தரம்

11

மனைப்பொருளிய

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

(2016 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படு

தொழினுட்பக் கல்விப் பிரிவு
விஞ்ஞான, தொழினுட்பப் பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மகரகம
ஸ்ரீலங்கா
www.nie.lk

கல்விப் பொதுத் தராதரப்பத்திர (சாதரண தரம்)

மனைப்பொருளியல்

ஆசிரியர் வழிகாட்டி
தரம் 11

(2016ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளது)

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

www.nie.lk

மனைப்பொருளியல்
தரம் 11
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: தேசிய கல்வி நிறுவகம்

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 2016ஆம் ஆண்டிலிருந்து தரம் 7, 11 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)

கலைத்திட்டக்குழு

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 அடைவதற்காகப் 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 xiii
- பாடத்திட்டம் xiv-xxiii
- கற்றல் கற்பித்தல் செயன்முறைக்கான அறிவுறுத்தல்கள் 01-33
- செயன்முறைச் செயற்பாட்டுப் பட்டியல் 34

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 பயிலச் 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 அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்தல்

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 வளர்த்தல்.

- மனைப்பொருளியல் பாடத்துடன் இணைந்த பல தொழில்சார் வாய்ப்புக்கள் தொடர்பான அறிவினை அளித்தல்.

- சிறந்த மனோநிலையையும் விழுமியங்களையும் மேம்படுத்துவதனூடாக தனியாள் மற்றும் சமூக அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்துதல்.

5.0 கணிப்பீடும் மதிப்பீடும்

பாடத்திட்டத்தின் நோக்கங்களை மாணவர் அடைந்துள்ளனரா 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.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறை

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்

1. மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.	1.4 உள்ளக மனை அலங்காரம் மூலமும் வீட்டு வளவின் சிறப்பான ஒழுங்கமைப்பு மூலமும் மகிழ்ச்சிகரமான சூழலை ஏற்படுத்துவார்.	• அடிப்படைக் கலைத்துவ அம்சங்கள்
		  • ரேகை
		  • வடிவம்
		  • நிறம்
		  • இழையமைப்பு
		    • நிறத்தின் இயல்புகள்
		      • நிற இசைவு
		        • ஒத்த நிற இசைவு
		        • இணைந்த நிரப்பு நிற இசைவு
		        • மூ நிற இசைவு (புடைப்பு நிற இசைவு)
		• வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகள்
		  • சமனிலை
		    • முறைசார்
		    • முறைசாரா
		  • சந்தம்
		    • விகித சமம்
		    • உறுத்தல் இசைவு
		    • ஒத்திசைவு
		• வீட்டுவளவின் ஒழுங்கமைப்பும் அலங்காரமும்
			• மனை அழகுபடுத்தலுக்குப் பயன்படும் கலைத்துவ அடிப்படைகளையும் வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளையும் விவரிப்பார்.
			• மனையின் உட்புற அழகுபடுத்தலுக்காக கலைத்துவ அடிப்படைகளையும் வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளையும் பயன்படுத்துவார்.
			• வீட்டுத் தோட்டத்தை நன்கு ஒழுங்கமைத்து அழகுபடுத்துவார்.
				06

2. மனை வளங்களை வினைத்திறனு-டையவாறு பயன்படுத்துவார்.	2.3 மனைப் பணிகளை நிறைவேற்றுவதில், முகாமைத்துவச் செயலொழுங்கைப் பின்பற்றுவார்.	• வள முகாமைத்துவச் செயற்பாடு
		  • திட்டமிடல்
		  • ஒழுங்கமைத்தல்
		  • செயற்படுத்தல்
		  • மதிப்பிடல்
		• மனை வளப் பயன்பாட்டின்போது, முகாமைத்துவத்தின் முக்கியத்-துவம்
			• வள முகாமைச் செயன்முறையைப் பகுத்தாய்வார்.
			• பல்வேறு வீட்டு வளங்களைக் கையாளும் போது சீரான முகாமையின் முக்கியத்துவத்தைக் கலந்துரையாடுவார்.
			• சீரான முகாமையின் மூலம், வீட்டு வளங்களை, வீட்டில் வேலைகளின் வெற்றிக்காக உச்ச அளவில் பயன்படுத்துவார்.
				04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்

3. உணவுத் தொகுதிகளை இனங்கண்டு அவற்றில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்கள் பற்றி ஆராய்வார்.	3.3 உணவில் அடங்கியுள்ள பெரும் போசணைகள் சமிபாடடையும் விதத்தை ஆராய்வார்.	• மனித சமிபாட்டுத் தொகுதி
		• பல்வேறு சமிபாடடுச் சுரப்புகளும் அவற்றில் அடங்கியுள்ள நொதியங்களின் தொழிற்பாடும்
		• பெரும் போசணைகளின் சமிபாட்டுச் செயற்பாடு
		  • காபோவைதரேற்று
		  • புரதம்
		  • கொழுப்பு
			• "உணவுச் சமிபாடு" என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்துவார்.
			• சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பகுதிகளை இனங்காண்பார்.
			• உணவில் அடங்கியுள்ள பெரும் போசணைகளின் சமிபாட்டுச் செயற்பாட்டை விளக்குவார்.
				06

4. வெவ்வேறு தேவைகளுக்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஏற்ற உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.	4.2 விசேட போசணைத் தேவையுடைய பருவங்களுக்குரிய உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.	• விசேட போசணைத் தேவைகள் பற்றிய அறிமுகம்
		• விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்கள்
		  • குழந்தைப் பருவம்
		  • கட்டிளமைப் பருவம்
		  • வயோதிபப் பருவம்
		  • கர்ப்பிணிப் பருவம்
		  • பாலூட்டும் பருவம்
		• அவ்வப் பருவங்களுக்குரிய விசேட போசணைத் தேவைகள்
		• விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்களுக்குரிய உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்
			• விசேட போசணைத் தேவை கொண்ட பருவங்களை இனங்கண்டு, அப்பருவங்களுக்குரிய விசேட போசணைத் தேவையைப் பகுத்தாய்வார்.
			• அன்றாட உணவு வேளைகள் மூலம் விசேட போசணைத் தேவையை நிறைவு செய்து கொள்வதன் அவசியத்தை விளக்குவார்.
			• விசேட போசணைத் தேவைகளுக்காக உணவுப் பட்டோலைகளைத் (Recipe) திட்டமிடுவார்.
				02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
5. உணவு தெரிவுசெய்தல் களஞ்சியப்படுத்தல், தயார் செய்தல் ஆகியவற்றின் போது உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவார்.	5.3 உணவு தெரிவு செய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார் செய்தல் ஆகியவற்றின்போது அவற்றின் தரப் பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள சிரமங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளும் வகையில் செயற்படுவார்.	• உணவு தெரிதல், களஞ்சியப்படுத்தலில் தரப் பண்புகளைப் பேணுவதிலுள்ள சிக்கல்கள் • விற்பனையாளரின் கவனயீனம் • பொருளாதாரச் சிக்கல் • தட்டுப்பாடு • தரமற்ற தன்மை • களஞ்சியப் படுத்தலில் உள்ள சிக்கல்கள் • ஆழ்குளிரூட்டியில் • குளிரூட்டியில் • நுகர்வோரின் அறியாமை • பொதிகளின் சுட்டுத் துண்டிலுள்ள குறைபாடு • வரையறுக்கப்பட்ட இடவசதி • தரமற்ற பொதியிடல் • காற்றூட்டக் குறைபாடுகள் • உணவு தயாரித்தலில் தரப் பண்பைப் பேணுவதிலுள்ள சிக்கல்கள் • பொருத்தமான உபகரணங்கள் / கருவிகள் பயன்படுத்தாமை • உரிய முறையில் வெப்பக் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்ளாமை. • தரமற்ற சரக்கு வகை, சுவையூட்டிகள் பயன்படுத்தல். • மேற்குறித்த சிக்கல்களைக் குறைக்க நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல்.	• உணவுகளைத் தெரிவுசெய்தல், களஞ்சியப்படுத்துதல், ஆயத்தப்படுத்துதல் ஆகியவற்றின்போது, அவ்வுணவுகளின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள இடர்ப்பாடுகளை இனங்காண்பார். • உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், ஆயத்தப்படுத்தல் ஆகியவற்றின்போது அவ்வுணவுகளின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள இடர்ப்பாடுகளை இழிவாக்குவதற்காகச் செயற்படும் விதத்தை விளக்குவார்.	06

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்

6. வெவ்வேறு தேவைகள், சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் ஆக்கபூர்வமாக உணவைத் தயாரிப்பார்.	6.3 குடும்பத்தின் தேவைகள், சந்தர்பங்களுக்கேற்ப உணவு வேளைகளைப் பொருத்தமான முறையில் தயார்செய்வார்.	• வேளை உணவுகளைத் தயார் செய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்
		  • விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்களுக்காக
		  • வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்காக
		• திட்டமிட்ட வேளை உணவுகளைத் தயார்செய்தல்.
			• குடும்பத்தின் வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களுக்காக உணவு தயாரிக்கும் போது வலியுறுத்த வேண்டிய விடயங்களைத் தேடியாய்வார்.
			• குடும்பத்தின் வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களுக்குப் பொருத்தமானவாறு உணவு வேளைகள் தயாரிப்பார்.
				10

7. வெவ்வேறு தேவைகள் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் ஆக்கபூர்வமாக உணவு பரிமாறுவார்.	7.2 விசேட சந்தர்ப்பங்களின் போது உணவு பரிமாறுவார்.	• உணவு பரிமாறும் இடத்தை சந்தர்ப்பத்திற்கேற்பத் தயார் செய்தல்.
		  • உபகரணம், கருவிகள்
		  • மனைத் தளபாடங்கள்
		  • ஒளியும் காற்றோட்டம்
		  • மேசை அலங்காரம்
		  • மேசை, இருக்கைக் காப்புகள்
		• பொருத்தமான பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்.
		  • உணவுப் பரிமாறலின் போது
		  • உணவு உட்கொள்ளலின் போது
			• உணவு பரிமாறும் இடத்தை சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப தயார்செய்யும் முறையை விவரிப்பார்.
			• சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற முறையில் உணவு பரிமாறல் முறைகளைச் செய்து காட்டுவார்.
				04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்

8. பொருத்தமான தொழினுட்ப உத்திகளைக் கையாண்டு உணவை நற்காப்புச் செய்வார்.	8.2 எளிய நற்காப்பு முறைகளைக் கையாண்டு உணவு நற்காப்புச்செய்வார்.	• எளிய நற்காப்பு முறைகள்
		• இம்முறைகளுக்குரிய நுட்பங்களும் கோட்பாடுகளும்
		• எளிய நற்காப்பு முறைகளைக் கையாண்டு பார்த்தல்
		  • உலர்த்தல்
		  • உப்பிடல்
		  • டொபி / தோசி செய்தல்
		  • சட்னி
		  • மீன் புளித்தீயல் தயாரித்தல்
			• வீட்டில் உணவு நற்காப்புச் செய்வதற்குரிய எளிமையான முறைகளை இனங்காண்பார்
			• வீட்டில் உணவு நற்காப்புக்காகக் கையாளும் கோட்பாடுகளையும் நுட்பமுறைகளையும் தேடியாய்வார்.
			• எளிமையான உணவு நற்காப்பு முறைகளைக் கையாண்டு பார்ப்பார்.
			• உணவு நற்காப்பின்போது உரிய நுட்பமுறைகளைச் சரியாகக் கையாள்வதன் முக்கியத்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்வார்.
				06

