

**ஆண்டு பாடத்திட்டம்
நலக்கல்வி ஆண்டு 1**

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
1&2	3/1 – 7/1 10/1 – 14/1	1.உடல் சுகாதாரம் சுய சுகாதாரமும் இனப்பெருக்கப் பால் உறுப்புகள்	அறிமுக வாரம்		
3	17/1 – 21/1		1.1 ஆண் / பெண் உடல் கூறுகளை அறிதல்.	1.1.1 உடல் உறுப்புகளை அறிதல் - உடம்பு, கை, கால் மற்றும் பால் உறுப்புகள்.	பயிற்சித் தாள்
4	24/1 - 28/1		<u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - உடல் உறுப்புகளின் வித்தியாசங்களை அறிதல். - அதன் பயன்பாட்டைக் கலந்துரையாடுதல். - தவறான தொடுதல் முறையை அறிதல்.	1.1.2 தவறான தொடுதல் முறைக்கு “வேண்டாம் / கூடாது” என்று கூறுதல்.	தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 53-54
5	31/1-4/2	1.உடல் சுகாதாரம் சுய சுகாதாரமும் இனப்பெருக்கப் பால் உறுப்புகள்	1.2 சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுவதை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - உடல் தூய்மையின் அவசியத்தை வலியுறுத்துதல். (கேள்வி - பதில்)	1.2.1 உடல் தூய்மையின் அவசியத்தை அறிந்து கொள்ளுதல். 1.2.2 உடல் சுகாதாரத்தைப் பேணுதல் - தலை, உடம்பு, கை, கால், மற்றும் பால் உறுப்புகளைக் குளிக்கும் போது முறையாகவும் சுத்தம் செய்தல். 1.2.3 கை மற்றும் கால் தூய்மையைப் பேணுதல் - சரியான நேரத்தோடும் முறையாகவும் சுத்தம் செய்தல்.	கேள்வி - பதில் பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 55

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
				1.2.4 கை, கால் நகங்களின் தூய்மையைப் பேணுதல் - நகங்களை முறையாக தூய்மைப் படுத்துவதும் வெட்டுதலும்.	
5	31/1 – 4/2	1 உடல் சுகாதாரம் தன் உடல் நலமும் பாலுறுப்புகளும்	1.2 சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுவதை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - பற்களின் தூய்மையை வலியுறுத்துதல். - மாணவர்கள் பல் துலக்கும் முறையை விளக்குதல்	1.2.5 பல் சுகாதாரத்தைப் பேணுதல் - முறையாக பல் துலக்குவது மற்றும் பற்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் உணவுகளைக் குறைத்தல்.	கேள்வி - பதில் பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 56
6	7/2 – 11/2	1 உடல் சுகாதாரம் தன் உடல் நலமும் பாலுறுப்புகளும்	1.2 சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுவதை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> கேள்வி பதில் / கலந்துரையாடுதல்	1.2.6 பால் உறுப்புகளின் சுத்தத்தைப் பேணுதல் - சரியான நேரத்தோடும் முறையாகவும் பால் உறுப்புகளைச் சுத்தம் செய்தல்.	கேள்வி - பதில் பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 55

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
7	14/2 – 18/2	1.உடல் சுகாதாரம் சுய சுகாதாரமும் இனப்பெருக்கப் பால் உறுப்புகள்	1.3 தனக்குத் தேவையான பொருள்களையும் உடைகளையும் பேணிக்காக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - தூய்மையான உடைக்கும் அசுத்தமான உடைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை அறிதல். - சுய உபகரணங்களின் பயன்பாட்டை அறிதல்.	1.3.1 தனக்குத் தேவையான பொருள்கள் மற்றும் உடைகளின் தூய்மையைப் பேணுதல்.	பார்வையிடுதல் பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 58
8	21/2 – 25/2	1.உடல் சுகாதாரம் சுய சுகாதாரமும் இனப்பெருக்கப் பால் உறுப்புகள்	1.3 தனக்குத் தேவையான பொருள்களையும் உடைகளையும் பேணிக்காக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - பரமபதம் விளையாட்டு - கதை கூறுதல்	1.3.2. தனக்குத் தேவையான உடைமைகளைப் பகிர்ந்து பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல். - சீப்பு, பல் தூரிகை,உள்ளாடைகள் மற்றும் உணவு உண்ண பயன்படுத்தும் பொருள்கள்.	பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 59

