

# கேல் யோகா

3 ஆம் வகுப்பிற்கான உடற்கல்வி  
மற்றும் நல்வாழ்வு பாடநூல்



339

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी  
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्  
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

0339 –கேல்யோகா

3 ஆம் வகுப்பிற்கான உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வு பாடநூல்

பன்னாட்டுத் தரப்புத்தக  
ISBN 978-93-5292-864-4

முதல் பதிப்பு

ஜூன் 2024 மூத்த 1946

PD 1000T BS

©தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி  
மற்றும் பயிற்சி கவுன்சில், 2024

₹ 65.00

என்.சி.இ.ஆர்.டி வாட்டர்மார்க்குடன் 80  
ஜி.எஸ்.எம் தாளில் அச்சிடப்பட்டது

செயலாளர், தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி  
மற்றும் பயிற்சி கவுன்சில், ஸ்ரீ  
அரவிந்தோ மார்க், புது தில்லி 110 016  
அவர்களால் வெளியீட்டுப் பிரிவில்  
வெளியிடப்பட்டது மற்றும் நவ்  
பிரபாத் பிரின்டெக் (பி) லிமிடெட்,  
டி -249, செக்டர் -63, நொய்டா 201 301  
(உபி) இல் அச்சிடப்பட்டது

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

- வெளியீட்டாளரின் முன் அனுமதியின்றி இந்த வெளியீட்டின் எந்தப் பகுதியையும் மறுபதிப்பு செய்யவோ, மீட்டெடுக்கும் அமைப்பில் சேமித்து வைக்கவோ அல்லது மின்னணு, இயந்திரவியல், புகைப்பட நகல், பதிவு செய்தல் அல்லது வேறு எந்த வடிவத்திலும் அல்லது எந்த வகையிலும் அனுப்பவோ கூடாது.
- இந்த புத்தகம், வர்த்தகத்தின் மூலம், வெளியீட்டாளரின் அனுமதியின்றி வெளியிடப்பட்டதைத் தவிர வேறு எந்த வடிவத்திலும் பிணைப்பு அல்லது அட்டையில், கடன் கொடுக்கவோ, மீண்டும் விற்கவோ, வாடகைக்கு விடவோ அல்லது வேறு வகையில் அப்புறப்படுத்தவோ கூடாது என்ற நிபந்தனைக்கு உட்பட்டு விற்கப்படுகிறது.
- இந்த வெளியீட்டின் சரியான விலை இந்தப் பக்கத்தில் அச்சிடப்பட்ட விலை, ரப்பர் ஸ்டாம்பு அல்லது ஸ்டிக்கர் அல்லது வேறு எந்த வகையிலும் சுட்டிக்காட்டப்பட்ட எந்த திருத்தப்பட்ட விலையும் தவறானது மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாததாக இருக்க வேண்டும்.

வெளியீட்டு அலுவலகங்கள்  
பிரிவு, என்.சி.இ.ஆர்.டி.

NCERT வளாகம்,  
ஸ்ரீ அரவிந்தர் மார்க்

புது தில்லி 110 016 தொலைபேசி : 011-26562708

108, 100 அடி சாலை ஹோஸ்டாகெரே ஹல்லி நீட்டிப்பு  
பன்சங்கரி III நிலை

பெங்களூரு 560 085 தொலைபேசி : 080-26725740

நவஜீவன் அறக்கட்டளை கட்டிடம் த.பெ.நவஜீவன்

அகமதாபாத் 380 014 தொலைபேசி : 079-27541446

CWC வளாகம்

AP. தங்கல் பேருந்து நிறுத்தம் பனிஹாட்டி

கொல்கத்தா 700 114 தொலைபேசி : 033-25530454

CWC வளாகம் மாலிகான்

கவுகாத்தி 781 021 தொலைபேசி: 0361-2674869

வெளியீட்டுக் குழு

தலைவர், வெளியீடு : அனுப் குமார் ராஜ்புத்  
பிரிவு

தலைமை ஆசிரியர் : ஸ்வேதா உப்பல்

தலைமை தயாரிப்பு : அருண் சித்திரா

அதிகாரி

தலைமை வணிகம் : அமிதாப் குமார்

மேலாளர்

பதிப்பாசிரியர் : பிஜ்னன் சுதர்

தயாரிப்பு அதிகாரி : ஜஹான் லால்

கவர்

ஃபாத்மா நசீர்

விளக்கப்படங்கள் மற்றும் வடிவமைப்பு

சில்ஜா பன்சாரியர், சுஸ்னதா பால், நனித் பிஎஸ்,  
பாலக் சர்மா மற்றும் கௌரவ பாண்டே

## முன்னுரை

தேசிய கல்விக் கொள்கை 2020 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பள்ளிக் கல்வியின் அடித்தள நிலை, குழந்தைகளின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கான அடித்தளமாக செயல்படுகிறது. நமது நாட்டின் பண்பு நெறிமுறைகள் மற்றும் அரசியலமைப்பு கட்டமைப்பில் வேரூன்றியுள்ள விலைமதிப்பற்ற சம்ஸ்காரங்களை உள்வாங்கிக் கொள்வதற்கு மட்டுமல்லாமல், அடிப்படை எழுத்தறிவு மற்றும் எண்ணறிவைப் பெறுவதற்கும் இது உதவுகிறது. இந்த அடித்தளம் மிகவும் சவாலான தயாரிப்பு நிலைக்கு தடையின்றி மாறுவதற்கு அவர்களை தயார்படுத்துகிறது.

