

அடிப்படைப் பாடநூல்

தமிழ்

வகுப்பு VII

ஆசிரியர் பனுவல்

Tamil  
Standard VII (BT)  
Teacher Text



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





# நோயற்ற வாழ்வு

## அலகு அறிமுகம்

இயற்கையோடு ஒன்றி வாழும் மனிதனின் உடல் ஆரோக்கியத்தினைப் பேணிக்காப்பது மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். உடல் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக அமைய வேண்டுமெனில் நோயின்றி வாழவேண்டும். அதற்காக நல்ல உணவு, உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு போன்றவைகளில் கவனம் மேற்கொள்ள வேண்டும். இவைகளைப் பற்றிக் கூறுவதே இந்த அலகின் நோக்கம்.

உடல் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பேணிப் பாதுகாக்கலாம்? இதற்காக விளையாட்டு, உடலோம்பல், வீராங்கனையின் வாழ்க்கை வரலாறு, உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், கீரைகளின் பங்கு, உணவு உண்ணும் முறை, சங்க இலக்கியங்கள் கூறும் உணவு உண்ணும் முறைகள், இவற்றைத் தொடர்புபடுத்திச் சிறுகுறிப்பு, நாடகம், கலந்துரையாடல்கள், சொற்பொழிவுகள், பாடல்கள் போன்ற மொழி வெளியீட்டு வடிவங்கள் வாயிலாக அன்றாட வாழ்வில் செய்யவேண்டுவனவற்றை அவ்வலகு அறிவுறுத்துகிறது.

இந்த அலகைக் கற்பிக்கத் தேவையான காலம்

24 பிரிவேளைகள்

கரு	துணைக்கரு	இலக்கிய வடிவங்கள்	கற்றல் நோக்குகள்			மொழிக் கூறுகள்	மொழி வெளியீட்டு வடிவங்கள்	மதிப்பீடு
			கருத்துகள்	திறன்கள்	மனப் பான்மைகள்			
சுகாதாரம் நோயற்ற வாழ்வு	உடற் பயிற்சியே ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை	கவிதை கட்டுரை வாழ்க்கைக் குறிப்பு	உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து கொள்ளுதல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>பாட்பகுதியை வாசித்து வினாக்களுக்கு விடை காணும் திறன்</li> <li>தகவல்களைத் திரட்டித் தொகுப்பு உருவாக்கும் திறன்</li> <li>அட்டவணையை முழுமைப் படுத்தும் திறன்</li> <li>சொற்குரியனை முழுமையாக்கும் திறன்</li> <li>கொடுக்கப் பட்டுள்ள தலைப்பிற்கேற்ப விவரக்குறிப்புத் தயாரிக்கும் திறன்</li> </ul>	ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் தேவை என்பதைப் புரிந்துக் கொள்ளுதல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>ஒத்த ஓசையுடையச் சொற்களைக் கண்டறிதல்</li> <li>வாக்கியத்தில் அமைத்தல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>விடைகாணுதல்</li> <li>தொகுப்பு உருவாக்குதல்</li> <li>அட்டவணையை முழுமை யாக்குதல்</li> <li>சொற்குரியனை முழுமை யாக்குதல்</li> <li>விவரக்குறிப்பு தயாரித்தல்</li> </ul>	தரநிர்ணயக் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் மதிப்பீடுதல்

ஆரோக்கியமும் உணவுப் பழக்கமும்	கவிதை கட்டுரை கதை	உணவின் தரம், குணம் இவற்றைப் புரிந்துகொண்டு அளவோடு உண்டால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சுதாப்பாத்திரத்திற் கேற்ப நடித்துக் காட்டும் திறன்</li> <li>• கருத்திற்கேற்ப கட்டுரை எழுதும் திறன்</li> <li>• சவ்விராட்டி தயாரிக்கும் திறன்</li> <li>• பழமொழிகளை எழுதும் திறன்</li> </ul>	உணவே மருந்து என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுதல்	எதுகை, மோனை கண்டறிதல்	மெட்டமைத்துப் பாடுதல் கட்டுரை எழுதுதல் ஆசிரியர் குறிப்பு எழுதுதல் சொற்பொழிவுக் குறிப்பு எழுதுதல் பத்திரிகைச் செய்தி எழுதுதல்			
வருமுன் காப்போம்	கவிதை கட்டுரை செய்யுள்	நோய்கள் வரும் முன் காக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• கருத்திற் கேற்ப கட்டுரை எழுதும் திறன்</li> <li>• கொடுக்கப் பட்டுள்ள தலைப்பிற் கேற்ப சொற்பொழிவுக் குறிப்பு எழுதும் திறன்</li> <li>• ஆசிரியர் குறிப்பு எழுதும் திறன்</li> <li>• பத்திரிகைச் செய்தி எழுதும் திறன்</li> </ul>	நோய்கள் வரும் முன் காப்பதே நன்று என்பதை உணர்தல்	எதுகை, மோனை கண்டறிதல்	மெட்டமைத்துப் பாடுதல் கட்டுரை எழுதுதல் ஆசிரியர் குறிப்பு எழுதுதல் சொற்பொழிவுக் குறிப்பு எழுதுதல் பத்திரிகைச் செய்தி எழுதுதல்			