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
9	28/2 – 04/3	1.உடல் சுகாதாரம் உணவுமுறை	1.4 தினசரி உணவின் வகைகளை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> • ஊட்டச்சத்துமிக்குந்த உணவு வகைகளை அறிதல். • ஊட்டச்சத்துமிக்குந்த உணவு வகைகளைப் பட்டியலிடுதல்.	1.4.1 அன்றாட உணவு முறையில் ஊட்டச்சத்துமிக்குந்த உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.	பார்வையிடுதல் பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 60
10	07/3 – 11/3		சோதனை 1		
11	21/3 – 25/3	1.உடல் சுகாதாரம் உணவுமுறை	1.4 தினசரி உணவின் வகைகளை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> • உண்ணும் நேரத்தை விவரித்தல்.	1.4.2 உணவைக் கால நேரத்தோடு உண்பதன் அவசியத்தை உணர்த்துதல். (காலை,மதியம், மாலை, இரவு)	பார்வையிடுதல் பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 61

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
12	28/3 – 1/4	1.உடல் சுகாதாரம் உணவுமுறை	1.5 தூய்மை மற்றும் பாதுகாப்பான உணவுகளையும், பானத்தையும் தெரிந்து கொள்ளுதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - சுத்தமான மற்றும் அசுத்தமான உணவு வகைகளை வேறுபடுத்துதல். - சுத்தமான உணவின் அவசியத்தைக் கூறுதல்.	1.5.1 தூய்மை மற்றும் பாதுகாப்பான உணவுகளையும், பானத்தையும் தேர்ந்தெடுத்தல். 1.5.3 தூய்மை மற்றும் பாதுகாப்பான உணவுகளின் பானத்தின் அவசியத்தைக் கூறுதல்.	பார்வையிடுதல் பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 62
13	4/4 – 8/4	1.உடல் சுகாதாரம் உணவுமுறை	1.5 தூய்மை மற்றும் பாதுகாப்பான உணவுகளையும், பானத்தையும் தெரிந்து கொள்ளுதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> கதை கூறுதல்	1.5.2 உணவுகளையும் பானங்களையும் பாதுகாப்பாக வைக்கும் முறையைக் கடைப்பிடித்தல்.	பார்வையிடுதல் பயிற்சித் தாள் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 62
14	11/4 – 15/4	1 உடல் சுகாதாரம் தன் உடல் நலமும் பாலுறுப்புகளும்	1.6 தூய்மை மற்றும் பாதுகாப்பான உணவுகளையும் பானத்தையும் தெரிந்து கொள்ளுதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> போதுமான அளவு நீர் பருகுவதை ஊக்குவித்தல்.	1.5.4 போதுமான நீர் பருகுதலை உணர்தல். 1.5.5 தூய்மை, அளவு, மற்றும் பாதுகாப்பான உணவையும் பானத்தையும் அன்றாட வாழ்வில் தேர்ந்தெடுத்தல்.	கேள்வி - பதில் பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 64

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
14	11/4 – 15/4	1 உடல் சுகாதாரம் பொருள்களின் தவறான பயனீடு	1.6 பலவகையான மருந்து வகைகளை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - முதலுதவி பெட்டியைப் பற்றி விவரித்தல். - மருந்துகளின் பயன்பாட்டைக் கலந்துரையாடுதல்.	1.6.1 பலவகையான மருந்துகளை அறிதல். 1.6.2 பயன்பாட்டை அறிதல். 1.6.3 மருந்தைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைப்பதன் அவசியத்தை அறிதல்.	கேள்வி - பதில் பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 65
15	18/4 – 22/4	1 உடல் சுகாதாரம் பொருள்களின் தவறான பயனீடு	1.6 பலவகையான மருந்து வகைகளை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - மாணவர்கள் மருந்தின் வகைகளை வேறுபடுத்துதல். - தவறான மருந்துகளை உட்கொள்ளுதலின் விளைவுகளைக் கூறுதல்.	1.6.3 மருந்து உடல் சுகாதாரத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்பதை அறிதல் - தவறான மருந்தை உட்கொள்ளுதல், நிறம் மாறிய மருந்து, சுவை, மணம், தோற்றம், காலாவதியான மருந்து.	கேள்வி - பதில் பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 66

