வொரு உணவையும் தயாரிக்கும் போது மனையாளினால் பின்பற்றப்படும் படிமுறைகளைக் கற்றறிய சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- இவற்றுள் காணப்படும் பிழையான படிமுறைகளை இனங்காண்க. பிழையான படிமுறைக்கான காரணங்களைக் கோவைப்படுத்துக.
- இனங்கண்ட பிழையான படிமுறைகளைத் திருத்தி, ஒவ்வொரு உணவையும் தயாரிக்கும் சரியான படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.
- ஆய்வுசெய்த தகவல்களை குழுவாக முழு வகுப்பிற்கும் முன்வைக்க.
- மாணவர் குழுக்களால் முன்வைக்கப்பட்ட விடயங்களைக் கருத்திற் கொண்டு
    - திருத்திய சரியான படிமுறைகளுடனான செயற்பாட்டுப் பத்திரத்திற்கேற்ப, குழுவிற்கு ஒரு உணவு வீதம் தயார் செய்ய சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
    - உணவு தயாரித்தலின் போதும் சமைத்தலின் போதும் தரப் பண்பைப் பேணும் வகையில், செய்முறைச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் முறையை மதிப்பிடுக.

பிரதன சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கரு :

- உணவு முன்ஆயத்தம் - Food preperation
- உணவு சமைத்தல் - Cooking
- உணவு தயாரித்தல் - Food processing

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- உணவு தயாரிக்கும் படிமுறைகள் கொண்ட நான்கு செயற் படிவங்கள்
- உணவு சமைக்கப் பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள், கருவிகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற்பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டு பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- உணவு தயாரிக்கும் போதும் சமைக்கும் போதும் உணவின் தரப்பண்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைக் குறிப்பிடுதல்.
- தயாரிக்கும் போதும் சமைக்கும் போதும் தரப்பண்புகளைப் பேண மேற்கொள்ள வேண்டிய படிமுறைகளைப் பட்டியலிடல்.
- சரியான தயாரித்தல், சமைத்தல் முறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் உணவின் தரப் பண்பைப் பாதுகாக்கலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளல்.

தேர்ச்சி 6 : **வெவ்வேறு தேவைகள், சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ற வகையில் ஆக்கபூர்வமாக உணவு தயாரிப்பர்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 6.1: **உணவு தயாரிக்கும் போது பயன்படுத்தப்படும் நுட்பமுறைகளைத் தேடியாய்வர்.**

பாடவேளைகள் : 04

கற்றற் பேறுகள் :
- பல்வேறு உணவு தயாரித்தல் நுட்ப முறைகளைப் பட்டியற்படுத்துவார்.
- உணவின் எதிர்பார்க்கும் தரப் பண்பைப் பெறப் பொருத்தமான தயாரிப்பு நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.
- பொருத்தமான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்த உணவைத் தயார் செய்வார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- எழுமாறாகத் தெரிவுசெய்த வகுப்பு மாணவர் சிலருக்கு உணவு வகை அடங்கிய அட்டைகளை வழங்கி, அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உணவுகளைத் தயாரிக்கும் செயன்முறைகளைக் கூறச் சந்தர்ப்பமளித்து பாடத்தை ஆரம்பிக்கவும். இதனடிப்படையில் உணவைச் சமைப்பதற்கு முன் பின்பற்றக்கூடிய படிமுறைகள் யாவை என்பதை வெளிப்படுத்துக.
- உணவு சமைப்பதற்கு முன் பின்பற்ற வேண்டிய படிமுறை முன் ஆயத்தம் செய்தல் எனப்படும் என்பதை வலியுறுத்துக.
- உணவு தயாரிக்கும் போது பல்வேறு நுட்ப முறைகளை் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என குறித்துக் காட்டுக.
- உணவு தயாரிப்பதற்குத் தேவைப்படும் பலவித நுட்பங்களை விவரிக்கவும். (படங்கள், கட்புல சாதனங்களைப் பயன்படுத்தல்)
  - கலத்தல்
  - அடித்தல்
  - பிசைதல்
  - பதப்படுத்தல்
  - வெட்டுதல்
- வகுப்பை நான்கு குழுக்களாக்குக.
- மாணவர் குழுக்களைப் பின்வரும் உணவுகள் தயாரிப்பதில் ஈடுபடுத்துக.

  A - பழ அல்லது மரக்கறி சலாது

  B - மாப்பசையைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்பட்ட மீன் பணிஸ் அல்லது பணிஸ்

  C - சிறு மீன் பொரியல் அல்லது ரோஸ்ட்

  D - கேக் அல்லது மாஷ்மெலோஸ் தயாரித்தல்

  E - பூரி அல்லது சப்பாத்தி அல்லது பராட்டா
- இவ்வுணவுகளைத் தயாரிப்பதில் பின்வரும் விடயங்களின் கீழ் தகவல்களைக் கோவைப்படுத்தி, அவதானிப்பு அறிக்கை தயாரிக்க அறிவுறுத்துக.
- அவதானிப்புப் படிவத்தில் உள்ளடக்க வேண்டிய விடயங்கள்
  - உணவு வகை
  - பயன்படுத்தப்பட்ட உபகரணங்களும் பொருட்களும்
  - தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்பட்ட நுட்ப முறைகள்

- உணவுத் தயாரிப்புச் செய்முறை
- குழுக்களால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு, அவதானிப்புப் படிவம் என்பவற்றைக் காட்சிப்படுத்த சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- உரிய நுட்பங்களைப் பயன்படுத்வதன் மூலம் எதிர்பார்த்த தரப் பண்பைப் பெற முடிந்தமை தொடர்பாகக் கலந்துரையாடல்

பிரதான சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கரு :

- களஞ்சியப்படுத்தல் - Storage
- நுட்பமுறை - Technique
- கலத்தல் - Mixing
- அடித்தல் - Beating
- பிசைதல் - Kneading
- மரிணாட்டிக்கல் - Marinating
- வெட்டுதல் - Cutting

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- உணவு தயாரிப்பதற்குரிய நுட்ப முறைகளை இனங்காட்டும் கட்புல சாதனங்கள்.
- உணவு சமைத்தலுக்கு அவசியமான பொருட்களும் உபகரணங்களும் கருவிகளும்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- உணவு தயாரிப்பில் பொருத்தமான நுட்ப முறைகளை விளக்கல்.
- உணவு தயாரித்தலில் நுட்ப முறைகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்தும் திறனை வெளிக்காட்டல்.
- உரிய நுட்பங்கள் பயன்படுத்தலின் மூலம் உணவின் உரிய தரப் பண்பைப் பெறமுடியுமென்பதை விளக்கல்.

தேர்ச்சி 6 : வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் ஆக்கபூர்வமாக உணவு தயாரிப்பர்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.2: சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரிப்பர்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றற் பேறுகள் :
- உணவு சமைத்தல் முறைகளை வகைப்படுத்துவார்.
- பல்வேறு சமைத்தல் முறைகளின் போது வெப்ப இடமாறல் முறைகளைப் பரிசீலிப்பார்.
- பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவைச் சமைப்பார்.
- பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்துவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- விசேட உணவுவேளைக்கான உணவுப்பட்டியல் அல்லது உணவு வேளையொன்றைக் காட்டக்கூடிய கட்புல சாதனமொன்றை முன்வைக்க.
- இதனை அவதானித்து அதில் உள்ளடங்கிய உணவு வகைகள் தொடர்பாகக் கேட்டறிக. இதனடிப்படையில் உணவு சமைக்கும் முறைகளை வெளிக்கொணர்க.
- மாணவரின் துலங்கலுக்கேற்ப பின்வரும் விடயங்களைக் கலந்துரையாடுக.
  - உணவை சமைப்பதன் முக்கியத்துவம்
  - உணவு சமைக்கும் முறைகள் பல வகைப்படும்
  - உணவை சமைக்கும் முறைக்கேற்ப உணவில் பல்வகைமை ஏற்படல்
- சமையல் முறையின் அறிமுகமும் அதன் முக்கியத்துவமும்
- சமையல் முறையை விளக்குக. இங்கு வரைபடங்கள் அல்லது வேறு கட்புல சாதனங்கள் பயன்படுத்துக.
- சமையல் முறைகளின் வகைப்படுத்தலை விளக்குக.
  - ஈர வெப்பச் சமையல்
  - உலர் வெப்பச் சமையல்
  - கொழுப்பில் சமைத்தல்
- சமையல் முறைக்கேற்ப பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள், கருவிகள் வேறுபடும்.
- சமையல் முறைக்கேற்ப வெப்ப இடமாறல் முறைகள் வேறுபடும்.
  - கடத்தல் (Conduction)
  - மேற்காவுகை (Convection)
  - கதிர்வீச்சு (Radiation)

  மேற்குறித்த வெப்ப இடமாற்றல் முறைகளைக் கட்புல சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி விளக்குக.
- சமையல் முறைகளுக்கேற்ப, உணவில் பல்வேறு மாற்றங்களுக்குட்படும் (நிறம், இழையமைப்பு, அளவு போன்றன) என்பதை விளக்குக.
- பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி, உணவு வேளையில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்தலாம் என்பதை விளக்குக.
- மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாக்கி, பின்வரும் தலைப்புகளுக்குரிய பொருத்தமான சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி, உணவு சமைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பமளிக்க.

