

அடிப்படைப் பாடநூல்

தமிழ்

வகுப்பு IX

ஆசிரியர் பனுவல்

Tamil
Standard IX (BT)
Teacher Text



தயாரிப்பு
மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT), கேரளம்
2024

1

வருமுன் காப்போம்

அலகு அறிமுகம்

ஒருவரின் உடலும் மனமும் நலமுடன் இருப்பதையே ஆரோக்கியம் என்கிறோம். ஆரோக்கியமில்லா வாழ்வு என்பது வீரர்கள் இல்லாத இராணுவம் போன்றது என்பர். முற்காலத்தில் வாழ்ந்த நம் முன்னோர்கள் சுத்தமான தண்ணீரைக் குடித்து, சுகாதாரமான காற்றைச் சுவாசித்து சத்தான உணவை உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார்கள். ஆனால், நாம் இன்று மாசடைந்த காற்றைச் சுவாசித்து, சுத்தமில்லாத தண்ணீரைக் குடித்து, சத்தற்ற உணவை உண்கிறோம். அதனால்தான் மருத்துவ அறிவு வளர்ந்தும் ஆரோக்கியமற்று வாழ்கிறோம். ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு நம் மாணவர்களைக் கொண்டு செல்லும் வகையில் இவ்வலகு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

உணவே மருந்து, துரிதம் தவிர், நோயின்றி வாழ் ஆகிய துணை அலகுகளில் முறையே கவிதை, கட்டுரை, சிறுகதை, பத்திரிகைச் செய்தி, செய்யுள்கள் போன்ற மொழி வெளியீட்டு வடிவங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. இவ்வலகு மாணவர்களின் மொழித் திறன்களான எழுத்து, வாசிப்பு போன்றவற்றை வளர்ப்பதுடன் வருமுன் காத்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான மனப்பாங்கினை வளர்க்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

'உணவே மருந்து' என்ற முதல் கருத்தலகில் இயற்கை உணவின் நன்மைகள் குறித்து விளக்கப்படுகிறது. நம் முன்னோர்களின் உணவு முறை பற்றிக் கூறப்படுகிறது.

வயது வரம்பின்றி அனைத்துத் தரப்பினரும் தெரிந்தே எடுத்துக் கொள்ளும் உணவு ஃபாஸ்ட் புட் (ஜங்க்புட்) என்று சொல்லக் கூடிய துரித உணவாகும். நமது இரண்டாம் துணையலகு துரித உணவின் தீமைகளை எடுத்துக்கூறி, மாணவர்களுக்கு உணவு பற்றிய புரிதலை ஏற்படுத்தும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

நல்ல ஊட்டச்சத்து உணவு, தினசரி உடற்பயிற்சி மற்றும் போதுமான தூக்கம் ஆகியவை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையின் அடித்தளம் என்பதை நாம் அறிவோம். இக்கருத்தை மாணவர்களிடம் கொண்டு செல்லும் வகையில் மூன்றாம் துணை அலகு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த அலகைக் கற்பிக்கத் தேவையான காலம்
20 பிரிவேளைகள்

கரு	துணைக்கரு	இலக்கிய வடிவங்கள்	கற்றல் நோக்குகள்			மொழிக் கூறுகள்	மொழி வெளியீட்டு வடிவங்கள்	மதிப்பீடு
			கருத்துகள்	திறன்கள்	மனப் பான்மைகள்			
ஆரோக்கியம் (வருமுன் காப்போம்)	<ul style="list-style-type: none"> இயற்கை உணவு தூரித உணவு உடல் நலமும் மனநலமும் 	<ul style="list-style-type: none"> கவிதை உரையாடல் சங்க இலக்கியம் கட்டுரை சிறுகதை அனுபவக் கட்டுரை 	<ul style="list-style-type: none"> நல்ல உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். தூரித உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதில் உடற்பயிற்சி, யோகா முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. நோயற்ற வாழ்வே மகிழ்ச்சியான வாழ்வைத் தருகிறது. 	<ul style="list-style-type: none"> கவிதைகளைப் பொருள் புரிந்து வாசிக்கும் திறன் பெறுதல். தரவுகளைத் திரட்டிக் கட்டுரை எழுதும் திறன் பெறுதல். சொற்பொழிவாற்றும் திறன் பெறுதல். பத்திரிகைச் செய்தி எழுதும் திறன் பெறுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> நல்ல உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல். தூரித உணவுகளைத் தவிர்த்தல். பாரம்பரிய உணவுத் தானியங்களை அழிவின்றி மீட்டெடுத்தல். ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உடற்பயிற்சி, யோகா ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> அருஞ்சொற் பொருள் எழுதுதல் பாடல்களை ஞர்ந்தாழ்வுடன் வாசித்தல் தெளிவாகத் தொடர்களை அமைத்தல் தூயத் தமிழ்நடையில் எழுதுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> விமர்சனம் நயம் பாராட்டுதல் சுவரொட்டி கடிதம் ஒப்பீட்டுக் குறிப்பு உறுதிமொழி கட்டுரை சொற்பொழிவு 	<ul style="list-style-type: none"> சய மதிப்பீடு குழு மதிப்பீடு ஆசிரியர் மதிப்பீடு மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் மதிப்பீடு செய்தல்.