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
15	18/4 – 22/4	1 உடல் சுகாதாரம் பொருள்களின் தவறான பயனீடு	1.6 பலவகையான மருந்து வகைகளை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - மாணவர்கள் தங்களுடைய அனுபவத்தைக் கூறுதல். - மாணவர்கள் மருத்தவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுதல்	1.6.4 மருத்துவர் ஆலோசனை படி மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல். 1.6.6 இன்னொருவரின் மருந்து மற்றொருவருக்குப் பாதுகாப்பற்றவை என்பதன் காரணத்தைக் கூறுதல்.	கேள்வி - பதில் பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 69
16	25/4 - 29/4	2 அறிவு, மனநிலை மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம் மனநிலை நிர்வகிப்பு	2.1 உணர்வுகளை அறிதல் <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> மாணவர்கள் விஷப்பெட்டியில் உள்ள சூழலுக்கு ஏற்ப உணர்வுகளை முகபாவனையில் வெளிப்படுத்துதல்.	2.1.1 மகிழ்ச்சி,கவலை,பயம்,கோபம் மற்றும் வெட்கம் போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல்.	பார்வையிடுதல் நடித்தல் பயிற்சித் தாள் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா.ப: 70
17	2/5 - 6/5	2 அறிவு, மனநிலை மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம் மனநிலை நிர்வகிப்பு	2.1 உணர்வுகளை அறிதல் <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> மாணவர்கள் பெட்டியில் உள்ள படங்களை எடுத்து சொற்களுக்கேற்ப (உணர்வு) ஒட்டுதல்.	2.1.2 நமது தேவையும் அத்தியாவசியத்தையும் வேறுபடுத்துதல்.	கேள்வி - பதில் கலந்துரையாடுதல் பயிற்சித் தாள் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா.ப: 70,71

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
18	2/5 - 6/5	2 அறிவு, மனநிலை மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம். மனநிலை நிர்வகிப்பு	2.2 சூழலுக்கேற்றவாறு உணர்வுகளை நிர்வகிக்கும் முறையை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - மாணவர்கள் தங்களின் அனுபவத்தைக் கூறுதல் - சூழலுக்கு ஏற்றவாறு நடித்தல்.	2.2.1 சூழலுக்கு ஏற்றவாறு உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திக் காட்டுதல்.	கேள்வி - பதில் நடித்தல் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 71
18	2/5 - 6/5	2 அறிவு, மனநிலை மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம். மனநிலை நிர்வகிப்பு	2.2 சூழலுக்கேற்றவாறு உணர்வுகளை நிர்வகிக்கும் முறையை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> மாணவர்கள் சூழலுக்கு ஏற்றவாறு நடித்தல்.	2.2.2 தேவையையும் அத்தியாவசியத்தையும் சரியாக எடுத்துக் கூறுதல்.	கேள்வி - பதில் நடித்தல் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 71