9. சமூகத்தின் நல்வாழ்விற்காக இலங்கையிலுள்ள போசணைப் பிரச்சினைகள் பற்றி நுணுகி ஆராய்வார்.	9.2 இலங்கையில் காணப்படும் போசணைச் சிக்கல்களை இனங்கண்டு, அவற்றைக் குறைப்பதற்குப் பங்களிப்புச் செய்வார்.	• போசணைச் சிக்கல்களை இனங்காணல்.
		• இலங்கையில் காணப்படும் போசணைச் சிக்கல்கள்
		  • புரத கலோரி குறையூட்டம்
		  • இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு
		  • அயடின் குறைபாடு
		  • விற்றமின் A குறைபாடு
		• இலங்கையில் போசணைச் சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்
		• போசணைச் சிக்கல்களைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள்
			• போசணைப் பிரச்சினைகளைக் குறிப்பிட்டு விளக்குவார்.
			• போசணைப் பிரச்சினைகளுக்கு அதிகளவில் ஆளாகும் பிரிவினரை இனங்காண்பார்.
			• போசணைப் பிரச்சினைகள் தோன்றுவதில் பங்களிப்புச் செய்துள்ள காரணங்களை விவரிப்பார்.
			• போசணைப் பிரச்சினைகளை இழிவாக்குவதன் முக்கியத்துவத்தை மதிப்பார்.
				04

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்

10. மனைத் தேவைகளுக்கான ஆக்கங்களின்போது வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.	10.2 பல்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி, இல்லத் துணையணிகளை ஆக்குவார்.	• தையல் நுட்ப முறைகள் தெரிவுசெய்த இல்லத் துணையணிகளுக்குப் பொருத்தமான முறையில் பயன்படுத்துதல்.
		  • தழுவணை உறை /தட்டுக்கான விரிப்பு
		• ஆக்கங்களை அலங்கரிப்பதற்காக சரியான அலங்காரத் தையல்களைத் தெரிவுசெய்தல்.
		  • பூலியன் தையல்
		  • நீள் குறுத் தையல்
		  • பிரான்சிய முடிச்சுத் தையல்
		  • நிரப்புத் தையல்
		  • மீன் முள்ளுத் தையல்
		  • நூலிழுத்த சோம் தையல் (இழையுருவித் தையல்)
		  • பிரசீலியன் எளிய தையல்கள்
		• பொருத்தமான நூல், துணி, பொருத்தமான நிறக்கலப்பு, வடிவங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி இல்லத் துணையணிகளை நிருமாணிப்பார்.
			• தையல் நுட்ப முறைகள், அலங்காரத் தையல்களை இனங்காண்பார்.
			• தையல் நுட்பங்களையும் அலங்காரத் தையல்களையும் பயன்படுத்தி இல்லத் துணையணிகளை நிருமாணிப்பார்.
				10

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்

11. தனியாள் தேவைகளுக்கான துணி வகைகளை இனங்கண்டு ஆடைகளை வடிவமைப்பார்.	11.5 முன்பிள்ளைப் பருவ பெண் பிள்ளைக்குப் பொருத்தமான ஆடைப் பாங்கொன்றின் மாதிரியுருவை நிருமாணிப்பார்.	• தரப்பட்ட அளவுகளைக் கணித்தல்.
		• சட்டையின் உடற்பகுதியினதும் பாவாடைப் பகுதியினதும் மாதிரியுரு நிருமாணித்தல்.
		  • பல்வேறு கழுத்து அமைப்புகள்
		  • பாவாடைக்கான நுண்மடிப்பு, பெட்டி மடிப்பு, கத்தி மடிப்பு
		• கையின் அடிப்படை மாதிரியுரு நிருமாணம்
		• தெரிவுசெய்த கைப்பாங்கிற்கான மாதிரியுருவைக் கட்டியெழுப்பல்
		• பொம்மற் கைப்பாங்கு
		  • மேலே சுருக்கிய
		  • கீழே சுருக்கிய
		  • மேலேயும் கீழேயும் சுருக்கிய
			• முன் பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளையின் ஆடையின் உடற்பகுதிக்குரிய அளவுகளைக் கணிப்பார்.
			• கணித்த அளவுகளைக் கொண்டு தெரிவுசெய்த வடிவத்திற்கான மாதிரியுருவை நிர்மாணிப்பார்.
			• நுண் மடிப்பு / பெட்டி மடிப்புடனான பாவாடையின் மாதிரியுருவை நிர்மாணிப்பார்.
			• வழங்கப்பட்ட அளவுகளினூடே கைக்கான அடிப்படை மாதிரியுருவைத் தயாரித்து உரிய கைப்பாங்கை நிருமாணிப்பார்.
				12

	11.6 முன்பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளைக்கான சட்டைப் பாங்கினை நிர்மாணிப்பார்.	• தயாரிக்கப்பட்ட மாதிரியுருவைக் கொண்டு ஆடையை நிருமாணித்தல்
		  • தைக்கும் செயலொழுங்கு
		    • தையல் இயந்திரம் பயன்படுத்தல்
		    • வேல் மடிப்பு தைத்தல்
		    • தோள் பகுதியை மூட்டுதல்
		    • பின்பக்கத் திறப்பைத் தைத்தல். (இடை வரை)
		    • கழுத்து ஓரத்தைத் தைத்துப் பூரணப்படுத்தல். (விளிம்பு மூடித் தைத்தல் / சரிவுக் கோட்டுத் துண்டு பிடித்தல் / தூரத்துக்கான வேறு அலங்காரங்கள்)
			• ஆடை நிருமாணிப்பதற்குப் பொருத்தமான துணி வகைகளைத் தெரிவுசெய்வார்.
			• தயாரித்த மாதிரியுருவைக் கொண்டு ஆடையை வெட்டித் தைப்பார்.
			• அலங்கரித்துப் பூர்த்திசெய்தல் மூலம் ஆக்கத்திறனைக் காட்சிப்படுத்துவார்.
				12

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
		• உடற் பகுதியை அலங்கரித்தல் • பக்கப் பொருத்தைத் தைத்தல் • கையைத் தைத்தலும் கையை உடற்பகுதியுடன் இணைத்தலும் • உடற் பகுதியையும் பாவாடையையும் இணைத்தல் • பாவாடை அலங்காரம் • பாவாடை விளிம்பு தைத்தல் • பிற்பக்கத் திறப்பைப் பூரணப்படுத்தல் • தைத்த ஆடையை அலங்கரித்தல் • அலங்காரத் தையல்கள் இடல் • ஓரங்களுக்கான அலங்காரம் • அப்ளிக் செய்தல் • தைத்த ஆடையை முன்வைத்தல் • நூல் வெட்டிப் பூரணப்படுத்தல் • அழுத்துதலும் மடித்தலும் • பொருத்தமான முறையில் பொதியிடல்		
12 கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கப்படும் மாற்றங்களுக்கு இசைவடைவார்.	12.2 கட்டிளமைப் பருவத்தினரில் ஏற்படக்கூடிய வளர்ச்சி தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துவார்.	• கட்டிளமைப் பருவ விருத்தி • உடல் வளர்ச்சி • உள வளர்ச்சி • மனவெழுச்சி வளர்ச்சி • சமூக வளர்ச்சி • மேற்குறித்த வளர்ச்சிகளுக்குரிய சிறப்பான அறிகுறிகள்	• கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் விருத்தி தொடர்பான விசேட இயல்புகளை விவரிப்பார்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்
	12.3 கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணலின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துவார்.	• கட்டிளமைப் பருவத்து இனப்பெருக்க சுகாதாரம் • அறிமுகம் • இனப்பெருக்க சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவின் முக்கியத்துவம் • பாலியல் முதிர்ச்சி காரணமாக இனப்பெருக்கத் தகைமை பெறல் • இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் • தனியாள் மனப்பாங்குகள் • ஒழுக்கத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் • சிக்கலான சமூகத்திற்கு முகங்கொடுத்தல். • இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பாதுகாக்கும் வகையில் பொருத்தமான நடைமுறை-களைப் பின்பற்றுதல்	• கட்டிளமைப் பருவ இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தை அறிமுகஞ் செய்வார். • இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார். • இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை விவரிப்பார்.	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாட வேளைகள்

13. சரியான வழிமுறைகளைக் கையாண்டு பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பார்.	13.4 முதல் வருட காலப் பகுதியில் குழந்தையின் வளர்ச்சியை இனங்கண்டு அவர்களைப் பராமரிப்பார்.	• குழந்தையின் விருத்தி
		  • உடல் வளர்ச்சி
		  • இயக்க வளர்ச்சி
		  • மனவெழுச்சி வளர்ச்சி
		  • சமூக வளர்ச்சி
		  • உள வளர்ச்சி
		• குழந்தைகளைப் பராமரித்தல்
		  • உடல் வளர்ச்சி
		    • போசணையுள்ள உணவு வழங்குதல்
		    • சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பயிற்றுவித்தல்
		  • இயக்க விருத்தி
		    • சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்
		      • பல்வேறு விளையாட்டுப் பொருட்கள்
		      • பல்வேறு செயற்பாடுகள்
		    • மனவெழுச்சி வளர்ச்சி
		    • சமூக வளர்ச்சி
		    • உள வளர்ச்சி
		    போன்றவற்றிகான சந்தர்ப்பம் வழங்கல்
			• பச்சிளம் பாலகனின் இயல்புகளைக் குறிப்பிடுவார்.
			• முதலாம் வருடத்தில் குழந்தையின் விருத்தி சார்ந்த சிறப்பியல்புகளைத் தேடியறிவார்.
			• ழந்தையின் ஒட்டுமொத்த விருத்திக்குச் சந்தர்ப்பமளிப்பதன் மூலம் அவர்களைப் பேணிப் பராமரிக்கும் விதத்தை விளக்குவார்.
				04

கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறைக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

தேர்ச்சி 1 : **மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைச் சூழலை உருவாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்வார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 1.4 : **உள்ளக மனை அலங்காரம் மூலமும் வீட்டு வளவின் சிறப்பான ஒழுங்கமைப்பு மூலமும் மகிழ்ச்சிகரமான சூழலை ஏற்படுத்துவார்.**

பாடவேளைகள் : 06

கற்றற் பேறுகள் :
- மனை அழகுபடுத்தலுக்குப் பயன்படும் கலைத்துவ அடிப்படைகளையும் வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளையும் விவரிப்பார்
- மனையின் உட்புற அழகுபடுத்தலுக்காக கலைத்துவ அடிப்படைகளையும் வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளையும் பயன்படுத்துவார்.
- வீட்டுத் தோட்டத்தை நன்கு ஒழுங்கமைத்து அழகுபடுத்துவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- அழகாக, முறைமையாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ள ஒரு வீட்டுத் தோட்டத்தில் அமைந்துள்ள மனையொன்றின் வர்ண ஒளிப்படத்தை அல்லது பொருத்தமான ஒரு கட்புல - செவிப்புல சாதனத்தைக் காட்சிப்படுத்தி அதனை அவதானிக்கச் சந்தர்ப்பமளிக்குக. அம்மனையினதும் வீட்டுத் தோட்டத்தினதும் வெளிப்புற அழகில் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ள விடயங்கள் பற்றி மாணவரது கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- இதனூடே கலைத்துவ அடிப்படைகளையும் வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளையும் அறிமுகஞ் செய்க.
- கட்புல சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி கலைத்துவ அடிப்படைகளையும், வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளையும் விளக்குக.
- கலைத்துவ அடிப்படையான வர்ணம் பற்றிப் பின்வரும் தலைப்புகளில் கலந்துரையாடுக.
  - வர்ணங்களின் இயல்புகள்
  - நிறச்சக்கரத்தின் உதவியுடன் பல்வேறு நிறங்களை இனங்காணலும் நிறப் பொருத்தப்பாடும்
- வீட்டுத் தோட்டத்தை நன்கு ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்காக, கலை அடிப்படைகளையும், வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளையும் பயன்படுத்தப்படும் விதத்தை விளக்குக.
- பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுமாறு மாணவரை வழிப்படுத்துக. அவற்றுக்குரிய உபகரணங்களை வழங்குக.
  - உங்களது பாடசாலையில் அதிபரது அலுவலகத்தை அல்லது உங்களது வீட்டை அழகுபடுத்துவதற்காகவும், ஒழுங்குமுறைமைப் படுத்துவதற்காகவும், கலை அடிப்படைகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள விதத்தை அவதானித்து அறிக்கை தயாரித்து முன்வைக்குக.
- வரவேற்பறையை அழகுபடுத்துவதற்காக, வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள ஒரு சந்தர்ப்பத்தை விளக்கப்படமொன்றின் மூலம் முன்வைத்து அதனை விளக்கச் சந்தர்ப்பமளிக்க.
- மாணவர் பெற்ற அறிவையும் அனுபவங்களையும் பயன்படுத்தி வீட்டுத்தோட்டத்தை ஒழுங்குசெய்யும் போது கலை அடிப்படைகளையும் வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளையும் பயன்படுத்தத்தக்க சந்தர்ப்பங்களை விளக்குவதற்குச் சந்தர்ப்பமளிக்குக.
- வரவேற்பறைக்கும் படுக்கையறைக்கும் பொருத்தமானவாறு வர்ணப் பொருத்தப்பாடுகள் மூன்றை முன்வைக்குமாறு வழிப்படுத்துக. (தனிவர்ணம், இணை(இரண்டு) வர்ணங்கள், (மூன்று) வர்ணங்கள்)

