

பாடத்திட்டம்

மாணவ ஆசிரியர் பெயர்	: XXXXXX
பள்ளியின் பெயர்	: புனித சார்லஸ் மேல்நிலைப்பள்ளி
வகுப்பு/பிரிவு மற்றும் காலம்	: ஒன்பதாம் வகுப்பு “அ” பிரிவு
பாடம்	: தமிழ் - உரைநடை
இயல்	: 3
தலைப்பு	: உணவே மருந்து

கற்பித்தலின் நோக்கங்கள்:

மாணவன்,

- நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் மருத்துவம் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை நினைவு கூர்தல்
- உணவின் இன்றியமையாமையை வரைபட அட்டையை பயன்படுத்தி விளக்குதல்
- உணவே மருந்தின் முக்கிய கருத்தினை கூறுதல்.
- உணவுபொருளும் நோய் நீக்கும் வழிமுறைகளை சுட்டிகாட்டுதல்
- அன்றாட வாழ்வில் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளை பட்டியலிடுதல்
- உணவே மருந்து தொடர்பான திருமூலரின் பொன்மொழிகளை எடுத்துரைத்தல்
- ஆவியில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை பட்டியலிடுதல்
- பொருந்திய உணவு மற்றும் பொருந்தா உணவுகளை வேறுபடுத்துதல்
- நோய்களும் நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகளை பகுத்தாராய்தல்

➤ உணவின் இன்றியமையாயை தொகுத்துரைத்தல்

வழிகாட்டலுக்கு தேவைப்படும் ஆதாரங்கள்:

1. உணவின் இன்றியமையாமையை - வரைபட அட்டை
2. உடல்நலம் மற்றும் உளநலம் பெறும் வழிமுறைகள் - பொருத்தட்டை
3. பொருந்திய உணவு மற்றும் பொருந்தா உணவுகள் - மாதிரிகள்
4. நோய்களும் நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள் - உணவு அட்டவணை

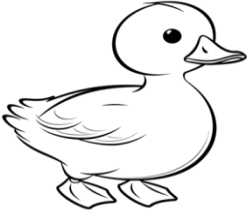
கற்பவருக்கான முந்தைய அறிவு:



ஆசிரியர் கீழ்க்காணும் வினாக்கள் மூலம் மாணவர்களின் முந்தைய அறிவை சோதித்தல்

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

பாடப்பொருள்/ கருத்து	கற்றலின் நடத்தைக் கூறுகள்	கற்றல் அனுபவம்	மதிப்பீடு
நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் மருத்துவம் நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள்	நினைவு கூர்தல்	நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் மருத்துவம் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களான மிளகு, சுக்கு திப்பிலி, மஞ்சள் போன்றவற்றை நினைவு கூர்தல்	
உணவின் இன்றியமையாமை உண்டி முதற்றே பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்துபோம் பசிப்பிணி என்னும் பாவி உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே	விளக்குதல்	<p>உண்டி முதற்றே உலகு என்பது நாமறிந்தது. உணவு, உடலுக்கு வலிமையைத் தருவது; வளர்ச்சியளிப்பது; வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக இருப்பதுடன் கொள்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள், நாகரிகம், சமூக அமைப்பு, வாழ்க்கைக்கத்தரம் முதலியவற்றிலும் மாறுபாடுகளை உண்டாக்கவல்லது. அஃது உடலையும் உயிரையும் வளர்க்கும் அமுதமாகும். பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்துபோம் என்பது உலகறிந்த உண்மை. எனவேதான், பசியின் கொடுமையைப் பசிப்பிணி என்னும் பாவி என்றது மணிமேகலைக் காப்பியம் என்பதை ஆசிரியர் வரைபட அட்டையை பயன்படுத்தி விளக்குதல். மாணவன் ஆர்வமாக கவனித்தில்.</p> 	உணவின் இன்றியமையாமையை குறிப்பிடுக
உணவே மருந்து உயிர், உடலோடுகூடிய நிலையில் எப்போதும் புறச்சூழலோடு போராடி		ஆசிரியர், திருக்குறளில் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் உணவே மருந்தாகும்	