தலைப்புக்கள்

- மாலைத் தேநீருக்கான பான் கேக் (சுருட்டப்பம்) தயார் செய்தல்.
- பிறந்த நாளுக்கு அல்லது வேறு வைபவத்துக்கான கேக் தயாரித்தல்
- இரவுணவுக்கான மரக்கறி மெல்லவியல் (ஸ்ரூ) தயாரித்தல்

- உணவு சமைத்தலின் பின்வரும் விடயங்களை அவதானித்து அவதானிப்பு அட்டவணையை வகுப்பில் முன்வைக்க.

உணவு	சமையல் முறை	உணவில் ஏற்படும் மாற்றம்		வெப்ப இடமாறல் முறை
		நிறம்	இழையமைப்பு	

பிரதான சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கரு :

- சமையல் முறைகள் - Cooking methods
- வெப்ப இடமாறல் முறைகள் 0- Methods of heat transmission

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- சமையல் முறைகள், வெப்பம் இடம்மாறும் முறைகள் அடங்கிய சுவரொட்டி
- தலைப்பிற்கேற்ற மூலப்பொருட்களும் உணவுச் செய்முறையும்
- சமையல் முறைகளுக்கேற்ற உபகரணங்கள், கருவிகள்
- அவதானிப்பு அறிக்கைகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- உணவு சமைத்தலின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்.
- சமையல் முறைகளை வகைப்படுத்தல்.
- சமையல் செயலொழுங்கிற்கேற்ப வெப்ப இடமாறல் முறைகளை விளக்குதல்.
- பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு வேளைகளைத் தயாரிக்கும் முறையை விளக்குதல்.
- உணவு வேளையின் பல்வகைமையைப் பெற பல்வேறு முறைகள் பயன்படுத்தப்படலாம் என்பதை ஏற்றல்.

தேர்ச்சி 7 : வெவ்வேறு தேவைகள் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் ஆக்க பூர்வமாக உணவு பரிமாறுவர்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.1: குடும்பத் தேவைகளுக்குப் பொருத்தமாக உணவு பரிமாறுவர்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- வெவ்வேறு தேவைகளுக்கான உணவு பரிமாறல் முறைகளை விவரிப்பார்.
- குடும்பத் தேவைக்காக உணவு பரிமாறும் பொருத்தமான முறையை செய்து பார்ப்பார்.
- சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப ஒழுங்கு முறையாகவும், மலர்ச்சியாகவும் உணவு பரிமாறுவார்

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- குடும்பத் தேவைகளுக்கான உணவு பரிமாறும் முறைகளைக் காட்டும் படங்கள் / CD பயன்படுத்தி உணவு பரிமாறும் முறை தொடர்பாக அவதானிக்க இடமளிக்கவும்.
- படங்களில் விளக்கப்படும் உணவு பரிமாறும் சந்தர்ப்பங்கள், முறைகள் தொடர்பாக மாணவரிடம் கேட்டறியவும்.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுக.
  - குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒன்றாக அமர்ந்து உண்பதால் மகிழ்ச்சி மட்டுமன்றி ஒற்றுமை, ஒத்துழைப்பு என்பன வளரும்
  - சந்தர்ப்பத்திற்குப் பொருத்தமான முறையில் பரிமாறல் முறைகள் தெரிவு செய்யப்படல்.
    - கீழைத்தேய கலாச்சாரத்திற்கேற்ப உணவு பரிமாறல் - சிங்களவர், தமிழர், முஸ்லிம்கள்
    - மேலைத்தேய கலாச்சாரத்திற்கேற்ப உணவு பரிமாறல்
      - இங்கு மேசையைத் தயார்செய்வது தொடர்பான திறன்கள் வழங்கப்பட எதிர்பார்க்கப்படுகிறது
- மேற்குறித்த கலாச்சாரங்களுக்கேற்ப வீட்டில் உணவு பரிமாற வேண்டிய ஐந்து சந்தர்ப்பங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. இதற்கமைய மாணவர்களை குழுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துக.
  - வீட்டுக்கு வருகை தரும் விருந்தாளி இருவருக்கு ஒரு குவளை நீர் / பழச்சாறு பரிமாறல் (தேநீர் கோப்பை அல்லது தேநீர் போச்சித் தொகுதி பயன்படுத்தி)
  - குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்காக பகலுணவு வேளையொன்றைப் பரிமாறல் - **கீழைத்தேய - சிங்களவருக்கு**
  - வெளிநாட்டு விருந்தினர் ஒருவருக்கு இரவுணவு வேளையொன்றைப் பரிமாறல் - **மேலைத்தேய கலாச்சாரத்திற்கேற்ப**
  - குடும்ப அங்கத்தவர் ஆறு பேருக்கு பகலுணவு வேளையொன்றைப் பரிமாறல் - **முஸ்லிம் கலாச்சாரத்திற்கு**
  - குடும்ப அங்கத்தவர் நால்வருக்கு பகலுணவு வேளையொன்று பரிமாறல் - **தமிழ் கலாச்சாரத்திற்கு**
- ஒவ்வொரு குழுவும் முன்வைத்த உணவு பரிமாறல் முறைகளை முழு வகுப்பிலும் காட்சிப்படுத்தச் செய்யவும்.
- பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுக.
  - உணவு பரிமாறும் முறைக்கேற்ப மனைத் தளபாடங்கள், உபகரணங்கள், கருவிகள், பொருட்கள் தெரிவு செய்தலும் அவற்றின் சுத்தம் பேணலும்
  - பரிமாறும் இடத்திற்கு ஒளி, காற்றோட்டம் ஆகியன கிடைக்கக்கூடியதாக இருத்தல்

- மேசைவிரிப்பு வெள்ளை / இளநிறத்தில் காணப்படல்
- உணவு பரிமாறும் இடம் மனதைக் கவரக்கூடியதாக அமைதல்
- உணவு பரிமாறுபவர், உண்பவர் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்க வழக்கங்கள்

பிரதான சொற்கள்(Key words)/ எண்ணக்கரு :

- கீழைத்தேய உணவு பரிமாறல் - Eastern Food Service
- மேலைத்தேய உணவு பரிமாறல் - Western Food Service

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- படங்களைக் கொண்ட அட்டைகள், CD
- உரிய பரிமாறல் முறைக்கேற்ற உபகரணங்களும் தளபாடங்களும்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- தேவைக்கும், சந்தர்ப்பத்துக்கும் உரியவாறான உணவு பரிமாறல் முறையைத் தெரிவுசெய்தல்
- தெரிவு செய்யப்பட்ட பரிமாறல் முறைக்கமைய சாதனங்கள், உபகரணங்கள், தளபாடங்கள் ஆகியவற்றைத் தெரிவு செய்தல்
- உணவு பரிமாறும் இடம், உபகரணங்கள் ஆகியவற்றைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்
- உணவு பரிமாறும் இடத்தைக் கவர்ச்சியாகப் பேணுதல்
- உணவு பரிமாறும்போதும் உணவை உண்ணும் போதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்க வழக்கங்களை விளக்குதல்