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
19	16/5 – 20/5	2 அறிவு, மனநிலை மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம். மனநிலை நிர்வகிப்பு	2.2 சூழலுக்கேற்றவாறு உணர்வுகளை நிர்வகிக்கும் முறையை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> • அனுபவங்களை ஒட்டிக் கதைக் கூறுதல் (பிறந்த நாள், இறப்பு, விபத்து).	2.2.3 அன்பு, ஏற்றுக் கொள்வது, தன் உரிமை மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவை உணர்வின் அடிப்படை என அறிதல்.	கேள்வி - பதில் நடித்தல் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 71
19	16/5 – 20/5	2 அறிவு, மனநிலை மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம் மனநிலை நிர்வகிப்பு	2.2 சூழலுக்கு ஏற்றவாறு உணர்வுகளை நிர்வகிக்கும் முறையை அறிதல் <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> • மாணவர்கள் சூழலுக்கேற்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல்.	2.1.4 வீட்டிலும் பள்ளிக்கூடங்களிலும் நம்பிக்கையான பெரியவர்களைக் கண்டறிதல்.	கேள்வி - பதில் கலந்துரையாடுதல் பயிற்சித் தாள் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா.ப: 71
20	23/5 - 27/5		சோதனை 2		
21	13/6 – 17/6	2 அறிவு, மனநிலை மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம் குடும்பவியல்	2.3 தன்னைப் பற்றியும் தன் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பாதுகாவலர்கள் பற்றியும் அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> 1. மாணவர்களிடம் குடும்பப்படத்தைக் காட்டுதல். 2. குடும்ப உறுப்பினர்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.	2.3.1 குடும்ப உறுப்பினர்கள்/ பாதுகாவலர்கள் பற்றி அறிதல். 2.3.2 குடும்ப உறுப்பினர்கள்/ பாதுகாவலர்கள் பங்கை அறிதல். 2.3.6 இல்ல உறுப்பினர்களைப் பற்றி அறிதல்.	கேள்வி - பதில் கலந்துரையாடுதல் பயிற்சித் தாள் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா.ப: 72

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
22	20/6 - 24/6	2 அறிவு, மனநிலை மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம் குடும்பவியல்	2.3 தன்னைப் பற்றியும் தன் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பாதுகாவலர்கள் பற்றியும் அறிதல் <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> மாணவர்கள் தன்னைப்பற்றியும் தன் குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பற்றியும் சிறப்புத் தன்மைகளைக் கூறுதல்.	2.3.3 தன்னை மட்டுமின்றி குடும்ப உறுப்பினர்கள்/ பாதுகாவலர்களின் சிறப்புகளைப் பற்றியும் விவரித்துக் கூறுதல்.	கதை கூறுதல் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா.ப: 73
23 24 25	27/6 – 1/7 4/7 –8/7 11/7 -15/7	2 அறிவு, மனக்கிளர்ச்சி மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம். குடும்பவியல்	2.3 தன்னைப்பற்றியும் தன் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பாதுகாவலர்கள் பற்றியும் அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> குடும்ப உறுப்பினர்களை மதிக்கும் அவசியத்தை உணர்தல்.	2.3.4 தன்னை, பெற்றோர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பாதுகாவலர்களை மதித்தல். 2.3.5 பெற்றோர்கள், பாதுகாவலர் மற்றும் நம்பகமான பெரியோர்களின் விவரங்களை வழிகாட்டிக் குறிப்பாகத் தகவல் பெறுவதற்குப் பயன்படுத்துதல்	கேள்வி - பதில் நடித்தல் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 73
26	18/7 – 22/7	2 அறிவு, மனக்கிளர்ச்சி மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம். உறவு	2.4 உறவு முறையை அறிதல் பெற்றோர் / பாதுகாவலர், சக நண்பர்கள், மற்ற நண்பர்கள் <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> 1. மாணவர்கள் 'தாயிற்சிறந்த கோவிலுமில்லை' என்ற பாடலைப் பாடுவர்.	2.4.1 பெற்றோர், குடும்ப உறுப்பினர், சக நண்பர்கள் மற்றும் பிறரிடம் நிலையான தொடர்பை வைத்துக் கொள்ளல்.	கேள்வி - பதில் பாடுதல் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 74

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
27	25/7 – 29/7		சோதனை 3		
28	1/8 – 5/8	2 அறிவு, மனக்கிளர்ச்சி மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம். உறவு	2.4 உறவு முறையை அறிதல் - பெற்றோர் / பாதுகாவலர், சக நண்பர்கள், மற்ற நண்பர்கள் <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> • மாணவர்கள் தொடுதலின் வேறுபாட்டைக் குறிக்கும் சில செய்கைகளைச் செய்து காட்டுதல்.	2.4.2 தன் பெற்றோர், குடும்ப உறுப்பினர், சக நண்பர் மற்றும் பிறரோடு ஓர் உறவு எல்லையை நிர்ணயித்தல்.	கேள்வி - பதில் நடித்தல் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 75
28	1/8 – 5/8	2. அறிவு, மனக்கிளர்ச்சி மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம் உறவு	2.4 உறவு முறையை அறிதல் - பெற்றோர் / பாதுகாவலர் - குடும்ப உறுப்பினர் - சக நண்பர்கள் - மற்ற நண்பர்கள் <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> • முறையான மற்றும் தவறான தொடுதல் முறையைக் குறிக்கும் படங்களை மாணவர்களிடம் காட்டுதல். • படங்களுக்கிடையே காணும் வேறுபாட்டுகளைக் கூறுதல். • தவறான தொடுதல் முறையின்போது மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகளைக் கூறுதல்.	2.4.3 பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பற்றத் தொடுதல் முறையை அறிதல். 2.4.5 தவறான தொடுதலை, நம்பகமிகுந்த நபரிடம் தெரிவித்தல்.	நடிப்பு பயிற்சித் தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 75