கற்றல் இலக்குகள்

- ❖ நல்ல உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான வழிமுறைகளை வரிசைப்படுத்தி எழுதுகிறார்கள்.
- ❖ அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் தீமைகளைக் குறித்து விமர்சனக் குறிப்பு எழுதுகிறார்கள்.
- ❖ இயற்கை விவசாயியிடம் நேர்காணல் காண்பதற்கான வினாநிரல் தயார் செய்கிறார்கள்.
- ❖ பள்ளியில் நடைபெறும் நிகழ்வைப் பொதுமக்களுக்கு அறிவிக்கும் வகையில் சுவரொட்டி தயார் செய்கிறார்கள்.
- ❖ சங்ககால உணவுமுறைகளைக் குறித்துக் குறிப்பு எழுதுகிறார்கள்.
- ❖ சிறுதானியங்களின் முக்கியத்துவத்தைச் சுட்டிக்காட்டி நண்பனுக்குக் கடிதம் எழுதுகிறார்கள்.
- ❖ துரித உணவுகளின் தீமைகளைக் குறித்து விமர்சனக் குறிப்பு/சொற்பொழிவுக் குறிப்பு எழுதுகிறார்கள்.
- ❖ பண்டைக்கால, தற்கால உணவுமுறைகளை ஒப்பீடு செய்து குறிப்பு எழுதுகிறார்கள்.
- ❖ மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உடலும் மனமும் ஒன்றிணைந்து செயல்படவேண்டும் என்பதைக் குறித்து விவாதக் குறிப்புத் தயார் செய்கிறார்கள்.
- ❖ யோகாவின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தி உறுதிமொழி தயார் செய்கிறார்கள்.
- ❖ தற்கால வாழ்வியல் சூழலில் யோகா மற்றும் உணவின் முக்கியத்துவத்தைச் சுட்டிக்காட்டி தலையங்கம்/கட்டுரை தயார் செய்கிறார்கள்.

துணைக்கருவிகள்

- வீடியோக் காட்சிகள்
- பத்திரிகைச் செய்திகள்
- நேர்காணல்கள்
- குறும்படங்கள்
- நூலகம்
- பாடநூல்
- ஆசிரியர் பனுவல்

நுழைவுச் செயல்பாடு

ஆசிரியர், மாணவர்களிடம் உணவு தொடர்பான ஒரு விளையாட்டு விளையாடலா? என வினவி, அவர்களுக்குத் தெரிந்த உணவுப் பொருட்களின் பெயர்களை எழுதச் சொல்லுதல். யார் அதிகமாக எழுதுகிறார்களோ அவர்களே வெற்றி பெற்றவர்கள்.

மாணவர்கள் எழுதி வெளியிட்ட உணவுப் பொருட்களில் ஆரோக்கியமான உணவுகள்/ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

நமது வாழ்வில் உணவின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி பாடப்பகுதிக்குள் நுழைதல்.

பாடப்பகுதிகள்

உணவே மருந்து

- மீதூண் விரும்பேல்!
- சிறுதானிய லட்டுகள்
- இலக்கியங்களில் புஞ்சைப் பயிர்கள்

துரிதம் தவிர்

- மொறு மொறு
- எதிரிகளாகும் துரித உணவு

நோயின்றி வாழ்

- மனம்தான் காரணம்
- தன் நோய்க்குத் தானே மருந்து
- ஒரே நோய் திரும்பத் திரும்ப வருமா...?

மீதூண் விரும்பேல்

செயல்பாடு 1

அணியைக் கண்டறிந்து எழுதுதல்

- மீதூண் விரும்பேல் பாடலை வாசிக்கச் சொல்லுதல்.
- குழு வாசிப்பிற்கு உட்படுத்துதல்
- ஆசிரியர் பாடலை வாசித்துக் காட்டுதல்
- பாடலின் பொருளை மாணவர்களிடம் கூறச் சொல்லுதல்
- பாடலில் அணியின் முக்கியத்துவம் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

- அணியைக் கண்டறிந்து வெளியிடக் கூறுதல்
- குழுச் செயல்பாட்டிற்கு வாய்ப்பளித்தல்
- ஆசிரியர் அணியைச் சுட்டிக்காடுதல்

அணி என்ற சொல்லுக்கு அழகு என்று பொருள். செய்யுளில் உள்ள கருத்துகளை அழகுபடுத்துவது அணி இலக்கணம் ஆகும்.

'மீதூண் விரும்பேல்' என்ற பாடலில் உவமை அணி பயின்று வந்துள்ளது.

உவமை அணி

'எண்ணிற் கிலக்கம் போல
இயங்கிட உடலும் தேவை'

இப்பாடலில் எண்களுக்கு இலக்கம் எவ்வாறு தேவைப்படுகிறதோ அதைப் போன்று மனிதர்களின் அசைவுகளுக்கு உடல் தேவையாகும் என்பதை உவமையின் வாயிலாக ஆசிரியர் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார்.

உடல் – உவமிக்கப்படும் பொருள்

எண்ணில் இலக்கம் – உவமை

போல – உவமை உருபு

பண்பு, தொழில், பயன் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஒரு பொருளுடன் மற்றொரு பொருளை ஒப்புமைப்படுத்திக் கூறுவதாகும்.

செயல்பாடு 2

விமர்சனம் எழுதுதல்

ஒரு படைப்பின் நிறை குறைகளை அல்லது நன்மை, தீமைகளை அலசி ஆராய்ந்து தம் கருத்துகளைக் கூறுவதை விமர்சனம் எனலாம்.