தேர்ச்சி 8 : **பொருத்தமான தொழினுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு நற்காப்பை மேற்கொள்வர்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 8.1 : உணவு நற்காப்பின் இன்றியமையாமையை ஆய்ந்தறிவர்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றற் பேறுகள் :
- அவதானிப்பின் அடிப்படையில் உணவு பழுதடையும் செயன்முறையை ஆராய்வார்.
- உணவு பழுதடைவதற்கு ஏதுவான காரணங்களை விளக்குவார்.
- உணவு நற்காப்பின் இன்றியமையாமையை விளக்குவார்.
- உணவு பழுதடைதலுக்கு ஏதுவான காரணிகள் பற்றிய அறிவின் அடிப்படையில் உணவு பழுதடைதலைக் கட்டுப்படுத்துவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- பின்வரும் உணவுப்பொருட்கள் / உணவுத் தொகுதிகளைக் கொண்டு வருமாறு மாணவர்க்கு அறிவுறுத்துக.
  பசுப்பால், தேங்காயெண்ணெய், பாண், மாம்பழம், தக்காளிப் பழம், வாழைப் பழம்
- மனையியல் ஆய்வுகூடத்தில் இந்த உணவு வகைகளை / உணவு மாதிரிகளை வைத்து அவற்றை ஒரு கிழமை அவதானிக்கச் செய்து ஏற்படும் மாற்றங்களை அறிக்கைப்படுத்துமாறு அறிவுறுத்துக. இதற்கென அட்டவணையொன்றைப் பயன்படுத்துக.
- அவதானிப்பு அறிக்கையின் அடிப்படையில் மேற்படி உணவுகள் பழுதடைந்தமை தொடர்பான விடயங்களை சமர்ப்பிக்கச் செய்க.
- அன்றாட வாழ்வில் உணவு விரயமாகும் சந்தர்ப்பமொன்றை அல்லது பொருத்தமான பிரவேசத்தைப் பயன்படுத்துக.
- அதனடிப்படையில் பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலை மேற்கொள்க.
  - உணவு பழுதடைவதற்கான பல்வேறு காரணங்கள்
  - உணவு விரயமடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கு கைக்கொள்ளப்படும் முறைகள்
- உணவுக்கான தனித்துவமான பௌதிக இயல்புகள் மாற்றமடைதலுக்கு எடுக்கும் காலம் வேறுபடும் என்பதை விவரிக்குக.
  - உணவு பழுதடைதலை அறிமுகஞ் செய்க.
  - உணவு பழுதடைதலுக்கு ஏதுவான காரணங்களும் அவற்றின் வகைப்படுத்தல் பற்றி விவரிக்குக.
    - உயிரியல் காரணங்கள்
    - பௌதிக காரணங்கள்
    - இரசாயன காரணங்கள்
  - உணவு பழுதடைதலுக்கு ஏதுவான காரணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் விதத்தை விளக்குக.
  - உணவு நற்காப்பினை அறிமுகஞ் செய்து அதன் அனுகூலங்களை வலியுறுத்துக.

பிரதான சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கருக்கள் :

- உணவு நற்காப்பு - Food Presevation
- உத்தி - Technique
- முறைகள் - Methods
- நிறம் - Colour
- இழையமைப்பு - Texture
- சுவை - Taste

- சுகந்தம் - Odour
- உயிரியல் காரணங்கள் - Biological Causes
- இரசாயன காரணங்கள் - Chemical Causes

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

- பழுதடையத்தக்க உணவுகள்
- உணவு வீண்விரயமாதலை விளக்கும் படங்கள் அல்லது சுவரொட்டிகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- உணவு பழுதடைதலை அறிமுகஞ் செய்தல்
- உணவு பழுதடைவதற்கு ஏதுவான பல்வேறு காரணங்களைப் பெயரிட்டு விவரித்தல்
- உணவு நற்காப்பின் அனுகூலங்களை விளக்குதல்
- அவதானிப்பு அறிக்கையின் அடிப்படையில் விடயங்களைச் சமர்ப்பித்தல்

தேர்ச்சி 9 : **சமூகத்தின் நல்வாழ்வுக்காக இலங்கையிலுள்ள போசணைப் பிரச்சினைகள் பற்றி நுணுகியாய்வார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 9.1: போசணைக் குறைபாடுகள் தொடர்பான தகவல்களைத் தேடியாய்வார்.

பாடவேளைகள் : 05

கற்றற் பேறுகள் :
- போசணைக் குறைபாட்டை வரைவிலக்கணப்படுத்துவர்.
- போசணைக் குறைபாட்டு அறிகுறிகளை விவரிப்பர்.
- இலங்கையில் தற்சமயம் நிலவும் போசணைக் குறைபாடுகள் தொடர்பான தகவல்களைச் சேகரிப்பர்.
- நீண்டகால போசணைக் குறைபாட்டின் விளைவுகள் பற்றி ஆய்ந்தறிவர்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:
- சீரான போசணை நிலைமை, போசணைக் குறைபாட்டு நிலைமை ஆகியவற்றால் அவதியுறும் பிள்ளைகளின் படங்களை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துக.
- ஒவ்வொரு படத்தையும் நன்கு அவதானித்து அவற்றிலுள்ள பல்வேறு நோயறிகுறிகளை அறிக்கைப்படுத்தச் செய்க.
- அவ்வாறான குறைபாடுகளுக்கு போசணைக் குறைபாடே காரணமென வலியுறுத்துக.
- போசணைக் குறைபாடு என்றால் என்னவென அறிமுகஞ் செய்க.
- போசணைப் பதார்த்தங்களினால் ஆற்றப்படும் தொழிற்பாடுகள் பற்றி ஞாபகப்படுத்துக. போசணைக் குறைபாட்டினால் உடலின் தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் போசணைக் குறைபாட்டு அறிகுறிகள் என குறிப்பிடுக.
- பாட நூல், வேறு ஆதாரங்களின் துணையுடன் தேய்வடைதல், குறளாதல் நிலைமைகள் இதற்கு காரணமாகலாம் என விளக்குதல்.
- குறைபாட்டு நோய்களுள் இலங்கையில் அதிகளவில் காணப்படும் நோய்கள் பற்றி அறிமுகஞ் செய்தல்
- போசணைக் குறைபாட்டை கவனிக்காது விடுவதால் ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள் பற்றி கலந்துரையாடல்

பிரதான சொற்கள்(Key words)/ எண்ணக்கருக்கள் :
- போசணைக் குறைபாடு - Nutritional deficiency
- போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் - Nutritional deficiency diseases
- நோயறிகுறிகள் - Disease symptoms

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :
- பாடசாலை, வேறு ஆதாரங்கள்
- வரிப்படங்கள், சுவரொட்டிகள்
- எழுதும் தாள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.
- பல்வேறு போசனைப் பதார்த்தங்கள் உரிய அளவில் உடலுக்கு கிடைக்காமை காரணமாக ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய்களை விவரித்தல்
- குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்பட ஏதுவான விடயங்களை விளக்குதல்
- போசனைக் குறைபாட்டு நோய்கள் அதிகளவில் ஏற்படுவதனால் நாட்டின் அபிவிருத்தி பாதிக்கப்படும் முறையை ஆராய்தல்

தேர்ச்சி 10 : **மனைத் தேவைகளுக்கான ஆக்கங்களின் போது வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துவர்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 10.1: **வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி நாளாந்த தேவைக்கான எளிய ஆக்கங்களைத் தயாரிப்பர்.**