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
28	1/8 – 5/8	2 அறிவு, மனக்கிளர்ச்சி மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம் உறவு	2.4 உறவு முறையை அறிதல் - பெற்றோர் / பாதுகாவலர் - குடும்ப உறுப்பினர் - சக நண்பர்கள் - மற்ற நண்பர்கள் <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> • தவறான தொடுதல் முறைக்கு “வேண்டாம் / கூடாது” என்று கூறுதல். • மாணவர்கள் நடித்துக்காட்டுதல். • மாணவர்கள் “வேண்டாம்”, “கூடாது”, “உதவி” என்று கூறுதல்.	2.4.3 தவறான தொடுதல் முறைக்கு “வேண்டாம்/கூடாது” என்று கூறுதல்.	நடிப்பு தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 75
28	1/8 – 5/8	2 அறிவு, மனநிலை மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம் உறவு	2.4 உறவு முறையை அறிதல் - பெற்றோர் / பாதுகாவலர் - குடும்ப உறுப்பினர் - சக நண்பர்கள் - மற்ற நண்பர்கள் <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> • மாணவர்கள் வகுப்பறையைத் தூய்மைப்படுத்துதல் • மாணவர்கள் கடமை அட்டவணையொட்டி பண்புக்கூறுகளைக் கலந்துரையாடுதல்.	2.4.3 கூட்டறவு மற்றும் பகிர்ந்து கொள்ளும் பண்பைக் கடைப்பிடித்தல்.	கேள்வி - பதில் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 75

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
29	8/8 – 12/8	2 அறிவு, மனநிலை மற்றும் சமுதாய சுகாதாரம்	2.5 ஏகடியத்தை (ஏய்த்தல்) அறிதல் <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u>	2.5.1 ஏகடிய நடவடிக்கைகளை அறிந்து உறுதிப்படுத்துதல்.	நடிப்பு கதை கூறுதல்
30	15/8 – 19/8	உறவு	- மாணவர்கள் கேலிவதைத் தொடர்பாக நடித்தல். - கேலிவதையை(ஏய்த்தல்) ஒட்டி விளக்குதல். - கேலிவதையை எப்படி எதிர்க்கொள்வது மற்றும் களைவது என்பதனை விளக்குதல்.	2.5.2 ஏகடியனையும், பாதிக்கப்பட்ட நபரையும் அறிந்து உறுதிப்படுத்துதல். 2.5.3 ஏகடியத்தைக் களைய சரியான வழியை மேற்கொள்ளுதல்.	தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப: 76
31	22/8 – 26/8	3 சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் நோய்	3.1 கிருமிகளைப் பற்றி அறிதல் <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - பல நோய்களைப் பற்றி கலந்துரையாடுதல். - கிருமிகளால் பரவும் நோய்களைக் கலந்துரையாடுதல். - கிருமிகள் பரவும் முறையை விளக்குதல்.	3.1.1 நுண்ணியக் கிருமிகள் ஓர் ஆபத்தான அங்கஜீவி என்பதை அறிதல். 3.1.2 கிருமிகள் எவ்வாறு பரவுகின்றன என்பதை விவரித்தல்.	கேள்வி - பதில் பயிற்சி தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப: 79

