

## **PART – IV (4)**

### **II YEAR – IV SEMESTER COURSE CODE: 7BVE4**

#### **COURSE – VALUE EDUCATION**

##### **Definition**

The learning and practice of facts which have eternal value is what is contemplated by value education. It can also be the process by which a good citizen is moulded out of a human being. The evolution of a good human being is when he realises that his conscience shows to him the rightness of his action.

##### **Objective**

To create an awareness to values among learners and help them adopt them in their lives.

##### **Unit I**

Definition – Need for value Education – How important human values are – humanism and humanistic movement in the world and in India – Literature on the teaching of values under various religions like Hinduism, Buddhism, Christianity, Jainism, Islam, etc. Agencies for teaching value education in India – National Resource Centre for Value Education – NCERT– IITs and IGNOU.

##### **Unit II**

**Vedic Period** – Influence of Buddhism and Jainism – Hindu Dynasties – Islam Invasion – Moghul invasion – British Rule – culture clash – Bhakti cult – social Reformers – Gandhi – Swami Vivekananda – Tagore – their role in value education.

##### **Unit III**

###### **Value Crisis – After Independence**

Independence – democracy – Equality – fundamental duties – Fall of standards in all fields – Social, Economic, Political, Religious and Environmental – corruption in society.

Politics without principle – Commerce without ethics – Education without Character – Science without humanism – Wealth without work – Pleasure without conscience – Prayer without sacrifice – steps taken by the Governments – Central and State – to remove disparities on the basis of class, creed, gender.

##### **Unit IV**

###### **Value Education on College Campus**

Transition from school to college – problems – Control – free atmosphere – freedom mistaken for license – need for value education – ways of inculcating it – Teaching of etiquettes – Extra-Curricular activities – N.S.S., N.C.C., Club activities – Relevance of Dr.A.P.J. Abdul Kalam's efforts to teach values – Mother Teresa.

##### **Unit V**

###### **Project Work**

1. Collecting details about value education from newspapers, journals and magazines.
2. Writing poems, skits, stories centering around value-erosion in society.
3. Presenting personal experience in teaching values.
4. Suggesting solutions to value – based problems on the campus.

### Recommended Books:

1. Satchidananda. M.K. (1991), “Ethics, Education, Indian unity and culture” – Delhi, Ajantha publications.
2. Saraswathi. T.S. (ed) 1999. Culture”, Socialisation and Human Development: Theory, Research and Application in India” – New Delhi Sage publications.
3. Venkataiah. N (ed) 1998, “Value Education” New Delhi Ph. Publishing Corporation.
4. Chakraborti, Mohit (1997) “Value Education: Changing Perspectives” New Delhi: Kanishka Publications.
5. “Value Education – Need of the hour” Talk delivered in the HTED Seminar – Govt. of Maharashtra, Mumbai on 1-11-2001 by N.Vittal, Central Vigilance Commissioner.
6. “Swami Vivekananda’s Rousing call to Hindu Nation”: EKnath Ranade (1991) Centenary Publication
7. Radhakrishnan, S. “Religion and culture” (1968), Orient Paperbacks, New Delhi.

“நன்னெறி அடிப்படையிலான ஆன்மீகக் கல்வி - ஆசிரியர்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டி நூல்”. : ஷக்ஜமார்க்க ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிலையம் - சென்னை, இந்தியா.



**II YEAR – IV SEMESTER  
COURSE CODE: 7BMY4**

**COURSE – MANAVALAKALAI YOGA**

**VALUE EDUCATION**  
**மனவளக்கலை யோகா**

**A Brief Introduction about Manavalakalai Yoga**

In the “Manavalakalai Yoga”, practices formulated by Thathuvagani Vethathiri Maharishi do not have any bearing on religion, caste or creed. This is an education for culturing the mind. It does not contain any customary observances of any sect. It comprises only rational and scientific education and practices. These are offered to all people without any discrimination.

Learning and practicing Manavalakalai Yoga by students would help them to acquire physical health, mental acuteness, strength of life force and wisdom. Offering this yoga to students is the only means through which social welfare could be derived. On the whole, Manavalakalai Yoga would be of immense help to achieve a holistic life for any human folk.

“For education to be complete, it should include not only the training of the intellect but also the refinement of the heart and discipline of the soul” declared Dr.Radhakrishnan.

