



SENTHIL COLLEGE OF EDUCATION

Accredited with NAAC "B" Grade

Affiliated to Tamil Nadu Teachers Education University, Chennai

Periyavada, Vridhachalam-606104.

Cuddalore District, Tamil Nadu, India

(உரைநடை) பாடம் கற்பிப்புத்திட்டம்

மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	: XXXXXXXX
பள்ளியின் பெயர்	: செந்தில் மெட்ரிக் மேல்நிலைப்பள்ளி
வகுப்பு/பிரிவு மற்றும் காலம்	: ஒன்பதாம் வகுப்பு 'அ' பிரிவு
பாடம்	: உரைநடை
அலகு	: உணவே மருந்து
தலைப்பு	: உணவின் இன்றியமையாமை

கற்பித்தலின் நோக்கங்கள்:

மாணவர்:

- ❖ உணவே மருந்து பாடத்தில் உணவின் இன்றியமையாமை என்ற பாடப்பகுதியை வாசித்துக்காட்டுவார்.
- ❖ உடல்நலம், உளநலம் பெறும் முறைகளைப்பற்றி கற்பித்தப் பாடப்பகுதியில் ஆசிரியர் கேட்கும் வினாக்களுக்குப் பதிலுரைப்பார்.
- ❖ பொருந்திய உணவு, பொருந்தா உணவை தனது சொந்த வாக்கியத்தில் எழுதுவார்.
- ❖ தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகளை கண்டறிந்து எழுதுவார்.
- ❖ உணவின் இன்றியமையாமைப் பாடப்பகுதியை தொகுத்துக்கூறுவார்.

வழிகாட்டலுக்கு தேவைப்படும் ஆதாரங்கள்/ வளங்கள்:

- ❖ சமச்சீர் உணவு - வரைபடத்தாள்
- ❖ உணவு அவற்றின் பயன்கள் - பொருத்தட்டை
- ❖ மருந்தான உணவுப் பொருட்கள் - மாதிரிகள்
- ❖ நோய்களும், நோய் நீக்கும் மருந்துகளும் - சுழலட்டை

கற்பவருக்கான முந்தைய அறிவு :

ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் வினாக்கள் மூலம் மாணவர்களின் முந்தைய அறிவினை சோதித்தல்

1. உங்களுக்கு தெரிந்த மருந்து வகைகள் யாவை?
2. உணவில் மருந்துப் பொருட்கள் உண்டா?
3. உணவில் உள்ள மருந்துப் பொருட்கள் சில கூறுக.

பாடப்பொருள் /கருத்து	கற்றலின் நடத்தைக் கூறுகள்	கற்றல் அனுபவம்	மதிப்பீடு
மருந்துப் பொருட்கள்	வாசித்தல் கூறுதல் நினைவுகூர்தல் எழுதுதல்	ஆசிரியர் உணவில் உள்ள மருந்துப் பொருட்கள் எவையெவை என வினவுகிறார். ஆசிரியர் தயாரித்த வாசிப்பு, கரும்பலகையில் எழுதுதல். மாணவர்கள் மருந்துப் பொருட்களை நினைவு கூர்கின்றனர்.	1.மருந்தாகப் பயன்படும் உணவுப் பொருட்களுக்கு இரண்டு உதாரணம் கூறுக. 2. மருந்தான உணவுப் பொருட்களின் பெயர்களை எழுதிக்காட்டுக.
உணவின் இன்றியமையாமை	வாசித்தல், விளக்கிக்கூறுதல் எழுதுதல்	ஆசிரியர் உணவின் இன்றியமையாமையை விளக்கிக்கூறுகிறார். கரும்பலகையில் எழுதுகிறார். மாணவர்கள் கேட்டுக் குறிப்பெடுக்கின்றனர். உணவு உண்ண வேண்டிய அவசியத்தை வாசித்துப் பழகுகின்றனர்.	1.உடலுக்கு வலிமை தருபவை யாவை? 2.உணவின் இன்றியமையாமையை வாசித்துக்காட்டுக. 3.உணவின் இன்றியமை - யாமையை குறிப்பேட்டில் எழுதுக.
இயற்கை உணவு முறை	வாசித்தல் தெளிவாக்குதல் எழுதுதல்	ஆசிரியர் இயற்கை உணவு முறையினையும், இயற்கையோடு இயைந்த பழக்கவழக்கங்களையும் தெளிவாக வாசித்துக்காட்டுகிறார்.	1.இயற்கையான உணவு முறையின் பயனைக் கூறுக. 2.உடல்நலம் பெறும் முறையைக் கூறுக.