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- கலைத்துவ அடிப்படைகள் - Element of arts
- வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகள் - Principle of design
- உள்ளக அலங்காரம் - Interior Decoration

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- அழகிய வீட்டுத்தோட்டமொன்றில் அமைந்துள்ள ஒரு வீட்டின் ஒளிப்படம் / பொருத்தமான கட்புல சாதனங்கள்
- சித்திரம் வரைவதற்குத் தேவையான உபகரணங்களும் பொருள்களும்

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- மனையின் அக, புற அழகுபடுத்தலுக்காகப் பயன்படுத்தக்கூடிய கலைத்துவ அடிப்படைகளையும் வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளையும் விவரித்தல்.
- வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகள் தெளிவாகும் வகையில் வரிப்படங்களை வரைதல்
- வர்ணப் பொருத்தப்பாட்டை முன்வைத்தல்
- மனையின் அக, புற அழகுபடுத்தலுக்காக கலைத்துவ அடிப்படைகளும் வடிவமைப்புக் கோட்பாடுகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றமையை ஏற்றுக்கொள்ளல்

தேர்ச்சி 2 : மனை வளங்களை வினைத்திறனுடையவாறு பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 2.3 : மனைப் பணிகளை நிறைவேற்றுவதில், முகாமைத்துவச் செயலொழுங்கைப் பின்பற்றுவார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றற் பேறுகள் :
- வள முகாமைச் செயன்முறையைப் பகுத்தாய்வார்.
- பல்வேறு வீட்டு வளங்களைக் கையாளும் போது சீரான முகாமையின் முக்கியத்துவத்தைக் கலந்துரையாடுவார்.
- சீரான முகாமையின் மூலம், வீட்டு வளங்களை, வீட்டில் வேலைகளின் வெற்றிக்காக உச்ச அளவில் பயன்படுத்துவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- வீட்டில் அல்லது பாடசாலையில் நடத்தப்பட்ட ஓர் வைபவத்தில் வளங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டமை தொடர்பான அறிக்கையை மாணவர் அவதானிக்கச் செய்து அவ்வுற்சவத்தின் போது வேலைகளுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்ட வளங்கள் தொடர்பாக மாணவரின் கருத்துக்களை வினவிப் பாடத்தை அணுகுக.
- வள முகாமையின் முக்கியத்துவத்தைக் கலந்துரையாடல் மூலம் வெளிக்கொணர்க.
- வள முகாமைச் செயன்முறையைப் பகுப்பாய்வு செய்யும் போது பின்வரும் விடயங்கள் பற்றி மாணவருடன் கலந்துரையாடுக.
  - திட்டமிடல்
  - ஒழுங்கமைத்தல்
  - நடைமுறைப்படுத்தல்
  - மதிப்பிடல்
- வீட்டில் உள்ள வளங்களைப் பயன்படுத்தும் போது வளமுகாமையின் முக்கியத்துவத்தைக் கலந்துரையாடுக.
- வளங்களைச் சீராகக் கையாளுவதன் மூலம் வீட்டில் வேலைகளை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்து கொள்ளத்தக்க விதத்தை விவரிக்குக.
- மாணவரை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து கீழே A,B இல் தரப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பங்களிலோ, அவற்றை ஒத்த வேறு சந்தர்ப்பங்களிலோ வள முகாமைத்துவத்தை மேற்கொண்ட விதம் பற்றிய அறிக்கையை மாணவருக்கு வழங்குக.

  A - உறவினர் பத்துப்பேருக்காக வீட்டில் நடத்தப்பட்ட இராப்போசன விருந்து

  B - 80 பேருக்கு மதிய உணவைத் தயாரிக்கும் செயன்முறைச் செயற்பாடு

குறிப்பு :

திட்டமிடும் போதும், ஒழுங்கமைக்கும் போதும், நடைமுறைப்படுத்தும் போதும் வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றப்பட்ட படிமுறைகள், குறைபாடுகள் ஏற்பட்ட படிமுறைகள் பற்றிய விவரங்களும் உள்ளடங்குமாறு சுருக்கமான அறிக்கையைத் தயாரித்துக்கொள்க.

- தமது குழுவுக்குக் கிடைத்த சந்தர்ப்பம் தொடர்பான அறிக்கையைக் கவனமாகக் கற்குமாறு வழிப்படுத்துக.

- அந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் வளங்கள் நன்கு முகாமை செய்யப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பங்கள் அடங்கிய அறிக்கையைச் சமர்ப்பிக்க மாணவருக்குச் சந்தர்ப்பமளிக்க.
- குழுக்கள் தயாரித்த அறிக்கைகளை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளிக்குக.
- மாணவர் முன்வைத்த சுருக்க அறிக்கைகளை மீட்டாய்வு செய்து மதிப்பிடுக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கரு :

- வள முகாமைச் செயன்முறை - Resource Management Process
- திட்டமிடல் - Planning
- ஒழுங்கமைத்தல் - Organizing
- நடைமுறைப்படுத்தல் - Implementing
- மதிப்பிடல் - Evaluate

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- உற்சவம் பற்றி விவரங்களடங்கிய அறிக்கை
- A, B சந்தர்ப்பங்கள் பற்றிய அறிக்கைகள் அடங்கிய பத்திரங்கள் - 2

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- வள முகாமைச் செயன்முறையை இனங்காணல்
- வள முகாமைச் செயன்முறையின் முக்கியத்துவம்
- வீட்டில் யாதேனும் வேலையை வெற்றிகரமாக நிறைவுசெய்வதற்காக, வளமுகாமை துணையாகும் விதத்தை விரிவாக விளக்குதல்.

தேர்ச்சி 3 : **உணவுத் தொகுதிகளை இனங்கண்டு அவற்றில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்கள் பற்றி ஆராய்வார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 3.3 : **உணவில் அடங்கியுள்ள பெரும் போசணைகள் சமிபாடடையும் விதத்தை ஆராய்வார்.**

பாடவேளைகள் : 06

கற்றற் பேறுகள் :
- "உணவுச் சமிபாடு" என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்துவார்.
- சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பகுதிகளை இனங்காண்பார்.
- உணவில் அடங்கியுள்ள பெரும் போசணைக்கூறுகளின் சமிபாட்டுச் செயன்முறையை விவரிப்பார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- போசணை என்பதனை ஞாபகப்படுத்துக.
- இதனூடாக உணவுச் சமிபாட்டின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துக.
    - மனித உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் விளக்கப்படம் / மாதிரியுரு / ஒளிப்படம் போன்ற ஒன்றினை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்தி அத்தொகுதியின் முக்கியத்துவம் பற்றி மாணவரிடம் வினவுக.
- உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் வெவ்வேறு பகுதிகளைக் கற்குமாறு மாணவருக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குக. பின்வரும் விடயங்களின்பால் கவனஞ் செலுத்துமாறு அறிவுறுத்துக.
    - உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் சுரக்கும் நொதியங்கள்
    - அந்தந்தப் பகுதியில் நிகழும் சமிபாட்டுச் செயல்

    (இதற்காக பாடநூலை / வேறு குறிப்புகள் , மூலாதாரங்களை உசாவுமாறு அறிவுறுத்துக.)

    மாணவரது துலங்கல்களையும் கவனத்திற்கொண்டு பின்வரும் கருப்பொருள்களின் கீழ்க் கலந்துரையாடுக.

    - உணவுக்கால்வாய், சமிபாட்டுத் தொகுதி எனும் எண்ணக்கரு
    - காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு ஆகிய மாபோசணைக்கூறுகள் எளிமையான நிலையை அடைதல்
    - அந்தந்தப் போசணைக் கூறின் மீது தொழிற்படும் சமிபாட்டு நொதியம்
    - அந்நொதியங்களைச் சுரப்பதற்காகச் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் தொழிற்படும் சுரப்பிகள்
- வகுப்பு மாணவர்களை குழுக்களாக்குக. சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பல்வேறு பாகங்களில் ஒவ்வொரு போசணைக் கூறும் சமிபாடடையும் விதத்தைப் பின்வரும் தலைப்புக்களில் அட்டவணைப்படுத்துமாறு அறிவுறுத்துக.

    தலைப்புகள் :
    - போசணை
    - சமிபாட்டுத் தொகுதியின் குறித்த பகுதி / pH பெறுமானம் -
    - தொகுதி சார்ந்த சுரப்பிகளும் அவற்றின் சுரப்புக்களும்
    - குறித்த சமிபாட்டுச் சுரப்பு
    - அடங்கியுள்ள நொதியம்

- தாக்கங்கள்
- தோன்றும் விளைவுகள்

- இந்தச் செயற்பாட்டைக் கணிப்பிடுக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- சமிபாடு - Digestion
- சமிபாட்டுக் கால்வாய் - Alimentary cenal
- சமிபாட்டுத் தொகுதி - Digestive system
- மாபோசணைகள் - Macro nutirents
- சமிபாட்டுச் சாறுகள் - Digestic juices
- கொழுப்பு குளம்பாக்கம் - Emulsification of fats
- நீர்ப்பகுப்பு - Hydrolysis

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் விளக்கப்படம் / மாதிரியுரு / கட்புல சாதனம்

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி, உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதி ஆகியவற்றுக்கிடையான வேறுபாடுகளை விளக்குதல்.
- உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி, அதன் பகுதிகள், சுரப்பிகள், சுரப்புக்களை விளக்குதல்
- மாபோசணைக்கூறுகளின்(பேரளவான ஊட்டச்சத்து) சமிபாட்டுச் செயன்முறையை விளக்குதல்.
- சமிபாட்டுச் செயன்முறையின் முக்கியத்துவத்தை மதித்தல்

தேர்ச்சி 4 : **வெவ்வேறு தேவைகளுக்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஏற்ற உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 4.2 : **விசேட போசணைத் தேவையுடைய பருவங்களுக்குரிய உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவார்.**