The heart of education is to educate the heart and such an education alone can lead to health, happiness and harmony. It is the need of the hour that the students of colleges and Universities and the general public be given a basic spiritual knowledge about their body, mind, soul, the cosmic link that runs through every system of the universe binding us all and above all, their duty to society of which every individual is a part. Every individual knowingly or unknowingly lives by the labours of the various sections of society and as a solemn duty it is imperative on our part back to the society as much as we can by labour of our body or mind or both. Our education to be socially relevant, it must inculcate in our youth this duty consciousness. Every institution has this obligation to the society.

The quality of Mind determines the quality of the Man. Mind can be considered to be the collective form of the thoughts arising spontaneously. An understanding of this leads to corrective measures on the thoughts and evolution of good thoughts only. Then only good thoughts, words and deeds and also other virtues would prevail among the students.

**This course strives to achieve the following:**

- To train and develop the physical body for leading a healthy life.
- To rejuvenate the life energy, to retard the ageing process and to achieve spiritual development
- To offer meditation practices and introspection so as to strengthen the mind, increase its will power, concentration, creativity and receptivity and ultimately to transform the mind to achieve self realization
- To help every individual to realize the enduring values of peace, non-violence and harmony to revitalize human society for restoring its sanity and strength

## Annexure – II

### Details of number of Centres and Yoga Masters in each District of Tamil Nadu

S. No.	District	Centres	Yoga Masters
1.	Ariyalur District	9	39
2.	Chennai District	127	676
3.	Coimbatore District	122	678
4.	Cuddalore District	50	212
5.	Dharmapuri District	22	118
6.	Dindigul District	41	186
7.	Erode District	101	506
8.	Kanchipuram District	109	522
9.	Kanniyakumari District	11	79
10.	Karur District	16	67
11.	Krishnagiri District	13	72
12.	Madurai District	29	182
13.	Nagapattinam District	16	64
14.	Namakkal District	34	185
15.	The Nilgiri District	37	172
16.	Perambalur District	21	88
17.	Pudukottai District	34	152
18.	Ramanathapuram District	15	79
19.	Salem District	75	403
20.	Sivaganga District	20	100
21.	Thanjavur District	66	306
22.	Theni District	18	101
23.	Thirunelveli District	98	457
24.	Thiruvallur District	68	303
25.	Thiruvannamalai District	34	222
26.	Thiruvarur District	66	276
27.	Tutikorin District	36	162
28.	Tiruchy District	77	379
29.	Vellore District	80	418
30.	Villupuram District	31	160
31.	Viruthunagar District	13	110
<b>Total</b>		<b>1489</b>	<b>7667</b>

மனவளக்கலை யோகா		
		80 Hours
Units	Title of the Paper	Hrs of Instruction
<b>Unit I</b> Yoga and Physical Health (16 Hours)	1.1. Physical Structure of Human Body	4 hours
	1.2 Simplified Physical Exercises	4 hours
	1.3 Maharasanas	4 hours
	1.4 Yogasanas	4 hours
<b>Unit II</b> Art of Nurturing life Force and Mind (16 hours)	2.1 Maintaining Youthfulness	4 hours
	2.2 Sex and Spirituality	4 hours
	2.3 Ten Stages of Mind	4 hours
	2.4 Mental Frequency	4 hours
<b>Unit III</b> Sublimation (16 hours)	3.1 Purpose of life	4 hours
	3.2 Analysis of Thought	4 hours
	3.3 Moralization of Desire	4 hours
	3.4 Neutralization of Anger	4 hours
<b>Unit IV</b> Human Resource Development (16 hours)	4.1 Eradication of Worries	4 hours
	4.2 Benefits of Blessings	4 hours
	4.3 Greathness of Friendship	4 hours
	4.4 Individual Peace	4 hours
<b>Unit V</b> Law of Nature (16 hours)	5.1 Cause and Effect System	4 hours
	5.2 Purity of Thought and Deed	4 hours
	5.3 Love and Compassion	4 hours

**VALUE EDUCATION**  
**மனவளக்கலை யோகா**

**80 Hours**

**Unit I            Yoga and Physical Health**

- 1.1 Physical Structure – Three bodies – Five limitations
- 1.2 Simplified Physical Exercises – Hand Exercises – Leg Exercises – Breathing Exercises – Eye Exercises – Kapalapathi
- 1.3 Maharasanas 1-2 Massages – Acu-puncture – Relaxation
- 1.4 Yogasanas – Padmasana – Vajrasanas – Chakrasanas (Side) – Viruchasanas – Yoga muthra – Patchimothasanas – Ustrasanas – Vakkarasanas – Salabasanas

