

அடிப்படைப் பாடநூல்

தமிழ்

வகுப்பு V

ஆசிரியர் பனுவல்

Tamil  
Standard V (BT)  
Teacher Text



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



# 1

## உடலோம்பல்

### அலகு அறிமுகம்

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானது உணவாகும். இவ்வுணவே உடல்நலத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணியாகவும் திகழ்கிறது. உடல்நலம் பேணச் சரியான உணவுப் பழக்கத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். இயற்கையோடு இணைந்த உணவுப் பழக்க வழக்கங்களினாலும் உடல் நலத்தை நாம் பாதுகாக்க முடியும். சத்துக்காக இல்லாமல் சுவைக்காக உண்ணும் பழக்கம் நம்மிடையே அதிகமாய் இருக்கிறது. அட்டைப் பெட்டியிலும் தாள் பைகளிலும் பதப்படுத்தி அடைத்த உணவு வகைகள், துரித உணவுகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தும் பழக்கம் இன்று நம்மிடையே அதிகமாக உள்ளது. அதனால் நோய்களும் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகின்றன. உணவே மருந்து என்னும் நிலை மாறி மருந்தே உணவு என்னும் நிலைக்கு நாம் தள்ளப்பட்டு இருக்கின்றோம். உடலோம்பல் என்ற இந்த அலகில் மூன்று துணைக் கருத்துகள் இடம் பெற்றுள்ளன. இத்துணைக் கருத்துகள் கவிதை, கட்டுரை, பாடல், நேர்காணல் போன்ற இலக்கிய வடிவங்களின் வழியாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நலமான வாழ்விற்குச் சத்தான இயற்கை உணவுகளை உண்ண வேண்டும் என்ற எண்ணத்தையும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு இயற்கை வைத்தியம் சிறந்தது என்ற மனநிலையையும் பெறும் நோக்கில் இவ்வலகு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த அலகைக் கற்பிக்க தேவையான காலம்  
மொத்தம் 25 பிரிவுவேளைகள்.

கரு	துணைக்கரு	இலக்கிய வடிவங்கள்	கற்றல் நோக்குகள்			மொழிக் கூறுகள்	மொழி வெளியீட்டு வடிவங்கள்	மதிப்பீடு
			கருத்துகள்	திறன்கள்	மனப்பான்மைகள்			
ஆரோக்கியம்	சுவர்கள் பயிற்சி உணவே மருந்து	கவிதை கதை கட்டுறை உரைபாடல்	பண்டைய இலக்கியங்களில் உணவு மற்றும் மருந்து பற்றியக் கருத்துகள் இடம் பெற்றுள்ளன என அறிந்து கொள்கிறார்கள். நோயின்றி வாழ்வதற்கு உடற்பயிற்சியும் சத்தான உணவும் தேவை என அறிந்து கொள்கிறார்கள். காய்கறிகளில் ஞானம் உண்டி சத்துகள் அடங்கியுள்ளன என அறிந்து கொள்கிறார்கள். உடல்நலம் பேண இயற்கை வைத்தியம் சிறந்து என அறிந்து கொள்கிறார்கள்.	மொழிக்கூறுகளில் திறன் பெறுதல். கலந்துரையாடிக் குறிப்பு எழுதும் திறன் பெறுதல். சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைக் கண்டறிந்து எழுதும் திறன் பெறுதல். வினாநிரல் தயாரிக்கும் திறன் பெறுதல். முத்திரை வாக்கியங்கள் எழுதும் திறன் பெறுதல். உரையாடலாக மாற்றி எழுதும் திறன் பெறுதல். சவரொட்டி தயாரிக்கும் திறன் பெறுதல். பாடலை மெட்டமைத்துப் பாடும் திறன் பெறுதல். பாடலின் கருத்தை உரைநடையில் எழுதும் திறன் பெறுதல். கவிதையை முழுமைப்படுத்தும் திறன் பெறுதல்.	ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குச் சத்தான உணவு சாப்பிட வேண்டும் எனும் மனப்பாங்கு. நோயின்றி வாழ உடற்பயிற்சித் தேவை எனும் மனப்பாங்கு. இயற்கை வைத்தியம் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண உதவும் எனும் மனப்பாங்கு பெறுதல்.	பொருள் அறிதல் வாக்கியம் அமைத்தல் தமிழ்ச் சொற்களைக் கண்டறிதல் நிரப்தல் இணைத்து எழுதுதல் ஏற்ற இடத்தில் நிறுத்தற் குறிகள் இடுதல்.	குறள், கண்டுபிடித்து, எழுதுதல், சிறு குறிப்பு எழுதுதல், வினா நிரல் தயாரித்தல், முத்திரை வாக்கியங்கள் தயாரித்தல், உரையாடலாக மாற்றி எழுதுதல், சவரொட்டி தயாரித்தல், கவிதையை முழுமைப்படுத்துதல், பாடலின் கருத்தை உரைநடையாக எழுதுதல், வினையாட்டுகளின் பெயர்களைப் பட்டியலிடுதல். அழைப்பிதழ் தயாரித்தல். கலந்துரையாடிக் குறிப்பு எழுதுதல்.	தனிநபர் மதிப்பீடு ஆசிரியர் மதிப்பீடு குழு மதிப்பீடு



### கற்றல் இலக்குகள்

- பாடலை மெட்டமைத்துப் பாடுகிறார்கள்.
- அருஞ்சொற்களுக்கு அகரமுதலியைப் பார்த்துப் பொருள் கண்டுபிடிக்கிறார்கள்.
- கலந்துரையாடிக் குறிப்பு தயாரிக்கிறார்கள்.
- சொற்களை வாக்கியத்தில் அமைத்து எழுதுகிறார்கள்.
- வினாநிரல் தயாரிக்கிறார்கள்
- உரையாடல் எழுதுகிறார்கள்
- ஆங்கிலச் சொற்களுக்கு இணையான தமிழ்ச் சொற்களைக் கண்டறிகிறார்கள்.
- சுவரொட்டி தயாரிக்கிறார்கள்
- சரியான நிறுத்தற்குறிகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.
- முதல் எழுத்து மற்றும் இரண்டாம் எழுத்து ஒன்றி வரும் சொற்களைக் கண்டறிந்து எழுதுகிறார்கள்.
- கவிதையை முழுமைப்படுத்தி எழுதுகிறார்கள்.
- நிகழ்ச்சி நிரல் தயாரிக்கிறார்கள்.
- அழைப்பிதழ் தயாரிக்கிறார்கள்.
- உடல் நலம் தொடர்பானப் பாடல்களைச் சேகரித்துத் தொகுப்பு வெளியிடுகிறார்கள்.
- கதாப்பாத்திரத்தைப் புரிந்து நடிக்கிறார்கள்.
- சொற்பொழிவுக் குறிப்பு தயார் செய்கிறார்கள்.
- விடுகதைகள், பழமொழிகளைச் சேகரித்துத் தொகுப்பு வெளியிடுகிறார்கள்.