<p>வருகிறது. அதில் வெற்றியடைவதே உடல்நலமாகும்; திருக்குறளில் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் உணவே மருந்தாகும் தன்மையைத் திருவள்ளுவர் தெளிவாக எடுத்துரைத்துள்ளார்.</p>	<p>கூறுதல்</p>	<p>தன்மையைத் திருவள்ளுவர் தெளிவாக எடுத்துரைத்துள்ளார். உண்ட உணவு, செரித்தபின்னரே மீண்டும் உண்ணவேண்டுமெனத் தமிழ் மருத்துவம் கூறுகிறது. முன் உண்டது செரித்தது கண்டு உண்பார்க்கு மருந்துண்ணும் தேவை ஏற்படாது. மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின். – குறள், 942 மின்லட்டையை பயன்படுத்தி பொருள் கூறுதல்.</p> <p style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;">மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின். – குறள், 942</p>	<p>மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின். என்ற குறளின்பொருள் கூறுக.</p>
<p>உணவுபொருளும் நோய் நீக்குதலும்</p> <ul style="list-style-type: none"> • பெருங்காயம், • இஞ்சி, • தேங்காய் • கறிவேப்பிலை, • நல்லெண்ணெய் • சீரகம் பூண்டு கலந்த மிளகு நீர் • எலுமிச்சை 	<p>சுட்டிக்காட்டுதல்</p>	<p>ஆசிரியர், பெருங்காயம், வளியை வெளியேற்றும். இஞ்சி, பித்தத்தை ஒடுக்கிக் காய்ச்சலைக் கண்டிக்கும். தேங்காய், நீர்க்கோவையை நீக்கும். கறிவேப்பிலை, மணமூட்டி உணவு விருப்பை உண்டாக்கும். நல்லெண்ணெய் கண் குளிர்ச்சியும் அறிவுத்தெளிவும் உண்டாக்கும். சீரகம் பூண்டு கலந்த மிளகு நீர், சூட்டைத் தணித்துச் செரிமான ஆற்றலை மிகுவிக்கும். உடலுக்கு வலுவூட்டவும் கழிவு அகலவும் கீரை நல்லது. உடலுக்குக் குளிர்ச்சி ஏற்படவும் பித்தம் போக்கவும் எலுமிச்சை ஊறுகாயை மோர்ச்சோற்றுடன் உண்ணலாம் என்பதை வரைபட அட்டையை கொண்டு சுட்டிக்காட்டுதல்.</p>	<p>நோய் நீக்கும் உணவு பொருட்கள் யாவை?</p>