ஆயத்த நிலை அடித்தள மற்றும் நடுத்தர நிலைகளுக்கு இடையில் ஒரு பாலமாக செயல்படுகிறது, இது 3 ஆம் வகுப்பு முதல் 5 ஆம் வகுப்பு வரை மூன்று ஆண்டுகள் நீடிக்கும். இந்த கட்டத்தில் வழங்கப்படும் கல்வி அடித்தள நிலையின் கற்பித்தல் அணுகுமுறைகளை உருவாக்குகிறது. விளையாட்டு வழி மற்றும் கண்டுபிடிப்பு, மற்றும் செயல்பாட்டு அடிப்படையிலான கற்றல் முறைகள் தொடரும்போது, குழந்தைகளுக்கு பாடப்புத்தகங்கள் மற்றும் முறையான வகுப்பறை அமைப்புகளும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த அறிமுகம் பாடத்திட்ட பகுதிகளில் ஒரு அடித்தளத்தை நிறுவுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது, வாசிப்பு, எழுதுதல், பேசுதல், வரைதல், பாடுதல் மற்றும் விளையாடுதல் மூலம் முழுமையான கற்றல் மற்றும் சுய ஆய்வை ஊக்குவித்தல். இந்த விரிவான அணுகுமுறை உடற்கல்வி, கலை கல்வி, சுற்றுச்சூழல் கல்வி, மொழிகள், கணிதம், அடிப்படை அறிவியல் மற்றும் சமூக அறிவியல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. இந்த விரிவான அணுகுமுறை குழந்தைகள் அறிவாற்றல்-உணர்்திறன் மற்றும் உடல்-பிராணிக் (உணர்ச்சி) மட்டங்களில் நடுத்தர நிலைக்கு சிரமமின்றி மாறுவதற்கு நன்கு தயாராக இருப்பதை உறுதி செய்கிறது.

தேசிய கல்விக் கொள்கை 2020-ன் தொடர்ச்சியாக கொண்டு வரப்பட்ட பள்ளிக் கல்விக்கான தேசிய பாடத்திட்ட கட்டமைப்பின் (NCFSE) பரிந்துரைகளுக்கு இணங்க, “உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வு” என்ற புதிய பாடப் பகுதி ஆயத்த நிலையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த பொருள் உடல் செயல்பாடு மற்றும் விளையாட்டு மீதான அன்பை ஊக்குவிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது; உடல் செயல்பாடு மற்றும் விளையாட்டுகளில் திறமையான ஈடுபாட்டிற்கான திறன்களை வளர்த்தல்; மற்றும் பின்னடைவு, பச்சாத்தாபம் மற்றும் ஒத்துழைப்பை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மனதையும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பராமரிப்பதற்கான ஆரோக்கியமான அனுபவமான யோகாவின் அற்புதமான பாரம்பரியத்தை இந்தியா கொண்டுள்ளது. உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வு என்பது யோகாவின் பல்வேறு அம்சங்களை யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் மற்றும் தியானம் ஆகியவற்றிலிருந்து படிப்படியாக 3 ஆம் வகுப்பு முதல் இரண்டாம் நிலை வரை படிப்படியாக உள்ளடக்கியது. இது முழுமையான ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான அடித்தளத்தை அமைக்கிறது.



உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான புத்தகம், 3 ஆம் வகுப்பிற்கான கேல் யோகா என்ற தலைப்பில், அடிப்படை மோட்டார் திறன்களை வளர்ப்பதற்கும், உள்ளூர் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்துவதற்கும் நமது கலாச்சாரத்துடன் இணைவதற்கும் உன்னிப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. யோகாவின் வயது சார்ந்த அம்சங்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான அடித்தளத்தை அமைப்பதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த நிலைக்கான NCFSE 2023 இல் சேர்க்கப்பட்டுள்ள திறன்களுடன் பாடநூல் ஒத்துப்போகிறது.

உடல் செயல்பாடுகளின் முக்கியத்துவத்தையும், வாழ்க்கைக்கு அவசியமான மதிப்புகள் மற்றும் மனநிலைகளையும் கேல் யோகா வலியுறுத்துகிறது. இது உள்ளடக்கம், பாலின சமத்துவம் மற்றும் கலாச்சார வேர்கள் போன்ற குறுக்கு வெட்டு கருப்பொருள்களை உள்ளடக்கியது. உள்ளடக்கம் மற்றும் செயல்பாடுகள் சக குழு கற்றலை ஊக்குவிக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன, மேலும் மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் இருவருக்கும் கல்வி அனுபவத்தை வளப்படுத்துகின்றன. இந்த பாடப்புத்தகம் மதிப்புமிக்கது என்றாலும், குழந்தைகள் சுவாரச்யமான உள்ளூர் விளையாட்டுகளையும் ஆராய வேண்டும் மற்றும் நண்பர்களுடன் விளையாட வேண்டும். இந்நூல் பள்ளிக் கற்றலுக்கு மட்டுமின்றி, பெற்றோருக்கும் சமுதாயத்திற்கும் பயனுள்ள வளமாகும்.

ஆயத்த நிலையில் உள்ள அனைத்து மாணவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் இந்த பாடநூலை பரிந்துரைக்கிறேன். அதன் வளர்ச்சியில் ஈடுபட்ட அனைவருக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன், மேலும் இது எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்யும் என்று நம்புகிறேன். என்.சி.இ.ஆர்.டி அமைப்பு ரீதியான சீர்திருத்தங்கள் மற்றும் வெளியீட்டுத் தரத்தை மேம்படுத்துவதில் உறுதியாக இருப்பதால், பாடநூல் உள்ளடக்கத்தை செம்மைப்படுத்துவதற்கான கருத்துக்களை நாங்கள் வரவேற்கிறோம்.

தினேஷ் பிரசாத் சக்லானி  
இயக்குநர்

புது டெல்லி  
31 மே 2024

தேசிய கல்வி கவுன்சில்  
ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி

## புத்தகம் பற்றி

உடல் செயல்பாடு மனித வாழ்க்கையுடன் ஒருங்கிணைந்தது, எனவே, பள்ளி பாடத்திட்டத்துடன் ஒருங்கிணைந்ததாகும். ஒரு தனிப்பட்ட மாணவருக்கு, விளையாட்டு மற்றும் உடல் செயல்பாடுகள் முக்கியமான மோட்டார் திறன்கள், உடல் தகுதி நடைமுறைகள், சமூக-உணர்ச்சி விழிப்புணர்வு மற்றும் ஒழுங்குமுறை, தொடர்புடைய அறிவாற்றல் திறன்கள், அத்துடன் சுய ஒழுக்கம், கடின உழைப்பு, குழுப்பணி மற்றும் ஒருவரின் பலம் மற்றும் பாதிப்புகளை கருணையுடன் ஏற்றுக்கொள்வது ஆகியவற்றைக் கற்பிக்கின்றன.