### கற்றல் துணைக்கருவிகள்

- பாடநூல்
- திருக்குறள் புத்தகம் ICT
- சத்தான உணவு பற்றிய சார்ட் ICT
- தீங்கு விளைவிக்கும் உணவு சார்ட் ICT
- நல்ல பழக்கத்திற்கான சார்ட் ICT
- பல் பாதுகாப்புப் பற்றிய சார்ட் ICT
- யோகா தொடர்பானக் காணொளி
- உடற்பயிற்சி பற்றியக் காணொளி
- வைட்டமின் சார்ட்
- நாட்டு வைத்தியம் சார்ட்

வகுப்பு V

## நுழைவுச் செயல்பாடு

மாணவர்களிடம் காலையில் அவர்கள் சாப்பிட்ட உணவுகள் என்ன என்பதைக் கேட்டல்.

மாணவர்கள் கூறுபவற்றைக் கரும்பலகையில் எழுதுதல்.

காணொளியைக் காண்பித்து உடம்புக்குக் கேடு விளைவிக்கும் பொருட்கள் உண்டு எனவும் சரியான உணவுகளை உண்டால் நோயின்றி வாழலாம் என்பதையும் விளக்கிக் கூறுதல். ஒரு சிறந்த மருத்துவம் என்பது நோயாளியின் நோயை நீக்குவது அன்று. அந்நோய் மீண்டும் வராமல் மருந்து அளிப்பதே சிறந்த மருத்துவம் ஆகும். "உண்ணும் உணவே மருந்தாக அமைகிறது" என்கிறார் திருவள்ளுவர். இதனை வலியுறுத்தும் விதமாக மருந்து என்னும் அதிகாரத்தைப் படைத்துள்ளார். மருந்தின் அவசியம், நோய் வருவதற்கானக் காரணம், அதனைத் தீர்க்கும் வழிகளைப் பற்றிக் கூறும் திருக்குறளை நாம் படிப்போம் என்று கூறிப் பாடப்பகுதிக்குள் நுழைதல்.

முதலில் மாணவர்களுக்குத் தெரிந்த திருக்குறளைக் கூறச் செய்தல். பின்பு பாடப்பகுதியில் உள்ள மருந்து என்ற அதிகாரத்தில் அமைந்துள்ள குறள்களை ஐசிட் உதவியுடன் மாணவர்களைக் கேட்கச் செய்தல். அதன் பொருளை உணரச் செய்தல். பின்பு பாடப்பகுதியில் உள்ள குறள்களை மௌன வாசிப்பாக வாசிக்கச் செய்தல்.

மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்துக் குழுவில் வாசிக்கச் செய்தல்.

ஆசிரியர் மாதிரியாக வாசித்துக் காட்டுதல்.

## சுவர்கள்

### செயல்பாடுகள்

இரண்டாம் எழுத்து ஒரே போல் உள்ள சொற்களைப் பாடத்திலில் இருந்து திரட்டி எழுதுங்கள்.

மாணவர்களைப் பாடப்பகுதியை நன்றாக வாசிக்கச் செய்யவும். பின்பு இரண்டாம் எழுத்து ஒரே போல் வரும் சொற்களைப் பாடப்புத்தகத்தில் அடையாளப்படுத்தச் செய்து குறிப்பேட்டில் எழுத வைக்கவும்.

நோய்நாடி	இழிவறிந்து	கற்றாள்
வாய்நாடி	கழிவே	பெற்றாள்
மாறுபாடு		உற்றான்
ஊறுபாடு		பெற்றான்

- அகர முதலி பார்த்து பொருள் எழுதுதல்.

மாணவர்கள் பாடப்பகுதியில் உள்ள கடினமானச் சொற்களைக் கண்டறிந்து அவற்றிற்கானப் பொருளை அகரமுதலியிலிருந்து கண்டுபிடித்து எழுதுதல்.

மாதிரி

யாக்கை	- உடல்
உண்டி	- உணவு
ஊறு	- துன்பம், நாசம்
அருந்தியது	- சாப்பிட்டது, உண்டது
அற்றது	- செரித்தது

- 'செயல்' என்ற சொல்லில் முடியும் குறள்களை தேர்ந்தெடுத்து எழுதுங்கள்.

பாடப்பகுதியிலுள்ள குறள்களை நன்றாக வாசித்துச் 'செயல்' என்ற சொல்லில் முடியும் குறள்களைக் கண்டுபிடிக்கச் செய்து, அவற்றைக் குறிப்பேட்டில் எழுதச் செய்தல். பாடப்பகுதியில் உட்படாத குறள்களிலிருந்தும் 'செயல்' என முடியும் குறள்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதச் செய்யலாம் அல்லவா? பள்ளி நூலகத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

எ. கா

சொல்லுதல் யார்க்கும் எளிய அரியவாம்  
 சொல்லிய வண்ணம் செயல்  
 செயற்கை அறிந்த கடைத்தும் உலகத்து  
 இயற்கை அறிந்து செயல்  
 உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்  
 கற்றான் கருதிச் செயல்

- அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதன் தீமைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள் எழுதுங்கள். மாணவர்களைக் குழுக்களாக பிரித்தல்
- குழுக்கள் கலந்துரையாடுதல்
- ஆசிரியர் சில வினாக்களை வினவுதல்.
- கலந்துரையாடலின் அடிப்படையில் குறிப்பு எழுதச் செய்தல்.
- எழுதியதை வெளியிடுதல்.
- குழுவில் மேன்மைப்படுத்துதல்.
- பொதுவாக வெளியிடுதல்



#### வகுப்பு V

- குழுவினர் அதை மதிப்பீடு செய்தல்.
- ஆசிரியர் தனது மாதிரியை வெளியிடுதல்.
- மாணவர்கள் தங்கள் கருத்துகளை மேன்மைப்படுத்தி எழுதுதல்.
- மதிப்பீடு

#### அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் தீமைகள்

1. அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உண்டால் உடல் சோர்வாகவும் இருக்கும்.
2. மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்குப் போன்றவையும் ஏற்படலாம்.
3. நோய் எதிர்ப்பாற்றல் வெகுவாகக் குறையும்.
4. செரிமானம் சார்ந்த பல நோய்கள் ஏற்படலாம்.
5. இரத்தத்தில் கெட்ட கொழுப்புகள் அதிகரித்து மாரடைப்பு உள்ளிட்ட இதய நோய்கள் தோன்றும்.
6. உடல் பருமன் கூடும் உடலின் சுறுசுறுப்புத்திறன் மந்தப்படும். மூட்டுவலிகள் உண்டாகும்.

#### மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- ✿ கருத்துத் தெளிவு
- ✿ கோர்வையாகக் கூறுதல்
- ✿ மொழிநடை
- ✿ வாக்கிய அமைப்பு

#### உறுதி

#### செயல்பாடுகள்

- உங்களுக்கு தெரிந்த சத்தான உணவுகளியன் பெயர்களை எழுதுங்கள்.  
மாணவர்களிடம் சில உணவுப் பொருட்களின் படங்களைக் காண்பித்து இவற்றில் சத்தான உணவுப் பொருட்கள் எவை என்று கேட்டல்.  
மாணவர்கள் கூறுவதைக் கரும்பலகையில் எழுதுதல்  
மாணவர்களுக்குத் தெரிந்த வேறு சத்தான உணவுப் பொருட்களின் பெயர்களைக் கூறச் செய்தல்.

ஆசிரியர் மேலும் சில சத்தான உணவுப் பொருட்களின் பெயர்களைக் கூறி உடல் ஆரோக்கியத்திற்குச் சத்தான உணவுப் பொருட்களை உண்ண வேண்டும் என்ற கருத்தை வெளியிடுதல்.

மாதிரி : சத்தான உணவுகள்

பழங்கள், காய்கறிகள், சிறுதானியங்கள், பருப்பு, அரிசி, கோதுமை, மீன், பால், முட்டை, கீரை, கிழங்கு வகைகள், கடலை வகைகள்.....

- உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுப் பொருட்களின் பெயர்களை எழுதுங்கள். மாணவர்களிடம் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுப் பொருட்கள் எவை என வினவுதல். மாணவர்கள் கூறுவதைக் கரும்பலகையில் எழுதுதல். மேலும் சில உணவுப் பொருட்களை ஆசிரியர் கூறுதல். உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் பல உணவுப் பொருட்களை நாம் சாப்பிடுகிறோம் என்ற முடிவுக்கு மாணவர்களைக் கொண்டு வருதல்.

மாதிரி

துரித உணவுகள், தாள் பைகளில் பதப்படுத்திய உணவுகள், நிறங்களைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கும் பொருட்கள், பழைய எண்ணெயில் மீண்டும் மீண்டும் தயாரிக்கும் பொருட்கள், அட்டைப் பெட்டியில் அடைத்து வைத்த பொருட்கள் முதலானவைகள்.

- சரியான வாக்கியம் உருவாக்குங்கள். கொடுக்கப்பட்டுள்ள வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்திச் சரியான வாக்கியம் உருவாக்கச் செய்தல்.
  - சரிவிகித உணவை உண்ண வேண்டும்
  - ஆரோக்கியமான உணவை உண்ண வேண்டும்.
  - தவறான உணவுப் பழக்கம் நோயைக் கொண்டு வரும்.
- உடல் நலத்துடன் வாழ கடைபிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை எழுதுங்கள். மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து உடல்நலத்துடன் வாழ நாம் கடைபிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல். ஆசிரியர் சார்ட்டில் எழுதி வகுப்பறையில் வெளியிடுதல். மாணவர்களைக் குறிப்பேட்டில் எழுதச் செய்தல்.

### மாதிரி

தினமும் இரண்டு வேளை பல் துலக்குதல்  
சுத்தமான ஆடை அணிதல்  
தினமும் குளித்தல்  
கை மற்றும் கால்களை நன்றாகக் கழுவுதல்  
சுகாதாரமான உணவுகளை உண்ணுதல்  
கழிவறையைப் பயன்படுத்துதல்  
உணவு அருந்துவதற்கு முன்பும் பின்பும் கைகளை நன்றாகக் கழுவுதல்

- ஆரோக்கிய தினத்தை முன்னிட்டுப் பள்ளிக்கு வருகை தரும் மருத்துவரிடம் சுகாதாரம் தொடர்பானக் கேள்விகளைக் கேட்பதற்கான வினா தயாரியுங்கள். மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்துக் கலந்துரையாடச் செய்தல்.

கலந்துரையாடியவற்றைக் குறிப்பேட்டில் எழுதச் செய்தல்.

எழுதியவற்றை ஒவ்வொரு குழுவினரும் வெளியிடுதல். மற்ற குழுவினர் அவற்றை மேன்மைப்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள் வழங்குதல்.

ஒவ்வொரு குழுவினரும் கூறிய வினாக்களை ஆசிரியர் கரும்பலகையில் அல்லது சார்ட்டில் எழுதுதல்.

ஆசிரியர் மாதிரி வினாவை வெளியிடுதல்.

மொத்த வினாக்களையும் வரிசைப்படுத்தி எழுதி வகுப்பறையில் வெளியிடுதல்.

### வினாநிரல் தயாரிக்கும் போது

- உள்ளடக்கத்துடன் தொடர்புடைய வினாக்கள்
- தரமான வினாக்கள்
- அனுபவம், பரிசு, பாராட்டு, ஆர்வம் தொடர்பான வினாக்கள்
- கருத்தைப் பற்றியப் பரந்த அறிவு
- தகவலாளியிடம் என்னென்ன வினாக்களைக் கேட்கலாம் என்று ஆலோசித்து வினா நிரல் தயாரிக்கும் திறன்.

**மாதிரி வினாக்கள்**

ஆரோக்கியமான உணவுகள் எவை?  
 குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய உணவுப் பொருட்கள் எவை?  
 குழந்தைகள் அதிகமாக உண்ண வேண்டிய உணவுப் பொருட்கள் எவை?  
 சரிவிகித உணவு என்பது என்ன?  
 குழந்தைகளைத் தாக்கும் நோய்கள் எவை? அவை தாக்குவதற்கானக் காரணம் என்ன?  
 நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் எவை?  
 உலக ஆரோக்கிய தினத்தைப் பற்றிக் கூறுங்கள்?  
 ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு நீங்கள் கூறும் ஆலோசனை என்ன?

- உலக ஆரோக்கிய தினத்தை முன்னிட்டு மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வு உருவாக்க 5 முத்திரை வாக்கியங்கள் எழுதுங்கள்.
  - கலந்துரையாடலின் அடிப்படையில் சில வாக்கியங்களை உருவாக்குதல்.
  - வகுப்பில் வெளியிடுதல். குழுவில் எழுதச் செய்தல்.
  - ஆசிரியர் மாதிரியை வெளியிடுதல்.
  - மாணவர்கள் எழுதிய வாக்கியங்களை மேம்படுத்தி முத்திரை வாக்கியங்களாக எழுதச் செய்தல்.
  - எழுதிய முத்திரை வாக்கியங்களைப் பள்ளியின் பல பகுதிகளில் வைத்தல்.