பாடவேளைகள் : 19

கற்றற் பேறுகள் :
- வெவ்வேறு தையல் முறைகளை வகைப்படுத்துவார்.
- எளிய ஆக்கங்களை நிருமாணிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் வெவ்வேறு தையல் முறைகளை இனங்காண்பார்.
- வெவ்வேறு தையல் முறைகளின் மாதிரிகளைத் தயாரிப்பார்.
- வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி நாளாந்தத் தேவைக்கான எளிய ஆக்கங்களை மேற்கொள்வார்.
- ஆக்கங்களை நிருமாணிக்கும் போது சுய படைப்புக்களில் ஈடுபடுவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- பல்வேறு தையல் முறைகள் கொண்டு ஆக்கப்பட்ட ஆக்கங்கள் சிலவற்றை மாணவருக்கு முன்வைக்கவும்.
- இதனை அவதானித்து ஆக்கத்துக்கான அலங்காரத்தை வழங்கக் காரணமான தையல் முறைகளையும் அதன் சிறப்பியல்புகளையும் இனங்காண மாணவரை வழிப்படுத்தவும்.
  மாணவர் விடைக்கேற்ப,
  - ஆக்கங்களை நிருமாணிக்கும் போது பல்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
  - இதன் மூலம் ஆக்கத்திற்கு சிறப்புத் தன்மையைப் பெற்றுக் கொடுக்கலாம்.
  - செயற்றிறனுள்ளதும், அலங்காரமானதுமான ஆக்கங்களை நிருமாணிக்கலாம் என்பதை விளக்கல்.
- மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாக்கி பின்வரும் தையல் முறைகளில் தெரிவுசெய்யப்பட்ட தையல் முறைகளுக்குரிய மாதிரிகளைத் தைப்பதற்குத் தேவையான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குக.
- மூன்று குழுக்களுக்குமான மாதிரிகள், தைப்பதற்குப் பின்பற்றப்படும் படிமுறைகள் அடங்கிய பத்திரங்கள், தையல் உபகரணங்கள் பொருட்களை வழங்கி மாதிரிகளைத் தைப்பதற்கு வழிகாட்டுக.
- தைத்த மாதிரிகளைக் கோவைப்படுத்தி காட்சிப்படுத்த உதவுக.

அடிப்படைத தையல்கள்	அலங்காரத் தையல்கள்	தையல் நுட்ப முறைகள்
• பெருநூலோடல் • சிறுநூலோடல் • சோம் தையல் • விஸ்பம் தையல் • தோன்றா சோம் தையல் • தையற்காரன் தையல்	• சங்கிலித் தையல் • நரம்புத் தையல் • வெட்டுக் குத்துத் தையல் • நிரப்புத் தையல் • தனிச் சங்கிலித் தையல் • மீன் முள்ளுத் தையல் • பிரான்சிய முடிச்சு • கம்பளித் தையல் • அடுக்கு நாணயவுருத் தையல்	• பொருத்துக்கள் • திறந்த தட்டைப் பொருத்து • தட்டைப் பொருத்து • பிரான்சியப் பொருத்து • மேற்படியும் பொருத்து • மேற்செறிப் பொருத்து • வேல் மடிப்புகள் • ஒடுக்க மடிப்புகள் • சுருக்குகள் • மடிப்புகள் • திறப்புகள் • திறப்பு பூரணப்படுத்தல் • ரேந்தை பிடித்தல் / சுருக்கப் பட்டிகைப் பிடித்தல் • துணி சீராக்கம் செய்தல்

- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலில் ஈடுபடவும்.
  - தைக்கும் செயற்பாட்டின் போது அடிப்படைத் தையல் முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
  - அலங்காரத்திற்காக அலங்காரத் தையல்கள் பயன்படுத்தப்படலாம்.
  - ஆக்கத்தின் சரியான முடிப்பிற்காக தையல் நுட்பமுறைகள் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- கற்றறிந்த தையல்களின் ஊடாக நாளாந்தப் பயன்பாட்டிற்கான எளிய ஆக்கங்களை நிருமாணிக்க மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டுக.

  A - கடிதம் தாங்கி

  B - போத்தல் மறைப்பு

  C - கைத்துடைப்பத் தாங்கி
- ஆசிரியர் பின்வரும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்துக.
  - ஆக்கத்துக்கு அமைவாக புடைவையின் நிறம், தைக்கும் முறை, நூல், நிறம் ஆகியவற்றைத் தெரிவுசெய்தல்
  - கற்ற அடிப்படைத் தையல்முறைகள், அலங்காரத் தையல் முறைகள், தைக்கும் நுட்பமுறைகள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தல்
  - பொருத்தமான கை அலங்காரத்தைப் பயன்படுத்தி ஆக்கத்தின் அலங்காரத்தை அதிகரித்தல்
  - தைக்கப்பட்ட ஆக்கத்தின் பூரணத்துவத்தைக் கவனித்தல்
  - பொருத்தமான பொதியிடல் முறையைப் பயன்படுத்தல்
  - காட்சிப்படுத்துவதன் மூலம் மதிப்பிடலுக்கு உட்படுத்தவும்.

பிரதான சொற்கள்(Key words)/ எண்ணக்கருக்கள் :

- துணைச் சதனங்கள் - Accessories
- அடிப்படைத் தையல் முறைகள் - Basic methods of Stiching
- அலங்காரத் தையல் முறைகள் - Decorative methods of stitching
- தையல் நுட்ப முறைகள் - Techniques of sewing
- விளிம்பு அலங்காரங்கள் - Trimmings

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- அடிப்படைத் தையல்கள், அலங்காரத் தையல்கள், தையல் நுட்பமுறைகள், தைக்கப்பட்ட மாதிரிகள், விளிம்பு அலங்காரங்கள் தைப்பதற்கான அறிவுறுத்தல்கள் அடங்கிய வரைபடங்கள் / மாதிரிகள்.
- தைத்து முடிக்கப்பட்ட சில ஆக்கங்கள்
- தையல் உபகரணப் பெட்டி, துணி, நூல், மாதிரியுரு அமைத்தலுக்கும் பொதியிடலுக்கும் அவசியமான பொருட்கள்
- தைப்பதற்கான அறிவுறுத்தற் படிவங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- அடிப்படை, அலங்கார, தையல் நுட்ப முறைகளைப் பெயரிடுதல்.
- ஆக்கத்திற்கான திட்டமிடல் மூலம் செயற்பாட்டைப் பயனுள்ளதாக்குதல்.
- நாளாந்த வாழ்வில் பயனுள்ள, எளிய உபகரணங்களைத் தைக்கலாம் என்பதை ஏற்றல்.
- முறையான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் முடிவுப்பொருளின் தரப் பண்பை மேம்படுத்திக் கொள்ளல்.

தேர்ச்சி 11 : தனியாள் தேவைகளுக்கான துணி வகைகளை இனங்கண்டு ஆடைகளை நிருமாணிப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 11.1: குழந்தை ஆடைகளுக்குப் பொருத்தமான துணி வகைகளைத் தெரிவு செய்வார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- புடைவை உற்பத்தியில் பயன்படுத்தப்படும் நார்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுவார்.
- எளிய சோதனைகள் மூலமாக பருத்தித் துணியை இனங்கண்டு பருத்தித் துணியின் இயல்புகளை விளக்குவார்.
- குழந்தை ஆடைகளுக்குப் பொருத்தமான பருத்தித் துணியைத் தெரிவு செய்வார்.
- குழந்தை ஆடைகளின் இயல்புகளை இனங்கண்டு பருத்தித் துணியே பொருத்தமானது என வலியுறுத்துவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- வகுப்பு மாணவர்களுக்கு துணி மாதிரிகளை வழங்கி அவற்றை அவதானிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்கல்
- ஒவ்வொரு மாதிரியையும் அவதானிக்கும் போது
  - மேற்பரப்பின் தன்மை
  - தடவிப் பார்க்கும் போதுள்ள தன்மை

  போன்ற தொடர்பாக கருத்துக்கள் கேட்டறிதல்
- மாணவர் விடைகளைக் கரும்பலகையில் குறித்தல். இவ்விடைகளின் அடிப்படையில்
  - பல்வேறு நார்களினால் பூர்த்தி செய்யப்பட்ட துணிகள் காணப்படுவதை விளக்கல்.
    - இயற்கை நார்கள்
      - தாவர நார்கள் - பருத்தி, லினன்
      - விலங்கு நார்கள் - பட்டு, கம்பளி
    - கனிய நார்கள் - கண்ணாடி, அகப்பெத்தோசு
    - மனிதனால் ஆக்கப்பட்ட நார்கள்
      - பகுதி செயற்கை நார் - றேயோன்
    - செயற்கை நார்கள்- பொலிமைட் நார் - நைலோன்

      - பொலியெஸ்றர் - ரெரலீன்
- நார்களின் தன்மைக்கேற்ப, துணிகளில் சிறப்பான தன்மைகள் ஏற்படுத்தப்படும் என்பதைத் தெளிவுபடுத்தல்.
- பல நார்கள் சேர்ந்து நூல் உருவாகும் என்பதை விளக்கல்
- மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாக்குக.
- நார்களை இனங்காண குழுக்களுக்குத் துணி மாதிரிகளை வழங்குக.
- எளிய பரிசோதனைகளில் ஈடுபடச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
  - தடவிப் பார்த்தல்
  - கிழித்துப் பார்த்தல்
  - நீருறிஞ்சும் தன்மை
- மாணவர் அவதானிப்பை முன்வைக்க அவதானிப்பு அறிக்கையொன்றைத் தயார் செய்ய ஆலோசனை வழங்குக.
- இவ் அவதானிப்பு மூலம் நார்களை பிரதான இரு பிரிவுகளின் கீழ் வகைப்படுத்தலாம் என்பதைத் தொகுப்புரையில் வலியுறுத்துக.