எந்தவொரு கல்வி அனுபவத்தின் ஒரு பகுதியாக ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் ஆரோக்கியமான மனதின் மையத்தை இந்தியா நீண்ட காலமாக அங்கீகரித்துள்ளது. யோகா பயிற்சியுடன் மல்யுத்தம், மல்கம்ப மற்றும் வில்வித்தை போன்ற உடல் செயல்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டுகளின் மிகவும் வளமான பாரம்பரியம் உடல், ஆரோக்கியம், நல்வாழ்வு மற்றும் மனிதனின் முழுமையான வளர்ச்சி ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்புகளை வலியுறுத்துகிறது.

பள்ளிக் கல்விக்கான தேசிய பாடத்திட்ட கட்டமைப்பு 2023 (NCFSE 2023) வாழ்க்கையின் மற்ற அனைத்து அம்சங்களிலும் வெற்றிக்கான முக்கிய காரணியாக தனிநபர்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வின் முக்கியத்துவத்தை அங்கீகரிக்கிறது. முழுமையான நல்வாழ்வில் கவனம் செலுத்துவதைக் கருத்தில் கொண்டு, NCFSE பள்ளிக் கல்வியின் அனைத்து நிலைகளுக்கும் உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வை ஒரு முக்கிய பாடத்திட்டமாக கட்டாயமாக்கியுள்ளது. ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்கள் உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வின் பாடத்திட்ட இலக்குகளை அடைய உதவும் வகையில், முதல் முறையாக, 3 ஆம் வகுப்பிற்கான பாடப்புத்தகம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த புத்தகம் மாணவர்கள் விளையாடுவதன் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கவும், பல்வேறு உடல் செயல்பாடுகளை ஆராயவும், சிந்திக்கவும் விவாதிக்கவும், ஒன்றாக விளையாடக் கற்றுக்கொள்ளவும், ஒருவருக்கொருவர் கருணையுடன் நடத்தவும் உதவுகிறது. இந்த புத்தகத்தில் மூன்று அலகுகள் உள்ளன: அடிப்படை மோட்டார் இயக்கங்கள், எங்கள் விளையாட்டுகள் மற்றும் யோகா..

**அலகு 1 - அடிப்படை இயக்க இயக்கங்களில்,** மாணவர்கள் எறிதல், பிடித்தல், ஓடுதல், குதித்தல், உதைத்தல், பெறுதல் மற்றும் உபகரணங்களின் உதவியின்றி அடித்தல் போன்ற இயக்கங்களில் ஈடுபடுவார்கள். இந்த மாறுபட்ட வகையான இயக்கங்களை எளிதாக்க வெவ்வேறு அளவுகள், எடைகள் மற்றும் இழையமைப்பு கொண்ட பொருள்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த அலகு அடித்தள நிலையிலிருந்து உடல் வளர்ச்சிக்கான



**அலகு 2-ல்—நம் விளையாட்டுகளில்** சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன.இங்கு நாட்டின் பல்வேறு பகுதிகளைச் சேர்ந்த 17 பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு விளையாட்டையும் எப்படி விளையாடுவது என்பதற்கான வழிமுறைகளும், அதற்கான விவரங்களைக் காட்டும் விளக்கப்படங்களும் புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த விளையாட்டுகளில் சில உங்கள் பிராந்தியத்தில் வித்தியாசமாக விளையாடப்படலாம்; நீங்கள் விதிகளைத் தனிப்பயனாக்கலாம். ஒவ்வொரு விளையாட்டும் வழங்கப்பட்ட பிறகு, விளையாட்டை மிகவும் சுவாரஸ்யமாக்குவதற்கும், குழந்தைகள் தங்கள் குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் வீட்டில் இந்த விளையாட்டுகளை விளையாடுவதை ஊக்குவிக்கவும் விதிகளில் மாறுபாடுகளுக்கான பரிந்துரைகள் வழங்கப்படுகின்றன. **அலகு 3 - யோகா:** இந்த பிரிவு முழுமையான நல்வாழ்வை வளர்ப்பதற்காக யோகாவை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறது. இந்த வயதில் குழந்தைகள் இயல்பாகவே மகிழ்ச்சியாகவும், குதூகலமாகவும் இருப்பார்கள். ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளர்ப்பதற்கும், உயர் வகுப்புகளில் பல்வேறு யோக நுட்பங்களைச் செய்வதற்குத் தேவையான ஆயத்த நடைமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் விளையாட்டுத்தனமான முறையில் சுவாரஸ்யமான செயல்பாடுகள் மூலம் யோகா அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. அஷ்டாங்க யோகா அறிமுகம் (யோகாவின் எட்டு அம்சங்கள்), மற்றும் வகுப்பு 3 க்கான யோகா அலகு பற்றிய விவரங்கள் தகவல் என்ற பிரிவில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன புத்தகத்தின் இறுதியில் உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கு.

இந்த புத்தகத்தில், கற்றல் விளையாட்டுகள் மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளைத் தவிர, மாணவர்கள் விதிகளைப் பின்பற்றவும், பாதுகாப்பான நடைமுறைகள் மற்றும் நியாயமான விளையாட்டின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும், குழுக்களில் இணக்கமாக வேலை செய்யவும், ஒருவருக்கொருவர் மரியாதையுடனும் மரியாதையுடனும் நடத்தவும், ஒருவருக்கொருவர் உதவவும், ஒன்றாக விளையாடுவதன் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கவும் கற்றுக்கொள்வார்கள். குழந்தைகள் உடல் செயல்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது இந்த மதிப்புகள் மற்றும் மனப்பாங்குகளின் வளர்ச்சி ஓரளவு நிகழும், ஓரளவு விளையாட்டுக்குப் பிறகு வட்ட நேரத்தில் அவை வலுவூட்டப்படும். உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வு காலத்தில் வட்ட நேரத்திற்கு போதுமான நேரம் வழங்கப்பட வேண்டும்.