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- விசேட போசணைத் தேவை கொண்ட பருவங்களை இனங்கண்டு, அப்பருவங்களுக்குரிய விசேட போசணைத் தேவையைப் பகுத்தாய்வார்.
- அன்றாட உணவு வேளைகள் மூலம் விசேட போசணைத் தேவையை நிறைவு செய்து கொள்வதன் அவசியத்தை விளக்குவார்.
- விசேட போசணைத் தேவைகளுக்காக உணவுப் பட்டோலைகளைத் (Recipe) திட்டமிடுவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- முன்பிள்ளைப் பருவ, கட்டிளமைப் பருவ, பாலூட்டும் பருவ மற்றும் வயோதிபப் பெண்களின் அன்றாட போசாக்குத் தேவைகளை உள்ளடக்கிய (அன்றாட, போசாக்குத் தேவை அட்டவணையின் படி) அட்டவணையொன்றினை அல்லது கட்புல சாதனமொன்றினை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துக. அதனை அவதானிக்கச் சந்தர்ப்பமளித்து, அது குறித்து மாணவரது கருத்துக்களை வினவுக. விசேட போசாக்குத் தேவைகள் எனும் கருத்தைக் கலந்துரையாடல் மூலம் வெளிக்கொணர்க.
- மாணவரைக் குழுக்களாகப் பிரித்து விதந்துரைக்கப்பட்டுள்ள போசாக்குத் தேவைகள் அட்டவணையின் சில பிரதிகளைக் குழுக்களுக்கு வழங்குக.
- போசணைத் தேவை உயர்வான இவ்வாறான வேறு சந்தர்ப்பங்களைத் தேடியறியச் சந்தர்ப்பமளிக்குக. ஆசிரியர் - மாணவர் கலந்துரையாடல் மூலம் தேவையான விடயங்களை வலியுறுத்துக.
- கட்புல சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி, குறிப்பாக அந்தந்தப் பருவத்தில் போசாக்குத் தேவைகள் அதிகரிப்பதற்கு ஏதுவாகும் காரணங்களைக் கலந்துரையாடுக.
- பத்தாம் தரத்தில் 4.1 இன் கீழ் “உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்” எனும் செயற்பாட்டின் கீழ் கற்ற விடயங்களை நினைவுபடுத்துக.
- விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்கள் (பெண்களில்)
  - குழந்தைப் பருவம்
  - முன்பிள்ளைப் பருவம்
  - கட்டிளமைப் பருவம்
  - கர்ப்பிணிப் பருவம்
  - பாலூட்டும் பருவம்
  - வயோதிபப் பருவம்

  ஆகிய ஒவ்வொன்றுக்காகவும், பொருத்தமான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுமாறு மாணவர் குழுக்களுக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குக. இதனை மதிப்பீட்டுக்கு உட்டுபடுத்துக.

- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிக்கொணரப்படும் வகையில் கலந்துரையாடுக.
    - “விசேட போசணைத் தேவை” என்பதன் விளக்கமும் முக்கியத்துவமும்
    - விசேட போசணைத் தேவை கொண்ட பருவங்களும் அப்பருவத்தினருக்குத் தேவையான விசேடமான போசாக்குக் கூறுகளும்
    - அந்தந்தப் பருவத்தின் போசணைத் தேவை அதிகரிப்பதற்கான காரணங்கள்

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- விசேட போசணைத் தேவை - Special Nutritional Requirement

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- அட்டவணைகள், கோட்டுப்படங்கள் (Charts) (பிரவேசத்துக்காக)
- விதந்துரைக்கப்பட்ட போசணைத் தேவை அட்டவணை (R.D.A)
- போசணை அட்டவணைகள்

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- விசேட போசணைத் தேவைகள் உள்ள பருவங்களை இனங்காணலும் போசணைக் கூறுகளை இனங்காணலும்
- மேற்படி பருவத்தினருக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகளின் அளவு அதிகரிப்பதற்கான காரணங்கள்
- விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவத்தினருக்கு உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடுதல்

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

தேர்ச்சி மட்டம் 5.3 : **உணவு தெரிவு செய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், தயார் செய்தல் ஆகியவற்றின்போது அவற்றின் தரப் பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள சிரமங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளும் வகையில் செயற்படுவார்.**

பாடவேளைகள் : 06

கற்றற் பேறுகள் :
- உணவுகளைத் தெரிவுசெய்தல், களஞ்சியப்படுத்துதல், ஆயத்தப்படுத்துதல் ஆகியவற்றின்போது, அவ்வுணவுகளின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள இடர்ப்பாடுகளை இனங்காண்பார்.
- உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், ஆயத்தப்படுத்தல் ஆகியவற்றின்போது அவ்வுணவுகளின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதிலுள்ள இடர்ப்பாடுகளை இழிவாக்குவதற்காகச் செயற்படும் விதத்தை விளக்குவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், ஆயத்தப்படுத்துதல் ஆகியவற்றின் போது அவ்வுணவுப் பொருள்களின் தரப்பண்புகளைப் பாதுகாப்பதற்காக, வீடுகளிலும், சந்தையிலும் / விற்பனை நிலையங்களிலும் எடுக்கப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளை நினைவுகூர்க.
- அவ்விடயங்களைத் துணையாகக் கொண்டு, பின்வரும் விடயங்களின் வழியே கலந்துரையாடுக.
    - அம்முறைகள் தொடர்பாக, நுகர்வோர் என்ற வகையில், அவதானித்த, அனுபவித்த குறைபாடுகளும், அம்முறைகளைப் பின்பற்றுதவதிலுள்ள இடர்ப்பாடுகளும்
    - அவ்வாறான இடர்பாடுகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்
        - வியாபாரிகளதும், நுகர்வோரதும், கவனயீனமும் அறிவீனமும்
        - பொருளாதார வசதி
        - இடவசதி வரையறைப்பட்டதாக இருத்தல்
        - தொழினுட்ப அறிவு குறைவாக இருத்தல்
            - முறைகள் தொடர்பாக
            - உபகரணங்கள், கருவிகள், பொதியிடல் என்பன தொடர்பாக
            - உணவுச் சட்டதிட்டங்கள், தரநியமங்கள் பின்பற்றப்படாமை.
        - இடர்ப்பாடுகளை இழிவாக்குவதற்காக எடுக்கத்தக்க நடவடிக்கைகள்
            - பொருள்கள், உபகரணங்கள், கருவிகள், இடம் ஆகியவற்றின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பான தன்மை
        - உணவு சேகரிக்கும் போது / களஞ்சியப்படுத்தும் போது
            - இடவசதி - களஞ்சிய வசதி
            - கேள்வி
            - தர்நிர்ணயங்கள் (தெரிவுசெய்யும் போதும் களஞ்சியப்படுத்தும் போதும்)

- வாழ்நாளும், உத்தேச கால வரையறையும்
- போக்குவரத்து
- தொழினுட்ப அறிவு, உபகரணங்கள், கருவிகள் பயன்படுத்தல்
- உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பௌதிக, இரசாயன உயிரியல் காரணிகளைத் தவிர்த்தல்
- நற்காப்புச் செய்யப்பட்ட உணவு

- உணவுகளை ஆயத்தஞ் செய்யும் போது
  - உணவு வகைக்கு ஏற்ப, அதன் தரத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள் குறித்துக் கவனஞ் செலுத்துதல்
  - பொருத்தமான பொருள்கள், உபகரணங்கள், கருவிளைத் தெரிவுசெய்தல்.
  - உணவுப் பொருள்கள், உணவுகளை ஆயத்தப்படுத்தும் இடம், ஈடுபடும் ஆட்கள் ஆகியவற்றின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பான தன்மை.
  - இயலுமான சந்தர்ப்பங்களில் வீட்டிலேயே மூலப்பொருள்களை உற்பத்தி செய்து கொள்ள ஆயத்தப்படுத்துக.
  - தொழினுட்ப அறிவு, உபகரணங்கள், கருவிகள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துதல் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுக.
- உணவுப் பொருள்களை ஆயத்தஞ் செய்யும் போது எதிர்நோக்கப்படும் இடர்ப்பாடுகளை இழிவாக்குவதற்காக, மாணவரைக் குழுக்களாகப் பிரித்துச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- உபகரணங்கள் - Equipment
- கருவிகள் - Tools
- மூலப்பொருள்கள் - Raw material

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- அட்டைகள்
- மூலப் பொருள்கள், உபகரணங்கள், கருவிகள்
- தொழினுட்ப உபகரணங்களைக் காட்டும் ஒளிப்படங்கள்

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- வெவ்வேறு உணவுப் பொருள்களின் கீழ் இடர்ப்பாடுகளைப் பட்டியற்படுத்தல்
- அவ்வாறான இடர்ப்பாடுகளை இழிவாக்குவதற்காகக் கையாளத்தக்க நடவடிக்கைகளைக் குறிப்பிடுதல்.
- இடர்ப்பாடுகளை இழிவாக்கி, வெவ்வேறு உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவுசெய்தலும் களஞ்சியப்படுத்தலும் அவ்வுணவுப் பொருள்களை ஆயத்தப்படுத்தலும்

தேர்ச்சி 6 : **வெவ்வேறு தேவைகள், சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் ஆக்கபூர்வமாக உணவைத் தயாரிப்பார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 6.3 : **குடும்பத்தின் தேவைகள், சந்தர்பங்களுக்கேற்ப உணவு வேளைகளைப் பொருத்தமான முறையில் தயார்செய்வார்.**

பாடவேளைகள் : 10

கற்றற் பேறுகள் :

- குடும்பத்தின் வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களுக்காக உணவு தயாரிக்கும் போது வலியுறுத்த வேண்டிய விடயங்களைத் தேடியாய்வார்.
- குடும்பத்தின் வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களுக்குப் பொருத்தமானவாறு உணவு வேளைகள் தயாரிப்பார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- குடும்பத்தின் நாளாந்தத் தேவைகளுக்குப் பொருத்தமானவாறு திட்டமிடப்பட்ட உணவு வேளைகள் பற்றி நினைவூட்டுங்கள்.
- வாழ்க்கை வட்டத்தின் வெவ்வேறு பருவங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக உணவு தயாரிக்கும் போது உணவின் தன்மை வேறுபடும் விதத்தைப் பின்வரும் விடயங்களின்கீழ் விளக்குக.
    - அரைத் திண்ம உணவு (Semi solid food)
    - பல்வகைப்பட்ட தன்மை
    - விருப்புத் தூண்டு தன்மை
    - மென்மையான இழையமைப்பு
    - எளிதாகச் சமிபாடடையும் தன்மை
- கீழே தரப்பட்டுள்ளவாறு குடும்பத்தின் விசேட தேவைகள் கொண்ட பருவங்களிற்கேற்றவாறு உணவு தயாரிக்கும் போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடுக.
    - குழந்தைப் பருவம்
    - முன்பிள்ளைப் பருவம்
    - கட்டிளமைப் பருவம்
    - கர்ப்பிணிப் பருவம்
    - பாலூட்டும் பருவம்
    - வயோதிபப் பருவம்
- தேர்ச்சிமட்டம் 4.2 இன் கீழ் விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கெனத் திட்டமிட்ட உணவு வேளைகளைத் தயாரிக்கச் சந்தர்ப்பமளிக்குக.
- குடும்பத்தில் வெவ்வேறு வைபவங்களின் போது பரிமாறப்பட்ட உணவு வேளைகள் சிலவற்றை ஞாபகப்படுத்த வழிப்படுத்துக.
- அவ்வாறான வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்காக ஆக்கபூர்வமாக உணவு தயாரிக்கும் போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களைக் கலந்துரையாடுக.
    - வைபவத்தின் தன்மைக்கேற்ப உணவு வேளைகளைத் தயாரித்தல்
    - வைபவம் நடைபெறும் நேரம்
    - வைபவத்தில் பங்குபற்றுவோரின் தன்மை
    - உணவு வேளையின் உணவு வகைகள் ஒன்றுடனொன்று பொருந்தியமைதல்

- வெவ்வேறு சமையல் முறைகளைக் கையாண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் அடங்கியிருத்தல்

- உணவின்பால் விருப்பத்தை ஏற்படுத்துவதற்காகப் பின்வரும் விடயங்கள் துணையாகும் விதத்தைக் கலந்துரையாடுக.
  - சுவை
  - நிறம்
  - இழையமைப்பு
  - வெவ்வேறு அலங்கரிப்புக்கள்

- மாணவரைக் குழுக்களாகப் பிரித்து, பின்வரும் தலைப்புக்களுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளைத் திட்டமிட்டுத் தயாரிக்குமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.