### கற்றல் இலக்குகள்.

- விளையாடும்போது ஏற்படும் மனப்பான்மையின் நன்மைகளைப் புரிந்துகொள்கின்றார்கள்.
- நோயின்றி நூறு ஆண்டுகள் எப்படி வாழலாம் என்று அறிந்துகொள்கிறார்கள்.
- சுகாதாரத்தோடு தொடர்புடைய கவிதைத் தொகுப்புகளைத் திரட்டும் திறன் பெறுகின்றார்கள்.
- உடற்பயிற்சியின் வகைக்களைத் தெரிந்துகொள்கிறார்கள்.
- குரல் ஏற்றத்தாழ்வுடன் தாளத்தோடு பாடும் திறன் பெறுகின்றார்கள்.
- நாடகம் நடக்கும் திறனைப் பெறுகின்றார்கள்.
- உணவுப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பதற்கு நாம் என்னென்ன கவனிக்க வேண்டும் என்பதனை அறிந்து அன்றாட வாழ்வில் கடைபிடிக்க வேண்டிய சில கருத்துக்களைப் பொது சமூகத்திற்கு அறிவிக்க வேண்டுமென்ற விழிப்புணர்வை உருவாக்குகிறார்கள்.
- சொற்களைச் சேர்த்துப் பிரித்து எழுதவும். அவற்றை வாக்கியங்களில் அமைக்க வேண்டிய திறனையும் பெறுகிறார்கள்.
- சுயமாகக் கலந்துரையாடல்கள் நடத்தவும், கட்டுரை எழுதவும், கடினமான சொற்களுக்கு அகர முதலியைப் பார்த்துப் பொருள் எழுதவும் செய்கின்றார்கள்.
- ஒரு மொழி வெளியீட்டு வடிவத்தை மற்றொரு மொழி வெளியீட்டு வடிவமாக மாற்றும் திறனைப் பெறுகிறார்கள்.

### கற்றல் துணைக்கருவிகள்.

- விளையாட்டுக்கள், உடற்பயிற்சிகள் அடங்கிய காணொளி.
- விளையாட்டுப் படஅட்டை.
- நூலகப் புத்தகங்கள்/ இணைய நூலகம்.
- கீரை வகைகள் அடங்கிய காணொளி/ கைபேசி.

### ஆயத்தச் செயல்பாடு

விளையாட்டுகள் அடங்கிய காணொளியை மடிக்கணினி / கைபேசியில் காண்பித்தல். இதில் மாணவனுக்குப் பிடித்த விளையாட்டைக் கூறச் செய்தல். அந்தந்த விளையாட்டைப் பற்றித் தெரிந்தவைகளைத் தனித்தனியாக எழுதச் செய்தல்.

விளையாட்டு தொடர்பான படஅட்டைகளை உருவாக்கி ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் கொடுத்தல். அட்டையில் கிடைத்த விளையாட்டின் பெயர்களைக் கூறச்செய்தல், குளம்கரை போன்ற சிறு விளையாட்டை வகுப்பில் செய்யச் சொல்லுதல். மூச்சுப்பயிற்சி, யோகா குறித்த விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தி உடல்நலம் பேண வழிகாட்டுதல். இதன்வழி பாடப்பகுதிக்குள் நுழையலாம்.

வகுப்பில் விளையாட்டோடு தொடர்புடைய பாடல்களைப் பாடவைத்தல் (பாடல் தெரிந்தால்) தொடர்ந்து பாடப் புத்தகத்திலுள்ள விளையாட்டு என்னும் பாடல் பகுதிக்குச் செல்லுதல்.

### பாடச் செயல்பாடுகள்.

மாலை நேரம் விளையாடுவதால் கிடைக்கும் பயன்களை எழுதுதல்.

- ஓர் உற்சாகமான பொழுதுபோக்கு.
- மாலைநேர ஆகாயக் காட்சிகள் காண வழிவகுக்கும்.
- மாணவர்களின் நேரங்களை ஆக்கப்பூர்வமாகச் செலவழிக்க உதவும்.
- தேவையற்ற சிந்தனைகளிலிருந்து திசைதிருப்ப ஏதுவாதல் (போதை/கைபேசி).

விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மையினால் ஏற்படும் நன்மைகளைக் குறிப்பிடுதல்.