உடற்கல்வியின் மூலம் மேற்கண்ட மதிப்புகள் மற்றும் மனப்பாங்குகளை வளர்ப்பதே **வட்ட நேரத்தின்** நோக்கமாகும். உடல் செயல்பாடு அல்லது விளையாட்டு முடிந்ததும், அனைத்து மாணவர்களும் ஒரு வட்டத்தில் அமர்ந்து செயல்பாட்டின் போது தங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். அனைத்து மாணவர்களும் தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகளைப் பெறுவதை உறுதி செய்ய வட்ட நேரத்திற்கு சில அடிப்படை விதிகளை அமைப்பது முக்கியம்.

- வட்டத்தில் உள்ள அனைவரும் சமம்; யாரும் மற்றவர்களை விட முக்கியமானவர்கள் அல்ல.
- ஒவ்வொருவரும் ஒருவருக்கொருவர் மற்றும் அவர்களின் உணர்வுகளை மதிக்க வேண்டும்.
- இன்னொருவர் பேசும்போது யாரும் குறுக்கிடக் கூடாது.
- வட்டத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் பேசுவதற்கான வாய்ப்பைப் பெற வேண்டும், மற்றவர்கள் தாங்கள் சொல்வதில் முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.6.ஆசிரியர் ஒவ்வொருவரையும்



அந்தச் செயல்பாட்டைப் பற்றிய அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொண்டு அமர்வை வழிநடத்தலாம். இதை ஒரு 'நட்சத்திரம்' மற்றும் 'விருப்பம்' மூலம் வெளிப்படுத்தலாம்.

ஒரு 'நட்சத்திரம்' என்பது அமர்வில் மாணவர் மிகவும் ரசித்த ஒன்று. விளையாட்டை வென்ற அனுபவம் அல்லது மற்றவர்களுக்கு உதவுவது முதல் மற்ற குழு உறுப்பினர்கள் மாணவரை எவ்வாறு நடத்தினார்கள் என்பது வரை எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

ஒரு 'ஆசை' என்பது அமர்வில் நடந்திருக்க வேண்டும் என்று மாணவர் விரும்பிய ஒன்று. இது அவர்கள் அல்லது அவர்களின் அணி சிறப்பாகச் செய்திருக்கக்கூடிய ஒன்றாக இருக்கலாம், அல்லது இது அவர்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் அல்லது விளையாட அதிக நேரம் கிடைத்திருக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்பிய ஒரு செயலாகவும் இருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு மாணவரும் ஒரு நட்சத்திரத்தையும் விருப்பத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம், பின்னர் பகிர்ந்து கொள்ள மற்றொரு மாணவரை 'டேக்' செய்யலாம். ஒவ்வொரு மாணவரும் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு முறை கிடைக்கும் வரை செயல்முறை தொடர்கிறது.

இந்த நட்சத்திரம் மற்றும் விருப்பத்தை மாணவர்கள் தங்களையும் தங்கள் செயல்களையும் உணர்வுகளையும் மற்றும் மற்றவர்களின் உணர்வுகளையும் கவனிக்க ஒரு காலகட்டத்தில் மாற்றியமைக்க முடியும். இந்த அமர்வில் சில பொருத்தமான மற்றும் சிந்தனையைத் தூண்டும் கேள்விகளைப் பற்றி விவாதிக்கலாம், அவை: நாம் விளையாடும்போது நம் நண்பர்களிடம் சார்புடையவர்களா? ஒரு விளையாட்டில் நாம் அனைவரையும் சமமாக சேர்க்கிறோமா? சிலருக்கு அவ்வளவு வேடிக்கை இல்லையா?

நட்சத்திரம் மற்றும் விருப்பத்தைத் தவிர, வட்ட நேரம் விளையாட்டின் சூழல் தொடர்பான விவாதங்களையும் உள்ளடக்கியது. உதாரணமாக, விளையாட்டின் போது சில காயங்கள் ஏற்பட்டால், 'விளையாடும்போது காயங்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி' என்று ஆசிரியர் விவாதிக்கலாம்.

## அமர்வு திட்டமிடல்

உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வுக்கு வருடத்தில் சுமார் 150 காலங்கள் ஒதுக்கப்படுகின்றன. NCFSE 2023 இல்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தேவையான திறன்களை வளர்ப்பதற்கு இந்த அமர்வுகளை திறம்பட திட்டமிடுவது அவசியம். புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள மூன்று அலகுகள் வரிசையாக முடிக்கப்படக்கூடாது; உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கான தகவல் என்ற பிரிவில் புத்தகத்தின் இறுதியில் ஒரு விரிவான காலவாரியான ஆலோசனை அமர்வு திட்டம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. பள்ளி நேர அட்டவணையின் அடிப்படையில் நீங்கள் அமர்வுகளை மாற்றியமைக்கலாம், ஆனால் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு யோகா காலம் இருப்பதை உறுதிசெய்து, மாணவர்கள் யூனிட் 2 - 'எங்கள் விளையாட்டுகள்' முதல் அனைத்து விளையாட்டுகளையும் முடிக்க போதுமான தொகுதி காலங்களை தவறாமல் பெறுகிறார்கள்.