**மாதிரி முத்திரை வாக்கியங்கள்**

ஆரோக்கியமான உணவு  
 ஆரோக்கியமான வாழ்வு  
 நோயற்ற வாழ்வே  
 குறைவற்ற செல்வம்  
 சுத்தமாக இருப்போம்  
 சுகமாக வாழ்வோம்  
 நாட்டு வைத்தியம்  
 நன்மை தரும்  
 இயற்கை உணவை உண்போம்  
 இன்பமுடன் வாழ்வோம்

### மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- சுருக்கம்
- கவர்ச்சி
- வடிவமைப்பு
- கருத்துத் தொடர்பு
- வார்த்தைத் தெளிவு

- பாரியும், வேலுவும் பேசியதை உரையாடலாக மாற்றி எழுதுங்கள்.

கார்ட்டின் படத்தில் இரண்டு பேர் பேசும் உரையாடலை ஐசிட் பயன்படுத்தி வகுப்பறையில் மாணவர்களுக்குக் காண்பித்தல்.

காணொளியில் பார்த்த உரையாடலை மாணவர்களைக் கூறச் செய்தல்

வேலுவும் பாரியும் பேசியதைப் பாடப்புத்தகத்தில் இருந்து வாசிக்கச் செய்தல்.

மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து வேலுவும் பாரியும் பேசியதை உரையாடல் வடிவில் எழுதச் செய்தல்.

ஆசிரியர் மாதிரி வெளியிடல்.

மேன்மைப்படுத்தி சார்ட்டில் எழுதி வகுப்பறையில் வெளியிடுதல்

மாதிரி

வேலு – பாரி! பாரி!

பாரி – மெதுவாக எழுந்து அமர்ந்து என்ன வேலு?

வேலு – ஏன் பள்ளிக்கு வரவில்லை?

பாரி – உடம்பிற்குச் சுகம் இல்லை. அதனால் தான் வரவில்லை.

வேலு – அப்படியா! இப்போது எப்படி இருக்கிறது?

பாரி – பரவாயில்லை.

வேலு – விடுமுறைக் கடிதம் கொடுத்திருக்கலாம் இல்லையா?  
ஆசிரியர் உன்னைப் பார்த்து விட்டு வரச் சொன்னார்.

பாரி – நான் நாளைக்குப் பள்ளிக்கு வந்து விடுவேன்.

வேலு – சரி. நாளைக்குப் பள்ளிக்கூடத்தில் பார்ப்போம்.

### மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

- ✿ கருத்துத் தெளிவு
- ✿ சுருக்கம்
- ✿ புரியும் விதம்
- ✿ சிறந்த சொல்லாட்சி

### நேர்காணல்

- ஆங்கிய சொற்களுக்கு இணையான தமிழ் சொற்களை எழுதுங்கள்.  
மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒரு குழுவினரிடம் அவர்களுக்கு விருப்பப்பட்ட ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசச் செய்தல்  
மற்ற குழுவினர் அவர்கள் பேசியதில் வரும் ஆங்கிலச் சொற்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுதல்.  
ஆங்கிலச் சொற்களுக்கு இணையான தமிழ்ச்சொற்களைக் குழுவினரிடம் கண்டுபிடிக்கச் செய்தல்.  
கூடுதலாகக் கண்டுபிடித்தக் குழுவினரைப் பாராட்டுதல்.  
தொடர்ந்து நேர்காணல் என்ற பாடப்பகுதியை வாசிக்கச் செய்து அதில் வரும் ஆங்கிலச் சொற்களுக்கு இணையான தமிழ்ச்சொற்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதச் செய்தல்.  
ஆசிரியர் மாதிரியை வெளியிடுதல்  
ஆங்கிலச் சொற்களுக்கு இணையான தமிழ்ச்சொற்களைச் சேகரித்துத் தொகுப்பு வெளியிடுதல்.

மாதிரி	
பிரஸ்	- பத்துலக்கி
பேஸ்ட்	- பற்பசை
மவுத்வாஷ்	- வாய்க்கழுவி
டாக்டர்	- மருத்துவர்

- பல்லின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த மருத்துவர் கூறியுள்ள அறிவுரைகளை சிறு குறிப்பாக எழுதுங்கள்.  
மாணவர்களைப் பாடப்பகுதியை வாசிக்கச் செய்து பல்லின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு மருத்துவர் என்னென்ன கூறியுள்ளார் என்பதைக் கூறச் செய்தல்.

வகுப்பு V

மாணவர்கள் கூறியதைக் குறிப்பேட்டில் எழுதச் செய்தல்.  
எழுதியவற்றைச் சிறு குறிப்பாக எழுதச் செய்தல்  
வகுப்பில் வெளியிடுதல்  
ஆசிரியர் மாதிரியை வெளியிடுதல்  
மேன்மைப்படுத்தி எழுதி வெளியிடுதல்

**மாதிரி**

பற்களையும் வாயையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதால் பற்களைப் பாதுகாக்க முடியும். சாப்பிட்டவுடன் குடிநீரை வாயில் வைத்து நன்றாகக் கொப்பளிக்க வேண்டும். காலை எழுந்தவுடனும் இரவு படுப்பதற்கு முன்புச் சீரிய முறையில் மேலிருந்து கீழ்நோக்கி, கீழிருந்து மேல்நோக்கி பற்களைத் துலக்க வேண்டும். இனிப்புப் பொருட்களை இரவு நேரங்களில் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- சரியான நிறுத்தற்குறிகள் இடுங்கள்

கருத்துகளைச் சரியான முறையில் வாசிப்பதற்கு நிறுத்தற்குறிகளின் பயன்பாடு மிகவும் இன்றியமையாதது என்பதை உணர்த்தும் விதத்தில் மாணவர்களிடம் நிறுத்தற்குறிகளைப் பற்றி விளக்குதல். பலவகையான நிறுத்தற்குறிகளை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துதல்.

பாடப்பகுதியில் உள்ள செயல்பாட்டை மாணவர்களைத் தனித்தனியாகச் செய்யச் செய்தல்

ஒரிருவருக்கு வெளியிடும் வாய்ப்பளித்தல்.

ஆசிரியர் மாதிரியை வெளியிட்டு நிறுத்தற்குறிகளைப் பற்றிய மேலும் சில மாதிரியைக் கொடுத்துத் தொடர்ச் செயல்பாடாகச் செய்ய வைத்தல்.

**மாதிரி**

உடல்நலத்தைப் போலவே பல்லின் நலமும் இன்றியமையாதது அல்லவா? காலையில் பல் துலக்குவது போலவே இரவு தூங்குவதற்கு முன்பும் பல் துலக்க வேண்டும். இல்லையெனில் உணவுத் துணுக்குகள் பற்களுக்கிடையில் இருந்து பாக்டீரியாக்களின் உணவுட்டத்தினால் அமிலத்தை உற்பத்திச் செய்து பற்களை அழித்து விடும்.

• **சுவரொட்டி தயாரித்தல்**

பல் பாதுகாப்புத் தொடர்பான விழிப்புணர்வு முகாமைப் பொதுமக்களுக்குத் தெரிவிப்பதற்குச் சுவரொட்டி தயாரிப்பதற்காக மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்துச் சுவரொட்டியில் என்னென்ன தகவல்கள் இடம் பெற வேண்டும் எனக் கலந்துரையாடுதல்.