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
32	5/9 – 9/9	3 சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம்	3.1 கிருமிகளைப் பற்றி அறிதல்	3.1.3 கிருமிகள் பரவுவதைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகளை விளக்குதல்.	கேள்வி - பதில் பயிற்சி தாள்
33	12/9 – 16/9	நோய்	எ.கா. நடவடிக்கை • கிருமிகள் பரவும் முறையை ஒட்டிக் கலந்துரையாடுதல். • 'Jigsaw puzzle' கொடுத்தல் • கிருமிகளைத் தடுக்கும் வழிமுறைகளைக் கூறுதல். • சொல்லட்டையில் எழுதுதல்.	3.1.4 கிருமிகளை அழிப்பதன் நன்மையை உணர்தல்.	தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப: 80
34	19/9 – 23/9	3 சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம்	3.2 தொற்று நோய்களைப் பற்றி அறிதல்.	3.2.1. தொற்று நோய்களைப் பற்றி அறிதல்.	கேள்வி - பதில் நடித்தல் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 78
		நோய்	எ.கா. நடவடிக்கை • தோல் வியாதி • புண் (கை, கால், வாய்) • சளிக் காய்ச்சல் • வயிற்றுப் புழு எ.கா. நடவடிக்கை • மாணவர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கேள்வி பதிலின் மூலம் கேட்டல். • நோயைக் குறிக்கும் படங்களைக் காட்டுதல்.		

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
35	26/9 - 30/9	3 சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் நோய்	3.2 தொற்று நோய்களைப் பற்றி அறிதல். • தோல் வியாதி • புண் (கை, கால், வாய்) • சளிக் காய்ச்சல் • வயிற்றுப் புழு <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> • தொற்று நோய்களைப் பற்றிய கலந்துரையாடல். • தொற்று நோய்கள் பரவும் முறையை விளக்குதல். • தொற்றுநோய் பரவுதலைத் தவிர்க்கும் முறைகளைக் கலந்துரையாடுதல்.	3.2.2 தொற்றுநோய் பரவும் முறைகளை விவரித்தல். 3.2.3 தன்னிடமிருந்தும் பிறருக்கும், பிறரிடமிருந்தும் நமக்கும் தொற்றுநோய்கள் பரவாமல் இருக்கத் தவிர்த்தல்.	கேள்வி - பதில் கலந்துரையாடல் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 83
36	3/10 - 7/10	3 சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் நோய்	3.2 தொற்று நோய்களைப் பற்றி அறிதல். • தோல் வியாதி • புண் (கை, கால், வாய்) • சளிக் காய்ச்சல் • வயிற்றுப் புழு <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> ஆபத்து அவசர வேளைகளில் தொடர்புக் கொள்ளும் வழிமுறைகளைக் கலந்துரையாடுதல்.	3.2.3 சுகாதாரப் பிரச்சனை இருப்பின் நம்பத்தகுந்த நபரிடம் உதவிக் கோரும் முறையை விளக்குதல்; சுய தூய்மையைப் பேணுதல்.	கேள்வி - பதில் கலந்துரையாடல் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 82

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
37	10/10– 14/10	3 சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் பாதுகாப்பு	3.3 வீடு, பள்ளி, விளையாட்டுப் பூங்கா மற்றும் பொது இடங்களில் சுய பாதுகாப்பை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - சுய விவர அட்டையைத் தயாரித்தல். - சக மாணவர்களுடன் தத்தம் விவரங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.	3.3.1 தன்னுடைய பெயர், தொலைபேசி எண், முகவரி மட்டுமின்றி பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலரின் பெயர், தொலைபேசி எண் பணியாற்றும் இடத்தின் பெயரையும் எழுதி வைத்திருத்தல்.	கேள்வி - பதில் பயிற்சித் தாள் / கலந்துரையாடல் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 85
37	10/10– 14/10	3. சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் பாதுகாப்பு	3.3 வீடு, பள்ளி, விளையாட்டுப் பூங்கா மற்றும் பொது இடங்களில் சுய பாதுகாப்பை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - மாணவர்களிடம் பாதுகாப்பற்ற சூழலைக்குறிக்கும் படங்களைக் காட்டுதல். - அப்படங்களை யொட்டி கலந்துரையாடுதல். - அறிமுகமற்ற நபர்களிடமிருந்து எவ்வாறு தன்னைப் பாதுகாப்பது என்பதனையொட்டிக் கலந்துரையாடுதல்	3.3.2 அறிமுகமில்லாத நபரிடமிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல்.	கலந்துரையாடுதல் பயிற்சி தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப: 86