'மிகுதியாய் உண்ணல் தீது.....'

.....வாழ்வாய் நீடு'

- என்னும் கவிதை வரிகளை தனி மற்றும் குழுவாசிப்பிற்கு உட்படுத்துதல்.
- மாணவர்களிடம் விமர்சனம் செய்யச் சொல்லுதல்
- ஒரு விமர்சனத்தின் மாதிரியை ஆசிரியர் திரையில் காண்பித்தல்

மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- சமகாலச் சூழலுடன் ஒப்பிடும் தன்மை
- கருத்துகள்
- மொழிநடை
- விமர்சனக் கண்ணோட்டம்

சிறுதானிய லட்டுகள்

செயல்பாடு 3

சிறுதானியங்களின் பெயர்களை வரிசைப்படுத்துதல்

- 'சிறுதானிய லட்டு' பாடப்பகுதியை மாணவர்களிடம் வாசிக்கச் சொல்லுதல்
- பாடப்பகுதியைக் குழு வாசிப்பிற்கு உட்படுத்துதல்
- குழுக்களிடம் பாடப்பகுதியில் இடம்பெற்றுள்ள தானியங்களின் பெயர்களை எழுதச் சொல்லுதல்.
- ஆசிரியர் ICT உதவியுடன் தானியங்களின் படங்களையும் பெயர்களையும் திரையில் காண்பித்தல்.
- சிறுதானியங்களின் பெயர்களைப் பட்டியலிடுதல்.

தானியங்கள் – சோளம், கம்பு, தினை, துவரை, பாசிப்பயறு, மொச்சை, எள், உளுந்து, கொள்ளு, கொண்டைக்கடலை, கேழ்வரகு, சாமை

செயல்பாடு 4

விவசாயியிடம் நேர்காணல் காண்பதற்கான வினா நிரல் தயாரித்தல்.

நேர்காணல் குறித்து சில விளக்கங்களை ஆசிரியர் வழங்குதல்.

நேர்காணல் என்பது வினாக்கள் கேட்டு பதில்களைப்பெறும் ஓர் உரையாடல் ஆகும்.

நேர்காணல் ஒவ்வொன்றும் ஏதாவது ஒரு நோக்கத்துடன் நடத்தப்படும்.

செய்திகளையும் தரவுகளையும் அதிகாரப்பூர்வமாக நேர்காணல் மூலம் பெறலாம்.

ஆளுமை விளக்க நேர்காணல், செய்தி நேர்காணல் எனப் பலவகைப்படும்.

- 'சிறுதானிய லட்டுகள்' பாடப்பகுதியை வாசிக்கச் சொல்லுதல்.
- குழு வாசிப்பிற்கு உட்படுத்திய பிறகு வேளாண்மையின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்துகொள்ளும் வகையில் வினாநிரல் தயாரிக்கச் சொல்லுதல்.
- ஆசிரியர் சில மாதிரி வினாக்களை ICT உதவியுடன் திரையில் காண்பித்தல்.

மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- தரமான கேள்விகள்
- உள்ளடக்கத்துடன்/கருத்துடன் தொடர்பு
- கருத்துகள்
- சுருங்கச் சொல்லுதல்

இயற்கை விவசாயி ஒருவரிடம் நேர்காணல் காண்பதற்கான மாதிரி வினாநிரல்

- ✦ வணக்கம் ஐயா!...
- ✦ இயற்கை விவசாயம் பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களிடம் எந்த அளவிற்கு இருக்கிறது?
- ✦ சத்துணவு பற்றாக்குறையால் நாம் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகி வருகிறோம். இதைத் தடுப்பதற்கான உணவுமுறைகளைப் பற்றிச் சொல்லுங்கள் ஐயா..
- ✦ விவசாயத்தில் ஈடுபட விரும்பும் எங்களைப் போன்ற இளம் தலைமுறையினருக்கு உங்கள் ஆலோசனைகள்?
- ✦ பூச்சிகளிடம் இருந்து பயிர்களைக் காக்க என்னென்ன வழிமுறைகளை மேற்கொண்டீர்கள்?

இலக்கியங்களில் புஞ்சைப் பயிர்கள்

செயல்பாடு 4

வரிசைப்படுத்துதல்

- 'இலக்கியங்களில் புஞ்சைப்பயிர்கள்' என்னும் பாடப்பகுதியை வாசிக்கச் சொல்லுதல்.
- கடினமான பகுதிகளுக்கு ஆசிரியர் பொருள் கூறுதல்.
- குழுவாசிப்பிற்குப் பாடப்பகுதியை உட்படுத்துதல்.
- ஒளவைக்கு வழங்கிய உணவு வகைகளை வரிசைப்படுத்தக் கூறுதல்.

பாடலின் பொருள்

புல்வேளூர் என்ற ஊரில் வாழ்ந்து வந்த பூதன் என்பவன், ஓளவைக்கு அளித்த விருந்தானது இந்த உலகையே பரிசாக வழங்கியதற்கு இணையாக இருந்தது என்று கூறுகிறார். அப்படி வழங்கப்பட்ட விருந்து என்னவென்றால் வரகரிசிச் சோறும் கத்திரிக்காய் பொரியலும் புளித்த மோரும் ஆகும்.

சங்ககால உணவுகள்

தினை, சாமை, வரகு, கேழ்வரகு, கம்பு, அவரை, துவரை, பாகற்காய், வாழைக்காய், பலா, வாழை, முந்திரி, கீரை வகை, பால், தயிர், மோர்

– மதுரைக்காஞ்சி.