		<table border="1"> <tr> <td>உணவு</td> <td>மருந்துப்பொருட்கள்</td> </tr> <tr> <td>சீரகம்</td> <td>வயிற்றுதட்டைத் தணிக்கும்</td> </tr> <tr> <td>மிளகு</td> <td>தொண்டைக்கட்டைத் தொலைக்கும்</td> </tr> <tr> <td>வெங்காயம்</td> <td>இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்</td> </tr> </table>	உணவு	மருந்துப்பொருட்கள்	சீரகம்	வயிற்றுதட்டைத் தணிக்கும்	மிளகு	தொண்டைக்கட்டைத் தொலைக்கும்	வெங்காயம்	இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்	
உணவு	மருந்துப்பொருட்கள்										
சீரகம்	வயிற்றுதட்டைத் தணிக்கும்										
மிளகு	தொண்டைக்கட்டைத் தொலைக்கும்										
வெங்காயம்	இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்										
<p>தவிர்க்க வேண்டிய உணவு பொருட்கள்</p> <p>முந்திரிப்பருப்பு வறுத்த உருளைச் சீவல், வாழைக்காய் சீவல், புளித்தமோர், கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சிகள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, தயிர், வெண்ணெய் பாலாடை, பனிக்கட்டிகூழ், இனிப்புக்கட்டி</p>	<p>பட்டியலிடுதல்</p>	<p>ஆசிரியர், நோய்க்கு முதல் காரணம், உப்பு. இதனைக் குறைவாகச் சேர்த்தல் நன்று. உப்பு நிறைந்த பொருள்களான ஊறுகாய், அப்பளம், வடாம், கருவாடு, முந்திரிப்பருப்பு, வறுத்த உருளைச் சீவல், வாழைக்காய்ச் சீவல், புளித்தமோர் முதலியனவற்றை முழுவதுமாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும் என்பதை மினலட்டையை பயன்படுத்தி பட்டியலிடுதல்.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>முந்திரிப்பருப்பு</u> <u>வறுத்த</u> <u>உருளைச்</u> <u>சீவல்,</u> <u>வாழைக்காய்</u> <u>சீவல்,</u> <u>புளித்தமோர்</u></p>	<p>அன்றாட வாழ்கையில் நாம் தவிர்க்க வேண்டிய உணவு பொருட்களை கூறுக.</p>								

		<p><u>கொழுப்புநிறைந்த இறைச்சிகள்,</u> <u>முட்டையின் மஞ்சள் கரு, தயிர்,</u> <u>வெண்ணெய்</u> <u>பாவாடை,</u> <u>பனிக்கட்டி கூழ்</u> <u>இனிப்புக்கட்டி</u></p>	
		மாணவன் ஆர்வத்துடன் பார்த்தல்	
<p>உணவே மருந்து - திருமூலரின் பொன்மொழி உடம்பை வளர்க்கும் உபாயமறிந்தே உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே”</p>	எடுத்துரைத்தல்	<p>உடல்நலம் மற்றும் உளநலம் பெறும் வழிமுறைகளைப் பற்றி திருமூலர் கூறுவது போல உடம்பை வளர்க்கும் உபாயமறிந்தே உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” என்பது போல உடம்பை வளர்க்கும்வழி முறைகளை பொருத்தட்டையைப் பயன்படுத்தி ஆசிரியர் எடுத்துரைத்தார். மாணவன் குறிப்பேட்டில் குறிப்பு எடுத்துதல்.</p>	திருமூலரின் பொன்மொழிகளை கூறுக
<p>ஆவியில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • இட்டிலி, • இடியாப்பம் • புட்டு • கிழங்குகள் • பருப்பு • பயறு வகைகள் 	பட்டியலிடுதல்	<p>ஆசிரியர், பொருந்திய உணவுகளான ஆவியில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளையும் பொருந்தா உணவுகளான ஆயிலில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளையும் பற்றி மாதிரிகளை காண்பித்து விவரித்தல்</p>	ஆவியில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை பட்டியலிடுக
		 	