- நட்பு வளரும்.
- சாதி/மத/இனப் பாகுபாடின்றி ஒற்றுமை வளரும்.
- வெற்றி கிடைக்கும்.
- வாழ்வில் தோல்விகளைச் சந்திக்கும் திறன் வளரும்.

குன்றுபோல நிற்க என்ன செய்யவேண்டும்?

அன்றாட வாழ்க்கையில் மனிதன் சீரான உடற்பயிற்சியையும் விளையாட்டையும் வழக்கப்படுத்தினால் முதிர் பருவத்தில் நல்ல உடல்கட்டுடன் ஆரோக்கியமாக உன்றுகோலின்றித் திடமாகக் குன்று போல நிற்கலாம்.

நூற்றாண்டு காலம் வாழ என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை எழுதுதல்.

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.

விளையாடுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகளைக் குறித்து சிறுகுறிப்பு எழுதுதல்.

ஒரு தனிநபர் செயல்பாடாக நடத்துங்கள். அவர்கள் வாசித்த கருத்துக்களைக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பு தயாரிக்கச் சொல்லுங்கள். பின்னர் வகுப்பில் வெளியிடுதல்.

- \* ஆண்/பெண் இன வேறுபாடு மறையும்.
- \* ஒற்றுமை வளரும்.
- \* உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.
- \* சாதி, மத பேதங்கள் குறையும்.
- \* மனவளம் பெருகும்.

- விளையாட்டு / சுகாதாரம் தொடர்புடைய கவிதைகளைச் சேகரித்துக் கவிதைத் தொகுப்பு தயாரித்தல்.

கீதமாய் விளையாடும் விளையாட்டு.

கீதை சொல் செயலுக்கு விளையாட்டு.

கீழ்மை அகற்றும் விளையாட்டு.

கீர்த்தியைக் கொடுக்கும் விளையாட்டு.

கீழோரை அகற்றும் விளையாட்டு.

கீர்த்தனை உழைப்புக்கு விளையாட்டு.

கீனரை மாற்றும் விளையாட்டு

கீழ்மதி போக்கும் விளையாட்டு

கீனம் அழிக்கும் விளையாட்டு

கீலகம் தவிர்க்கும் விளையாட்டு

கிலியாய் ஆக்கும் விளையாட்டு

கீழைநாள் நலத்திற்கு விளையாட்டு

கீழ்மேல் ஆக்கும் விளையாட்டு

"கீரன்" மணம் தரும் விளையாட்டு

சுகாதாரம்

தூய்மை

உள்ளும் புறமும்

உயர்வாய் இருக்க "

உகந்த வழியே

உனது தூய்மை "

உண்மை அன்புடன்

உலகில் பழகிடு "

உண்ணும் இடமும் "

உறங்கும் இடமும் "

உள்ள சுத்தமே

உனது ஆரோக்கியம் "

மேகலா ரத்தினசின்னையன்



**கபடிப்பாடல்கள்**

நான்தான் வீரனடா  
 நல்லமுத்துப் பேரனடா  
 வெள்ளிச் சிலம்பெடுத்து  
 விளையாட வாரனடா  
 தங்கச் சிலம்பெடுத்து  
 தாலிகட்ட வாரனடா  
 சடுகுடு சடுகுடு சடுகுடு  
 சடுகுடு

**உடலோம்பல்**

உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த கடைபிடிக்க வேண்டிய செயல்களைக் குறிப்பாக எழுதுதல்.

- சுறுசுறுப்பாக இருக்கவேண்டும்.
- இயற்கை உணவுவகைகளை உண்ண வேண்டும்.
- உடல் உழைப்பு தேவை.
- சீரான உடற்பயிற்சி தேவை.
- விளையாட்டு.

பாரதியாரும் திருவள்ளுவரும் உடல் வலிமையாக இருக்கக் கூறும் கருத்துகளை அட்டவணைப்படுத்துதல்.

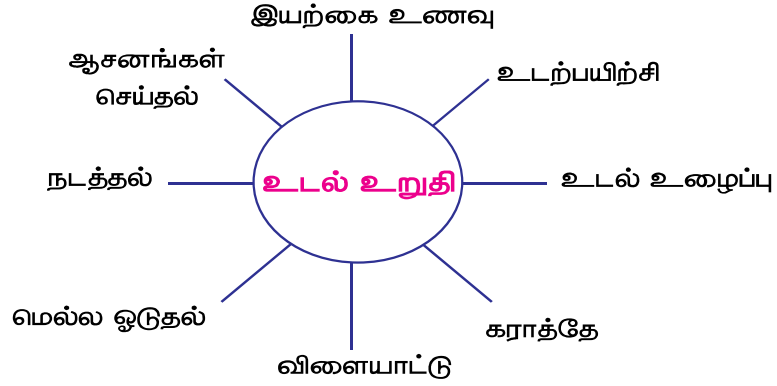
திருவள்ளுவர்	பாரதியார்
நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தல்	உடற்பயிற்சி தேவை
நடத்தல், மெல்ல ஓட்டம்	மன இறுக்கம் மாற வேண்டும்
நீந்துதல், ஆசனங்கள் செய்தல்	விளையாட வேண்டும்
குழு விளையாட்டு	விளையாட்டிற்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும்

உடற்பயிற்சியின் வகைகளைக் கண்டறிந்து வரிசைப்படுத்துதல்.