செயல்பாடு 5

நண்பனுக்குக் கடிதம் எழுதுதல்

- 'இலக்கியங்களில் புஞ்சைப்பயிர்கள்' பாடப்பகுதியைக் குழுக் கலந்துரையாடலுக்கு உட்படுத்துதல்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்விற்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்கள் பற்றிய நூல்களை மாணவர்களுக்கு வழங்குதல்.
- தகவல்களைத் திரட்டிப் பகுப்பாய்வு செய்யக் கூறுதல்.
- மாதிரிக் கடிதத்தைத் திரையில் காண்பித்தல்.
- தானியங்களின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்கூறி, நண்பனுக்குக் கடிதம் எழுதச் சொல்லுதல்.

உறவுமுறைக் கடிதம் பற்றி சில பொதுவான விளக்கங்கள்

- உறவுகளுக்கிடையிலும் நண்பர்களுக்கிடையிலும் தகவல் பரிமாற்றத்திற்குப் பெருமளவில் உறவுக் கடிதம் உதவி செய்கின்றது.
- கடிதம் தயார் செய்யும் முறை
 - இடம்
 - நாள்
 - விளி
 - கடிதச் செய்தி
 - இப்படிக்கு
 - உறைமேல் முகவரி

இவற்றின் அடிப்படையில் வகுப்பறையில் கலந்துரையாடல் நடத்துதல். பின்னர் மாணவர்களின் முன்னறிவு மற்றும் கலந்துரையாடல் கருத்துகளின் அடிப்படையில் கடிதம் எழுதச் செய்தல்.

	இடம்:
அன்புள்ள நண்பனுக்கு	நாள்:
உறவுமுறைக் கடிதத்தில் முதலில் நலம் விசாரிக்க வேண்டும். செய்தி எதனை மையப்படுத்துகின்றதோ அதனை (உணவு முறைகள், உடற்பயிற்சி, யோகா, பிறந்தநாள்) எழுத வேண்டும்.	
தகவலின் அடிப்படையில் (வாழ்த்து, பாராட்டு அதுபோன்ற செய்திகள்) முடிக்க வேண்டும்.	
உறைமேல் முகவரி	இப்படிக்கு
பெயர்	அன்புள்ள நண்பன்
விலாசம்	கையொப்பம்
அஞ்சல் எண்	

மொறு மொறு

செயல்பாடு 7

கதாபாத்திரத்தை விமர்சனம் செய்தல்

கதைமாந்தரின் பண்பு நலன்களையும் அக்கதாபாத்திரம் மூலம் சமூகத்திற்கு எடுத்துக்கூறும் கருத்துகளையும் அப்பாத்திரத்தின் நிறை, குறைகளையும் எடுத்துக் கூறுவதே விமர்சனம் ஆகும்.

- 'மொறுமொறு' பாடப்பகுதியை வாசித்துக் கலந்துரையாடி மையக்கருத்து, பாத்திரப்படைப்பு, மொழிநடை ஆகியவற்றைக் கண்டறியச் செய்தல்.
- ஒரு படைப்பின் வெற்றிக்கு அடிப்படையாக அமைவது உயிரோட்டமான கதைமாந்தர்கள் என்பதை ஆசிரியர் எடுத்துக்கூறுதல்.
- 'மொறுமொறு' கதையில் இடம்பெறும் பண்பு நலன்களைக் குறிப்பாக எழுதச் சொல்லுதல்.
- கதாபாத்திரத்தின் வாயிலாக ஆசிரியர் சமூகத்திற்கு எடுத்துரைக்கும் கருத்துகளைக் குறித்துக் கலந்துரையாடிக் குறிப்புத் தயாரிக்கச் சொல்லுதல்.
- தயாரித்த குறிப்புகளைக் கோர்வைப்படுத்தி பகுப்பாய்வு செய்து விமர்சனம் செய்யக் கூறுதல்.

மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- கதைமாந்தரின் பண்பு நலன்கள்
- உரையாடல் திறன்
- பாத்திரப்படைப்பு
- மையக்கருத்து
- மொழிநடை

எதிரிகளாகும் துரித உணவு

செயல்பாடு 8

பண்டைய கால, தற்கால உணவு முறைகளை ஒப்பிட்டுக் குறிப்பு எழுதச் சொல்லுதல்.

ஒரு பொருளின் தனித்தன்மைகள் அல்லது சிறப்புகளை அறிவதற்கு அதனை, அதனோடு ஓரளவு ஒத்த இன்னொரு பொருளோடு ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது நம்முடைய இயல்பு.... இதனையே ஒப்பீடு என்பர்.

- எதிரிகளாகும் துரித உணவு என்னும் பாடப்பகுதியை வாசித்துக் குழுக்கலந்துரையாடல் நடத்தக் கூறுதல்.
- துரித உணவு அன்றாட வாழ்விற்குச் சுவையே! சுவையே! என்ற தலைப்பில் 'தமிழ்ப் பேச்சு எங்கள் மூச்சு' என்னும் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் நடந்த விவாதத்தைக் காண்பித்தல்.
- பழந்தமிழர் உணவு முறையைக் குறித்துள்ள காணொளிக்காட்சியினைக் காண்பித்தல்.
- இதன் அடிப்படையில் பண்டையகால, தற்கால உணவு முறைகளைப் பற்றிய தரவுகளைத் திரட்டக் கூறுதல்.
- திரட்டிய கருத்துகளைக் கோர்வைப்படுத்தி ஒப்பீட்டுக் குறிப்பு எழுதக் கூறுதல்.