திறன்கள் மற்றும் மதிப்புகளின் சமச்சீரான வளர்ச்சிக்கு, ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் வெவ்வேறு வகையான செயல்பாடுகள் திட்டமிடப்படலாம். கொடுக்கப்பட்ட நேரத்தில் கற்றலை அதிகரிக்க மூன்று வகையான அமர்வுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:



**வகை 1** விளையாட்டு பயிற்சி.

**வகை 2** அம்சங்களை சிந்திப்பதற்கும் விவாதிப்பதற்கும் போதுமான நேரத்தை வழங்க விளையாட்டுக்குப் பிறகு வட்ட நேரம் .

**வகை 3** ஒரு குறிப்பிட்ட திறனில் கவனம் செலுத்த கேமிஃபைட் பயிற்சிகள்

ஒரு அமர்வைத் திட்டமிடும்போது பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளலாம்:

- காயங்களைத் தவிர்ப்பதற்கும், உடல் செயல்பாடுகளிலிருந்து விரைவாக மீட்கவும் ஒவ்வொரு அமர்வின் தொடக்கத்திலும் முடிவிலும் வாரம்-அப் மற்றும் கூல்-டவுன் நடவடிக்கைகள்.
- மாணவர்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் செயல்விளக்கம் மற்றும் மாடலிங்.
- மாணவர்களின் வெவ்வேறு குழுக்களுக்கு சரியான அளவிலான சவால்களைத் திட்டமிடுதல்.
- திட்டமிடல் என்பது அடைய வேண்டிய கற்றல் வெளிப்பாடுகளில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, தவளை தாவல்கள் போன்ற விலங்கு இயக்க விளையாட்டுகள் மூலம் குதித்தல் மற்றும் துள்ளுதல் செய்யப்படலாம், மேலும் ஓடுதல் மற்றும் ஏமாற்றுதல் ஆகியவை டேக் அல்லது டாட்ஜ்-பால் விளையாட்டின் மூலம் செய்யப்படலாம்.

உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ச்சிக்கு உடற்கல்வி முக்கியமானது. இது குழந்தையின் தசை மற்றும் இருதய வலிமை, நெகிழ்வுத்தன்மை, சகிப்புத்தன்மை, மோட்டார் திறன்கள் மற்றும் மனம்-உடல் இணைப்பு மற்றும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. இது மாணவர்களுக்கு தனிப்பட்ட மற்றும் அடையக்கூடிய இலக்குகளை நிர்ணயிக்கவும் பாடுபடவும் வாய்ப்பளிக்கிறது. மேலும், விளையாட்டு விளையாடுவது மாணவர்களுக்கு குழுப்பணி, ஒத்துழைப்பு, சிக்கலைத் தீர்ப்பது, ஒழுக்கம், விடாமுயற்சி மற்றும் பொறுப்பு ஆகியவற்றின் குணங்களை வளர்க்க உதவுகிறது. பொதுவாக, உடல் செயல்பாடு தளர்வுக்கு சிறந்ததாக நிறுவப்பட்டுள்ளது மற்றும் உணர்ச்சி ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் பின்னடைவை எளிதாக்குகிறது. இந்த குணங்கள் மற்றும் நன்மைகள் அனைத்தும் வகுப்பறையில் வெற்றிக்கு பொருத்தமானவை; உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் மாணவர்கள் மற்ற பள்ளி வேலைகளிலும் மிகவும் வெற்றிகரமாக இருப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. இறுதியாக, இளைஞர்களாக உடல் ரீதியில் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிற மக்கள், பெரியவர்களாகவும் கூட அதிக பொருத்தமாக இருக்க முற்படுகிறார்கள், இது அவர்களை நீண்ட, ஆரோக்கியமான மற்றும் அதிக உற்பத்தித்திறன் கொண்ட வாழ்க்கையை நடத்த வழிவகுக்கிறது.

அனைத்து உடற்கல்வி காலங்களும் பள்ளியில் உள்ள மற்ற பாடங்களுக்கு சமமாக முக்கியத்துவம் கொடுத்து நேர்மையாக நடத்தப்படுவதை ஆசிரியர்கள் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

#### ஆசிரியர்களுக்கான அறிவுரைகள்

ஒரு மகிழ்ச்சியான அனுபவத்திற்கு, குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் திறன்களின் திறம்பட வளர்ச்சிக்கு, ஆசிரியர்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம்-

- புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்கு போதுமான விளையாட்டு இடத்தை உறுதி செய்யவும்.