- நடத்தல்.
- உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- மெதுவாக ஓடுதல்.
- நீந்துதல்.
- ஆசனங்கள் செய்தல்.
- கராத்தே.
- சிலம்பம்.
- குத்துச்சண்டை முதலிய பயிற்சிகள் செய்தல்.

நிறைவு செய்தல் :

உடல் உறுதிபெற நாம் என்னென்ன செய்ய வேண்டும்? என்பதனைப் பாடப்பகுதியை வாசித்து, சொற்சூரியனை நிறைவு செய்தல்.



## விளையாட்டு வீராங்கனை ஆர். இந்துமதி

இந்துமதியைப் பற்றிய விவரக் குறிப்பு தயாரித்தல்.

பெயர் : ஆர். இந்துமதி.

முதல் சாதனை : 1994-95 தேசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் நூறு மீட்டர் ஓட்டப்பந்தயத்தில் இரண்டாம் இடம்.

முதலிடம் பெற்ற போட்டிகள் : லக்னோவில் நடந்த தேசிய விளையாட்டுப் நடைபெற்ற இடம் போட்டி.

புதுவை அரசு இந்துமதிக்கு

கொடுத்த வெகுமதி : காரைக்காலில் அரசு வேலை.

புதுவைக்குப் பெருமை

சேர்த்த போட்டி : 6 ஆவது ஆசிய விளையாட்டுப்போட்டி.

- மாணவர்களுக்குப் பிடித்த ஒரு விளையாட்டு வீரர்/வீராங்கனைப் பற்றிக் குறிப்பு தயார் செய்தல்.

### ரமேஷ்பாபு பிரக்ஞானந்தா

இவர் 2005 ஆகஸ்ட் மாதம் 10-ஆம் நாள் சென்னையில் பிறந்தார். இவர் தமது 5 ஆவது வயதிலேயே சதுரங்க ஆட்டத்தில் கிராண்ட் மாஸ்டர் பட்டத்தை வென்றார். இவருக்கு 2022 இல் இந்திய அரசின் அர்ச்சுனா விருது வழங்கப்பட்டது. இவர் 2022 பிப்ரவரி மாதம் 22-இல் தனது 16 ஆம் வயதில் உலகச் சாம்பியன் மாக்னஸ் கர்ல்செனை வென்றார். இவரது தந்தை பெயர் ரமேஷ்பாபு. தாயார் பெயர் நாகலட்சுமி. இவரது பயிற்சியாளர் கிராண்ட் மாஸ்டர் ஆர்.பி.ரமேஷ்.

- துணை மாவட்ட அளவில் நடைபெற்ற விளையாட்டுப் போட்டியில் முதல் பரிசை வென்ற மாணவன்/மாணவியை நேர் காண்பதற்கான வினா நிரல் தயாரித்தல்.

☞ உங்கள் பெயர் என்ன?

☞ நீங்கள் இந்த விளையாட்டைத் தேர்வு செய்யக் காரணம் என்ன?

☞ எந்தெந்த பயிற்சி முறைகளை நீங்கள் மேற்கொள்கின்றீர்கள்?

☞ நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பயிற்சிக்கும் இந்த வெற்றிக்குமிடையே ஏதாவது தொடர்பு உண்டா?

☞ உங்கள் உணவுப் பழக்கங்கள் என்னென்ன?

- ☞ துணை மாவட்ட அளவில் இதற்கு முன்னர் பரிசு பெற்றுள்ளீர்களா?
- ☞ உங்களுக்குக் கிடைத்த மிகப் பெரிய பரிசு எது?
- ☞ நீங்கள் அடைய வேண்டும் என நினைக்கும் பரிசு ஏதாவது உள்ளனவா?
- ☞ வளரும் மாணவர்களுக்கு நீங்கள் கூறும் கருத்தென்ன?

வாக்கியத்தில் அமைத்து எழுதுதல்.

குழந்தைகள் சொற்றொடர்களை வாக்கியத்தில் எழுதிப் பயிலும்போது ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு வாக்கியங்களை எழுதுகிறார்கள். அதனை வாசிக்கச் சொல்லும்போது பல்வேறு வாக்கியங்கள் வகுப்பில் உருவாகியுள்ளதை மாணவர்கள் அறிந்துகொள்கின்றார்கள்.