- இவற்றுள் பருத்தி நார்களில் பின்வரும் இயல்புகள் காணப்படுகின்றன என்பதை விளக்கல்.
    - மென்மைத் தன்மை
    - குளிர்ச்சியானது
    - பலமானது
    - வெடித்த ஓரங்களில் மெல்லிய நூற் துண்டுகள் (துசும்புகள்) காணப்படுகின்றமை
    - சிறந்த உறிஞ்சும் தன்மை
- பருத்தி நார்களின் தன்மைகளை இனங்காணல் மூலம் குழந்தை ஆடைகளுக்குப் பருத்தித்துணி மிகவும் பொருத்தமானது என்பதை உறுதிப்படுத்தல்.
- பல்வேறு வியாபாரப் பெயர்கள் கொண்ட பருத்தித் துணிகள் சந்தையில் காணப்படுவதை மாணவருக்கு அறிவூட்டல்.
    - மல்பீஸ்
    - வொய்ல்
    - நென்சுக்
    - லோன்
    - மஸ்லின்

பிரதான சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கரு :

- புடைவை நெசவு நார்கள் - Textile fibers
- சிறுவர்க்கான ஆடைகள் - Infant garments
- பருத்தி நார் - Cotton fibre

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- துணி மாதிரிகள்
- பரிசோதனைக்கு அவசியமான பாத்திரங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- குழந்தை ஆடைக்காகப் பெறப்படும் துணிகளில் காணப்படும் தரப்பண்புகளை விளக்கல்.
- பருத்தித் துணிகள் குழந்தை ஆடைகளுக்குப் பொருத்தமானவை என்பதை ஏற்றல்.
- குழந்தை உடைகளுக்குப் பொருத்தமான துணி வகைகளைத் தெரிவுசெய்தல்.

தேர்ச்சி 11 : தனியாள் தேவைகளுக்கான துணி வகைகளை இனங்கண்டு ஆடைகளை நிருமாணிப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 11.2: குழந்தை ஆடைக்கான மாதிரியுருவை நிருமாணிப்பார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றற் பேறுகள் :
- மாதிரியுரு நிருமாணிப்பதில் கவனஞ் செலுத்தவேண்டிய விடயங்களை விவரிப்பார்.
- மாதிரியுரு நிருமாணிப்பதில் சரியான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.
- குழந்தை ஆடையொன்றுக்கான மாதிரியுருவை நிருமாணிப்பார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- குழந்தை ஆடைப் பாங்குகள் சிலவற்றை மாணவருக்கு முன்வைத்து, அவற்றின் பண்புகள் தொடர்பாக அவதானிக்க சந்தர்ப்பமளித்தல்.
- மாணவர் அவதானித்த விடயங்களைக் கேட்டறிதல். மாணவர் விடைக்கேற்ப குழந்தை ஆடையொன்றில் காணப்பட வேண்டிய இயல்புகளை விளக்குதல்.
  - தளர்ச்சியானது
  - பொருத்துக்கள் குறைவானது
  - பயன்படுத்தப்படும் பொருத்து தட்டைப் பொருத்தாக அமைதல்
  - பொருத்தமான பாங்காக அமைதல்
  - அணியவும் களையவும் இலகுவானதாக அமைதல்
  - திறப்பிற்கு நாடா பயன்படுத்துதல்
  - எளிய அலங்காரத் தையல்கள் கொண்டு அலங்கரிக்கப்பட்டிருத்தல்.

  இவ்வாறான பண்புகள் கொண்ட ஆடைகள் அணிவதன் மூலம், குழந்தையின் உடலுக்கு சொகுசானதாகவும் அசைவுகளுக்கு இலகுவானதாகவும் அமையும்.
- மாதிரியுருவை நிருமாணிப்பதற்கு அவசியமான பொருட்கள், கருவிகளை வழங்கவும்.
- மாதிரியுரு நிருமாணித்தலுக்கு அவசியமான அறிவுறுத்தல்களை மாணவருக்குத் தெளிவாக விளங்குமாறு காட்சிப்படுத்துக.
- நிருமாணிக்கப்பட்ட சரியான மாதிரியுருவையும் காட்சிப்படுத்தவும்.
- மாதிரியுருவை நிருமாணிக்கும் படிமுறையையும் குறிப்பிடுக.
  - மாதிரியுரு நிருமாணித்தலில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்
    - சரியான நுட்ப முறைகள் பயன்படுத்துதல்
    - கபில நிறத் தாளிலுள்ள கோடுகளை மாதிரியுருவின் உயரமாகக் கொள்ளல்
    - வளை கோடுகளை இயல்பாக கையினாலும் நேர்கோடுகளை அடிமட்டம் பயன்படுத்தியும் வரைதல்.
    - தையல் இடைவெளியை மாதிரியுருவின் வெளிப்பக்கமாகக் குறித்தல்.
  - மாணவர்கள் தனித்தனியாக மாதிரியுருவை நிருமாணிக்க வழிகாட்டவும்.
  - தயார் செய்யும் மாதிரியுருவை செயற்பாட்டினுள்ளேயே மேற்பார்வை செய்யவும்.
- மாணவர் நிருமாணித்த மாதிரியுருவை அவதானிக்கவும்.
- அவற்றில் குறைபாடுகள் காணப்படின் சரியான மாதிரியுருவுடன் ஒப்பிட்டு விளக்கவும்.
- ஆசிரியர் தொகுப்புரையினூடாக பின்வரும் விடயங்களை வலியுறுத்தவும்
- மாதிரியு நிருமாணித்தலில் சரியான நுட்பமுறைகள் பயன்படுத்தப்படலின் முக்கியத்துவம்
- மாதிரியுரு பயன்படுத்துவதால்,
  - ஆடையை முறையாக வெட்ட முடிதல்
  - துணியைச் சிக்கனமாக்க முடிதல்
  - பல்வேறு பாங்குகளைக் கட்டியெழுப்ப முடிகின்றமை

பிரதான சொற்கள்(Key words)/ எண்ணக்கரு :

- மாதிரியுரு - Block
- பாங்கு - Style

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- அவதானிப்பதற்கான குழந்தைக்கான ஆடைகள் சில
- மாதிரியுருவை வரைவதற்கான பொருட்களும் உபகரணங்களும்
- மாதிரியுருவை வரைவதற்கான அறிவுறுத்தற் பத்திரம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- மாதிரியுரு நிருமாணித்தலில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை விளக்குதல்
- ஆடைப் பாங்கினை நிர்மாணிக்கும் போது மாதிரியுரு அமைத்தலின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துதல்
- மாதிரியுரு நிருமாணித்தலில் சரியான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவதின் முக்கியத்துவத்தை ஏற்றல்
- குழந்தை ஆடைக்கான மாதிரியுருவை நிருமாணித்தல்

தேர்ச்சி 11 : **தனியாள் தேவைகளுக்கான துணி வகைகளை இனங்கண்டு ஆடைகளை நிருமாணிப்பர்.**

தேர்ச்சி மட்டம்11.3: மாதிரியுருவைப் பயன்படுத்தி குழந்தை ஆடையை வெட்டித் தைப்பர்.