- விளையாட்டு பகுதியில் எந்த தடைகளும் இல்லை என்பதையும், மாணவர்கள் விளையாடுவது பாதுகாப்பானது என்பதையும் உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- முதலுதவிப் பெட்டி இருப்பதையும் அணுகக்கூடியதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உடற்கல்வி வகுப்பின் போது மாணவர்கள் உணர்வு ரீதியாகவும் சமூக ரீதியாகவும் பாதுகாப்பாக உணரப்படுவதையும், மரியாதை, ஊக்கம், ஆதரவுடன் நடத்தப்படுவதையும், குறைகளை நியாயமான முறையில் நிவர்த்தி செய்வதையும் உறுதி செய்தல்.
- குழு செயல்பாடுகளுக்கு, மாணவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஒருவதைத் தடுக்க பகுதியை சிறிய தொகுதிகளாகக் குறிக்கவும்.
- மாணவர்களை அணிகளாகப் பிரிக்கும்போது, உடல் எடை, உயரம் மற்றும் செயல்பாட்டிற்குத் தேவையான திறன்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அணிகள் நியாயமாகவும் சமநிலையுடனும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- விளையாடும் போது மாணவர்கள் தங்கள் சுற்றுப்புறத்தைப் பற்றி விழிப்புடன் இருக்க ஊக்குவிக்கவும்.
- எந்த ஒரு அசைவையும் செய்யும்போது, வேறுவிதமாகச் சொன்னாலொழிய, எதிராளியைக் குறிவைக்க வேண்டாம் என்று மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும். இது ஏன் முக்கியமானது என்று விவாதிக்கவும்.
- பயிற்சி செய்யும் போது அணி வீரர்களின் திறன்களைக் கருத்தில் கொள்ள மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும். உதாரணமாக, அவர்கள் பந்தை மிகவும் கடினமாக அடித்தால், அவர்களின் அணி வீரரால் அதைக் கையாள முடியவில்லை என்றால், அவர்கள் சக்தியைக் குறைக்க வேண்டும்.
- இது தேவைப்படும் ஒரு செயலில் பங்கேற்கும்போது எதிராளியைத் தள்ளும்போது அல்லது இழுக்கும்போது கவனமாக இருக்குமாறு மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- ஒருவருக்கொருவர் கருணையுடன் நடந்து கொள்ள மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும், விளையாட்டின் முடிவில் மட்டும் கவனம் செலுத்தாமல், விளையாட்டை ரசிப்பதில் கவனம் செலுத்தவும்.
- பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு அனைத்து உபகரணங்களையும் சேகரிக்க மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் அனைத்து மாணவர்களின் சுறுசுறுப்பான பங்கேற்பை உறுதி செய்தல்.
- வெவ்வேறு அளவிலான மென்பந்துகள் மற்றும் மட்டைகள், டயர்கள், சிறிய மண்வெட்டிகள், அல்லது எந்த வகையான உள்ளூர் பொம்மை அல்லது பொருள் போன்ற பல்வேறு வகையான பொருட்கள் மற்றும் பொருட்களை ஆராய குழந்தைகளை அனுமதிக்கவும். ஒரு மணல் குழியை உருவாக்குவது மற்றும் ஒரு சிறிய ஆழமற்ற நீர் ஆதாரத்தை அணுகுவதையும் கருத்தில் கொள்ளலாம்.
- மாணவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் சுதந்திரமாக தொடர்பு கொள்ள அனுமதிக்கவும், ஒத்துழைக்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- செயல்பாடுகளுக்கு இடையில் மாணவர்களுக்கு போதுமான ஓய்வு நேரத்தை வழங்கவும்.
- சுவாரஸ்யமான கதைகள் மற்றும் முன்மாதிரிகள் குழந்தைகளின் திறன்களை மேம்படுத்த ஊக்குவிக்கப் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- மாணவர்கள் சில மன உளைச்சல்களை எதிர்கொள்ளும் சூழ்நிலைகளில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.
- மருத்துவர்கள் மற்றும் அவசர சிகிச்சைச் சேவைகளின் (எ.கா. ஆம்புலன்ஸ்) தொலைபேசி எண்களை தயாராக வைத்திருங்கள்.



## ஆயத்தப் பயற்சி மற்றும் அமைதியாயிருத்தல் நடைமுறைகள்

ஆயத்தப் பயற்சி மற்றும் அமைதியாயிருத்தல் நடைமுறைகள் ஓய்வு மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கு இடையேயும், உடற்பயிற்சி மற்றும் ஓய்வுக்கு இடையேயும் மாற்றங்களுக்கு உதவுகின்றன. எந்தவொரு செயலையும் செய்வதற்கு முன்பு வாரம்-அட்கள் செய்வது முக்கியம் மற்றும் உடலை ஓய்வெடுக்க கூல்-டவுன்கள் செய்வது முக்கியம். இந்த நடைமுறைகள் காயங்களைத் தடுக்கவும், தசை அசௌகரியத்தை குறைக்கவும், உடல் செயல்பாடுகளிலிருந்து விரைவாக மீட்கவும் உதவுகின்றன. பாடப்புத்தகத்தின் பின்புறத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகளின் குழுவிலிருந்து ஆசிரியர்கள் வாரம்-அட மற்றும் கூல்-டவுன் நடைமுறைகளைத் தேர்வு செய்யலாம்.

பி.பி.பரத்வாஜ்,

உறுப்பினர் அமைப்பாளர், பேராசிரியர் & தலைவர்,

கல்வி ஆராய்ச்சிப் பிரிவு, என்.சி.இ.ஆர்.டி.

அதல் துபே,

உறுப்பினர் ஒருங்கிணைப்பாளர், உதவிப் பேராசிரியர்,

உடற்கல்வி, கல்வித் துறை

சமூக அறிவியல், என்.சி.இ.ஆர்.டி.

## தேசிய பாடத்திட்டம் மற்றும் கற்பித்தல் கற்றல் உபகரணங்கள் குழு (NSTC)

1. எம்.சி. பந்த், வேந்தர், தேசிய கல்வி திட்டமிடல் மற்றும் நிர்வாக நிறுவனம் (என்.ஐ.இ.பி.ஏ) (தலைவர்)
2. மஞ்சல் பார்க்வா, பேராசிரியர், பிரின்ஸ்டன் பல்கலைக்கழகம் (இணைத் தலைவர்)
3. சுதா மூர்த்தி, புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர் மற்றும் கல்வியாளர்
4. பிபேக் தேப்ராய், தலைவர், பொருளாதார ஆலோசனைக் குழு – பிரதமர் (EAC – PM)
5. சேகர் மண்டே, முன்னாள் தலைமை இயக்குநர், சிஎஸ்ஐஆர், புகழ்பெற்ற பேராசிரியர், சாவித்ரிபாய் புலே புனே பல்கலைக்கழகம், புனே
6. சுஜாதா ராம்துரை, பேராசிரியர், பிரிட்டிஷ் கொலம்பியா பல்கலைக்கழகம், கனடா
7. ஷங்கர் மஹாதேவன், இசை மாஸ்ட்ரோ, மும்பை
8. யு.விமல் குமார், இயக்குனர், பிரகாஷ் படுகோனே பேட்மிண்டன் அகாடமி, பெங்களூர்
9. மைக்கேல் டானினோ, வருகைதரு பேராசிரியர், IIT – காந்திநகர்
10. சுரினா ராஜன், இ.ஆ.ப., (ஓய்வு), ஹரியானா; முன்னாள் டி.ஜி., எச்.ஐ.பி.ஏ.
11. சாமு கிருஷ்ண சாஸ்திரி, தலைவர், பாரதிய பாஷா சமிதி, கல்வி அமைச்சகம்
12. சஞ்சீவ் சன்யால், பொருளாதார ஆலோசனைக் குழு உறுப்பினர் – பிரதமர் (EAC – PM)
13. எம்.டி.ஸ்ரீனிவாஸ், தலைவர், கொள்கை ஆய்வு மையம், சென்னை
14. கஜானன் லாந்தே, தலைவர், அலுவலகம், NSTC திட்டம்
15. ராபின் சேத்ரி, இயக்குனர், ஸ்கர்ட், சிக்கிம்
16. பிரதியுஷா குமார் மண்டல், பேராசிரியர், சமூக அறிவியல் கல்வித் துறை, என்.சி.இ.ஆர்.டி., புதுதில்லி.
17. தினேஷ் குமார், பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர், திட்டம் மற்றும் கண்காணிப்பு பிரிவு, என்.சி.இ.ஆர்.டி., புதுதில்லி
18. கீர்த்தி கபூர், பேராசிரியர், மொழிகள் கல்வித் துறை, என்.சி.இ.ஆர்.டி., புதுதில்லி
19. ரஞ்சனா அரோரா, பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர், பாடத்திட்ட ஆய்வுகள் மற்றும் மேம்பாட்டுத் துறை, என்சிஇஆர்டி, புதுதில்லி (உறுப்பினர்-செயலாளர்)