<p>நோய் நீக்கும் மருந்துப் பொருட்கள்</p>	<p>வாசித்தல், உதாரணம் கூறுதல், எழுதுதல்</p>	<p>உணவும் அவற்றின் பயன்களும் எழுதிய பொருத்தட்டையை காட்டுகிறார். மாணவர்கள் இயற்கை உணவை கடைபிடிப்பதன் மூலம் கிடைக்கக் கூடிய உடல் நலத்தையும், உள-நலத்தையும் குழுவாக அமர்ந்து வாசித்து பழகுகின்றனர். ஆசிரியர் நோய் நீக்கும் மருந்து பொருட்களுக்கு உதாரணம் கூறி மாதிரிகளைக் காட்டுகிறார். மாணவர்கள் நோய் நீக்கும் மாதிரி மருந்துகளைக் கவனித்து மேலும் சிலவற்றை உதாரணமாகக் கூறுகின்றனர்.</p>	<p>3.உளநலம் பெறுவதற்கான காரணங்களை எழுதிக்காட்டுக. 1.நோய் நீக்கும் மருந்துப் பொருட்களுக்கு இரண்டு உதாரணம் தருக. 2. நோய் நீக்கும் மருந்துகள் பாடப்பகுதியை வாசித்துக்காட்டுக.</p>
<p>நாம் உண்ண வேண்டிய உணவு</p>	<p>வாசித்தல், வரிசைப்படுத்திக் கூறல், எழுதுதல்</p>	<p>ஆசிரியர் நாள்தோறும் நாம் உண்ண வேண்டிய உணவு முறைகளை வரைபடத்தாள் மூலம் வரிசைப்படுத்திக் கூறுகிறார். மாணவர்கள் ஆசிரியர் வாசிப்பதை கவனித்துக் குழுவாகப் பிரிந்து வாசித்துப் பழகுகின்றனர்.</p>	<p>1.காலையில் நாம் உண்ண வேண்டிய உணவு வகைகளைக் கூறுக. 2.இரவில் நாம் உண்ண வேண்டிய உணவு முறைகளை எழுதிக்காட்டுக.</p>
<p>துரித உணவுமுறை</p>	<p>வாசித்தல் சுட்டிக்கூறுதல் எழுதுதல்</p>	<p>ஆசிரியர் தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகளை சுட்டிக்கூறுகிறார். மாணவர்கள் ஆசிரியர் கூறிய துரித உணவுகளின் தீங்கினை குழுவுடன் பேசிப்பகிர்ந்து கொள்கின்றனர்.</p>	<p>1.உடலிற்கு பொருந்தும் பொருந்தா உணவுகளைக் சுட்டிக்கூறுக. 2.தவிர்க்க வேண்டிய உணவு முறைகளுக்கு இரண்டு உதாரணம் தருக.</p>

சரிவிகித உணவுகள்	வாசித்தல் பட்டியலிட்டுக் கூறல்	ஆசிரியர் வரைபடத்தாளில் சமச்சீர் உணவினை பட்டியலிட்டு வாசித்துக் காட்டுகிறார். கரும்பலகையில் எழுதுகிறார். மாணவர்கள் நமது உடலிற்கேற்ற சரிவிகித உணவுகளை விளக்கிக் கூறுகிறார்.	3. துரித உணவுமுறையின் தீங்கினைப் பற்றி எழுதுக. 1. சமச்சீர் உணவு என்றால் என்ன? 2. சரிவிகித விகித உணவிற்கு உதாரணம் தருக. 3. உடலிற்கேற்ற சரிவிகித உணவு பட்டியலை எழுதுக.
கற்பித்த பாடப் பகுதியிலுள்ள முக்கியக் கருத்துக்கள்	தொகுத்துக் கூறல் சுருக்கிக்கூறல்	படித்த பாடப்பகுதியிலுள்ள முக்கியக் கருத்துக்களைச் சுருக்கியும் தொகுத்தும் சொல்லி மாணவர்கள் குழுவாகப் பயிற்சி செய்கின்றனர்.	1. கற்பித்த பாடப்பகுதியில் இருந்து உணவின் இன்றியமையாமைப் பற்றி தொகுத்துச் சொல்லுக. 2. கற்பித்த பாடப்பகுதியில் இருந்து உணவே மருந்து பற்றி சுருக்கி எழுதுக.