<p>பொருந்திய உணவு மற்றும் பொருந்தா உணவுகள் - வேறுபாடு</p> <p>பொருந்திய உணவுகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • இட்லி, • இடியாப்பம் • புட்டு • கிழங்குகள் • பருப்பு • பயறு வகைகள் <p>பொருந்தா உணவுகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் • முட்டை மஞ்சள் கரு • வெண்ணெய் • பாலாடை • பனிக்கட்டி கூழ் • இனிப்பு கட்டி 	<p>வேறுபடுத்துதல்</p>	<p>ஆசிரியர், பொருந்திய மற்றும் பொருந்தா உணவுகளை வரைபட அட்டவணை தாள் கொண்டு விளக்குதல்.</p> <table border="1" data-bbox="951 354 1558 711"> <tr> <th>பொருந்திய உணவுகள்</th> <th>பொருந்தா உணவுகள்</th> </tr> <tr> <td>இட்லி,</td> <td>கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள்</td> </tr> <tr> <td>இடியாப்பம்</td> <td>முட்டை மஞ்சள் கரு</td> </tr> <tr> <td>புட்டு</td> <td>வெண்ணெய்</td> </tr> <tr> <td>கிழங்குகள்</td> <td>பாலாடை</td> </tr> <tr> <td>பருப்பு</td> <td>பனிக்கட்டி கூழ்</td> </tr> <tr> <td>பயறு வகைகள்</td> <td>இனிப்பு கட்டி</td> </tr> </table> <p>மாணவன், ஆவலுடன் உற்றுநோக்குதல்.</p>	பொருந்திய உணவுகள்	பொருந்தா உணவுகள்	இட்லி,	கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள்	இடியாப்பம்	முட்டை மஞ்சள் கரு	புட்டு	வெண்ணெய்	கிழங்குகள்	பாலாடை	பருப்பு	பனிக்கட்டி கூழ்	பயறு வகைகள்	இனிப்பு கட்டி	<p>பொருந்திய உணவு மற்றும் பொருந்தா உணவுகளை வேறுபடுத்துக.</p>
பொருந்திய உணவுகள்	பொருந்தா உணவுகள்																
இட்லி,	கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள்																
இடியாப்பம்	முட்டை மஞ்சள் கரு																
புட்டு	வெண்ணெய்																
கிழங்குகள்	பாலாடை																
பருப்பு	பனிக்கட்டி கூழ்																
பயறு வகைகள்	இனிப்பு கட்டி																
<p>நோய்களும் நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள்</p> <p>பலவிதமான நோய்களுக்கு நம் வீட்டிலே அன்றாடம் பயன்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களில் நோய் தீர்க்கக்கூடிய மருந்துகளும் உள்ளன</p>	<p>பகுத்தாராய்தல்</p>	<p>ஆசிரியர், பலவிதமான நோய்களுக்கு நம் வீட்டிலே அன்றாடம் பயன்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களில் நோய் தீர்க்கக்கூடிய மருந்துகளும் உள்ளன என்பதையும் அதற்குரிய/ வழிமுறைகளையும் உணவு அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி பகுத்தாராய்தல்</p>	<p>நோய் தீர்க்கும் உணவுப் பொருட்களை கூறுக</p>														

<p>உணவின் இன்றியமையாயை தொகுத்துரைத்தல்</p> <ul style="list-style-type: none"> • உணவின் இன்றியமையாமை • உணவே மருந்து • உணவுபொருளும் நோய் நீக்குதலும் • தவிர்க்க வேண்டியன • உணவே மருந்து - திருமூலரின் பொன்மொழி • ஆவியில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் • பொருந்திய உணவு மற்றும் பொருந்தா உணவுகள் - வேறுபாடு • நோய்களும் நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள் 	<p>தொகுத்துரைத்தல்</p>	<p>ஆசிரியர், பாடத்தின் முக்கிய பகுதிகளான உணவின் இன்றியமையாமை, உணவே மருந்து, உணவுபொருளும் நோய் நீக்குதலும், தவிர்க்க வேண்டியன, திருமூலரின் பொன்மொழி, ஆவியில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள், பொருந்திய உணவு மற்றும் பொருந்தா உணவுகள் - வேறுபாடு மற்றும் நோய்களும் நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள் ஆகியவற்றை தொகுத்துரைத்தல்.</p>	<p>உணவின் இன்றியமையாயை தொகுத்து கூறுக.</p>

தொடர் செயல்பாடுகள்:

1. உணவின் இன்றியமையாமையைப் பற்றி கட்டுரை வரைக
2. பொருந்தும் உணவுகள் மற்றும் பொருந்தா உணவுகள் பற்றிய படங்களை நாளிதழ்களிலிருந்து சேகரித்தது வருக

வழிகாட்டி ஆசிரியர் கையொப்பம்

மாணவ ஆசிரியர் கையொப்பம்