சாதனை : பிரக்ஞானந்தா இளம் வயதிலேயே சதுரங்கள் விளையாடும் போட்டியில் சாதனை படைத்துள்ளார்.

தேசிய அளவிலான

நமது பள்ளியின் மாணவர்கள் தேசிய அளவிலான போட்டிகளில் பங்கேற்று வெற்றி பெற்றது நமக்குப் பெருமை.

## உணவும் உடல் நலமும்

கீரையோ கீரை.

குரல் ஏற்றத்தாழ்வுடன் பாடி மகிழுங்கள்.

பாடலை மெட்டமைத்துப் பாடும்போது கவனிக்க வேண்டியவை.

தனியாகவும் குழுவாகவும் பாடச்சொல்லுங்கள். பாடலின் மெட்டு, கருத்து பாடம் ஆகியவற்றை உட்கொண்டு பாடும்போது கவிதை சிறப்படைகின்றது என்பதை எடுத்துக் கூறவேண்டும். பாடலை இரண்டோ மூன்றோ முறை நீங்கள் பாடிக்காட்டுங்கள். உங்கள் வகுப்பு மாணவனுக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக அமையும்.

ஒரே ஓசையுடைய சொற்களைக் கண்டறிதல்.

- |            |   |            |
|------------|---|------------|
| நன்மை      | – | உண்மை      |
| பச்சிலைகள் | – | கச்சிதமாய் |
| இருமல்     | – | இரும்பு    |
| கீரை       | – | பேரை       |
| பழகணும்    | – | வரணும்     |

- காய்கறித் தோட்டத்திலும், சுற்றுப்புறங்களிலும் கிடைக்கும் கீரை வகைகளையும் அதன் நன்மைகளையும் அறிந்து அட்டவணையை முழுமையாக்குதல்.

கீரைவகைகள்	நன்மைகள்
சிறுகீரை	கண்பார்வை அதிகரிக்கும்
தூதுவளை	இருமல்/சோர்வு நீக்கும்
வல்லாரை	ஞாபக சக்தி வளரும்
புளிச்சன் கீரை	இரும்புச் சத்தை அதிகமாக்கும்
முருங்கைக்கீரை	கண்பார்வை/சுலபமாகக் கிடைக்கும்
குப்பைமேனி	தோல் வியாதி (சொறிச்சல்) போக்கும்
அகத்திக்கீரை	குடல்புண் போக்கும்
முசுமுசுக்கை	சளி நீக்கம் செய்யும்
ஆரக்கீரை	நீரிழிவுக்குப் பயன்தரும்
கரிசாலை	மஞ்சள் காமாலையைப் போக்கும்
தண்டன்கீரை	மூலநோயைப் போக்கவல்லது
பேரை	ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்

பாடலை உரைநடை வடிவில் மாற்றி எழுதுதல்.

கீரை வகைகளை நாம் உணவோடு சேர்த்துக்கொள்வது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. கீரை வகைகளால் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்னென்ன? என்பதனைக் கவனித்தல்.

இருமல், மூச்சுத்திணறல் இவைகளைப் போக்க தூதுவளை சிறந்தது. உடலில் இரும்புச்சத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய உணவோடு புளிச்சன் கீரையைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. நமது காய்கறித் தோட்டங்களில் காணப்படும் முருங்கைக்கீரை சுலபமாகவும் குறைந்த செலவிலும் கிடைக்கும் ஒன்றாகும். நமது சருமங்களில் காணப்படும் சொறி, சிரங்கு இவைகளுக்குக் குப்பைமேனிக்கீரை ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். வயிற்றுப் புண்ணைப்போக்கும் சக்தி அகத்திக்கீரைக்கு உண்டு. மணத்தக்காளிக்கீரை வாய்களில் உருவாகும் கொப்பளங்களைப் போக்க வல்லது. முடக்கத்தான் கீரை மூட்டுகளில் ஏற்படும் வாத நோயைப் போக்கும். முசுமுசுக்கைக் கீரையைத் தினந்தோறும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் மார்புச்சளி அண்டாது.

தினந்தோறும் இவ்வாறு ஒரு கீரை வகையைச் சேர்த்து வந்தால் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் நீண்டநாள் வாழலாம்.

## நோயற்ற வாழ்வு

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" போன்ற பழமொழிகளைச் சேகரித்து வெளியிடுதல்.

- மாணவர்கள் பள்ளி நூலகத்திற்குச் சென்று பழமொழிகளைத் திரட்டச் செய்யுங்கள். இதோடு தொடர்புடைய கதைகளையும் திரட்டச் செய்தல்.
- கந்தை ஆனாலும் கசக்கிக் கட்டு.
- கூழானாலும் குளித்துக் குடி.
- சுத்தம் சோறு போடும்.
- அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு.
- கண்ணுக்கு நன்மை செய்யும் பொன்னாங்கண்ணி.
- மஞ்சள் காமாலைக்கு மருந்தாகும் கரிசலாங்கண்ணி.