- தகவல்களை வகுப்பறையில் வெளியிடுதல்
- கிடைத்த தகவல்களின் அடிப்படையில் சுவரொட்டி தயாரித்தல்
- ஒவ்வொரு குழுவினரும் வெளியிடுதல்.
- ஆசிரியர் மாதிரி சுவரொட்டியை வெளியிடுதல்.
- மாணவர்கள் எழுதியச் சுவரொட்டியை மேன்மைப்படுத்தி எழுதச் செய்து வகுப்பறையில் வெளியிடுதல்.

**பல் பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வு முகாம்**

நாள்	: 25.07.2024
நேரம்	: காலை 10 மணி
இடம்	: அரசு நடுநிலைப் பள்ளி, வண்டிப்பெரியார்
சிறப்பு விருந்தினர்	: மருத்துவர் டோன் போஸ்கோ அரசு தலைமை மருத்துவர், வண்டிப்பெரியார்

புன்னகையுடன் வாழ பற்களைப் பாதுகாப்போம்

**சுவரொட்டி தயாரிக்கும் போது  
கவனிக்க வேண்டியவை**

- ✿ கருத்து
- ✿ தெளிவு
- ✿ கவர்ச்சி
- ✿ சிறப்பான வடிவம்
- ✿ கற்பனைத் திறன்



## பயிற்சி

- பாடலை மெட்டமைத்துப் பாடுங்கள்.
  - பாடலை மாணவர்கள் நன்றாக வாசித்தல்
  - மௌன வாசிப்பு , உரக்க வாசிப்பு
  - பாடலைத் தனித்தனியாக மெட்டமைத்துப் பாடிப் பழகச் செய்தல்.
  - ஆசிரியர் மெட்டமைத்துப் பாடிக் காட்டுதல்.
  - மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து மெட்டமைத்துப் பாடச் செய்தல்
  - ஒரு குழுவினர் பாடும் போது மற்ற குழுவினர் மதிப்பீடு செய்தல்.
  - சிறந்த குழுவை மாணவர்களே தேர்ந்தெடுக்கட்டும்.

நல்ல மெட்டு என்று தீர்மானிக்கும் மெட்டை எல்லா மாணவர்களும் சேர்ந்து பாடுதல்.

### பாடலுக்கு மெட்டமைத்துப் பாடும் போது

- பொருத்தமான மெட்டு
- தெளிவான உச்சரிப்பு
- குரல் ஏற்றத்தாழ்வு
- இராகம், தாளம்
- சிறிய அங்க அசைவுகள்

- முதல் எழுத்து ஒன்று வரும் சொற்களை எழுதுங்கள்.

பாடப்பகுதியை நன்றாக வாசித்து முதல் எழுத்து ஒன்றி வரும் சொற்களை மாணவர்களிடம் எழுதச் செய்தல். ஆசிரியர் மாதிரியாகச் சில எடுத்துக்காட்டுகளைக் கூறலாம்.

ஒவ்வொரு	நமக்கு
ஒன்றும்	நம்மை
தெம்பும்	உடலின்
தெய்வம்	உடைகளை
வம்பு	
வழக்கு	

- **உடல் நலம் பேணச் செய்ய வேண்டியன குறித்து எழுதுங்கள்.**  
மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து உடல் நலம் பேண என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடச் செய்தல். கலந்துரையாடியதைக் குறிப்பாக எழுதச் செய்தல். ஆசிரியர் உதவலாம்.  
குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தி மதிப்பீடு செய்யலாம்.
- **பாடலின் கருத்தை உரைநடையில் எழுதுங்கள்.**  
மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்துப் பாடப்பகுதியை நன்றாக வாசிக்கச் செய்தல்.  
பொருள் புரியாதச் சொற்களுக்கு அகராதியைப் பார்த்துப் பொருள் கண்டுபிடிக்கச் செய்தல்.  
பாடலின் கருத்துகளைக் குழுவில் கலந்துரையாடுதல் .  
கலந்துரையாடிக் கருத்துகளைப் பொருள் தரும் முறையில் சிறுசிறு வாக்கியங்களாக அமைத்து எழுதச் செய்தல். எழுதியதை வகுப்பில் வெளியிடுதல்.  
ஆசிரியர் மாதிரி வெளியிடுதல்.  
மாணவர்கள் எழுதியதை மேம்படுத்தி எழுதி வகுப்பில் வெளியிடுதல்.

### உரைநடை மாதிரி

நம்முடைய உடலுக்கு நல்ல பயிற்சி அளிப்பதற்கு நாம் ஒவ்வொரு நாளும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் உடலைத் திடமாக வைத்திருக்க முடியும். உடல் திடமாக இருந்தால் நோய் நொடி ஒன்றும் நம்மை அணுகாது. நோய் இன்றி வாழ உடற்பயிற்சி செய்வோம்.

- **பாடலை முழுமையாக்குங்கள்.**  
மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்துப் பாடலைப் பொருள் அறிந்து வாசிக்கச் செய்தல்.  
பாடலோடு தொடர்புடைய சொற்களைக் கூறச் செய்தல்.  
வகுப்பறையில் வெளியிடுதல், மேன்மைப்படுத்துதல்  
கண்டுபிடித்தச் சொற்களைப் பயன்படுத்திக் கவிதையை எழுதச் செய்தல்.  
ஆசிரியர் மாதிரியை வெளியிடுதல்.  
கவிதையை மேன்மைப்படுத்தி முழுமையாக்குதல்  
வகுப்பறையில் வெளியிடுதல்  
மாணவர்கள் எழுதிய கவிதைகளை இலக்கிய மன்றம், கையெழுத்து இதழ் போன்றவற்றில் வெளியிட வாய்ப்பளித்தல்.

### மாதிரி

துலக்கிடுவோம் துலக்கிடுவோம்  
பற்களை நன்றாகத் துலக்கிடுவோம்  
குளித்திடுவோம் குளித்திடுவோம்  
தினமும் காலையில் குளித்திடுவோம்  
உண்டிடுவோம் உண்டிடுவோம்  
இயற்கை உணவை உண்டிடுவோம்  
பருகிடுவோம் பருகிடுவோம்  
கொதித்து ஆறிய தண்ணீரைப் பருகிடுவோம்  
வாழ்ந்திடுவோம் வாழ்ந்திடுவோம்  
நலமாய் நாமும் வாழ்ந்திடுவோம்

### மதிப்பீடு

- ✿ சொல்லழகு
- ✿ மொழிநடை
- ✿ கருத்தழகு
- ✿ இனிமை
- ✿ முழுமை

### உள்ளே வெளியே

- பழங்கால விளையாட்டுகளின் பெயர்களை பட்டியலிடுங்கள்.  
மாணவர்களிடம் விளையாட்டுகளின் பெயர்களைக் கூறச் செய்தல்  
ஆசிரியர் அவற்றைக் கரும்பலகையில் எழுதுதல்  
சில பழங்கால விளையாட்டுகளின் படங்களை ஆசிரியர் காண்பித்தல்  
மீண்டும் மாணவர்களுக்கு அத்தகைய விளையாட்டுகளின் பெயர்களைக் கூறுவதற்கு வாய்ப்பளித்தல்.  
ஆசிரியர் மாதிரியை வெளியிடுதல்.  
மேன்மைப்படுத்திப் பழங்கால விளையாட்டுகளின் பட்டியல் தயாரித்துக் குறிப்பேட்டில் எழுதுதல்.