பாடவேளைகள் : 07

கற்றற் பேறுகள் :
- குழந்தை ஆடைகளைத் தயாரிக்கும் போது, சௌகரியத்துக்கெனப் பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு நுட்பமுறைகளை விபரிப்பார்.
- மாதிரியுருவைப் பயன்படுத்தி குழந்தை ஆடையை வெட்டித் தைக்கும் போது சரியான நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- சௌகரியமான சௌகரியமற்ற குழந்தை ஆடைகள் சிலவற்றை வகுப்பில் முன்வைத்தல்.
- அவற்றின் பொருத்துக்கள், கைகள், கழுத்து, திறப்புகள், திறப்பு பூரணப்படுத்தல் ஆகியவற்றை அவதானிக்கச் செய்யவும்.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுக.
  - விலை கொடுத்து வாங்கும் சில துணிகளில்
    - சுருங்கியவை
    - கசங்கியவை
    - சேதமடைந்தவை
    - கோணலானவை காணப்படலாம்.
  - இவ்வாறான குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்யவும் தைத்த ஆடையின் உரிய நேர்த்திக்கும் துணி முன்னாயத்தம் செய்தல் அவசியமாகும்.
  - தைக்கப்பட்ட ஆடையொன்றில் உரிய நேர்த்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு தைப்பதற்கு முன் துணியை முன்னாயத்தம் செய்தல் அவசியமாகும்.
  - ஆடை நிருமாணிப்பின் போது, மாதிரியுருவைப் பயன்படுத்தி வெட்டல், சரியான தைக்கும் செயலொழுங்கைப் பின்பற்றல் மூலம் ஆடைக்குரிய நேர்த்தியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- துணி முன்னாயத்தம் செய்வதற்காகப் பல்வேறு செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்படலாம் என்பதை விளக்கல்.
  - அழுத்துதல்
  - கழுவி கஞ்சி நீக்குதல்
  - நூலொன்றை இழுத்து கோணலை நீக்கி வெட்டல்
  - துணியின் இரு மூலைவிட்டம் வழியேயும் கையினால் இழுத்து நேர்த்தியாக்கல்
- துணி முன்னாயத்தம் செய்வதன் அனுகூலங்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடல்
- ஆடை நிர்மாணத்தின் போது, மாதிரியுருவைத் துணியின் மேல் விரித்து வெட்டல், சரியான தைக்கும் செயற்பாடுகள் என்பவற்றினூடாக ஆடையில் சிறந்த நேர்த்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதை வலியுறுத்துக.
- மாதிரியுருவை துணியின்மீது வைத்து வெட்டும்போது பல படிமுறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.
  - துணியை விரித்தல்.
  - மாதிரியுருவை வைத்து குண்டூசியால் இணைத்து வெட்டுதல்.
  - தையற்காரனின் காபன் தாள் பயன்படுத்தி சுவடுவரை சில்லால் அடையாளமிடல்.
  - குண்டூசியை நீக்கி, மாதிரியுருவை அகற்றுதல்.
- குழந்தை உடைகளைத் தைக்கும் போது, சரியான ஒழுங்கு முறை பின்பற்றப்பட வேண்டும்.
  - தோள் மூட்டுதல் (திறந்த தட்டைப் பொருத்து)
  - திறப்பு தைத்தல்
  - கழுத்து தைத்தல்

    - கைக்குழைச்சு தைத்தல்
    - கீழ்விளிம்பு தைத்தல்
- தயாரிக்கப்பட்ட குழந்தைச் சட்டையின் மாதிரியுரு, அளவீட்டுக் கருவிகளும் பொருட்களும், செயற்பாட்டுப் படிவம் போன்றவற்றை மாணவருக்கு வழங்கி, தனித்தனியாகச் செயற்பட வழிகாட்டல்.
- செயற்பாட்டை வெற்றிகரமாக்க ஆசிரியரின் உதவியைப் பெற்றுக் கொடுக்கவும்.
- வெற்றிகரமாக வெட்டித் தைக்கும் செயற்பாட்டை மதிப்பிடலுக்கு உட்படுத்தவும்.

பிரதான சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கரு :
- மாதிரியுரு - Block
- துணி முன்னாயத்தம் செய்தல் - Pre-preparation of fabrics
- குழந்தை ஆடையைத் தைத்தல் - Construction of infant garment

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :
- குழந்தைச் சட்டையின் மாதிரியுரு
- துணி முன்னாயத்தம் செய்தல், மாதிரியுரு வெட்டல் தைத்தலுக்கான செயற்பாட்டுப் படிவங்கள்
- தையல் உபகரணப் பெட்டி, துணி

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.
- ஆடை நிருமாணிப்பின் போது மேற்கொள்ளப்படும் துணி முன்னாயத்தத்தின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்.
- துணி முன்னாயத்தம் செய்தல், மாதிரியுரு பயன்படுத்தி வெட்டல் என்பவற்றால் ஏற்படும் நன்மைகளை விளக்கல்.
- மாதிரியுருவைப் பயன்படுத்தி ஆடையை வெட்டும் சரியான செயலொழுங்கைப் பின்பற்றுதல்.
- ஆடையைத் தைப்பதற்குப் பொருத்தமான தையல் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- உரிய நேர்த்தியைப் பெற்றுக்கொள்ள சரியான படிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்.

தேர்ச்சி 11 : **தனியாள் தேவைகளுக்கான துணி வகைகளை இனங்கண்டு ஆடைகளை நிருமாணிப்பார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 11.4: **அலங்காரத் தையல்களைப் பயன்படுத்தி, குழந்தை ஆடைகளை அலங்கரிப்பார்.**

பாடவேளைகள் : 03

கற்றற் பேறுகள் :
- குழந்தை ஆடை அலங்காரத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படும் வடிவங்களில் காணப்பட வேண்டிய பண்புகளை விவரிப்பார்.
- குழந்தை ஆடைகளை அலங்கரிப்பதால் ஆக்கபூர்வமான தன்மையை வெளிக்காட்டுவார்.
- அலங்காரமான முறையில் குழந்தை ஆடையை நிருமாணித்து முன்வைப்பார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:
- பொதியிடலுக்கு ஆயத்தம் செய்யப்பட்ட, பூரணத்துவமான, அலங்கரிக்கப்பட்ட குழந்தை ஆடைகள் சிலவற்றை அவதானிக்க வழிப்படுத்தி, தமது மனம் கவர்ந்த விடயங்கள் தொடர்பாக மாணவர் கருத்துக்களைக் கேட்டறிதல்.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு தொகுப்புரையில் ஈடுபடுதல்
  - குழந்தை ஆடைக்குரிய அலங்காரம் விரும்பத்தக்கதாய் அமைதல்
  - அவ்வடிவம் சிறியதாய், எளிமையாய் அமைதல்
  - அலங்காரத்திற்காக எளிய அலங்காரத் தையல்களை பயன்படுத்துதல்
  - இள நிற நூல் பயன்படுத்தப்படல்
  - பொதியிடல் மூலம் அதன் அலங்காரம் மேம்படுத்தப்படல்
- மாணவர் தொகைக்கேற்ப மாணவர்களைக் குழுக்களாக்கி, குழந்தை ஆடைக்குரிய அலங்காரங்கள், பிரதி செய்வதற்கான பொருட்கள், உபகரணங்கள், தையல் உபகரணப் பெட்டி, வடிவமைப்பைத் தைப்பதற்கான அறிவுறுத்தற் பத்திரங்களை வழங்கி, குழந்தை ஆடையை அலங்கரிக்க வழிகாட்டவும்.
- நூல்களை வெட்டி, பூரணப்படுத்தி, மனங்கவருமாறு முன்வைக்க உரிய பொதியிடலைப் பயன்படுத்தவும்.
- பொதியையும் எளிய முறையில் அலங்கரிக்கவும்
- பூரணப்படுத்தப்பட்ட ஆடை நிருமாணத்தை முன்வைக்கச்செய்து, மதிப்பீட்டுக்கு உட்படுத்தவும்.