குழுக்களை முறையே பண்டைக் கால, தற்கால உணவுகள் பற்றிய தரவுகளைத் திரட்டச் செய்யவேண்டும்.

பண்டைய உணவு	துரித உணவு
சத்துகள் நிறைந்தன	சத்துகள் குறைந்த உணவு
நோய்களைத் தடுக்கும்	நோய்களை உருவாக்கும்
ஜீரணத்திற்கு உகந்தது	அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும்
சுறுசுறுப்பை வழங்கும்	சோர்வடையச் செய்யும்

மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- கருத்துகள்
- மொழிநடை
- ஒப்பிடும் தன்மை

செயல்பாடு 9

விவாதக் குறிப்பு தயார் செய்தல்

→ ஆசிரியர் விவாதக் குறிப்பு பற்றி சில விளக்கங்களைக் கூறுதல்.

தொலைக்காட்சியில் விவாத மேடை நிகழ்ச்சிகள் அதிகமாக நடைபெற்று வருகின்றன.

விவாதம் என்பது ஒரு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட போட்டியாகும்.

இரண்டு எதிரெதிர் தரப்பினர் ஒரு கருத்தை முதன்மைப்படுத்தி நடத்தும் கருத்துத் தாக்குதல் ஆகும்.

தங்களது கருத்துகளைத் தகுந்த சான்றுகளுடன் நிலைநாட்டும் திறன் தேவை

ஒருங்கிணைப்பாளர் பன்முகத்திறன் உடையவராக இருத்தல் வேண்டும்.

- 'மனம்தான் காரணம்' என்னும் பாடப்பகுதியைக் குழு வாசிப்பிற்கு உட்படுத்துதல்.
- மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து விவாதத்திற்குத் தேவையான தகவல்களை நூலகம் மற்றும் இணையத்தின் வாயிலாகத் திரட்டக் கூறுதல்.
- திரட்டிய கருத்துகளைத் தொகுத்து முறைப்படுத்தி விவாதக் குறிப்புத் தயாரிக்கச் செய்தல்.

மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- கருத்துகள்
- சான்றுகள்
- நம்பகத்தன்மை
- மொழி ஆளுமை
- தங்கள் கருத்துகளை வலுவாக நிறுவும் திறன்.

தன் நோய்க்குத் தானே மருந்து

செயல்பாடு 10

உறுதிமொழி தயார் செய்தல்

உறுதிமொழி பற்றி சில பொதுவான விளக்கங்கள்

அறிவுறுத்தல்களுக்கும் கீழ்ப்படிவதற்குமான கருத்துகளை உள்ளடக்கிய நிலையில் அமைவதை உறுதிமொழி எனலாம். மேலும், நம் வாழ்வில் கட்டாயமாகக் கடைபிடிக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்ற உறுதி ஏற்பதாக அமையும்.

- 'தன் நோய்க்குத் தானே மருந்து' என்னும் பாடப்பகுதி மற்றும் நூலகங்களைப் பயன்படுத்தி தரவுகளைத் திரட்டக் கூறுதல்.
- மாதிரி உறுதிமொழியின் சில வடிவங்களை ஆசிரியர் திரையில் காண்பித்தல்.
- மாணவக் குழுக்களிடம் உறுதிமொழி தயாரிக்கக் கூறுதல்.

மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- தன்மை – வாக்கியங்கள் அமைதல்
- சுருங்கச் சொல்லுதல்
- மொழிநடை

செயல்பாடு 11

கட்டுரை தயார் செய்தல்

கட்டுரை, உரைநடை வெளிப்பாட்டின் முக்கிய வடிவமாகும். ஒரு பொருள் பற்றி சிந்தித்துத் தகுந்த தகவல்களைச் சேகரித்துப் பகுப்பாய்வு செய்து ஒழுங்குபடுத்தி எழுதுவதைக் கட்டுரை எனலாம்.

கட்டுரை தயார் செய்யும் முறை பற்றி ஆசிரியர் எடுத்துக் கூறுதல்.

முன்னுரை, துணைத் தலைப்புகள், முடிவுரை என மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

கட்டுரையில் என்ன கூறப்போகின்றோமோ அதன் சுருக்கமாக முன்னுரை அமைதல் வேண்டும்.

தலைப்புக்கேற்ற வகையில் பல உட்தலைப்புகள் கொடுத்து எழுத வேண்டும்.

நல்ல வாசகங்கள், பாடல்வரிகள் போன்ற மேற்கோள்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

முடிவுரை எழுதும்போது கட்டுரையில் விரிவாகக் கூறிய கருத்துகளைச் சுருக்கி எழுத வேண்டும்.

எழுத்துப்பிழை, கருத்துப்பிழை, வாக்கியப் பிழையின்றி எழுதுதல் வேண்டும்.

தெளிவான சிறுசிறு வாக்கியங்களாக அமைதல் வேண்டும்.

இவ்வகில் கற்றுத்தெரிந்த பாடப்பகுதிகளின் கருத்துகளை முன்னிறுத்தி 'உணவும் மனமும்' என்னும் தலைப்பில் கட்டுரை தயார் செய்தல்.

மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- வடிவம்
- கருத்துகள்
- மேற்கோள்
- மொழிநடை

ஒரே நோய் திரும்பத் திரும்ப வருமா?

செயல்பாடு 12

சொற்பொழிவுரை தயார் செய்தல்.

ஒரு பொருண்மையில் பேச விரும்பும் கருத்துகளைத் தொகுத்து உரைக்கும் நிலையில் அமைவதே சொற்பொழிவு என்னும் மொழி வெளியீட்டு வடிவம்.

சொற்பொழிவு தயார் செய்யும் முறை

- தகவல்களைத் திரட்டுதல்
 - திரட்டிய தகவல்களைப் பகுப்பாய்வு செய்தல்
 - பொருத்தமான மேற்கோள்களைக் கண்டறிதல்
 - அவைக்கு வணக்கம் மற்றும் நன்றியைக் கூறி முகமன் இடம்பெறும் வகையில் அமைதல்.
 - அவையில் பேசத்தகுந்த மொழிநடையைக் கையாண்டு திரட்டிய தகவல்களைக் கோர்வையாகத் தொகுத்து எழுதுதல்.
- 'ஒரே நோய் திரும்பத் திரும்ப வருமா?' என்னும் பாடப்பகுதியைக் குழு வாசிப்பிற்கு உட்படுத்தி சொற்பொழிவுக்குத் தேவையான கருத்துகளைத் திரட்டக் கூறுதல்.
- நூலகங்களைப் பயன்படுத்தி பொருத்தமான மேற்கோள்களைத் (பொன்மொழிகள், கவிதை வரிகள், பழமொழிகள்) திரட்டக் கூறுதல்.

வகுப்பு IX

- 'ஆரோக்கிய வாழ்வில் மனநலம்' என்னும் தலைப்பில் சொற்பொழிவுரை தயாரிக்கக் கூறுதல்.

மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- முகமன் கூறுதல்
- கருத்துகள்
- மேற்கோள்
- மொழிநடை

செயல்பாடு 13

தலையங்கம் எழுதுதல்

இதழ்களில் இடம்பெறும் செய்திகளுக்கெல்லாம் தலையானதும் பத்திரிகை ஆசிரியரின் எழுத்தாகவும் அமைவது தலையங்கம் எனப்படும்.

தலையங்கம் தயாரிக்கும் முறை

தலையங்கம் எந்த விருப்பு வெறுப்புமின்றி நடுநிலையோடு அமைதல் வேண்டும்.

தலைப்பு தலையங்கச் செய்திக்குப் பொருத்தமானதாகவும், முழுக்கருத்தையும் விளக்கும் வகையில் செறிவாகவும் அமைய வேண்டும்.

சமகாலப் பிரச்சினையைத் தலையங்கத்தின் முக்கியப் பொருண்மையாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரச்சினை விளக்கம், அலசி ஆராய்தல், பகுப்பாய்வு, தீர்வு என்ற நிலைகளில் தலையங்கம் எழுதப்படவேண்டும்.

விரிவாகவும் தெளிவாகவும் எழுத வேண்டும்.

- இவ்வகில் கற்றுணர்ந்த கருத்துகளைத் தொகுத்துவரக் கூறுதல்.
- நூலகம் மற்றும் இணையத்திலிருந்து தலையங்கத்திற்குத் தேவையான கருத்துகளைத் திரட்டக் கூறுதல்.
- தலையங்கத்தின் சில மாதிரிகளை ஆசிரியர் திரையில் காண்பித்தல்.
- தற்கால வாழ்வியல் சூழலில் யோகாவின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்கூறும் வகையில் தலையங்கம் தயாரிக்கக் கூறுதல்.

மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- தலைப்பு
- பிரச்சினை
- அலசி ஆராய்தல்
- மொழிநடை
- தீர்வு

வளப்பகுதி

பழமொழி விளக்கம்

"அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு"

எனும் பழமொழியை அறியாதார், சொல்லாதார் யாரும் இருக்க முடியாது. காரணம் இதன் தனித்துவம் அப்படி. உணவுப் பழக்கம், கோபம், பயணம்.....போன்ற பல்வேறு விஷயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு பழமொழிகள் உள்ளன. பழமொழிகள் மூலம் நமது முன்னோர்கள் சுருங்கச்சொல்லி விளங்க வைத்தார்கள். இரண்டடிகளால் வள்ளுவர் பெருமான் கூட உலக உண்மைகளை விளக்கிக் கூறியுள்ளார்.

நாம் உண்ணும் உணவு நமது உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைத் தருகிறது என்பதற்காக அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் அஜீரணக் கோளாறு ஏற்பட்டு உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும் என்பது உண்மை.

சிறுதானியங்கள்

புன்செய் தாவரங்களான வரகு, சாமை, கேழ்வரகு, தினை, குதிரைவாலி, பனிவரகு போன்றவைகள் சிறு தானியங்கள் ஆகும்.

பொன்மொழிகள்

தினமும் ஒருவேளை சிறுதானியம்!
சீராக என்றும் வைத்திருக்கும் நம் உடலை!

தினமும் உணவாய் வரகு!
பல் எலும்பு மூட்டுக்கு சேர்க்கும் வலுவை!

சாமை உணவை தினம் உண்டால்
உடல் நச்சை அகற்றும் அனுதினமே!

நாள்தோறும் ராகி உணவு!
அண்டாது என்றும் நீரிழிவு!