  தலைப்புக்கள் :
  - குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரின் யாதேனும் வெற்றியைக் கொண்டாடுமுகமாக நடத்தப்படும் இராப்போசன விருந்துக்குப் பொருத்தமான உணவு வேளை
  - பிறந்த தின வைபவம் போன்றதொன்றுக்காக, மாலை நேர தேநீர் விருந்துக்குப் பொருத்தமான உணவு வேளை

- குழுக்கள் தயாரித்த உணவு வேளைகளை வகுப்பில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளித்து மதிப்பீட்டை நடத்துக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- அரைத்திண்ம உணவுகள் - Semi solid food
- பல்வகைத்தன்மை - diversity
- விருப்புத்தூண்டு தன்மை - appetizing
- மென்மையான இழையமைப்பு - soft texture
- சமிபாடு இலகுவாதல் - easy digestion
- சுவை - flavour
- இழையமைப்பு - texture
- நிறம் - colour
- அலங்கரிப்புகள் - decorations

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- வெவ்வேறு தலைப்புக்களின் கீழ், உணவு வேளைகள் தயாரித்தற்குரிய செயற்பாட்டுப் பத்திரங்கள்
- உணவுப் பொருள்கள், உபகரணங்கள், கருவிகள்

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்காக உணவு வேளைகள் தயாரிக்கும் போது கவனஞ் செலுத்தவேண்டிய விடயங்கள்
- ஆக்கபூர்வமாக உணவு தயாரிக்கும் போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள்
- உணவு வேளைகள் தயாரிக்கையில் பயன்படுத்தும், ஆயத்தஞ் செய்யும் மற்றும் சமைக்கும் முறைகளைச் சரியாகக் கையாளல்
- தயாரித்த உணவின் பொருத்தப்பாடு

தேர்ச்சி 7 : **வெவ்வேறு தேவைகள் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவகையில் ஆக்கபூர்வமாக உணவு பரிமாறுவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 7.2 : **விசேட சந்தர்ப்பங்களின்போது உணவு பரிமாறுவார்.**

பாடவேளைகள் : 04

கற்றற் பேறுகள் :
- உணவு பரிமாறும் இடத்தை சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப தயார்செய்யும் முறையை விவரிப்பார்.
- சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற முறையில் உணவு பரிமாறல் முறைகளைச் செய்து காட்டுவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- விசேட வைபவங்களுக்கான உணவு பரிமாறல் முறைகளைக் காட்டும் படங்கள் / ஒளிப்படம் / வேறு கட்புல சாதனங்களை முன்வைத்து அவற்றை அவதானிக்க வழிப்படுத்துக.
- மாணவர் பெற்ற கற்றல் அனுபவங்களை ஞாபகமூட்டி கட்புல சாதனங்களின் மூலம் காட்டப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ற, உணவு பரிமாறும் முறைகள் தொடர்பான மாணவர் கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிப்படுமாறு கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுக.
    - விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு உணவு பரிமாறும் போது கவனிக்கவேண்டிய விடயங்கள்
    - பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்குப் பொருத்தமான முறையில் மேசையைத் தயார்செய்தலும் உணவு பரிமாறலும்
        - உணவு பரிமாறும் இடத்தை ஆயத்தப்படுத்தல்
        - மேசை அலங்காரம்
    - விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கான உணவு பரிமாறவேண்டியேற்படும் நான்கு சந்தர்ப்பங்களை முன்வைத்து குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துக.
        - விளையாட்டு வைபவமொன்றில், விசேட அதிதிகள் அடங்கிய அழைப்பு விடுக்கப்பட்ட குழுவொன்றுக்கு (பி.ப. 3.00 மணியளவில்) உணவு பரிமாறல்.
        - இரவில் இடம்பெறும் திருமண வைபவமொன்றுக்கு (சிங்கள / தமிழ் / முஸ்லிம்) உணவு பரிமாறல்.
        - கட்டிளம் பருவ பிள்ளையொன்றின் பிறந்த தின விழாவிற்கு மாலைத் தேநீர் விருந்துபசாரத்திற்கான உணவு பரிமாறல்.
        - வெளிநாட்டு விருந்தினர் பலர் சமுகமளிக்கும் வைபவம் ஒன்றிற்கு பகலுணவு பரிமாறல்
- ஒவ்வொரு குழுவும் முன்வைத்த உணவு பரிமாறல் முறைகளை முழு வகுப்பிலும் முன்வைக்க வழிப்படுத்துக. முன்வைத்தலின்போது பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுக.
    - பரிமாறும் இடத்தின் சுத்தம்
    - உணவு பரிமாறும் முறைக்கேற்ப மனைத் தளபாடங்கள், பொருட்கள், உபகரணங்களைத் தெரிவு செய்தலும் அவற்றின் சுத்தமும்

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- சுய சேவை பரிமாறல் - Buffet service
- பீங்கான் பொருட்கள் - Crockury
- கத்தி, கரண்டி, முள்கரண்டி - Cutlory

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- உரிய படங்கள் அடங்கிய அட்டைகள், ஒளிப்படங்கள்
- பரிமாறல் முறைகளுக்கு அவசியமான பொருட்கள், உபகரணங்கள், கருவிகள்

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- சந்தர்ப்பத்திற்குப் பொருத்தமான பரிமாறல் முறைகளைத் தெரிதல்.
- இடவசதி குறைவான இடமொன்றில் அதிக எண்ணிக்கையினருக்கான உணவு பரிமாறல் - சுய சேவைப் பரிமாறல்
- தெரிவு செய்த பரிமாறல் முறைகளுக்குரிய மனைத் தளபாடங்கள், பொருட்கள், உபகரணங்களைத் தெரிவுசெய்தல்.
- உணவு பரிமாறும் இடத்தினதும் உபகரணங்களிதும் தூய்மை
- உணவு பரிமாறும் இடத்தினை மனம் கவருமாறு தயார்செய்வதற்குப் பயன்படுத்தும் நுட்பங்கள்
- உணவு பரிமாறும் போதும் உண்ணும் போதும் பின்பற்றவேண்டிய பழக்க வழக்கங்களை விளக்குதல்

தேர்ச்சி 8 : **பொருத்தமான தொழினுட்ப உத்திகளைக் கையாண்டு, உணவு நற்காப்புச் செய்வார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 8.2 : **எளிமையான நற்காப்பு முறைகளைக் கையாண்டு உணவு நற்காப்புச் செய்வார்.**

பாடவேளைகள் : 06

கற்றற் பேறுகள் :

- வீட்டில் உணவு நற்காப்புச் செய்வதற்குரிய எளிமையான முறைகளை இனங்காண்பார்
- வீட்டில் உணவு நற்காப்புக்காகக் கையாளும் கோட்பாடுகளையும் நுட்பமுறைகளையும் தேடியாய்வார்.
- எளிமையான உணவு நற்காப்பு முறைகளைக் கையாண்டு பார்ப்பார்.
- உணவு நற்காப்பின்போது உரிய நுட்பமுறைகளைச் சரியாகக் கையாள்வதன் முக்கியத்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்வார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்டு அல்லது சந்தையிலிருந்து கொண்டுவரபட்டு ஒரு சில நாட்களில் நுகரத்தக்க உணவுகள் அடங்கிய பட்டியலொன்றைத் தயாரிக்குமாறு மாணவர்க்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குங்க.
- மாணவரது துலங்களைக் கருத்திற்கொண்டு, அவ்வாறாக நற்காப்புச் செய்யப்பட்ட உணவுகளைப் பட்டியற்படுத்துக. அவ்வுணவுப் பொருள்களைத் துணையாகக் கொண்டு எளிமையான உணவு நற்காப்பு முறைகளை இனங்காண மாணவரை வழிப்படுத்துக.

  (உதாரணம் : பனங்கிழங்கு உலர்த்துதல் (ஒடியல்), பனாட்டு, பலாச்சுளை உலர்த்துதல், உப்பிடுதல், சட்னி தயாரித்தல், பூசணி வற்றல் தயாரித்தல், ரொபி தயாரித்தல்)
- அவ்வாறான உணவுப் பொருள்களின் நற்காப்புக்குத் துணையாகும் கோட்பாடுகள், உத்திகள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுக.

  (8.1 ஆம் பாடத்தில் கற்ற விடயங்களை நினைவு கூர்ந்து மாணவரையும் கலந்துரையாடலில் பங்குகொள்ளச் செய்க)
- நற்காப்புக்காகப் பயன்படுத்தும் நுட்ப முறைகளைச் சரியாகக் கையாள்வதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துக.
- பின்வரும் விடயங்கள் வெளிக்கொணரத்தக்கவாறு மீட்டாய்வு செய்க.
  - உணவு நற்காப்புச் செய்யும் எளிமையான முறைகளை அறிமுகஞ் செய்தல்
    - உலர்த்துதல், டொபி / வற்றல் தயாரித்தல்
    - உப்பிடுதல்
    - சட்னி தயாரித்தல்
    - மீன் புளிக்குழம்பு (அம்புள்தியல்)
- மேற்படி எளிமையான முறைகளின் போது கையாளப்படும் நுட்பமுறைகளும் அவற்றைச் சரியாகப் பயன்படுத்தலும்
- அவ்வொவ்வொரு நுட்ப முறையின் மூலமும் உணவு நற்காப்பு நிகழும் விதம் (கோட்பாடுகள்)
- நற்காப்பு முறைகளின் போது கையாளப்படும் செயன்முறை (Process)

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- நற்காப்பு (உணவைப் பேணல்) நுட்பங்கள் - Preservation techniques
- நற்காப்புக் (உணவைப் பேணல்) கோட்பாடுகள் - Preservation principles

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- உணவு நற்காப்பு முறைகள், நுட்பமுறைகள், கோட்பாடுகளை உள்ளடக்கிய அட்டவணைகள் / வரிப்படங்கள் / கோட்டுப்படங்கள் (Tables / charts / diagrams)
- உணவு நற்காப்புச் செயன்முறையின் படிமுறைகளை உள்ளடக்கிய பாய்ச்சற் கோட்டுப் படங்கள்

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- உணவு நற்காப்புச் செய்யும் எளிமையான முறைகளைப் பட்டியற்படுத்தல்
- எளிமையான உணவு நற்காப்பு முறைகளுக்குரிய நுட்பங்களை இனங்காணல்
- உணவு நற்காப்பு நுட்பமுறைகளின் மூலம் உரிய கோட்பாடுகளை வெளிக்கொணர்தல்
- எளிமையான உணவு நற்காப்பு முறைகளைக் கையாண்டு பார்த்தல்

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

தேர்ச்சி மட்டம் 9.2 : **இலங்கையில் காணப்படும் போசணைப் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு அவற்றைக் குறைப்பதற்குப் பங்களிப்புச் செய்வார்.**

பாடவேளைகள் : 04

கற்றற் பேறுகள் :