பாடப்பகுதியிலுள்ள கதாபாத்திரங்களைக் கொண்டு நாடகம் நடித்துக் காட்டுதல்.

இங்கே இடம்பெற்றுள்ள கதாபாத்திரங்களை உட்கொண்டு மாணவர்களை நடிக்கச் செய்தல்.

### கவனிக்க வேண்டியவை / மதிப்பீடு

- நாடகம் நடிக்கச் செல்லும்முன் மாணவர்களை முதல் நாளே ஆயத்தப்படுத்துங்கள்.
- கதாபாத்திரங்களைத் தேர்வு செய்யவேண்டும்.
- கதாபாத்திரங்களுக்கு ஏற்ற உரையாடல்களைத் தெளிவாகப் படித்துவரச் செய்தல்.
- தேவையான ஒப்பனைப் (makeup) பொருட்களைச் சேகரித்தல்.
- சிறந்த நாடகத்தையும், நடிகன், நடிகை இவர்களையும் பாராட்டுதல்.

பாடல் பகுதியை உரையாடல் வடிவில் எழுதுதல்.

- அமுது : என்ன சாப்பாடு இன்று?
- ஆலகாலம் : என்ன சாப்பாடாக இருந்தா என்ன? வயிறு புடைக்கச் சாப்பிடணும். பெரிய ஒரு இலையைப் போடுங்கள்.
- அமுது : என்னடா தம்பி? இலையைச் சாப்பிடப் போகிறாயா?
- ஆலகாலம் : சீக்கிரம் சாப்பிட்டுவிட்டு திருவிழா கடைக்குச் சென்று பலகாரங்கள் வாங்கிச் சாப்பிட வேண்டும். சீக்கிரம் சாப்பாடு போடுங்கள்.

வகுப்பு VII

- அமுது : ஏண்டா! இப்படிப் பார்க்கிறாய்?
- ஆலகாலம் : 'இவன் ஒண்ணு' அம்மா சீக்கிரம் சாப்பாடு போடு.
- அம்மா : இதோ வந்துவிட்டேன்.
- அமுது : என்னடா! உனக்குப் போகிறவன்போல் இப்படி விரைவாகச் சாப்பிடுகிறாய்?
- அம்மா : டே அமுதா! அவனைச் சாப்பிடவிடு. உன்னுடைய கண்ணேபடும் போல் இருக்கிறது.

**உரையாடல்**

- முறையாகத் தொகுத்து எழுதுதல்.
- கருத்துகளைப் பத்தியாக எழுதுதல்.
- வாக்கிய அமைப்பு.
- சொல்லாட்சி.

நெகிழிப் பைகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுப் பண்டங்களை வாங்கிச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறித்து கட்டுரை வரைதல்.

**கட்டுரை எழுதும்போது ஆசிரியர் கவனிக்க வேண்டியவை.**

- முன்னுரை.
- வாக்கிய அமைப்பு.
- உட்தலைப்புக்கள்.
- சொல்லாட்சி.
- கருத்துக்கோர்வை.
- முடிவுரை.
- தலைப்பு கருத்து.

'உணவே மருந்து' என்ற தலைப்பில் விழிப்புணர்வு வகுப்பு நடத்துவதற்கு ஒரு சுவராட்டி தயாரித்தல்.

**சுவராட்டி தயாரிக்கும்போது கவனிக்கவேண்டியவை.**

- நிகழ்வு.
- இடம்நாள்/நேரம்.
- சுருக்கமான சொல்லமைப்பு.
- கவனத்தைக் கவரும் வடிவமைப்பு.

"அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு" இதுபோன்ற பழமொழிகளைச் சேகரித்தல்.

- ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது.
- தன் காயம் காக்க வெங்காயம் போதும்.
- வாழை வாழ வைக்கும்.
- பசிக்காகச் சாப்பிடு. ருசிக்காகச் சாப்பிடாதே.
- சுத்தமான காற்று மருந்துக்குச் சமமாகும்.
- அழுத பிள்ளை பால் குடிக்கும்.
- அடிக்கிற கைதான் அணைக்கும்.
- அச்சமில்லாதவன் அரங்கத்தில் ஏறுவான்.
- சூரியன் படாத இடத்திற்கு வைத்தியன் வருகிறார்.
- உப்பிட்டவரை உள்ளவம் நினை.
- சட்டியில் இருந்தால் அகப்பையில் வரும்.