### மாதிரி

பல்லாங்குழி, பரமபதம், தாயம், கில்லி, கபடி, சதுரங்கம், கண்ணாமூச்சி, நொண்டி, கிளித்தட்டு

- உனக்கு பிடித்த விளையாட்டு எது? ஏன்? எழுதுங்கள்.

மாணவர்களிடம் தங்களுக்குப் பிடித்த விளையாட்டுகளைப் பற்றிக் கூறச் செய்தல். அந்த விளையாட்டு அவர்களுக்குப் பிடித்ததற்கானக் காரணத்தைப் பற்றியும் அந்த விளையாட்டில் அவர்களுக்கான அனுபவத்தைப் பற்றியும் எழுதுவதற்கு வாய்ப்பளித்தல். சிறப்பாக எழுதியவர்களைப் பாராட்டுதல்.

- குறிப்பு எழுதுங்கள்.

மாணவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து நடைப் பயிற்சி, ஓட்டப் பயிற்சி, உடற்பயிற்சி ஆகிய தலைப்புகளில் ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொன்று கொடுத்து கலந்துரையாடச் செய்தல்.

கலந்துரையாடியக் கருத்துகளைக் குறிப்பாக எழுதச் செய்தல்.

வகுப்பில் வெளியிடுதல்

மற்ற குழுவினர் அதை மதிப்பீடு செய்து மேன்மைப்படுத்துதல்

மேன்மைப்படுத்தியதைச் சிறப்பாக எழுதி வகுப்பறையில் வெளியிடுதல்.

ஆசிரியர் மாதிரி வெளியிடல்

மேம்படுத்துதல்

மதிப்பீடு

- வினாநிரல் தயாரித்தல்

வினாநிரல் தயாரிக்க முன் செயல்பாடுகளில் பயன்படுத்திய உத்திகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

### வினாநிரல் மாதிரி

நீங்கள் யோகா ஆசிரியராக ஆவதற்குக் காரணம் என்ன?

நீங்கள் எத்தனை வயது முதல் யோகா பயிற்சி செய்தீர்கள்?

நீங்கள் எத்தனை வருடமாக யோகா பயிற்சியாளராக இருக்கிறீர்கள்?

உங்களுடைய குரு யார்?

யோகா செய்வதினால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன?  
யோகா செய்வதற்குத் தகுந்த நேரம் எது?  
நீங்கள் யோகாவில் இனிக் கற்க வேண்டியது ஏதாவது உள்ளதா?  
யோகாவில் நீங்கள் பெற்ற விருதுகள் எவை?  
யோகாவைப் பிரபலப்படுத்த என்ன செய்யலாம்?  
வரும் தலைமுறைக்கு யோகா குறித்து நீங்கள் கூறும் ஆலோசனைகள் என்னென்ன?

- பள்ளியில் நடைபெற இருக்கும் யோகா பயிற்சி முகாம் தொடக்க விழாவிற்குப் பொதுமக்களை அழைக்க அழைப்பிதழ் தயாரிக்கவும்.

ஒரு நிகழ்ச்சி நடைபெறும் போது என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை மாணவர்களிடம் வினவுதல்.

மாணவர்கள் கூறும் கருத்துகளைக் கரும்பலகையில் எழுதுதல்

மாணவர்கள் கூறும் அழைப்பிதழ் என்ற கருத்தை அடிப்படையாக்கி, ஆசிரியர் பல்வேறு வகையான அழைப்பிதழ்களை காண்பித்தல்.

மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து ஒர் அழைப்பிதழில் இடம்பெற வேண்டிய செய்திகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடச் செய்தல்.

கலந்துரையாடியச் செய்திகளின் அடிப்படையில் அழைப்பிதழ் தயாரிப்பதற்கு வாய்ப்பு அளித்தல்.

வகுப்பில் வெளியிடுதல், மேன்மைப்படுத்துதல்

ஆசிரியர் மாதிரியை வெளியிடுதல்

மேன்மைப்படுத்திச் சிறப்பாக எழுதச் செய்தல்.

யோகா பயிற்சி முகாம் தொடக்க விழாவிற்குப் பொதுமக்களை அழைக்க அழைப்பிதழ் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

## மாதிரி அழைப்பிதழ்

### யோகாசனப் பயிற்சி சிறப்பு முகாம் அழைப்பிதழ்

முகாம் நிகழிடம் : அரசு நடுநிலைப் பள்ளி, அந்திக்காடு  
நாள் : 05. 08. 2024 முதல் 07.08. 2024 வரை  
அன்புடையீர்

வணக்கம்!

அந்திக்காடு அரசு நடுநிலைப் பள்ளியின் சார்பாக வரும் 05.08. 24 முதல் 07.08.24 வரை நோய் நொடிகளின்றி உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ மூன்று நாள் யோகாசனப் பயிற்சி முகாம் ஒன்று நடைபெறவுள்ளது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இம்முகாமில் திறமை வாய்ந்த பயிற்சியாளர்கள் பயிற்சியளிக்க உள்ளார்கள்.

அனைவரும் வருக! ஆதரவு தருக! பயன்பெறுக!

என

பெற்றோர் ஆசிரியர் சங்கம் பள்ளி ஆரோக்கிய மன்றம்  
தலைமை ஆசிரியர்

வகுப்பில் மாற்றுத்திறனாளி மாணவர்கள் இருக்கலாம். இதுபோன்ற செயல்பாடுகள் செய்யும் போது அவர்களின் பங்களிப்பை உறுதிச் செய்ய வேண்டும். அழைப்பிதழ் தயாரிப்பதற்கானப் படம் வரைய கோடுகள் போட, படத்தில் வண்ணம் தீட்ட போன்ற செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்கு அவர்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

## உடலோம்பல்

- வாக்கியத்தில் அமையுங்கள்.

தந்திருக்கும் சொற்களைப் பயன்படுத்தி வாக்கியம் அமைத்துக் குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள்.