- போசணைப் பிரச்சினைகளைக் குறிப்பிட்டு விளக்குவார்.
- போசணைப் பிரச்சினைகளுக்கு அதிகளவில் ஆளாகும் பிரிவினரை இனங்காண்பார்.
- போசணைப் பிரச்சினைகள் தோன்றுவதில் பங்களிப்புச் செய்துள்ள காரணங்களை விவரிப்பார்.
- போசணைப் பிரச்சினைகளை இழிவாக்குவதன் முக்கியத்துவத்தை மதிப்பார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- 9.1 ஆம் பாடத்துடன் தொடர்புடைய போசாக்குக் குறைபாட்டு நோயறிகுறிகள் சிலவற்றை ஒளிப்படங்கள் / பட அட்டைகள் (Flash cards) மூலம் வகுப்பில் முன்வைக்குக. அவற்றுடன் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்களின் பெயர்களையும் காட்சிப்படுத்துக.
- குறித்த நோய்களையும் நோயறிகுறிகளையும் பொருத்துவதற்குச் சந்தர்ப்பமளிக்குக.
- அந்நோய் ஒவ்வொன்றும், காணப்படும் அளவையும் அவற்றின் உக்கிரத்தன்மையையும் வலியுறுத்தி, பின்வரும் குறைபாட்டு நோய்களே இலங்கையின் போசணைப் பிரச்சினைகளாக இனங்காணப்பட்டுள்ளன என்பதை வலியுறுத்துக.
  - புரத கலோரி குறையூட்டம்
  - அயடின் குறைபாடு
  - குருதிச் சோகை
  - விற்றமின் A குறைபாடு
- மேற்படி போசாக்குப் பிரச்சினைகளோடு, மேலும் இரண்டு போசாக்குப் பிரச்சினைகளும் இலங்கையில் காணப்படுகின்றமைமையை விளக்கி, பின்வரும் பிரச்சினைகளை அறிமுகஞ் செய்க.
  - குழந்தைகளின் பிறப்பு நிறை குறைவாக இருத்தல்
  - மிகை ஊட்டம் (கொழுத்த உடல், உடல்நிறை உயர்வாக இருத்தல்)
- மேற்படி நிலைமைகளின் போக்குகளையும் வலியுறுத்தல்
- மேற்படி போசாக்குப் பிரச்சினைகளுக்கு, பெருமளவுக்கு ஆளாகும் பிரிவினரை அறிமுகஞ் செய்க.

  - முன்பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளைகள்
  - பாலூட்டுந் தாய்மார்
  - கர்ப்பிணிகள்
  - குழந்தைகள்

- குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படும் இரண்டு நிலைமைகளாக,
  - தேய்வுறல் (மெலிதல்)
  - குறளாதல் ஆகியவற்றை அறிமுகஞ் செய்க.
- மேற்படி போசாக்குப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைக் கலந்துரையாடுக.
- போசணைப் பிரச்சினைகளை இழிவாக்குவதற்காக கையாளத்தக்க நடவடிக்கைகளை முன்வைக்குமாறு அறிவுறுத்துக.
- மாணவரது துலங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு விரிவான மீட்டாய்வுக் கலந்துரையாடல் நடத்துக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- போசாக்குக் குறைபாடுகள் - Nutritional deficiencies
- போசாக்குப் பிரச்சினைகள் - Nutritional problems

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- போசணைக் குறைபாட்டு நோய்களின் பெயரட்டைகள் (Flash cards)
- போசணைக் குறைபாட்டு நோயறிகுறிகள் எழுதப்பட்ட அட்டைகள்
- போசணைக் குறைபாடுகளால் அவதியுறுவோரைக் காட்டும் ஒளிப்படங்கள்

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- "போசணைப் பிரச்சினைகள்" என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்தல்
- இலங்கையில் காணப்படும் போசணைப் பிரச்சினைகளை விவரித்தல்
- போசணைப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் விடயங்களை நுணுகியாய்தல்
- போசணைப் பிரச்சினைகளை இழிவாக்குவதன் முக்கியத்துவத்தை மதித்தல்

தேர்ச்சி 10	:	**மனைத் தேவைகளுக்கான ஆக்கங்களின்போது வெவ்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.**
தேர்ச்சி மட்டம் 10.2	:	**பல்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி, இல்லத் துணையணிகளை ஆக்குவார்.**
பாடவேளைகள்	:	10
கற்றற் பேறுகள்	:	• தையல் நுட்ப முறைகளையும் அலங்காரத் தையல் முறைகளையும் விளக்குவார். • தையல் நுட்ப முறைகளையும் அலங்காரத் தையல் முறைகளையும் பயன்படுத்தி இல்லத்துணையணிகளை ஆக்குவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- அலங்காரத் தையல் முறைகளையும், தையல் நுட்ப முறைகளையும் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்பட்ட இல்லத்துணையணிகள் சிலவற்றை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துக.
- காட்சிப்படுத்தியுள்ள இல்லத்துணையணிகளை அவதானிக்கச் சந்தர்ப்பமளித்து, இது தொடர்பாக 10 ஆந் தரத்தில் பெற்ற அனுபங்களை நினைவுபடுத்தி
    - அடிப்படைத் தையல் முறைகள்
    - அலங்காரத் தையல் முறைகள்
    - தையல் நுட்ப முறைகள்

  ஆகியன பற்றிய மாணவரது கருத்துக்களை வினவுக.
- இல்லத்துணையணிகள் என அழைக்கப்படும் உருப்படிகளை அவற்றின் பெயர் குறிப்பிட்டு அறிமுகஞ் செய்து ஆக்கமொன்றினை அழகுபடுத்துவதற்காகவும் நேர்த்தியாக்குவதற்காகவுமாக, அலங்காரத் தையல் முறைகளையும் தையல் நுட்ப முறைகளையும் பயன்படுத்தலாம் என்பதை வலியுறுத்துக.
- குறித்த அலங்காரத் தையல் முறைகளையும் தையல் நுட்ப முறைகளையும் உள்ளடக்கிய, சில மாதிரிகளையும், தைப்பதற்குரிய அறிவுறுத்தல்களடங்கிய செயற்பாட்டுப் பத்திரங்களையும் மாணவர்க்குப் பகிர்ந்தளித்துக் குறித்த தையல் வேலையில் ஈடுபடுமாறு அறிவுறுத்துக.
- **அலங்காரத் தையல் முறைகள்**
    - அடுக்கு நாணயவுருத் தையல் (பூளியன் தையல்)
    - நீள் - குறுந் தையல்
    - பிரான்சிய முடிச்சுத் தையல்
    - நிரப்புத் தையல்
    - மீன்முள்ளுத் தையல்
    - நூலோடிய சோம் தையல்
    - எளிமையான பிரசிலிய எம்பிசெய்டர் முறைகள்

- தையல் நுட்ப முறைகள்
  - மேற்செறி பொருத்து (Overlaid)
  - திறப்புகள் (Opening)
  - திறப்பு மூடுதல்
- தைத்த மாதிரிகளைத் திரட்டி மாதிரித் தையற் புத்தகமொன்று ஆக்குமாறு அறிவுறுத்துக.
- முன்னறிவை நினைவூட்டிப் பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுக.
  - ஆக்கத்துக்காக அடிப்படையான தையல் முறைகளையும் அலங்காரத் தையல் நுட்ப முறைகளையும் பயன்படுத்தலாம்.
  - அழகை அதிகரிப்பதற்காக பொருத்தமாக அலங்கார அமைப்புக்களைப் பயன்படுத்தலாம். (Trimming)
- மேற்படி தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி மனைத் தேவைகளுக்காகப் பின்வரும் ஆக்கங்களைத் தயாரிக்குமாறு மாணவரை வழிப்படுத்துக.

  A - தழுவணை உறை (Cushion cover)

  B - தட்டுச்சீலை (Tray cloth)
- பின்வருவனவற்றைத் தயாரிக்க மாணவர்க்கு அறிவுறுத்தல் வழங்குக.
  - தெரிவுசெய்து கொண்ட இல்லத் துணையணிகளுக்குரிய திட்டத்தைத் தயாரித்தல்
  - ஆக்கத்துக்குரிய மாதிரியுரு தயாரித்தல்
  - ஆக்கத்துக்குப் பொருத்தமான துணி வகை, நிறம், தெரிவுசெய்த வடிவமைப்பு, பொருத்தமான வர்ண நூல் ஆகியவற்றைத் தெரிவுசெய்தல்.
  - தாம் கற்ற தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துதல்
  - பொருத்தமான அலங்கார அமைப்புகளைப் பயன்படுத்தி இல்லத்துணையணிகளின் அழகை அதிகரித்தல்.
  - தைத்து முடித்த இல்லத்துணையணிகளின் நிறைவு (Finish) தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துக.
- மாணவரது ஆக்கங்களைக் காட்சிப்படுத்தி மதிப்பீடு செய்தல்

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- இல்லத்துணையணிகள் - household linen
- திறப்பு - opening
- மூடுதல் - closing

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- 11 ஆந் தரத்துக்குரிய அலங்காரத் தையல் முறைகள், தையல் நுட்பமுறைகளைக் காட்டும் விளக்கப் படங்கள், மாதிரிகள்
- குறித்த ஆக்கங்களுக்குப் பொருத்தமான வடிவமைப்புக்கள்
- தைக்கப்பட்ட மாதிரிகள், தைத்தலுக்கான அறிவுறுத்தல் பத்திரங்கள்
- தைத்து முடிக்கப்பட்ட சில ஆக்கங்கள்
- துணி, நூல், பிரதியெடுப்பதற்காகப் பயன்படுத்தும் பொருள்கள், மாதிரியுரு தயாரிப்பதற்குரிய பொருள்கள், தையல் உபகரணப் பெட்டி

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- இல்லத் துணையணிகளைப் பெயரிடல்.
- தையல் முறைகளைக் கையாண்டு இல்லத் துணையணிகள் தைத்தல்
- அழகை அதிகரிப்பதற்காக அலங்கரிப்பு அமைப்புக்களைப் பயன்படுத்துதல்
- ஆக்கத்தின் முழுநிறைவு

தேர்ச்சி 11 : **தனியாள் தேவைகளுக்கான துணிவகைகளை இனங்கண்டு ஆடைகளை வடிவமைப்பார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 11.5 : முன்பிள்ளைப் பருவ பெண் பிள்ளைக்குப் பொருத்தமான ஆடைப் பாங்கொன்றின் மாதிரியுருவை நிருமாணிப்பார்.