**பழமொழிகள்.**

- மனித அனுபவத்தின் வெளியீடாக எளிமையாகவும், தெளிவாகவும் அமையவேண்டும்.
- ஏதேனும் ஒரு பொருளையோ நிகழ்வையோ மையமாகக்கொண்டு எல்லோருக்கும் புரியும் வண்ணம் அமையவேண்டும்.
- ஒரு பொருளை எதுகை மோனையோடு ஒப்புமைப்படுத்திப் பழமொழிகள் அமையவேண்டும்.
- பழமொழிகளைப் பிரதிபலித்துச் சுருக்கமாக அமையவேண்டும்.

## வருமுன் காப்போம்

**உடல்நலம் பேணுவோம்.**

வாய்தாரிகளைப் பயன்படுத்திப் பாடலை மெட்டமைத்துப் பாடுதல்.

பாடலை மெட்டமைத்துப் பாடுங்கள். முன் அலகில் கூறப்பட்ட தரநிர்ணயக் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பாடலை மெட்டமைத்துப் பாடுவதை மதிப்பிடுதல்.

பாடலை வாசித்து கருத்துக்களைத் தொகுத்து எழுதுதல்.

இவ்வலகில் உடல் வலிமை மிக்கவர்களே அதிக மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார்கள். நாம் சம்பாதிக்கின்ற வாழ்வில் மனிதனுக்குப் பொன்னும் பொருளும் இனிய வாழ்வைத்தராது. நீண்ட கால ஆயுளைப் பெற வேண்டுமெனில் நாம் சுத்தத்தோடு சுகாதாரத்தையும் பேணி கடைப்பிடிக்கவேண்டும். காலையும் மாலையும் சரியான நடைப்பயிற்சி செய்யும் ஒருவரை நோய்நெருங்காது.



இப்பாடலில் வரும் எதுகை, மோனை சொற்களைக் கண்டறிந்து பட்டியலிடுதல்.

முன் அலகில் சொல்லப்பட்ட விதிமுறைகளின் அடிப்படையில் அட்டவணைப்படுத்த வேண்டும்.

- உலகில் இன்பம் நிறைந்தவர் எனக் கவிஞர் யாரைக் குறிப்பிடுகிறார் ?  
இதைப் போன்ற கேள்வி நிரல்களைத் தயார் செய்தல்.
  - \* நீண்டநாள் ஆயுள் பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?
  - \* உயிரைக் கவரவரும் காலன் எப்போது ஓடிப்போவான்?
  - \* நல்ல தூக்கம் வர நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?
  - \* கூழை எப்படிக் குடிக்க வேண்டுமெனக் கவிமணி தேசிய விநாயகம்பிள்ளை கூறுகிறார்?

### உடல் நலம் காப்போம் உயிர் நலம் வளர்ப்போம்

- 'அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது' எனக் கூறியவர் யார்?  
ஒளவையார்
- பாடப்பகுதியில் இடம்பெறும் கடினமான சொற்களைக் கண்டுபிடித்து அகரமுதலியைப் பார்த்து பொருள் எழுதுதல்.  
இழுக்கு - குற்றம், பொலிவு - அழகு / எழுச்சி.  
போதி - மூன்று வேளை உண்பவன்.
- யோகி, போகி, ரோகி மற்றும் துரோகி என ஆசிரியர் யாரைக் குறிப்பிடுகிறார்?
  - \* ஒருவேளை உண்பவன் யோகி.
  - \* இருவேளை உண்பவன் போகி.
  - \* மூன்று வேளை உண்பவன் ரோகி.
  - \* நான்கு வேளை உண்பவன் துரோகி.
- "பயிற்சிகளில் சிறந்தது நடைப்பயிற்சியே" என்ற தலைப்பில் கலந்துரையாடிக் கட்டுரை எழுதுதல்.  
கட்டுரை எழுதும்போது கவனிக்க வேண்டியவை.
  - ஒரு பொருளைப் பற்றிய முழுமையான செய்திகளைப் பிழையின்றித் தெளிவாகவும் எளிமையாகவும் எழுதவேண்டும்.
  - முன்னுரை, மையக்கருத்து, முடிவுரை எனும் அமைப்பில் மையக்கருத்துக்கள் சிறுசிறு துணைத் தலைப்புகளோடு அமைய வேண்டும்.

- எளிமையான மொழிநடை, சுருக்கமான தலைப்புடன் அமைய வேண்டும்.
- வர்ணனைக் கட்டுரை, விளக்கக் கட்டுரை, வரலாற்றுக் கட்டுரை, தன்வரலாற்றுக் கட்டுரை முதலான பலவகைகளில் கட்டுரைகள் அமையலாம்.

பள்ளி வளாகத்தில் காய்கறித்தோட்டம் அமைத்தல்.