### மாதிரி

- உடல் வளம் - தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தால் உடல் வளம் பெறும்.  
மனவளம் - நற்சிந்தனைகளும் நல்லெண்ணங்களும் மனவளத்திற்கு அடிப்படையாகும்.  
நற்சிந்தனை - நலமாக வாழ்வதற்கு நற்சிந்தனை இன்றியமையாததாகும்.  
உடலோம்புதல் - நோயின்றி வாழ சத்தான உணவுகளை உண்டு உடலோம்புதல் செய்ய வேண்டும்.

வகுப்பு V

- பாடப்பகுதியை வாசித்து 5 வினாக்களை உருவாக்குங்கள்.  
மாணவர்கள் தனித்தனியாக பாடப்பகுதியை நன்றாக வாசித்தல்.  
பாடப்பகுதியிலிருந்து சில வினாக்களைக் கண்டுபிடிக்கச் செய்தல்  
வகுப்பில் வெளியிடுதல், மேன்மைப்படுத்துதல், ஆசிரியர் மாதிரியை வெளியிடுதல்.

மாதிரி

- ஒரு நாட்டின் முக்கியமான வளங்கள் எவை?
- மனவளமும் உடல் வளமும் பெற தேவையானவை எவை?
- மனிதனின் வாழ்க்கை சிறப்புறுவது எதனால்?
- மரத்திற்கு ஆணியேவர் முக்கியமானது போன்று மனிதனுக்கு முக்கியமானது எது?
- சங்ககாலத்தில் வீரர்களையும் வீராங்கனைகளையும் எவ்வாறு அழைத்தனர்?
- விளையாட்டினால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை?
- ஓடி விளையாடு பாப்பா என்ற பாடலைப் பாடியவர் யார்?

- உங்களுக்கு பிடித்த விளையாட்டுவீரர் யார்? அவரைப் பிடிக்க காரணம் என்ன? எழுதுங்கள்.

மாணவர்களுக்குப் பிடித்த விளையாட்டு வீரர் பற்றியும், பிடித்ததற்கானக் காரணத்தைப் பற்றியும் மாணவர்களிடம் தனித்தனியாக் குறிப்பேட்டில் எழுதச் செய்தல்.

- "விளையாடுவது உடல் நலத்திற்கு நல்லது" குறிப்பு எழுதுங்கள்.  
கலந்துரையாடுங்கள்.

- மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்தல்

வகுப்பில் வெளியிடுதல்

மேன்மைப்படுத்துதல்

குறிப்பு எழுதுவதற்கான முறைகளைப் பயன்படுத்திக் குறிப்பு எழுதுதல்.

மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தி மதிப்பிடலாம்.

## உணவே மருந்து

- பாடலைப் பாடுங்கள் கருத்துகளை எழுதுங்கள்  
பாடலை மெட்டமைத்து இராக, தாளத்துடன் பாடுகிறார்கள். கருத்துகளை எழுதுகிறார்கள். (மெட்டமைத்துப் பாடவும் கருத்துகளை எழுதவும் முன் செயல்பாடுகளில் உள்ள முறையைக் கடைபிடிக்கலாம்)
- கலந்துரையாடுங்கள் எழுதுங்கள்.  
மாணவர்கள் பாடப்பகுதியை நன்றாக வாசித்து மனிதர்களுக்குத் தேவையான வைட்டமின்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடட்டும். கலந்துரையாடியதைக் குறிப்பேட்டில் எழுதச் செய்தல்.
- சரியான சொற்களை எழுது நிரப்புங்கள்.  
வைட்டமின் பி குறைவினால் பெரி பெரி நோய் ஏற்படும்.  
சூரிய ஒளியில் வைட்டமின் டி உள்ளது.  
உடல் நமக்குப் பெருஞ்சொத்து ஆகும்.  
மாலைக் கண் நோய் வைட்டமின் ஏ குறைவால் ஏற்படுகிறது.
- இணைத்து எழுதுங்கள்  
வைட்டமின்களின் பெயர், குறைவினால் ஏற்படும் நோய்களின் பெயர் இவற்றை அட்டைகளில் தயார் செய்து குழுக்களாகக் கொடுத்துப் பொருத்தமானதைக் கண்டுபிடித்து இணைத்து எழுதச் செய்தல்.

வைட்டமின் ஏ	மாலைக்கண்
வைட்டமின் பி	பெரிபெரி
வைட்டமின் சி	ஸ்கர்வி
வைட்டமின் டி	ரிக்கெட்ஸ்
வைட்டமின் இ	இரத்தச் சோகை
வைட்டமின் கே	இரத்தப் போக்கு

- கலந்துரையாடிக் கருத்து எழுதுதல்.  
உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வைட்டமின்களின் பங்களிப்பைப் பற்றிக் கலந்துரையாடிக் கருத்துகளைக் குறிப்பேட்டில் எழுதச் செய்தல்.
- உடல் நலம் பற்றிய பாடல்களை சேகரியுங்கள் தொகுப்பு உருவாக்குங்கள்.  
உடல் நலம் தொடர்பானப் பாடல்களை நூலகத்திலிருந்து சேகரித்துத் தொகுப்பு வெளியிடச் செய்தல்.



வகுப்பு V

தொகுப்பை வாசிப்பு மூலையில் வைக்கவும்.

மாதிரி

**உணவு**

வேணும் வேணும் ஆற்றல் வேணும்  
வேலை செய்திட ஆற்றல் வேணும்  
நடந்திட, ஓடிட ஆற்றல் வேணும்  
நோய்நொடியின்றி வாழ ஆற்றல் வேணும்  
ஆற்றலை அளிப்பது உணவு தானே  
சரிவிகிதமாய் உணவையும் உண்ணணுமே  
உண்ணும் உணவை மூடிடணுமே  
கெட்ட உணவைத் தவிர்த்திடணுமே  
நானும் நன்றாக வளர்ந்திடவே  
நல்ல உணவை நாளும் உண்டிடணும்

**நாட்டு வைத்தியம்**

- துரித உணவு நல்லதா? தீயதா கலந்துரையாடி எழுதுங்கள்.

மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து நாம் உண்ணும் துரித உணவு நல்லதா? தீயதா? எனக் கலந்துரையாடச் செய்தல் (எழுதுவதற்கு முன்னர் பயன்படுத்திய உத்திகளைப் பயன்படுத்துதல்)

- வினா வாக்கியங்களை கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.

மாணவர்களைப் பாடப்பகுதியை நன்றாக வாசிக்கச் செய்து அதிலுள்ள வினா வாக்கியங்களைக் கண்டறியச் செய்தல்.

வினாக்களைக் குறிப்பேட்டில் எழுதச் செய்தல்.

மாதிரி வினாக்கள்

- ஏன் மிகவும் சோர்வாக இருக்கிறாய்?
- இரவு என்ன சாப்பிட்டாய்?
- இனி என்ன செய்வது?
- அதனால் தான் வயிறு வலிக்கிறதா?
- மருத்துவரிடம் செல்வோமா?
- என்ன மருந்து கொடுத்தீர்கள் பாட்டி?
- இது போல எல்லா நோய்களுக்கும் மருந்து உள்ளதா?
- வெற்றிலைக்கு இத்தனை மருத்துவக் குணங்கள் உள்ளனவா பாட்டி?