பிரதான சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கரு :
- குழந்தை ஆடைகளை அலங்கரித்தல் - Decoration of Infant garment
- குழந்தைகளுக்கான ஆடையைப் பூரணப்படுத்தல் - Finishing of infant garment

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :
- குழந்தை ஆடைக்குப் பொருத்தமான சிறிய வடிவங்கள் அடங்கிய படங்கள், வீடியோக் காட்சிகள் அடங்கிய CD/VCD
- பிரதி செய்வதற்கான பொருட்களும் உபகரணங்களும்
- தையல் உபகரணப்பெட்டியும் அலங்காரத் தையலுக்கான நூலும்
- பொதியிடு பொருட்களும் அறிவுறுத்தல்களும்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.
- குழந்தை ஆடைக்குப் பொருத்தமான வடிவங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

- அலங்கார வடிவத்திற்குப் பொருத்தமான தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி, ஆக்கத்தின் அலங்காரத்தை மேம்படுத்தலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளல்
- குழந்தை ஆடையின் உரிய பூரணத்துவத்தைப் பெற, சரியான படிமுறைகபைப் பின்பற்றுதல்
- ஆக்கபூர்வமான தன்மையை வெளிக்காட்டுதல்
- செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மனத்திருப்தியைப் பெறுதல்

தேர்ச்சி 12 : கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கப்படும் மாற்றங்களுக்கு இசைவடைவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 12.1: கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பை இனங்காண்பர்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பையும் முக்கியத்துவங்களையும் விவரிப்பார்.
- கட்டிளமைப் பருவத்தின் சிறப்பியல்புகளை விளக்குவார்.
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு இசைவாவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:
- தாம் இருக்கின்ற பருவத்தில் உணரப்படும் உடல், உள மாற்றங்கள் பற்றிய மாணவரது அனுபவங்கைக் கேட்டறிதல்.
- மாணவரது துலங்கள்களிலிருந்து கட்டிளமைப்பருவம் மற்றும் அதனுடன் தொடர்பான சிறப்பியல்புகள், அவை கட்டிளமைப் பருவத்தோரை பாதிக்கும் விதம் ஆகியவற்றை விளக்குக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வலியுறுத்தப்படும் வகையில் மீளாய்வு கலந்துரையாடலை நடாத்துக.
  - முன், இடை, பின் கட்டிளமைப் பருவங்கள்
  - கட்டிளமைப் பருவ அறிமுகம்
  - பூப்படைதலும் அதன் முக்கியத்துவங்களும்
  - முதலான இலிங்க இயல்புகள் - ஆண், பெண்
  - துணையான இலிங்க இயல்புகள் - ஆண், பெண்
  - விரைவான உடல் வளர்ச்சி பூரண அபிவிருத்தியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் விதம்
  - மாதவிடாய், மாதவிடாய் சக்கரம் மற்றும் அவற்றின் முக்கியத்துவங்கள்
  - கட்டிளமைப் பருவத்தின் இயல்புகளுக்கு காரணமாக அமையும் ஓமோன்கள்
  - கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்கள் காரணமாக ஏற்படும் உளவியல் மாற்றங்கள்

பிரதான சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கரு :
- பூப்படைதல் - Puberty
- கட்டிளமைப்பருவ காலம் - Period of adolescence
- கட்டிளைஞன் - Adolescent
- மாதவிடாய்ச் சக்கரம் - Menstural cycle

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :
- உசாத்துணை நூல், பாடநூல், வரிப்படங்கள்
- மாதவிடாய் சக்கரத்தின் வரிப்படம்
- சுவரொட்டி

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.
- கட்டிளமைப் பருவம் ஆரம்பிப்பதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் கலந்துரையாதல்
- ஆண், பெண் பிள்ளைகளிடத்தே காணப்படும் பொதுவான துணைப்பாலியல்புகளை விளக்குதல்
- மாதவிடாய் சக்கரம் சீராக நிகழ்வது சுகாதார நிலைமைகளைப் பேணுவதற்கு உதவும் என வலியுறுத்துதல்
- ஆண், வெண் இலிங்க ஓமோன்களின் சிறப்பான தொழிற்பாடுகளைக் குறிப்பிடுதல்

தேர்ச்சி 13 : **சரியான முறைகளைக் கையாண்டு பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பார்.**

தேர்ச்சி மட்டம்13.1: **ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பையும் தொழிற்பாட்டையும் இனங்காண்பார்.**

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பு, தொழிற்பாடுகள் ஆகியவற்றை விளக்குவார்.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் சுகாதாரத்தைப் பேணும் வகையிற் செயற்படுவார்.
- மனித வர்க்கத்தின் நிலைப்புக்கு இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பு, தொழிற்பாடு ஆகியவற்றின் சிறப்பை மெச்சுவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:
- உயிரினங்களின் நிலைப்பாட்டிற்கு அவசியமாக உயிர்ச்செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள சிறப்பாக அமைந்த தொகுதிகள் காணப்படுவது தொடர்பாக மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடல்.
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளை அறிமுகஞ் செய்க.
- எல்லா உயிரினங்களினதும் இனப்பெருக்கத்திற்காக ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் சிறப்பாக அமைக்கப்பட்டுள்ளமை தொடர்பாக மாணவருடன் கலந்துரையாடல்.
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் வரிப்படத்தை முன்வைத்து, அதற்குரிய உறுப்புக்களை இனம் காட்டல்.
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பாகங்களைக் காட்டும் அட்டவணையை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்தல்.
- ஒவ்வொரு பாகத்தினதும் தொழில்களைக் குறிக்கும் அட்டைகளை அட்டவணையில் குறிக்கப்பட்ட பாகத்தின் முன்னால் காட்ட சந்தர்ப்பம் வழங்கல்.
- அட்டவணை பூர்த்தியாக்கப்பட்ட பின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பாகங்கள், தொழில்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுக.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஆரோக்கியம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டியதன் முக்கியத்துவம் பற்றி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடல்.
  - சுத்தம் பேணலின் அவசியம்
  - இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த நோய்கள்
  - இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பிறப்பிற்கு ஏதுவாகும்.

பிரதான சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கரு :
- இனப்பெருக்கத் தொகுதி - Reproductive system
- இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் - Reproductive health

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் படங்கள்
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளுக்குரிய உறுப்புகள், தொழிற்பாடு போன்றவற்றைக் காட்டும் அட்டைகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் உறுப்புக்களைப் பெயரிடுதல்.
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஒவ்வொரு உறுப்புகளிலும் செயற்பாட்டை விளக்குதல்.
- ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பேற்றிற்கு இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு முக்கியமானது என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளல்.

தேர்ச்சி 13 : **சரியான முறைகளைக் கையாண்டு பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 13.2: ஆரோக்கியமான மகப் பேற்றுக்கான தயார்தலை ஆராய்வாய்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கு முக்கியமாக அமையும் விடயங்களை ஆராய்வார்.
- கர்ப்பிணி கால பராமரிப்பின் இன்றியமையாமையை வலியுறுத்துவார்.
- ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கு கர்ப்பிணித்தாயின் பாதுகாப்பு முக்கியமாக அமைவதற்கான காரணங்களை விளக்குவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:
- கர்ப்பிணித்தாய் மற்றும் அவரது பராமரிப்பு ஆகியவற்றின்போது முக்கியத்துவம் பெறும் விடயங்கள் உள்ளடக்கிய படம் / வீடியோ காட்சியை வகுப்பில் சமர்ப்பிக்க.
- அது தொடர்பான கருத்துக்களை மாணவரிடம் கேட்டறிந்து கர்ப்பிணித் தாயின் பராமரிப்பின் அவசியத்தை வலிறுத்தல்
- ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கு பெற்றோர் எனும் மனப்பக்குவம் மிக முக்கியமானது என்பதும், உடல், உள, முதிர்ச்சி இம்மனப்பக்குவத்திற்கு அவசியமானது என்பதும் தொடர்பாகப் பின்வரும் விடயங்களினூடாக விளக்குதல்
  - உடல் முதிர்ச்சி
    - வயது
    - உடல் வளர்ச்சி
  - உள முதிர்ச்சி
    - பெற்றோராதலுக்குரிய உள ஆயத்தம்
- உடல், உள முதிர்ச்சி இல்லாமையால் ஏற்படும் ஆபத்தான நிலைமைகள் தொடர்பான அறிக்கைகள், புள்ளி விபரங்களுடாக உறுதிப்படுத்தல்
- கர்ப்பமடைதலின் அறிகுறிகள் தொடர்பாகக் கேட்டறிதல்
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலில் ஈடுபடவும்
  - மாதவிடாய் தடைப்படல்
  - காலையில் குமட்டல்
  - வயிறு பருத்தல்
  - அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தேவை
- மாணவர்களைக் குழுக்களாக்கி கர்ப்பிணித் தாயின் பராமரிப்பு தொடர்பாகப் பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் தயாரிக்கப்பட்ட தகவல்கள் அடங்கிய அறிக்கையொன்றை குழுக்களிடையே பகிர்ந்தளித்து தகவல்களைக் கற்பதற்கு சந்தர்ப்பமளிக்கவும்
  - ஆபத்து ஏற்படத்தக்க நிலைமைகள்
  - சுகாதார நிலைமை
  - நாளாந்த செயற்பாடுகள்
  - மருந்துப் பாவனை
  - பிணியாய் நிலையம்
- ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கு தாயின் பாதுகாப்பினதும் பராமரிப்பினதும் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவதற்கு குழுக்களுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- மாணவர் முன்வைத்த விடயங்களினூடாக தொகுப்புரையை வழங்குக.