# Our National Anthem

*Jana-gana-mana adhinayaka jaya he  
Bharata-bhagya-vidhata  
Panjaba-Sindhu-Gujarata-Maratha  
Dravida-Utkala-Banga  
Vindhya-Himachala-Yamuna-Ganga  
Uchchhala-jaladhi-taranga.  
Tava shubha name jage,  
tava shubha ashisha mage,  
gahe tava jaya gatha.  
Jana-gana-mangala-dayaka jaya he  
Bharata-bhagya-vidhata.  
Jaya he, jaya he, jaya he,  
jaya jaya jaya jaya he.*

Our National Anthem, composed originally in Bangla by Rabindranath Tagore, was adopted in its Hindi version by the Constituent Assembly as the National Anthem of India on 24 January 1950.

# பாடநூல் வளர்ச்சிக் குழு

## வழிகாட்டல்

மகேஷ் சந்திர பந்த், தலைவர், NSTC மற்றும் ஒருங்கிணைப்புக் குழு உறுப்பினர்,  
பாடத்திட்ட பகுதி குழு (CAG): ஆயத்த நிலை

மஞ்சல் பார்க்வா, இணைத் தலைவர், NSTC மற்றும் ஒருங்கிணைப்புக் குழு  
உறுப்பினர், CAG: ஆயத்த நிலை

சுனிதி சன்வால், பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர், தொடக்கக் கல்வித் துறை, என்.  
சி.இ.ஆர்.டி, புது தில்லி மற்றும் உறுப்பினர்-கன்வீனர், ஒருங்கிணைப்புக் குழு,  
பாடத்திட்ட பகுதி குழு: ஆயத்த நிலை

கஜானன் லாந்தே, தலைவர், அலுவலகம், NSTC திட்டம்

## தலைவர், உடற்கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வு

விமல் குமார், இயக்குநர், பிரகாஷ் படுகோனே பேட்மிண்டன் அகாடமி, பெங்களூர்

## பங்களிப்பாளர்கள்

அபிஷேக் சிங் ரத்தோர், மாநிலத் தலைவர், அசிம் பிரேம்ஜி அறக்கட்டளை,  
மத்தியப் பிரதேசம்

அமே கோலேகர், விளையாட்டு விஞ்ஞானி, பிரகாஷ் படுகோனே  
பேட்மிண்டன் அகாடமி, பெங்களூர்

அனில் கர்வாண்டே, தலைவர், இந்திய விளையாட்டு உளவியல் சங்கம்  
ஜெய்பிரகாஷ், பேராசிரியர், IGIPSS, தில்லி பல்கலைக்கழகம்

கவிதா அருண், முன்னாள் தேசிய ஒருங்கிணைப்பாளர், எஸ்-வியாசா  
பல்கலைக்கழகம், பெங்களூர்

லலித் சர்மா, பேராசிரியர், IGIPSS, தில்லி பல்கலைக்கழகம்

மனோஜ் தியோலேகர், மையத் தலைவர், ஞான பிரபோதினி கிரிதகுல்,  
நிக்டி மையம், புனே

பிரவே மஜும்தார், தலைமை ஆலோசகர், இந்திய தொழில்நுட்பக் கழகம்,  
சென்னை

ராஜிந்தர் சிங், முன்னாள் இயக்குநர், ஜிவாஜி பல்கலைக்கழகம், குவாலியர்

சிந்து ஆர்., ரிசர்ச் அசோசியேட், சம்விட் ரிசர்ச் ஃபவுண்டேஷன்,  
பெங்களூர்



சுபிர் தேப்நாத், பேராசிரியர், பயிற்சி விளையாட்டு, இந்திய தொழில்நுட்பக் கழகம், ஜோத்பூர்  
சுதீர் தேஷ்பாண்டே, முன்னாள் பதிவாளர், எஸ்-வியாசா பல்கலைக்கழகம், பெங்களூரு  
சுவாதி திலீப், யோகா பயிற்றுவிப்பாளர், பிரகாஷ் படுகோனே பேட்மிண்டன் அகாடமி, பெங்களூர்  
ஸ்வேதாங்க் பதக், திட்ட மேலாளர், விளையாட்டு அறிவியல் இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப்  
டெக்னாலஜி, சென்னை

## **உறுப்பினர்-அமைப்பாளர்**

பி.பி. பரத்வாஜ், பேராசிரியர் மற்றும் தலை,  
கல்வி ஆராய்ச்சிப் பிரிவு, என்.சி.இ.ஆர்.டி., புதுதில்லி

## **உறுப்பினர்-ஒருங்கிணைப்பாளர்**

அதுல் துபே, உதவிப் பேராசிரியர், உடற்கல்வி,  
சமூக அறிவியல் கல்வித் துறை, என்.சி.இ.ஆர்.டி., புதுதில்லி