- கலந்துரையாடுங்கள் எழுதுங்கள்.  
இயற்கை வைத்தியத்தின் முக்கியத்துவத்தைக் குறித்துக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பேட்டில் எழுதச் செய்தல்.
- பாட்டி ராமு கதாபாத்திரங்களாக மாறி நடத்துக்காட்டுங்கள்.  
பாடப்பகுதியை நன்றாக வாசித்தல்.  
மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்தல்  
ஒவ்வொரு குழுவினரும் கதாப்பாத்திரங்களாக மாறி, நடக்கச் செய்தல்  
பள்ளி இலக்கிய மன்றத்தில் நடக்க வாய்ப்புக் கொடுத்தல்.
- சொற்பொழிவுக் குறிப்பு தயாரித்தல்  
சொற்பொழிவுக் குறிப்பு எழுதுவதற்கானச் செயல்வரிசையைக் கடைபிடிக்கவும்.

#### சொற்பொழிவுக் குறிப்புகள்

உலக உணவு தினம்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் 16-ஆம் நாள் உலக உணவு நாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

1945 - ஆம் ஆண்டில் இதே நாளில் ஐக்கிய நாடுகள் நிறுவனத்தின் ஐக்கிய நாடுகளின் உணவு மற்றும் வேளாண்மை அமைப்பு ஆரம்பிக்கப்பட்டதை நினைவு கூர ஐ . நா. சபை இந்நாளைச் சிறப்பு நாளாக அறிவித்தது.

யாரும் பசியால் வாடக்கூடாது. நமது எதிர்காலம் ஆரோக்கிய உணவு, பட்டினியில்லா சமுதாயமாகும். உலக மக்கள் அனைவருக்கும் சுகாதாரமான சத்தான உணவு வழங்குவதை உறுதி செய்ய வேண்டும் என்ற நோக்கில் உலக உணவு தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

சுகாதாரமான, சத்தான உணவுதான் முக்கியமானதாகும்.

சமையல் பொருட்கள் தரமானதாகவும் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் சத்தமாகக் கழுவி பயன்படுத்த வேண்டும்.

உலக அளவில் பலர் 3 வேளை உணவு இன்றி பசியால் வாடுகின்றனர். மறுபுறம் பண்டிகை, விருந்து என்ற பெயரில் மொத்த உணவில் மூன்றில் ஒரு பங்கு வீணடிக்கப்படுகிறது.

இதனைக் கருத்தில் கொண்டு உணவைச் சேமித்துச் சேவை செய் என்ற திட்டத்தை உணவுப் பாதுகாப்புத் துறை செயல்படுத்தி வருகிறது.

தனி ஒரு மனிதனுக்கு உணவில்லை எனில் ஜகத்தினை அழிப்போம் என்றார் பாரதி. ஆனால் இந்தியாவில் தினமும் 30 கோடி மக்கள் இரவு உணவு இல்லாமல் தூங்குகின்றனர்.

18 கோடி பேர் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்டுப் பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு உட்படுகின்றனர்.

நாம் வீணடிக்கும் உணவுப் பொருட்களின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தினாலே பசியால் வாடுவோர் இல்லாத நிலை ஏற்படும்.

### மதிப்பீட்டுக் குறிப்பு

- ❖ தலைப்புக்கு ஏற்ற மேற்கோள்களைப் பயன்படுத்துதல்
- ❖ எடுத்துக்காட்டுகளைப் பயன்படுத்துதல்
- ❖ உணர்ச்சிபூர்வமான வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துதல்
- ❖ கருத்துத் தெளிவு
- ❖ உவமைகள்
- ❖ தகுந்த நிறுத்தற் குறிகளைப் பயன்படுத்துதல்

### உடல் நலம் பெற எளிய சிகிச்சை முறைகள்

- இயற்கை மருந்து பற்றிக் குறிப்பு எழுதுதல்

குறிப்பு எழுதுவதற்கான செயல்வரிசையைக் கொடுத்து மாணவர்களை எழுதச் செய்யலாம்.

- நிகழ்ச்சி நிரல் தயாரித்தல்

குழுவில் கலந்துரையாடி நிகழ்ச்சி நிரல் எழுதச் செய்தல் முன் அலகுகளில் நிகழ்ச்சி நிரல் எழுத அளித்த செயல்வரிசையை கொடுக்கலாம்.

### உணவுத் திருவிழா

2024 செப்டம்பர் 16 காலை 10 மணி

அரசு ஆரம்பப் பள்ளி, சாலை

நிகழ்ச்சி நிரல்

இறைவணக்கம் :	பள்ளி மாணவர்கள்
தலைமை உரை :	திரு ராமராஜ், பி.டி.ஏ. தலைவர்
துவக்க உரை :	திரு ரமேஷ், ஊராட்சி மன்றத் தலைவர்
சிறப்புரை :	திருமதி ஷிபா, உபமாவட்ட கல்வி அதிகாரி
வாழ்த்துரை :	திரு பக்ருதீன், தலைமையாசிரியர்
நன்றியுரை :	திருமதி. நித்யா, நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பாளர்

### மதிப்பீட்டுக் குறிப்பு

- ✿ கருத்துத் தெளிவு
- ✿ வடிவமைப்பு
- ✿ நிகழ்ச்சி நிரல் தலைப்பு
- ✿ இடம், தேதி
- ✿ தலைமையுரை
- ✿ துவக்க உரை, சிறப்புரை
- ✿ வாழ்த்துரை, நன்றியுரை

வகுப்பில் மாற்றுத்திறனாளி மாணவர்கள் இருக்கலாம். இதுபோன்ற செயல்பாடுகள் செய்யும் போது அவர்களின் பங்களிப்பையும் உறுதிச் செய்ய வேண்டும். படம் வரைய, கோடுகள் போட, காகிதங்கள் வெட்ட, படங்கள் ஒட்ட, வண்ணம் தீட்ட போன்றவற்றிற்கு அவர்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

- விடுகதை, பழமொழி சேகரித்து தொகுப்பு உருவாக்குதல்.

நூலகத்திலிருந்து இயற்கை வைத்தியம் தொடர்பான விடுகதை, பழமொழிகளைக் குழுவாகச் சேகரிக்கச் செய்து தொகுப்பாக்கலாம்.

### இயற்கை வைத்தியம் பற்றிய பழமொழிகள்

- ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி
- பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்
- பொன்னாங்கண்ணி மேனியைப் பொன்னாக்கும்
- வாழை வாழ வைக்கும்
- வெங்காயம் உண்பார்க்குத் தன்காயம் பழுதில்லை
- மூலிகை அரைத்தால் மூன்று உலகையும் ஆளலாம்.