**Unit II            Art of Nurturing the life force and Mind**

- 2.1 Maintaining the youthfulness – Postponing their ageing process
- 2.2 Sex and Spirituality – Significance of sexual vital fluid – Married life – Chastity
- 2.3 Ten Stages of Mind
- 2.4 Mental frequency – Methods for concentration

**Unit III           Sublimation**

- 3.1 Purpose and Philosophy of life
- 3.2 Introspection – Analysis of Thought
- 3.3 Moralization of Desires
- 3.4 Neutralization of Anger

**Unit IV           Human Resources Development**

- 4.1 Eradication of worries
- 4.2 Benefits of Blessings
- 4.3 Greatness of Friendship
- 4.4 Individual Peace and World Peace

**Unit V            Law of Nature**

- 5.1 Unified force – Cause and Effect system
- 5.2 Purity of Thought and Deed and Genetic Centre
- 5.3 Love and Compassion
- 5.4 Cultural Education – Five Fold Culture

## VALUE EDUCATION

### மனவளக்கலை யோகா – குறிப்பு

இளம் வயது முதலே உடலையும், மனதையும் பக்குவமாக பராமரிக்க வேண்டியது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். நாம் உண்ணும் உணவு தான் உடலாக மாற்றம் பெறுகிறது. அவ்வாறு உடலாக மாற்றம்பெறும்பொழுது பல்வேறு இராசயன மாற்றங்கள் தொடர்ந்து நடைபெறுகின்றன. இதனால் வளர்ச்சி, மாற்றம், தளர்ச்சி ஏற்படுகின்றன. உடம்பில் ஒவ்வொரு செல்லும் ஒரு பெரிய இராசயன தொழிற்சாலைபோல் செயல்படுகிறது. இது சரியாக செயல்பட உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகசனங்கள் மிகவும் உறுதுணையாக அமைகின்றன.

ஒவ்வொரு மனிதனும் 100 வருடம் நோயின்றி வளமாக வாழமுடியும். உடலில் உயிர் என்ற ஆற்றல் நுட்பமானது. மகத்துவம் வாய்ந்தது. இந்த உயிராற்றல்தான் அனைத்து இயக்கங்களுக்கும் காரணமாக இருக்கிறது. உயிராற்றலை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கும் நீண்ட நாள் வாழ்வதற்கும் உகந்த எளிமையான பயிற்சி முறைகளை ஒவ்வொருவரும் சுலபமாக தெரிந்துக் கொண்டு வாழ முடியும்.

மனம் இல்லாத மனிதர்கள் இல்லை. ஆனால் மனதின் நுட்பங்களை முழுமையாக புரிந்துகொண்ட மனிதர்களும் அதிகம் இல்லை. ஆகவே மன ஓர்மைக்கான பயிற்சியை மேற்கொண்டால் சாதாரண மனிதர்களும் மனதளவில் உயர்ந்து வாழ முடியும். இளமை காலத்திலேயே மனம் பக்குவம் அடைந்தால் வாழ்வு வெற்றியாகவும் இன்பமயமாகவும் அமையும்.

மனிதவாழ்வு மிகவும் புனிதமானது, மேன்மையானது. வாழ்வின் நோக்கத்தையும், வாழ்க்கைத் தத்துவத்தையும் தெரிந்துக்கொள்ளும்பொழுது இதன் சிறப்பை உணர்ந்து கொள்ளலாம். எண்ணங்கள் எவ்வாறு தோன்றுகின்றன? அவற்றை எப்படி நல்லவையாக மாற்றுவது? ஆசைகளைக் சீரமைத்துக் கொண்டு நிறை மனதோடு வாழ்வது எப்படி? சினம் இல்லாமல் சகிப்புத் தன்மையுடன் வாழ முடியுமோ? என்ற கேள்விகளுக்கு விடையைத் தெரிந்துக் கொண்டால் குணநலத்தில் உயர்ந்து வாழலாம்.

பாரத நாடு மனித வளம் மிகுந்தது. மக்களின் எண்ணிக்கையோடு நல்ல மனம் படைத்தவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகமாகும்போது இதன் முன்னேற்றம் பல மடங்கு உயர்ந்து விளங்கும். தவறான அணுகுமுறை, தோல்வியில் முடியும்போது கவலையாக மாறுகிறது. சரியாக திட்டமிட்டு வாழ்ந்தால் கவலை இல்லாமல் வாழ முடியும். ஒவ்வொரு மனிதனும் பிறரை மதித்து வாழ்த்தப் பழகினால் இனிமையான நட்பு உருவாகும், நல்ல நண்பர்கள் கிடைப்பது ஒவ்வொருவருக்கும் பெரும் சொத்தாக அமையும். அங்குதான் சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம் என்பது மலர்ந்து மணம் வீசும். இந்த நட்புதான் குடும்பத்திலும், சமுதாயத்திலும் அமைதியை உருவாக்கி மகிழ்ச்சியைப் பெருக்கும்.