பாடவேளைகள் : 12

கற்றற் பேறுகள் :
- முன் பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளையின் ஆடையின் உடற் பகுதிக்குரிய அளவுகளைக் கணிப்பார்.
- கணித்த அளவுகளைக் கொண்டு தெரிவுசெய்த வடிவத்திற்கான மாதிரியுருவை நிருமாணிப்பார்.
- நுண் மடிப்பு / பெட்டி மடிப்புடனான பாவாடையின் மாதிரியுருவை நிருமாணிப்பார்.
- வழங்கப்பட்ட அளவுகளினூடே கைக்கான அடிப்படை மாதிரியுருவைத் தயாரித்து உரிய கைப்பாங்கை நிருமாணிப்பார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- முன் பிள்ளைப் பருவத்திலுள்ள பெண் பிள்ளையொன்றின் சுருக்குடனான பாவாடை, கை கொண்ட ஆடைப் பாங்கு ஒன்றை முன்வைக்க.
- ஆடையை அவதானிப்பதற்கு மாணவருக்குச் சந்தர்ப்பமளித்து, சட்டையின் பின்வரும் இடங்கள் தொடர்பாக விசேடமாக அவதானிக்க வழிப்படுத்துக.
  - கை, பாவாடைப் பகுதி, கழுத்து வடிவம்
- இவற்றின் விசேட குணங்குறிகள் தொடர்பாக மாணவர் கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.
- மாணவர்கள் வெளிப்பாடுகளினூடாகப் பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக வலியுறுத்துக.
  - முன்பிள்ளைப் பருவம் என்பது 1 - 5 வயது வரையான பருவமாகும்.
  - இவ்வயதையுடைய பெண் பிள்ளைக்குரிய தரப்பட்ட, அனுமதித்த அளவுகளைக் கணிக்க.
- கணிக்கப்பட்ட அளவுகளினூடே, சட்டையின் உடற்பகுதிக்கும் பாவாடைப் பகுதிக்குமுரிய மாதிரியுருவை நிருமாணிக்க.
- பாவாடையின் இடைப் பகுதிக்கு
  - நுண் சுருக்கு
  - பெட்டி மடிப்பு
  - கத்தி மடிப்பு என்பவற்றிற்கேற்ப மாதிரியுருவை நிருமாணிக்குக.
- தரப்பட்ட அளவுகளைக் கணித்து கையின் அடிப்படை மாதிரியுருவைக் கட்டியெழுப்புக.
- அடிப்படை கையைக் கொண்டு தெரிவு செய்த பொம்மற் கைக்கான,
  - மேற்பகுதிக்கான சுருக்கு
  - கீழ்ப்பகுதிக்கான சுருக்கு
  - மேற்பகுதிக்கும் கீழ்ப்பகுதிக்குமான சுருக்கு போன்றவற்றுக்கான மாதிரியுருக்களை நிருமாணிக்குக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- கழுத்து வடிவம் - Neck line
- மடிப்பு - Pleates
- பெட்டி மடிப்பு - Box pleates
- நுண் மடிப்பு - Gathers
- கத்தி மடிப்பு - Knife pleates
- அளவு கணித்தல் - Calculation of measurements
- கைப் பாங்கு - Sleeve patterns
- பொம்மற் கை - Puff sleeve
- அடிப்படை மாதிரியுரு - Basic block

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- உரிய மாதிரியுருவிற்கேற்ப வரையப்பட்ட சட்டை
- அளவு கணித்தலைக் காட்டும் அட்டவணை
- மாதிரியுருவின் வரைபடமும் வரைதலுக்கான அறிவுறுத்தற் பத்திரமும்
- தயாரிக்கப்பட்ட மாதிரியுரு
- மாதிரியுரு நிருமாணித்தலுக்குரிய உபகரணங்களும், கருவிகளும்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- முன்பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளையின் சட்டையின் மாதிரியுருவைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு அவசியமான அளவுகளைப் பெயரிட்டு அளவுகளைக் கணித்தல்.
- தரப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி மாதிரியுருவை நிருமாணித்தல்.
- சுருக்குகள், மடிப்புகள் பயன்படுத்தி ஆடையொன்றை அமைக்கும்போது மாதிரியுருவில் விசேட மாற்றங்கள் மேற்கொள்ளல்.

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

தேர்ச்சி மட்டம் 11.6 : **முன்பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளைக்கான சட்டைப் பாங்கினை நிர்மாணிப்பார்.**

பாடவேளைகள் : 12

கற்றற் பேறுகள் :
- ஆடை நிருமாணிப்பதற்குப் பொருத்தமான துணி வகைகளைத் தெரிவுசெய்வார்.
- தயாரித்த மாதிரியுருவைக் கொண்டு ஆடையை வெட்டித் தைப்பார்.
- அலங்கரித்துப் பூர்த்திசெய்தல் மூலம் ஆக்கத்திறனைக் காட்சிப்படுத்துவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- ஆடை நிருமாணிப்பிற்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய துணி வகைகளின் மாதிரிகள் சிலவற்றையும் அலங்கரிப்பிற்குப் பயன்படுத்தப்படும் துணைப் பொருட்கள் சிலவற்றையும் முன்வைத்து, மாணவரின் கருத்துக்களைக் கேட்டறிதல்.
- மாணவர் துலங்கலுக்கேற்ப ஆடை நிருமாணிப்பில் மாணவருக்கு ஆர்வம் எற்படும் வகையில் கலந்துரையாடலில் ஈடுபடல்.
- பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக கவனஞ் செலுத்துக.
  - முன்பிள்ளைப் பருவத்தோருக்குரிய ஆடையொன்றில் காணப்பட வேண்டிய இயல்புகள்
  - அதற்கேற்ப, துணியில் இருக்க வேண்டிய இயல்புகள்
  - இவ்வியல்புகளைக் கொண்ட துணி வகைகளை இனங்காணல்
- ஆடையைத் தைப்பதற்கு ஆயத்தமாகச் செய்க.
  - முன் அறிவைப் பயன்படுத்தித் தெரிவுசெய்த துணியை முன்னாயத்தம் செய்து ஆயத்தம் செய்க.
  - துணி சிக்கனப்படுத்தப்படுமாறு மாதிரியுருவை வைத்து வரைந்து வெட்டுக.
  - ஆடையின் உடற்பகுதியைத் தைப்பதில் ஈடுபடுக.
    - தைக்கும் தொடரொழுங்கு
      - மேல் மடிப்பு தைத்தல்
      - தோள் மூட்டுதல்
      - பின்பக்கத் திறப்பை கிடை வரை தைத்தல்
        - வேறாக நாடா பிடித்துத் தைத்த திறப்பு
      - விளிம்பு மூடித் தைத்தல், அலங்கார அமைப்புக்கள் இடல்,
      - பக்கப் பொருத்தைத் தைத்தல்
  - ஆடையின் கையைத் தைப்பதில் ஈடுபடச் செய்க.
    - தைக்கும் தொடரொழுங்கு

- கீழ்க்கைப் பொருத்தைத் தைத்தல்
- பொம்பற் கைப் பாங்கிற்கு ஏற்ப கை விளிம்பைச் சுருக்கி, அலங்கார நுண்ணாடா / விளிம்பு முடித் தைத்தல் அலங்கார அமைப்புக்கள் இட்டு பூரணப்படுத்துக.
- பொம்பற் கையின் மேற்பகுதியைச் சுருக்கி உடற் பகுதியுடன் இணைக்கவும். (அனைத்து பொருத்துக்களும் பின்பக்கத்தை நோக்கியதாக திருப்பித் தைத்தல் வேண்டும்)

- ஆடையின் பாவாடையைத் தைப்பதில் ஈடுபடுக.
  - தைக்கும் தொடரொழுங்கு
    - பாவாடையின் பக்கப் பொருத்தை வரைக.
    - சுருக்கு / மடிப்பு அமைக்க.
    - பாவாடையை உடலுடன் பொருத்துக.
    - பாவாடை கீழ் விளிம்பைத் தைக்க
  - திறப்பு பூரணப்படுத்தல்
    - அலங்காரத் தெறிகளும் தெறியோட்டைகளும் தைத்தல்
    - கொழுக்கியும் கண்ணும் பிடித்தல்
  - ஆடையின் தைக்காத விளிம்புகளை அலங்கரித்தலில் ஈடுபடுத்தல்
    - கம்பளித் தையல்
    - துண்ணாத் தையல்
    - பற்கத்தரிக் கோலால் வெட்டல்
    - ஓவர்லோக் தையல்
- தைக்கப்பட்ட ஆடைகளை அலங்கரிப்பதில் ஈடுபடுக.
  - பிள்ளை ஆடைக்குப் பொருத்தமான அலங்கார வடிவமைப்பை ஆடையின் பொருத்தமான இடத்தில் பிரதி செய்து கொள்க.
  - மேலதிக அலங்கரிப்பிற்காக அலங்கார அமைப்புக்கள் அல்லது துணையணிகளைப் பயன்படுத்துக.
  - தெரிவுசெய்த அலங்காரத்தை அப்ளிக் செய்வதன் மூலமும் ஆடையின் மேலதிக அலங்காரத்தைப் பெறலாம்.
- தைக்கப்பட்ட ஆடையை முன்வைக்க ஆயத்தம் செய்க.
  - ஆடையின் நூலை வெட்டிப் பூரணப்படுத்துக.
  - ஆடையை அழுத்தி தேவையானவாறு மடிக்க.
  - பொருத்தமானவாற பொதிசெய்க.
- தைத்து முடித்த பிள்ளை ஆடையை மதிக்குக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- அப்ளிக் - Applique
- மேல்மடிப்பு - Dart
- திறப்பு பூரணப்படுத்தல் - Fastening of opening

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- வெட்டப்பட்ட மாதிரியுரு
- வரைதல், வெட்டுதல், பதித்தல், தைத்தல் போன்றவற்றுக்கு அவசியமான உபகரணங்கள், கருவிகள்
- துணி மாதிரிகள்
- ஆடைக்கான துணி
- பொருத்தமான அலங்கார வடிவங்களைத் தைப்பதற்கான நிற நூல்கள்
- பல்வேறு நிறங்களிலான துணித் துண்டுகள்
- பொதியிடலுக்குப் பெருத்தமான பொதியிடு பொருட்கள்

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- ஆடைக்குப் பொருத்தமான துணி வகைகளைத் தெரிவு செய்தல்
- மாதிரியுருவைப் பயன்படுத்தி, ஆடையை வெட்டுதலும் தரப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களைப் பயன்படுத்தி ஆடையைத் தைத்தல்
- பொருத்தமான அலங்கார வடிவமைப்பைப் பயன்படுத்தி அலங்கரித்தல்
- பொதியிலிட்டு ஆடையை முன்வைக்க.

தேர்ச்சி 12 : **கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கப்படும் மாற்றங் களுக்கு இசைவடைவார்.**

தேர்ச்சி மட்டம் 12.2 : **கட்டிளமைப் பருவத்தினரில் ஏற்படக்கூடிய வளர்ச்சி தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துவார்.**

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் விருத்தி தொடர்பான விசேட இயல்புகளை விவரிப்பார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- கட்டிளமைப் பருவ பிள்ளைகளிடையே காணப்படும் விசேட இயல்புகளைப் பற்றி வினவுக.
- அவ் இயல்புகளுள் உடல், உள, மனவெழுச்சி, சமூக மாற்றங்களைப் பட்டியற்படுத்தச் செய்க.
- பின்வரும் தலைப்புகளில் மாணவர் கலந்துரையாடலை மேற்கொள்க.
    - "விருத்தி" பற்றிய அறிமுகம்
    - உடல் விருத்தி
        - இனப் பெருக்க ஓமோன்கள், துணைப்பாலியல்புகள் ஏற்படல்
        - உடல் விருத்தியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்
    - உள விருத்தி
        - தர்க்கரீதியான சிந்தனை
        - முரண்பாட்டுத் தீர்வு ஆற்றல்
    - மனவெழுச்சி விருத்தி
        - மனவெழுச்சியின் தன்மைகள்
        - மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு
    - சமூக விருத்தி
        - சக பாடிகளின் சேர்க்கை
        - எதிர்ப்பாலரின் உறவு
        - தலைமைத்துவம் ஏற்றல்
        - சுதந்திர வேட்கை
- கட்டிளமைப்பருவ விருத்தி தொடர்பான விசேட இயல்புகளைச் சமர்ப்பிக்க மாணவர்க்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கரு :

- கட்டிளமைப் பருவம் - Adolescense
- உடல் விருத்தி - Physical development
- உள விருத்தி - Mental development
- உளவெழுச்சி விருத்தி - Emotional development

- சமூக விருத்தி - Social development
- வளர்ச்சி ஏற்றம் - Growth spart
- தர்க்கரீதியான சிந்தனை- Logical thinking
- நியம சிந்தனை - Abstract thinking
- தலைமைத்துவம் - Leadership
- சுயாதீன சிந்தனை - Independent thinking

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- சமர்ப்பித்தலை மேற்கொள்ளத் தேவையான காகிதாதிகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- கட்டிளமைப் பருவ வயது எல்லைகளையும் பருவங்கங்களையும் குறிப்பிடல்
- கட்டிளமைப் பருவ விருத்தி அதனுடன் தொடர்பான வளர்ச்சிகள் மற்றும் சிறப்பியல்புகள்

தேர்ச்சி 12 : கட்டிளமைப் பருவத்தில் எதிர்நோக்கப்படும் மாற்றங் களுக்கு இசைவடைவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 12.3 : கட்டிளமைப் பருவ இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றற் பேறுகள் :
- கட்டிளமைப் பருவ இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தை அறிமுகஞ் செய்வார்.
- இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை விளக்குவார்.
- இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை விவரிப்பார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- மானிட வர்க்கத்தின் நிலவுகைக்கான இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் செயற்பாடு பற்றி தரம் 10 இல் கற்றவற்றை ஞாபகப்படுத்துக.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாடு பற்றி வலியுறுத்தப்பட்ட விடயங்களின் அடிப்படையில் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் பற்றி அறிமுகஞ் செய்க.
- பின்வரும் விடயங்களின் துணையுடன் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம் ஆகியன பற்றிக் கலந்துரையாடுக.
    - இலிங்க முதிர்வின் காரணமாக இனப்பெருக்க ஆற்றல் கிடைத்தல்
    - இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பாக தனிநபர் மனப்பாங்கு, பங்களிப்புச் செய்யும் விதம்
- இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு கட்டிளைஞர்கள் கைக்கொள்ள வேண்டிய நடைமுறைகள் பற்றி அறிவுறுத்துக.