தினையும் தேனும் கலந்த உணவே!
உங்கள் குழந்தைக்கு என்றும் வலுவே!
அரிசிக்கு மாற்று குதிரைவாலி!
உடல் சக்திக்கு ஊற்று குதிரைவாலி!
தினம் தவறாத பனிவரகு உணவு!
தந்திடுமே தினம் நோய் எதிர்ப்பு!
தாய்க்கு நிகரான தெய்வமில்லை!
சிறுதானியத்திற்கு ஈடான உணவுமில்லை!
வரகு, சாமை, தினை உண்போம்!
அதுவே நமக்கு உணவென்போம்!
உணவில் மரபைக் காப்பது கடமை!
உடலைக் கெடுக்கும் உணவை உண்பது மடமை!

மதுரைக்காஞ்சி (271-272)

தினைக்கதிர்கள் கொய்யும் நிலையைப் பெற்றிருந்தன. கௌவை என்னும் கேழ்வரகு அறுவடை நிலையில் கருத்திருந்தது. வரகு நன்றாக விளைந்து காய்ந்திருந்தது.

கௌவை – கேழ்வரகு.

திருமந்திரம் – 724.

உடல் அழிந்துவிட்டால், உயிரும் உடலைவிட்டு நீங்கிவிடும். பின் உயிருக்கு உற்ற துணையான, மெய்ஞ்ஞானமாகிய பரம்பொருளைச் சேரமுடியாது. அதனால், உடம்பைப் பாதுகாக்கும் வழிகளை அறிந்து, உடம்பைக் காப்பாற்றி வளர்த்து, அதன்மூலம் உயிரையும் வளர்த்தேன் என்பது பொருள்.

"சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரையமுடியும்"

இப்பழமொழி நமது உடல் நலனின் தேவையைப் பளிச்சென்று விளக்குகிறது. நோய்களின் கூடாரமாகிவிட்ட மனிதனுக்குச் சொத்துகள் எத்தனை இருந்தாலும் அவை நிறைவு தருவதில்லை. நல்ல உடல்வளம் இருந்தால் உலகில் உள்ள அனைத்தையும் அனுபவித்து வாழலாம். 'சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும்' எனும் பழமொழியும் நல்ல ஆரோக்கியமான உடல்தான் மனித வாழ்விற்கு ஆதாரமாகும் என்பதை மையப்படுத்தியுள்ளது.

சொற்பொழிவு

ஆரோக்கிய வாழ்வில் மனநலம்

அவையோர் அனைவருக்கும் எனது பணிவான வணக்கம். இன்று நாம் ஆரோக்கிய வாழ்க்கையைத் தேடி அலையவேண்டிய ஒரு சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. உடலும் மனமும் நலமாய் இருந்தால் வாழ்வும் நலமாய் அமையும். அன்றாட வாழ்வில் ஆரோக்கியமாய் வாழ மனநலம் மிகவும் அவசியம் என்பதைச் சிறு உரையின் மூலம் உங்களிடம் பகிர்ந்துகொள்ள ஆசைப்படுகிறேன்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" எனும் பழமொழிக்கேற்ப ஒருவரின் உயர்ந்த செல்வம் என்பது அவருடைய உடல்நலம் மற்றும் மனநலம்தான். "உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்". என்ற திருமூலரின் வாக்கின்படி உடல்நலம் மிகமுக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. உண்ணும் உணவு, உடை, உறைவிடம் இவை மூன்றும் ஆரோக்கியமான உடலைத் தருபவை. உடல்நலத்தினால் பலன் பெறுவது மனநலமே. அஜீரணம், தூக்கமின்மை, அதிக உழைப்பு, ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் அமர்ந்திருத்தல் போன்ற பழக்கங்களும் உடல்நலத்தைக் கெடுக்கின்றன.

நமது முன்னோர்கள் "உணவே மருந்து" எனும் பொன்மொழியைப் பின்பற்றி வாழ்ந்ததால்தான் நீண்ட நாள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்தனர். இன்றைய சூழலில் அதிகமான மனநலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாகச் சமூக ஊடகங்களின் பயன்பாடு, தவறான உணவுப்பழக்கங்கள் போன்றவைகளைக் கூறலாம். இவற்றிலிருந்து விடுபட நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, யோகாசனம், பாடல் கேட்டல் போன்ற நல்ல பழக்கங்களை மேற்கொள்ளலாம். உண்ணும் உணவைச் சரிவிகித அளவுகளில் உண்ணலாம்.

உறவினர்களோடு கூடி அமர்ந்து விருந்துண்ணலாம். இவ்வாறு நல்ல சூழலை உருவாக்கிக் கொண்டு வாழ்க்கையை இனிமையாக்கினால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும். ஆரோக்கிய உடலால் மனநலமும் மேம்படும்.

உடல் நலமே! மனநலம்!

என்று கூறிக்கொண்டு எனது உரையை முடித்துக்கொள்கிறேன். நன்றி. வணக்கம்.

தலையங்கம்

நோய்களுக்கு விடை கொடுக்கும் யோகா.

தினமணி

(21.06.2024)

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். நோயற்ற வாழ்க்கை என்பது இன்றைய சூழலில் குறைந்து வருகிறது. குழந்தைகள் முதல் வயது முதிர்ந்தோர் வரை நோய்களின் பிடியில் சிக்கித் தவிக்கின்றனர்.

"நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்"

என்ற வள்ளுவர் பெருந்தகையின் வழியில் மாணவர் பெருவத்திலேயே நோயின்றி வாழ யோகாக் கலை முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றது. யோகா உடல் நலத்தையும் மனநலத்தையும் ஒருங்கே பேண உதவுகிறது.

இன்று (ஜூன்.21) சர்வதேச யோகா தினம். யோகாவை முறையாகப் பயின்று தினசரி பயிற்சி செய்தாலே மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டு மகிழ்ச்சியாக வாழலாம். ஐந்து வயது முதல் ஆயுட்காலம் முழுவதும் யோகா செய்யலாம். 10 முதல் 13 வயதாகும் நிலையிலேயே பெரும்பாலான குழந்தைகளும் பெருமடைந்து விடுகின்றனர். அப்போது ஏற்படும் ஹார்மோன் பிரச்சினைகளால் ஏற்படும் மன உளைச்சலுக்கு யோகா மருந்தாகிறது.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு வாந்தி, தலைச் சுற்றல், கை கால் வீக்கம், இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய் போன்றவை ஏற்படுவது இப்போது பரவலாக உள்ளது. ஆரோக்கிய உணவு உண்பதோடு யோகா செய்வதும் மிகுந்த பலன் தரும். யோகா மனநிலையே உற்சாகமாக்கி சுகப்பிரசவத்திற்கு உதவுகிறது. குழந்தைப் பேற்றிற்குப் பிறகும் கர்ப்பப்பை சுருங்கி ஆரோக்கியமாக வாழவும் உடல் உறுப்புகள் அவற்றின் வேலைகளைச் சரியாகச் செய்யவும் யோகா உதவுகிறது.

ஒரே நேரத்தில் பல்வேறு பணிகளைச் செய்யும்போது உடல் மனச்சோர்வு ஏற்படும். நாற்பது வயதுக்குமேல் ஹார்மோன் சமநிலையில் ஏற்படும் மாற்றத்தால் அதிகப்படியான வியர்வை, மனநிலையில் திடீர் மாற்றம், கோபம், எரிச்சல், உடல் சூடாதல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அது மட்டுமல்லாமல் உடல் எடை அதிகரிக்கவும் செய்யும். யோகா அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வாக அமைகிறது.

ஐம்பது வயதுக்கு மேல் எலும்புத் தேய்மானம், வலித் தொந்தரவு ஏற்படும். இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கும். யோகா செய்வதால் மூட்டு இறுக்கத்தைக் குறைத்து நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரித்து வலி மாத்திரை இல்லாத வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளலாம். சர்க்கரை நோய், இரத்தக் கொதிப்பு நோய் போன்றவை குறையும். தோல் பளபளப்பாகும். இளமையான தோற்றத்தைத் தரும்.

இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம் போன்ற ராஜ உறுப்புகளுக்கு நன்மை பயக்கும். இக்காலத்தில் யாரும் மூச்சை ஆழமாக இழுத்து சுவாசிப்பதில்லை. யோகாசனங்கள் ஆழமான சுவாசித்தலுக்கு உதவுகின்றன. அதிகாலையில் ஆக்ஸிஜன் நிறைந்திருக்கும் வேளையில் யோகாசனம் செய்வதே நல்லது. உள்ளூறுப்புகளைத் தூண்டி, சுரப்பிகளைத் தூண்டிச் செயல்படுத்தும். தினமும் 40 நிமிடமாவது யோகா செய்யவேண்டும். காலையில் செய்ய முடியாதவர்கள் மாலைப் பயிற்சி செய்யலாம். இரவு நேர வேலை பார்ப்பவர்கள் உறங்கி விழித்த பின்னரே யோகாப் பயிற்சி மேற்கொள்ளவேண்டும்.

சுவரொட்டி

"மனமே மனித சக்தி"
உலக சுகாதார நாளை முன்னிட்டு
மாபெரும் சிறப்புரை

உரையாற்றுபவர் : வெ. இறையன்பு ஐ.ஏ.எஸ்

இடம் : அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி, திருவனந்தபுரம்

நாள் : 07.04.2024, திங்கட்கிழமை
காலை 10 மணி

அனைவரும் வருக! பயன் பெறுக!!

அலகு மதிப்பீடு

1. "எண்ணிற் கிலக்கம் போல
இயங்கிட உடலும் தேவை"
இப்பாடலில் இடம்பெறும் அணி.
அ. உருவக அணி ஆ. உவமை அணி
இ. தன்மையணி ஈ. சிலேடை அணி
2. உங்களுக்குத் தெரிந்த சிறுதானியங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.
3. சர்வதேச மன உடல் ஆரோக்கிய தினத்தன்று (ஜனவரி 3) பள்ளிக்
காலைக்கூட்டத்தில் எடுத்துக்கொள்வதற்காக "துரித உணவைத் தவிர்ப்போம்"
எனும் தலைப்பில் உறுதிமொழி தயார் செய்யுங்கள்.
4. உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர் – திருமூலர்.
சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும் – பழமொழி.
இவ்விரு கருத்துகளையும் ஒப்பீடு செய்து குறிப்பு எழுதுங்கள்.
5. பள்ளியில் நடைபெறும் இலக்கிய மன்றத்தில் வெளியிடும் பொருட்டு 'இன்றைய
ஆரோக்கிய வாழ்வில் சிறுதானியங்களின் பங்கு' எனும் தலைப்பில் கட்டுரை
எழுதுங்கள்.