இப்பாடப்பகுதியினைக் கற்ற மாணவர்கள் காய்கறிகளின் மேன்மைகளை அறிந்துகொள்கின்றனர். இவைகளைத் தங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைபிடிக்கப் பள்ளி வளாகத்தில் ஒரு காய்கறித்தோட்டம் அமைத்து அதை அவர்களாகவே பராமரிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

### ஆசாரக் கோவை

பண்டைய தமிழ் நூல்களில் பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களும் ஒன்று. இது ஒரு நீதி நூல். இந்நூல் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத ஆசாரங்களையும் ஒழுக்க முறைகளையும் எடுத்துரைகின்றது. இந்நூலை இயற்றியவர் கயத்தூர்ப் பெருவாயின் முள்ளியார். இவரது ஊர் வான் கயத்தூர் என்பதாகும். முள்ளியார் என்பது இவரது இயற்பெயர்.

- உணவு உண்டபின் வாயை எவ்வாறு உமிழவேண்டும் என்று ஆசிரியர் கூறுகிறார்?  
உணவு உண்டபின் வாயில் கொண்ட நீர் உள்ளே போகாதபடி நன்றாகக் கொப்பளித்து உமிழ்ந்துவிட வேண்டும்.
- ஒருநாளில் எத்தனை முறை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்  
ஒருநாளில் மூன்று முறை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- வாய்ப்பூசலால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?  
உடல் தூய்மை அடையும்.
- ஆசாரக்கோவை கூறும் முக்கிய கருத்து என்ன?  
உடல் தூய்மை
- இப்பாடலை வாசிக்கும்போது மாணவனுடைய வாழ்க்கையில் என்னென்ன உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்பதை எழுதுதல்.  
இந்தப் பாடத்தைப் படித்தபின் மாணவன்/ மாணவி தன்னுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைபிடிக்க வேண்டிய உணவு முறைகளைச் சொந்தமாகத் தீர்மானித்தல்.
- 'பெருவாயின் முள்ளியார்' ஆசிரியர் குறிப்பு எழுதவும்?  
ஆசிரியரின் சிறுகுறிப்பு பாடப்பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் சில தகவல்களை இணையத்தின் உதவியோடு திரட்டுதல்.

வைகறை யாமம் துயிலெழுந்து தான் செய்யும் நல்லறமும் ஒண்பொருளும் சிந்தித்துச் செய்தல்.

- ஓடும் நீரிலோ, களம் போன்ற நீர் நிலைகளிலோ வாய் கொப்பளித்து துப்பக் கூடாது.
- உணவை நன்கு சமைத்து உண்ண வேண்டும்.
- நீர் நிலைகளுக்குள் தன் முகத்தைப் பார்க்கக் கூடாது என்பன போன்ற நன்னெறிக் கருத்துகள் ஆசாரக்கோவையில் கூறப்பட்டுள்ளன.
- பள்ளி பாலர் மன்றத்தில் உரையாடுவதற்காக "உடல் ஆரோக்கியம்" என்ற தலைப்பில் சொற்பொழிவுக் குறிப்பு தயாரித்தல்.
- பள்ளி பாலர் மன்ற நிகழ்வுகளைப் பத்திரிகைச் செய்தியாக எழுதுதல்.

பத்திரிகைச் செய்தி உருவாக்கும்போது நினைவில் கொள்ளவேண்டியவை.

- \* தலைப்புச் செய்தி – பெரிய எழுத்துக்களில் அமைய வேண்டும்.
- \* செய்தி வெளியிடும் நாள், இடம், போன்றவற்றைக் குறிப்பிட வேண்டும்.
- \* தகவல்கள் உண்மையானதுதான் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் அமையவேண்டும்.
- \* மிகைப்படுத்துதல் வேண்டாம்.
- \* நாளிதழ்களை வாசிக்கவும் செய்திகள் உருவாக்கவும் ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.

### அலகு மதிப்பீடு

- I. அ. உங்களுக்குத் தெரிந்த பழைய, புதிய விளையாட்டுகளின் பெயர்களை அட்டவணைப்படுத்தவும்.  
ஆ. விராட்கோலி எந்த விளையாட்டுடன் தொடர்புடையவர்?
- II. 'நடைபயிற்சி நல்ல உடற் பயிற்சி' எனும் தலைப்பில் பேசுவதற்கான குறிப்பு தயாரிக்கவும்.
- III. அ. சுகாதாரம் தொடர்புடைய ஐந்து பழமொழிகளை எழுதவும்.
- IV. உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க நீங்கள் கையாளும் முறைகளையும் அதன் அனுபவங்களையும் குறிப்பாக எழுதவும்.
- V. உங்கள் பள்ளியில் நடைபெற்ற விளையாட்டு விழாவைப் பத்திரிகையில் செய்தியாக அளிக்க ஒரு பத்திரிகைச் செய்தி தயாரிக்கவும்.