  (இதற்கென பொது சுகாதார பரிசோதகரின் உதவியை அல்லது இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பான நூல்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துக.)
- வகுப்பில் மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாக பிரித்து பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் அறிக்கை எழுதுமாறு அறிவுறுத்துக.
    - கட்டிளமைப் பருவ இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தின் முக்கியத்துவம்
    - இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுதல்
- தயாரிக்கப்பட்ட அறிக்கையை வகுப்பில் சமர்ப்பிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- அந்த அறிக்கையை மதிப்பீட்டுக்கு உட்படுத்துக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கரு :

- இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம்- Reproductive health
- இனப்பெருக்கத் தொகுதி- Reproductive system
- பாலியல் முதிர்ச்சி - Sexual maturity

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பான நூல்கள்

- பாடநூல்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தை விளக்குதல்
- இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் கைக்கொள்ளல்
- இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தைக் குறிப்பிடல்

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

தேர்ச்சி மட்டம் 13.4 : **முதல் வருட காலப் பகுதியில் குழந்தையின் வளர்ச்சியை இனங்கண்டு அவர்களைப் பராமரிப்பார்.**

பாடவேளைகள் : 04

கற்றற் பேறுகள் :
- பச்சிளம் பாலகனின் இயல்புகளைக் குறிப்பிடுவார்.
- முதலாம் வருடத்தில் குழந்தையின் விருத்தி சார்ந்த சிறப்பியல்புகளைத் தேடியறிவார்.
- குழந்தையின் ஒட்டுமொத்த விருத்திக்குச் சந்தர்ப்பமளிப்பதன் மூலம் அவர்களைப் பேணிப் பராமரிக்கும் விதத்தை விளக்குவார்.

பாடத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

- ஒரு பச்சிளம் பாலகனின் ஒளிப்படங்களை அல்லது வீடியோ காட்சியை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துக.
- அதனைத் துணையாகக் கொண்டு,
  - அக்குழந்தையின் வெளித்தோற்றம்
  - அது உடலை அசைக்கும் விதம்

  போன்றவை பற்றி மாணவரின் கருத்துக்களை வினவுக.
- “பச்சிளம் பாலகன்” என்பதை அறிமுகஞ் செய்க.
- பச்சிளம் பாலகனின் இயல்புகள் பற்றி மாணவருடன் கலந்துரையாடுக.
  - வெளித்தோற்றமும் தன்மையும்
  - அழுதல், பால் உறிஞ்சிக் குடித்தல், கழிவகற்றல், போன்றவை அவர்களின் சிறப்பான தெறிவினைகளாகும் என்பதையும் சகல மனமுடுக்குகளுக்காகவும் அவர்கள் தூண்டற்பேறு காட்டுவதும் தெறிவினைகளாகும் என்பதை விளக்குக.
    - ஒலி
    - பார்வை
    - மணம்
    - தொடுகை
    - சுவை

    ஆகியவற்றுக்காகக் காட்டும் வெவ்வேறு தூண்டற்பேறுகளின் தன்மையை உதாரணங்காட்டிக் கலந்துரையாடுக. (இதற்காக வீடியோ காட்சியொன்றினைப் பயன்படுத்துவது மிகப் பொருத்தமானது)
- பச்சிளம்பாலகனைப் பேணிக்காத்தல்
  - தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுதல்
  - சுத்திகரித்தல்
  - பிள்ளைக்குப் பொருத்தமான சூழலை அமைத்தல்
  - பிள்ளை தொடர்பாக விசேட கவனஞ் செலுத்துதல்

  ஆகியன பற்றிக் கலந்துரையாடுக.

- முதலாவது வருடத்தில் பிள்ளையின் விருத்தி
- வெவ்வேறு காலப்பகுதிகளில் குழந்தையின்
    - உடல் வளர்ச்சி
    - இயக்கச் செயற்பாடுகள்
    - உத்வேகங் / உணர்ச்சிவேகங் /உந்துசக்திகளை வெளிப்படுத்தும் விதம்
    - சமூகத்துக்கு இசைவாதல்
    - உளத்திறன்களை வெளிக்காட்டல்
    - மொழி வளர்ச்சி நிகழும் விதம்

  போன்றவற்றை அவதானிப்பதற்குப் பொருத்தமான ஒளிப்படங்கள், வீடியோக் காட்சி போன்றவற்றை முன்வைக்குக. வகுப்பைக் குழுக்களாகப் பிரித்து மேற்படி அவதானிப்புக்களை மேலும் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்வதற்காக கலந்துரையாடலில் ஈடுபட வழிப்படுத்துக.

  அதற்கமைய, குழந்தையிடத்தே வெவ்வேறு அம்சங்களில் விருத்தி / வளர்ச்சி ஏற்படும் விதம் பற்றி மாணவர்க்கு அறிவூட்டம் செய்க.

- குழந்தைகளைப் பேணல்
    - வெவ்வேறு அம்சங்களின் வளர்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்
    - குழந்தையின் உடநலமும் சுகாதாரமும் (heath & hygiene)
    - முதல் ஆறு மாதங்களில் போசணை
    - 6 - 12 மாதப் பருவத்தில் போசணை
        - திண்ம உணவுகளைப் பழக்குதல்
        - நாளாந்த உணவு வேளைகளை வழங்குதல்
        - உணவுப் பழக்கங்கள்
        - உணவு உண்ணல் பழக்க வழக்கங்களின்பால் வழிப்படுத்துதல்.
    - நிர்ப்பீடன நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை அனுசரித்தல்
    - குழந்தை ஆடைத் தொகுதி, படுக்கைத்துணையணிகள், போன்றவற்றின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பான தன்மை.
    - குறித்த வளர்ச்சிகளுக்குரிய அனுபவங்களை வழங்குதல்
    - வயதுக்குப் பொருத்தமான பாதுகாப்பான உபகரணங்கள், விளையாட்டுப் பொருள்கள், கருவிகள் போன்றவற்றை வழங்குதல்
    - வளர்ச்சிக்கு / விருத்திகளுக்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துதல்
    - பிள்ளையின் உடல், உள, சமூகத் தேவைகள் தொடர்பாக வலியுறுத்தி அத்தேவைகளை நிறைவேற்றுவதன் அவசியம்
    - விபத்துக்களிலிருந்து குழந்தையைப் பாதுகாத்தல்

  ஆகிய விடயங்கள் தொடர்பாக இயலுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் கட்புல - செவிப்புல சாதனங்களைத் துணையாகக் கொண்டு, உதாரணங்களை எடுத்துக்காட்டி குழந்தையைப் பேணிப் பராமரிக்கவேண்டிய விதத்தை விளக்குக.

- வகுப்பைக் குழுக்களாகப் பிரித்து, அந்தந்த வளர்ச்சி அம்சம் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடி அறிக்கை தயாரித்து வகுப்பில் முன்வைக்க அறிவுறுத்துக.

பிரதான சொற்கள் (Key words) / எண்ணக்கருக்கள் :

- பச்சிளம் பாலகன் - Neonate
- தெறிவினை - Reflex action
- உத்வேகம் / உணர்ச்சிவேகம் /உந்துசக்தி - Impulse
- தூண்டற்பேறு - Response
- கட்டாயமாகத் தாய்ப்பால் ஊட்டல் - Compulsory breast feeding
- திண்ம உணவுகளுக்கு பழக்கப்படுத்துதல் - Weaning
- உடல் வளர்ச்சி - Physical development
- இயக்க வளர்ச்சி - Motor development
- மனவெழுச்சி விருத்தி - Emotional development
- சமூக விருத்தி - Social development
- உள விருத்தி - Mental development
- மொழி வளர்ச்சி - Language development
- விருத்தி - Development
- தேசிய நிர்ப்பீடன நிகழ்ச்சித்திட்டம் - National Immunization Programme
- கட்புல, செவிப்புல சாதனங்கள் - Audio, Visual aids

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் :

- பச்சிளம் பாலகன், பிறப்பு முதல் ஒருவருட வயதுக்கு இடைப்பட்ட வயதெல்லைகளைச் சேர்ந்த (3, 6, 9, 12 மாத) குழந்தைகளின் ஒளிப்படங்கள், வீடியோ காட்சி (இப்பிள்ளைகளின் வெவ்வேறு வளர்ச்சி அம்சங்களைக் காட்டும் ஒளிப்படங்கள்)

கணிப்பீடு, மதிப்பீட்டுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் :

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

- பச்சிளம் பாலகனின் தன்மையையும் இயல்புகளையும் குறிப்பிடுவர்.
- வெவ்வேறு வளர்ச்சிகளின்போது பிள்ளை காட்டும் இயல்புகளை விவரிப்பர்.
- வெவ்வேறு வளர்ச்சிகளின்போது பிள்ளைக்கு வழங்கவேண்டிய அனுபவங்கள், செயற்பாடுகள், விளையாட்டுப் பொருள்களைத் தெரிவுசெய்வர்.
- குழந்தைகளைப் பேணிப் பராமரிக்கும்போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களைத் தேடியறிவார்.

தரம் 11 - மனைப் பொருளியல்

செயன்முறைப் பட்டியல்

தேர்ச்சி மட்டம்	செயற்பாடுகள்
6.3	குடும்பத்தின் பல்வேறு தேவைகளுக்கென உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடல். (ஆசிரியர் கைந்நூல் - பக்க. இல. - 11)
7.2	தரப்பட்ட விசேட சந்தர்ப்பத்துக்குப் பொருத்தமான உணவு பரிமாறலைச் செய்துகாட்டல். (ஆசிரியர் கைந்நூல் - பக்க. இல. - 13)
8.2	எளிய உணவு நற்காப்பு முறைகளைச் செய்து பார்த்தல். (ஆசிரியர் கைந்நூல் - பக்க. இல. - 15)
10.2	இல்லத்துணையணிகளைப் பல்வேறு தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி அலங்கரித்தல். (ஆசிரியர் கைந்நூல் - பக்க. இல. - 19) - தழுவணை உறை (Cushion cover) - தட்டு மறைப்பு (Tray cover)
11.5	பிள்ளைக்கான சட்டையின் அடிப்படை மாதிரியுருவைத் தயாரிப்பார். (ஆசிரியர் கைந்நூல் - பக்க. இல. - 22)
11.6	முன்கட்டிளமைப்பருவ பெண்பிள்ளைக்கான சட்டையைத் தயாரித்தல் (ஆசிரியர் கைந்நூல் - பக்க. இல. - 24)

பாடத்திட்டம்

கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறைக்கான அறிவுறுத்தல்கள்