தொடர் செயல்பாடுகள் (ஏதேனும்):

கற்பித்த பாடப்பகுதியின் அடிப்படையில்

1. உணவின் இன்றியாமையை பற்றி ஒரு சிறு கட்டுரை வரைக.
2. மருந்தாகப் பயன்படும் உணவுப் பொருட்களைப் பற்றி உன் வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களிடம் கேட்டு எழுதி வருக.
3. பொருந்தும்-பொருந்தா உணவுப் பொருட்களைப் பற்றிய செய்திகளை நாளிதழ்களிலிருந்து சேகரித்து வருக.

வழிகாட்டி ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்

(செய்யுள்) பாடம் கற்பிப்புத்திட்டம்

மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	: xxxxxxxx
பள்ளியின் பெயர்	: செந்தில் மெட்ரிக் மேல்நிலைப்பள்ளி
வகுப்பு/பிரிவு மற்றும் காலம்	: ஒன்பதாம் வகுப்பு 'அ' பிரிவு
பாடம்	: செய்யுள்
அலகு	: பாஞ்சாலி சபதம்
தலைப்பு	: விதுரனைத் தூதுவிடல்

கற்பித்தலின் நோக்கங்கள்:

மாணவர்:

- ❖ பாரதியார் பற்றிய ஆசிரியர் குறிப்பினைக் கூறுவார்.
- ❖ பாஞ்சாலி சபதத்தின் நூற்குறிப்பினைக் கூறுவார்.
- ❖ 'விதுரனைத் தூதுவிடல்' செய்யுளை ஒலிநயம் தோன்ற வாசித்துக்காட்டுவார்.
- ❖ 'தம்பி' எனத்தொடங்கும் செய்யுளிலுள்ள புதிய சொற்களுக்கு சொற்பொருளைக் கூறுவார்.
- ❖ செய்யுளின் மையக் கருத்தினை விளக்கிக் கூறுவார்.
- ❖ செய்யுளில் இடம்பெறும் சொற்களுக்கு இலக்கணக்குறிப்பினை தெளிவாக எடுத்துரைப்பார்.
- ❖ செய்யுளில் இடம்பெறும் சொற்களுக்கு பகுபத உறுப்பிலக்கணத்தை சுட்டிக்காட்டுவார்.
- ❖ செய்யுளின் கருத்தினை தொகுத்துக் கூறுவார்.

வழிகாட்டலுக்கு தேவைப்படும் ஆதாரங்கள்/ வளங்கள்:

- ❖ பாரதியார் பற்றிய குறிப்பு (அல்லது) உருவப்படம் - வரைபடத்தாள்
- ❖ அருள்சொற்பொருள் - பொருத்தட்டை
- ❖ இந்திர மாநகர் மண்டபம் - மாதிரி

கற்பவருக்கான முந்தைய அறிவு :

ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் வினாக்கள் மூலம் மாணவர்களின் முந்தைய அறிவினை சோதித்தல்

1. மகாபாரதம் யாரைப் பற்றிய கதை என்று தெரியுமா?
2. பாண்டவர்களின் பெயர்களைக் கூறுக.
3. பாண்டவர்களின் மனைவி யார்?
4. திரௌபதியின் வேறு பெயர் என்ன?

பாடப்பொருள் /கருத்து	கற்றலின் நடத்தை கூறுகள்	கற்றல் அனுபவம்	மதிப்பீடு
ஆசிரியர் குறிப்பு	நினைவு கூர்தல், ஆசிரியர் குறிப்பு கூறுதல்	ஆசிரியர் வரைபடத்தாளி- லிருந்து பாரதியாரைப் பற்றி கூறுகிறார். மாணவர்கள் வரைபடத்தாளை பார்த்து பாரதியார் பற்றிய கருத்துக்களை நினைவு- கூர்கின்றனர்.	பாரதியார் பற்றிச் சில குறிப்புகளைக் கூறுக.
நூல் குறிப்பு	நூற்குறிப்பு கூறுதல்	ஆசிரியர் வாசிப்பு அட்டையிலிருந்து நூற்குறிப்பினைக் கூறுகிறார். பாஞ்சாலி சபதம் நூலின் தோற்றம் பற்றிய நூற்குறிப்பினை மாணவர்கள் தங்களுக்குள் படிக்கின்றனர்.	1.பாஞ்சாலி சபதம் என்னும் நூல் எந்த நூலைத் தழுவி எழுதப்பட்டது? 2. பாஞ்சாலி சபதம் நூல் குறிப்பினைக் கூறுக.
‘தம்பி’ எனத் தொடங்கும் செய்யுள்	ஒலிநயம் தோன்ற வாசித்துக் காட்டுதல்	ஆசிரியர் செய்யுளை ஒலிநயம் தோன்ற வாசித்துக் காட்டுகிறார். மாணவர்கள் சிறு குழுக்களாகப் பிரிந்து ஒலிநயத்துடன் வாசித்துப் பழகுகின்றனர்.	‘தம்பி’ எனத் தொடங்கும் செய்யுளை ஒலிநயம் தோன்ற வாசித்துகாட்டுக.