பிரதான சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கரு :
- கர்ப்பிணித்தாய் - Pregnant mother
- கர்ப்பிணித் தாயின் பாதுகாப்பு - Safety of pregnent mother

- ஆரோக்கியமான மகப்பேறு - Healthy birth

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- கர்ப்பிணித் தாயை பராமரிப்பதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்கும் படங்கள் அடங்கிய அட்டைகள் அல்லது வீடியோ காட்சிகள் போன்ற கட்புல சாதனங்கள்
- கர்ப்பிணித் தாயின் ஆரோக்கியம், பாதுகாப்பு தொடர்பாகக் காட்டும் தகவல்கள் அடங்கிய அறிக்கை

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.

- கார்ப்பிணித் தாயைப் பராமரிக்கும் போது கவனிக்கவேண்டிய விடயங்களை விளக்குதல்
- கர்ப்பிணித் தாயைப் பராமரிப்பதன் அவசியத்தை விளக்குதல்
- ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பேற்றிற்கு கர்ப்பிணித் தாயின் பாதுகாப்பின் முக்கியத்துவம் பற்றி கலந்துரையாடல்

தேர்ச்சி 13 : சரியான முறைகளைக் கையாண்டு பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பர்.

தேர்ச்சி மட்டம் 13.3: முற்பிரசவப் பருவத்தில் நிகழும் விருத்தியை இனங்காண்பர்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- முற்பிரசவ பருவ விருத்தியை விளக்குவர்.
- முற்பிரசவ விருத்தியில் நிகழும் தோற்றப்பாடுகளை ஆய்ந்தறிவர்.
- முற்பிரசவ பருவத்தின் சீரான விருத்தி ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றுக்கு உதவும் என வலியுறுத்துவர்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:
- உயிரொன்றின் ஆரம்பம் முதல் பிரசவம் வரை நிகழும் வளர்ச்சியைக் காட்டும் வீடியோக் காட்சியை வகுப்பில் முன்வைத்து அதனை அவதானிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- மனித உயிரின் ஆரம்பம் அற்புதமானது எனவும், கண்ணுக்குத் தெரியாத இரு கலங்களின் இணைப்பினால் ஒன்பது மாதங்களின் பின் பூரணமான ஒரு உயிராக தோற்றம் பெறுகிறது எனவும், இதற்கேற்ற அற்புதமான அமைப்பு ஒரு பெண்ணின் உடலினுள் காணப்படுகிறது என்பதை மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடல்.
- கருக்கட்டல், உட்பதிதல் போன்றன முற்பிரசவ விருத்தியின் சிறப்பான தோற்றப்பாடுகளாகும் என்பதை விளக்கல்.
  - முற்பிரசவ விருத்தியில் பின்வரும் பருவங்கள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாகத் தாண்டப்படும்.
    - நுகப் பருவம்
    - முளையப் பருவம்
    - முதிர் மூலவுருப் பருவம்
- ஒவ்வொரு பருவத்திலும் நிகழும் வளர்ச்சிகள் படம் அல்லது பொருத்தமான கற்புல சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி தெளிவுபடுத்துக.
- முற்பிரசவ விருத்தியின் உரிய விருத்தி மூலம் ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பேறு நிகழும் என விளக்குக.

பிரதான சொற்கள் (Key words)/ எண்ணக்கரு :
- முற்பிரசவ விருத்தி - Prenatal development
- கர்ப்பிணி நிலை - Pregnancy
- சூலிடல் - Ovulation
- நுகப் பருவம் - Period of ovum
- முளையப் பருவம் - Period of embryo
- முதிர் மூலவுருப் பருவம் - Period of foelus

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :
- முற்பிரசவ விருத்தியைக் காட்டும் வரிப்படங்கள், வீடியோக் காட்சிகள் அடங்கிய CD/DVD

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

எதிர்பார்த்த கற்றற் பேறுகளை அடைந்துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டுப் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு கணிப்பீடு, மதிப்பீடுகளை நடாத்துக.
- முற்பிரசவ விருத்தியின் பருவங்களைப் பெயரிடல்
- குழந்தை ஒன்று உருவாவதில் உதவும் தோற்றப்பாடுகளுக்கிடையேயுள்ள தொடர்பை விளக்கல்.
- குழந்தை உருவாவதற்கான உயிரியற் தோற்றப்பாட்டின் அற்புதத்தை ஏற்றல்

தரம் 10 - மனைப் பொருளியல்
செயன்முறைத் தொழிற்பாடுகள்

தேர்ச்சி மட்டம்	தொழிற்பாடு
1.2	• மனையைத் திட்டமிடல் - தரப்பட்ட தரவுகளுக்கேற்ப மனையின் தளத்திட்டம் வரைதல்
1.3	• மனை ஒழுங்கமைப்பு- • வரையப்பட்ட தளத்திட்டத்தில் மனைத் தளபாடங்களை இடப்படுத்தல்
4.1	• குடும்பத்தின் நாளாந்த உணவு வேளைத் திட்டமிடல் • பல்வேறு கலாச்சாரங்களுக்குரிய உணவுவேளைகளைத் திட்டமிட அறிவுறுத்தல்களை வழங்குக. (பக்க இலக்கம் 16 - ஆசிரியர் வழிகாட்டி)
5.2	• உணவு முன்ஆயத்தம் செய்தலின் நுட்ப முறைகளைக் கையாண்டு பார்த்தல் (பக்க இலக்கம் 20 - ஆசிரியர் வழிகாட்டி)
6.2	• பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு தயாரித்தல் (பக்க இலக்கம் 24 - ஆசிரியர் வழிகாட்டி)
7.1	• குடும்ப தேவைகளுக்குப் பொருத்தமானவாறு உணவு பரிமாறுதல் (பக்க இலக்கம் 26 - ஆசிரியர் வழிகாட்டி)
10.1	• அடிப்படைத் தையல்கள், அலங்காரத் தையல்கள், தையல் நுட்பங்களுக்குரிய வரைபடங்கள், மாதிரிகள் தயாரித்தல் (பக்க இலக்கம் 31 - ஆசிரியர் வழிகாட்டி) • துணையணிகள் நிர்மாணமும் அலங்காரமும் (பக்க இலக்கம் 32 - ஆசிரியர் வழிகாட்டி) • பொருத்தமான பொதியிடல் தெரிவுசெய்து தயாரித்தல்
11.1	• பருத்தித் துணியை இனங்காணும் எளிய பரிசோதனைகள் (பக்க இலக்கம் 33 - ஆசிரியர் வழிகாட்டி)
11.2	• குழந்தை ஆடையின் மாதிரியுரு நிர்மாணம் (பக்க இலக்கம் 35 - ஆசிரியர் வழிகாட்டி)
11.3	• குழந்தை ஆடையை வெட்டுதல், தைத்தல், அலங்கரித்தல், பொதியிடல் (பக்க இலக்கம் 37 - ஆசிரியர் வழிகாட்டி)