## ஒப்புதல்கள்

தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி கவுன்சில் (என்.சி.இ.ஆர்.டி) இந்த பாடநூலை உருவாக்குவதில் அவர்களின் வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் முக்கிய உள்ளீடுகளுக்காக பாடத்திட்ட பகுதி குழுவின் (சிஏஜி) மதிப்புமிக்க தலைவர் மற்றும் உறுப்பினர்களின் வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆதரவை அங்கீகரிக்கிறது. மாயங்க் சர்மா, பி.ஜி.டி, உடற்கல்வி, கல்வி இயக்குநரகம், புது தில்லி, புதுதில்லி, எஸ்.பி.எஸ்.இ கல்லூரி, புதுதில்லி, வினீத் மேத்தா, பி.இ., ஆசிரியர் ஸ்வேதா, பால் பாரதி பள்ளி, புது தில்லி ஆகியோருக்கு கவுன்சில் நன்றி தெரிவிக்கிறது.

கவுன்சில் நன்றி, பெங்களூரு சம்விட் ஆராய்ச்சி அறக்கட்டளை இயக்குனர் கஜனன் லோந்தே; ரஞ்சனா அரோரா, பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர், பாடத்திட்ட ஆய்வுகள் மற்றும் மேம்பாட்டுத் துறை; கௌரி ஸ்ரீவஸ்தவ், பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர், சமூக அறிவியல் துறை, என்.சி.இ.ஆர்.டி. அஞ்சு காந்தி, மூத்த ஆலோசகர், சாகேத் பகுகுணா, உதவி பேராசிரியர் (மொழியியல்), இந்தி மத்திய நிறுவனம், டெல்லி மையம் மற்றும் சுபர்ணா திவாகர், தலைமை ஆலோசகர், திட்ட அலுவலகம், என்.எஸ்.டி.சி. ரேணு கத்யால், APC, DESS, NCERT மற்றும் பெங்களூருவில் உள்ள படுகோனே-டிராவிட் சென்டர் ஃபார் ஸ்போர்ட்ஸ் எக்ஸலன்ஸ் ஆகியோருக்கு எங்கள் நன்றி.

சௌமா சந்திரா, ஆசிரியர் (ஒப்பந்தம்), பிரவீன் குமார், ப்ரஃப் ரீடர் (ஒப்பந்தம்), ஃபாத்மா நசீர், கலைஞர், பவன் குமார் பாரியார், பொறுப்பாளர், DTP செல்; சஞ்சு சர்மா, மனோஜ் குமார் மற்றும் பிட்டு குமார் மஹதோ, DTP ஆபரேட்டர்கள் (ஒப்பந்தம்), வெளியீட்டுப் பிரிவு, என்.சி.இ.ஆர்.டி.

எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் பதிப்புரிமையைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. வெளியீட்டாளர் ஏதேனும் விடுபட்டிருந்தால் மன்னிப்பு கோருவதுடன், அத்தகைய அங்கீகரிக்கப்படாத பதிப்புரிமைதாரர்களிடமிருந்து கேட்க மகிழ்ச்சியடைவார்.

# CONSTITUTION OF INDIA

## Part III (Articles 12 – 35)

(Subject to certain conditions, some exceptions and reasonable restrictions)

guarantees these

## Fundamental Rights

### Right to Equality

- before law and equal protection of laws;
- irrespective of religion, race, caste, sex or place of birth;
- of opportunity in public employment;
- by abolition of untouchability and titles.

### Right to Freedom

- of expression, assembly, association, movement, residence and profession;
- of certain protections in respect of conviction for offences;
- of protection of life and personal liberty;
- of free and compulsory education for children between the age of six and fourteen years;
- of protection against arrest and detention in certain cases.

### Right against Exploitation

- for prohibition of traffic in human beings and forced labour;
- for prohibition of employment of children in hazardous jobs.

### Right to Freedom of Religion

- freedom of conscience and free profession, practice and propagation of religion;
- freedom to manage religious affairs;
- freedom as to payment of taxes for promotion of any particular religion;
- freedom as to attendance at religious instruction or religious worship in educational institutions wholly maintained by the State.

### Cultural and Educational Rights

- for protection of interests of minorities to conserve their language, script and culture;
- for minorities to establish and administer educational institutions of their choice.

### Right to Constitutional Remedies

- by issuance of directions or orders or writs by the Supreme Court and High Courts for enforcement of these Fundamental Rights.



## தகவல்கள்

முன்னுரை iii

புத்தகம் பற்றி v

### அலகு 1 - அடிப்படை இயக்க இயக்கங்கள்

அத்தியாயம் 1: எறிதலும் பிடித்தலும் 2

அத்தியாயம் 2: உதைத்தலும் பெறுதலும் 12

அத்தியாயம் 3: பந்தை அடிக்கவும் 21

அத்தியாயம் 4: சிறிய படிகள் 30

### அலகு 2 — எமது விளையாட்டுக்கள்

பாடம் 5: உள்ளூர் மற்றும் பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் 46

### அலகு 3 - யோகா

பாடம் 6: அன்றாட வாழ்க்கைக்கான யோகா 70

அத்தியாயம் 7: யோகப் பயிற்சிகள் (யோக சாதனை) 85

ஆசிரியர்களுக்கான அமர்வு அமைப்பு  
மற்றும் ஆலோசனை ஆண்டுத் திட்டம் 111





An Initiative of the Ministry of Education

*If you are stressed, anxious, worried,  
sad or confused about ....*



**Studies and Exams**



**Personal Relationships**



**Career Concerns**



**Peer Pressure**

**Seek Support of Counsellors**



**Call  
8448440632**

**National Toll-free  
Counselling Tele-Helpline  
8 am to 8 pm  
All days of the week**

**MANODARPAN**

Psychosocial Support for Mental Health & Well-being of Students  
during the COVID-19 Outbreak and beyond  
(An initiative by Ministry of Education, Government of India, as part  
of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)



**[www.https://manodarpn.education.gov.in](https://manodarpn.education.gov.in)**