செய்யுளில் உள்ள புதிய சொற்கள்	சொற்பொருள் கூறுதல்	ஆசிரியர் செய்யுளில் இடம்பெற்ற மடப்பிடி, களிக்க, நுந்தை போன்ற புதிய சொற்களுக்கு சொற்பொருள் விளக்கம் கூறுகிறார். மாணவர்கள் செய்யுளிலுள்ள புதிய சொற்களுக்கு பொருள் விளக்கம் சொல்லியும், எழுதியும் காட்டுகின்றனர்.	1.மடப்பிடி, நுந்தை – பொருள் விளக்கம் கூறுக. 2. களிக்க- என்பதன் பொருளை கரும்பலகையில் எழுதுக.
செய்யுளின் பொருள்	செய்யுளின் மையக் கருத்தினைக் கூறுதல்	ஆசிரியர் செய்யுளின் மையக் கருத்தினைக் கூறுகிறார். அதை மாணவர்கள் குறிப்போட்டில் எழுதுகின்றனர். எழுதியதை மாணவர்கள் குழுவாகச் சேர்ந்து படித்து மகிழ்கின்றனர்	1.‘தம்பி’ எனத் தொடங்கும் செய்யுளை ஒலிநயம் தோன்ற வாசித்துக்காட்டுக. 2.செய்யுளின் மையக் கருத்தினைக் கூறுக.
இலக்கணக்குறிப்பு	தெளிவாக எடுத்துரைத்தல்	ஆசிரியர் செய்யுளில் வரும் சொற்களுக்கு இலக்கணக் குறிப்பினை தெளிவாக எடுத்துரைக்கிறார். மாணவர்கள் செய்யுளில் வரும் இலக்கணக்குறிப்புகளை கையேட்டில் எழுதுகின்றனர்.	1.‘மாநகர்’ - இலக்கணக் குறிப்பு கூறுக. 2.‘சார்ந்தவர்’ - இலக்கணக்குறிப்புக் கூறுக.
பகுபத உறுப்பிலக்கணம்	சுட்டிக் காட்டுதல்	ஆசிரியர் செய்யுளில் இடம்பெறும் சொற்களுக்கு பகுபத இலக்கணத்தினை கரும்பலகையில் சுட்டிக்காட்டி	1.கடந்து – பகுபத உறுப்பிலக்கணம் கூறுக.

<p>கற்பித்த செய்யுள் பகுதியின் முக்கிய கருத்துக்கள்</p>	<p>தொகுத்துக் கூறுதல் சுருக்கமாகக் கூறுதல்</p>	<p>விளக்கம் அளிப்பார். மாணவர்கள் அவ்விலக்கணத்தை நன்கு கவனித்து தனது குறிப்பேட்டில் குறித்துக்கொள்வார். படித்த செய்யுள் பாடப்பகுதியிலுள்ள முக்கியக் கருத்துக்களைச் சுருக்கியும் தொகுத்தும் சொல்லி மாணவர்கள் குழுவாகப் பயிற்சி செய்கின்றனர்.</p>	<p>2.செல்வான் - பகுபத உறுப்பிலக்கணத்தை குறிப்பேட்டில் எழுதிக்காட்டுக. 1.விதுரனைத் தூதுவிடல் செய்யுள் பகுதியின் கருத்தினை சுருக்கமாகக் கூறுக. 2.விதுரன் வழியில் கண்ட காட்சிகளை தொகுத்துக் கூறுக.</p>
---	--	--	--

தொடர் செயல்பாடுகள் (ஏதேனும்):

கற்பித்த பாடப்பகுதியின் அடிப்படையில்

1. மகாபாரதக் கதையை மூல நூலிலிருந்து அல்லது பெரியோர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்து வருக.
2. பாரதியாரின் வாழ்க்கை வரலாற்றினைப் பற்றி ஒரு சிறுகுறிப்பு வரைக.
3. குழ்ச்சிச் சுருக்கத்தின் கதைச் சுருக்கத்தை கலந்துரையாடல் செய்க.

வழிகாட்டி ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்