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
37	10/10– 14/10	3. சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் பாதுகாப்பு	3.3 வீடு,பள்ளி,விளையாட்டுப் பூங்கா மற்றும் பொது இடங்களில் சுய பாதுகாப்பை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - பேருந்தில் ஏறும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகளைக் கலந்துரையாடுதல். - படங்களை இணைத்தல்	3.3.3 வீட்டில், பள்ளியில், விளையாட்டுப் பூங்கா மற்றும் பொது இடங்களில் விளையும் பாதுகாப்பற்ற சூழலை அறிந்து கொள்ளுதல்.	கலந்துரையாடுதல் பயிற்சி தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப: 88
38	17/10- 21/10	3. சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் பாதுகாப்பு	3.3 வீடு,பள்ளி,விளையாட்டுப் பூங்கா மற்றும் பொது இடங்களில் சுய பாதுகாப்பை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - மாணவர்களிடம் படம் கொடுத்தல். - மாணவர்கள் படங்களை வெட்டி ஒட்டுதல். - மாணவர்களிடம் கலந்துரையாடுதல். - மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்தல். - மாணவர்கள் வீட்டில் ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய பொருள்களை அடையாளம் காணுதல்.	3.3.4 தொடுதல்,விழுங்குதல்,நுகர்தல் மூலம் ஆபத்தை விளைவிக்கும், வீட்டில் பயன்படுத்தப்படும் தேவையான பொருள்களைப் பட்டியலிடுதல்.	கலந்துரையாடுதல் கேள்வி பதில் பயிற்சி தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப: 89

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
38	17/10-21/10	3. சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் பாதுகாப்பு	3.3 வீடு,பள்ளி,விளையாட்டுப் பூங்கா மற்றும் பொது இடங்களில் சுய பாதுகாப்பை அறிதல். <u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியப் பொருட்களைக் காட்சிக்கு வைத்தல். - பொருட்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் விளைவுகளைக் கலந்துரையாடுதல். - ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியப் பொருட்களைக் கண்டால் மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகளைக் கலந்துரையாடுதல்.	3.3.5 அபாயகரமான பொருள்களைக் கண்டறிந்தால்,நம்பகமான பெரியோர்களிடம் தெரிவித்தல்.	கலந்துரையாடுதல் கேள்வி பதில் பயிற்சி தாள் தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப: 90
39	24/10-28/10		சோதனை 4		
40	31/10- 4/11	3 சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் பாதுகாப்பு	3.3 வீடு, பள்ளி, விளையாட்டுப் பூங்கா மற்றும் பொது இடங்களில் சுய பாதுகாப்பை அறிதல்.	3.3.6 காயங்கள் (வதம் செய்தல் உட்பட) மற்றும் ஆபத்து அவசர காலங்களில் உதவி செய்வோரின் உதவியை நாடுதல்.	கேள்வி - பதில் நடித்தல்

வாரம்	திகதி	கற்றல் துறை	தரப் பாடப் பொருள்	தரக் கற்றல் பேறு	குறிப்பு
41	7/11-11/11		<u>எ.கா. நடவடிக்கை</u> - ஆசிரியர் தீயணைப்பு வண்டி, மருத்துவ வண்டி, காவல் துறை வண்டி ஆகியவற்றின் ஒலிகளை ஒலிக்கச் செய்தல். - தீயணைப்பு நிலையம், மருத்துவமனை, காவல் நிலையம் ஆகியவற்றிற்குத் தொடர்புக் கொள்ளும் சூழலை நடித்துக் காட்டுதல்.	3.3.7 ஆபத்து அவசர காலங்களில் உதவி செய்வோரின் உதவி கேட்கும் முறையினைச் செய்து காண்பித்தல்.	தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத் திறன் ஆக்கம் புத்தாக்கம் பா.நா. ப. 90
42	14/11-18/11				

**RANCANGAN TAHUNAN
PENDIDIKAN KESIHATAN
TAHUN 1**

**ஆண்டு பாடத்திட்டம்
நலக்கல்வி
ஆண்டு 1**