இன்றைய இளைஞர்கள் விஞ்ஞான அறிவிலும் பல்வேறு துறைகளிலும் மிகுந்த தேர்ச்சி பெற்று விளங்குகிறார்கள். அதோடு சேர்ந்து பெரியவர்களை மதித்தல், பணிந்து நடத்தல், இயற்கையின் ஒழுங்கமைப்பை புரிந்துகொள்ளுதல், பிறர்க்குத் துன்பம் தராத வகையில் தனது வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்ளுதல், துன்பப்படும் மனிதர்களுக்கு ஓடிச் சென்று உதவுதல் போன்றவற்றிலும் உயரும்போதுதான் மனித சமுதாயம் பலம் பெற முடியும். எல்லோரிடமும் அன்பும், கருணையுமாக நடக்கும் பக்குவம் கிடைக்கும். இவை எல்லாம் ஒருங்கே கிடைக்கும் வகையில் இந்த மனவளக்கலை யோகா என்ற பாடத்திட்டம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனைப் படிக்கும் மாணவர்கள் கல்லூரிகளில் ஒழுக்கமும், கண்ணியமும் பெற்று வாழ்வார்கள். சமுதாயத்தில் உயர்ந்த பண்புள்ளவர்களாகவும், நல்ல குடிமக்களாகவும் வாழ்வார்கள்.

**VALUE EDUCATION**  
**மனவளக்கலை யோகா – குறிப்பு**

- 1) யோகமும் உடல்நலமும் (16 hours)**
- 1.1 உடலமைப்பு – 3 உடல்கள் – ஐந்தில் அளவுமுறை  
1.2 எளியமுறை உடற்பயிற்சி – கைப்பயிற்சி – கால் பயிற்சி – மூச்சுப்பயிற்சி – கண் பயிற்சி – கபாலபதி  
1.3 மகராசனம் 1-2 – உடல் தேய்த்தல் – அக்குபிரர் பயிற்சி – உடல் தளர்த்தல்  
1.4 யோகசனங்கள் – பத்மசானம் – வஜ்ராசனம் – சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) – விருச்சாசனம் – கோகமுத்ரா – பச்சி மோத்தாசனம் – உஸ்ட்ராசனம் – வக்கராசனம் – சலபாசனம்
- 2) உயிர்வளமும் – மனவளமும் (16 hours)**
- 2.1 இளமை காதல் – முதுமையைத் தள்ளிப்போடுதல்  
2.2 பாலுணர்வும் ஆன்மீகமும் – வித்தின் மகிமை – இல்லற வாழ்வு – கற்பநெறி  
2.3 மனதின் பத்து படிநிலைகள்  
2.4 மன அலைச்சுழல் – மன ஓர்மைக்கான பயிற்சிகள்
- 3) குணநலப்பேறு (16 hours)**
- 3.1 வாழ்வின் நோக்கம் – வாழ்க்கைத் தத்துவம்  
3.2 அகத்தாய்வு – எண்ணம் – ஆராய்தல்  
3.3 ஆசை சீரமைத்தல்  
3.4 சினம் தவிர்த்தல்
- 4) மனிதவள மேம்பாடு (16 hours)**
- 4.1 கவலை ஒழித்தல்  
4.2 வாழ்த்தும் பயனும்  
4.3 நட்பு நலம்  
4.4 தனிமனித அமைதி – உலக அமைதி
- 5) இயற்கை நியதி (16 hours)**
- 5.1 ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றல் – செயல்விளைவுத் தத்துவம்  
5.2 மனத்தூய்மை, வினைத்தூய்மை – கருமையும்  
5.3 அன்பும் கருணையும்  
5.4 பண்பாட்டுக் கல்வி – ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு

<b>VALUE EDUCATION</b> <b>மனவளக்கலை யோகா</b>		
<b>Units</b>	<b>Title of the Paper</b>	<b>Hrs of Instruction</b>
<b>Unit I</b> யோகமும் உடல்நலமும் (16 Hours)	1.1 உடலமைப்பு	4 hours
	1.2 எளியமுறை உடற்பயிற்சி	4 hours
	1.3 மகராசனம்	4 hours
	1.4 யோகாசனங்கள்	4 hours
<b>Unit II</b> உயிர்வளமும் மனவளமும் (16 hours)	2.1 இளமைக்காத்தல்	4 hours
	2.2 பாலுணர்வும் ஆன்மீகமும்	4 hours
	2.3 மனதின் 10 படிநிலைகள்	4 hours
	2.4 மன அலைச்சுழல்	4 hours
<b>Unit III</b> குணநலப்பேறு (16 hours)	3.1 வாழ்வின் நோக்கம்	4 hours
	3.2 எண்ணம் ஆராய்தல்	4 hours
	3.3 ஆசை சீரமைத்தல்	4 hours
	3.4 சினம் தவிர்த்தல்	4 hours
<b>Unit IV</b> மனிதவளம் மேம்பாடு (16 hours)	4.1 கவலை ஒழித்தல்	4 hours
	4.2 வாழ்த்தும் பயனும்	4 hours
	4.3 நட்பு நலம்	4 hours
	4.4 தனிமனித அமைதி	4 hours
<b>Unit V</b> இயற்கை நியதி (16 hours)	5.1 செயல்விளைவுத் தத்துவம்	4 hours
	5.2 மனத்தூய்மை, வினைத்தூய்மை	4 hours
	5.3 அன்பும் கருணையும்	4 hours
	5.4 பண்பாட்டுக் கல்வி	4 hours



## **WOMEN'S STUDIES**

### **II YEAR – IV SEMESTER COURSE CODE: 7BWS4**

#### **COURSE – INTRODUCTION TO GENDER STUDIES**

##### **Objectives**

- To gain knowledge on Gender Ideology
- To understand the concepts of HDI, GDI and GEM
- To know the Women Development Policies and Programmes

##### **Unit I**

Gender Identity: Gender Ideology – Sex Vs Gender – Biological Determinism – Dualism – Reductionism – Objectification – Socialization and Internalization

##### **Unit II**

Gender Roles: Division of Labour – Sex Role – Stereotypes – Gender Role – Work – Family and Gender – Motherhood – Production and Reproduction

##### **Unit III**

Gender Equality / Equity: Equality Vs Equity, HDI, GDI and GEM – Gender Inequality in Certain Vital Measures of Development: Sex Ratio, Life Expectancy, Literacy Level – Work Participation – Decision Making and Political Participation

##### **Unit IV**

Strength of Women: Hormones and Chromosomes – Physical Differences – Record of the Fastest Men and Women in the World – Athletes – Brain and Intelligence – Emotions.

##### **Unit V**

Development Policies and Programmes: WID – WAD – GAD – Approaches: Welfare – Anti-Poverty – Efficiency – Equity – Empowerment – Central and State Government Women Development Schemes.

##### **Unit VI**

Women Empowerment: Meaning and Concepts, Empowerment Levels – Framework – Empowerment Tools – Capability Approach

## **Bibliography**

1. Sahay Sushama, “Women and Empowerment: Approaches as and Strategies”, Discovery Publishing House, Delhi, 1988
2. Kapur Promilla, “Empowering the Indian Women” Publication division, Ministry of Information and Broadcasting, Government of India 2001
3. Thilakavathi G & B.Regina Papa, Gender Sensitization Course Material, Chennai: Tamil Police, 2003
4. Selvy Thiruchandran, Idology, Caste, Class and Gender, A Gender Specific Analysis
5. Poornima Advani, Course Curriculum on Gender Sensitization of Police Officers, New Delhi National Commission for Women 2000
6. Foucault, M. The History of Sexuality, London: Penguin 1981
7. Eleanor Leacock, Women, Power and Authority in invisibility and power ed. Leela Dube etal. Delhi: Oxford University Press, 1986
8. Bayly, C.A. (ed) – An illustrated History of Modern India London: OUP
9. Kamal Bhasin, Understanding Gender, Bangalore: Kali for Women 2001
10. Ann Oakley, Sek, Gender and Society, London: Temple Smith, 1972
11. Hughes, Christina, Key concepts in Feminist Theory and Research London: SAGE Publications, 2002
12. Kurian Priya and foran John. Bhaunani, Kum-Kum Feminist Futures: Re-imagining women, culture and Development, London, New York Books 2003
13. Hess B.Beth. Lorber Judih Ferree Marx Myra. Revisioning Gender Thousand Oaks. London New Delhi SAGE Publication, 1999

