

DEPARTMENT OF HUMAN EXCELLENCE

SYLLABUS 2024-2027 BATCH

(Outcome – Based Education)

BOARD OF STUDIES 2024



NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE (AUTONOMOUS)

Re-Accredited by NAAC

AN ISO 9001-2015 Certified Institution

POLLACHI – 642 001

Department of Human Excellence

Vision

- To achieve Human Excellence through Physical fitness, mental awareness, Emotional Stability and Spiritual awakening for one and all.
- To manifest the infinite Potentials by conserving Energy efficiently to empower the youth.
- To attain contentment in life and realize the life goals.
- To bring world peace through individual peace.

Mission

- To attain peace, prosperity, health, happiness, harmony and wisdom for all.
- To be committed in Excellence in transferring knowledge to serve the social, cultural and spiritual needs of the society
- To respect and pursue the professional ethics for overall benefit.
- To attain social security through self discipline and service.
- To work to bring glory to National pride with attitudinal change.
- To make the right choice in life, excel in the same; be useful to all and to experience the sense of fulfilment.

Program Educational Objectives:

PEO1	Improving the physical health, leading a virtuous life, character building, attaining self realization through meditation and to manifest the hidden potentials, to develop Consciousness and to render service to society with ecstasy.
PEO2	Understanding the greatness of family relationship and the significance of chastity, understanding the greatness of womanhood, karma yogic life in the family with peace and happiness.
PEO3	Imparting the characteristics which improving leadership traits, realization of the need for time management, knowing the importance of the philosophy of cause and effect through professional ethics and to empower the mind to get prosperity in life and stress management.
PEO4	To educate the Constitutional values and justice, Greatness of Indian Culture, Understanding the problems of racial discrimination, terrorism, and Economic marginalization and seeking solutions to achieve prosperity, happiness and peace in the world

Program Outcomes:

PO1	Life-long Learning: To understand self realization through meditation practices and various family values like kindness, duty, moral values and to know the greatness of family relationship to develop love and compassion for all living beings.
PO2	Professional Ethics : To promote the professional ethics through moral principles and to change the mind-set of youth to render service for the development of the society.
PO3	Integrated Value System : To recognize the cultural ethical pride of the country and to maintain the unity beyond caste, race, language and culture and to attain the world peace.
PO4	Physical and Mental Wellness : To maintain physical fitness, emotional stability and character building through introspection practices for purification of thoughts and to neutralize the anger and to lead peaceful life.

Mapping

PEOs POs \ PSOs	PEO1	PEO2	PEO3	PEO4
PO1	H	M	M	H
PO2	M	M	H	H
PO3	H	H	M	M
PO4	H	M	M	H

<u>B.Sc. / B.Com.– For Computer Science / Commerce Cluster</u>										
<u>(FOR THE CANDIDATES ADMITTED FROM THE ACADEMIC YEAR 2024 - 2025 ONWARDS)</u>										
<u>I to VI SEMESTERS</u>										
<u>SCHEME OF EXAMINATIONS</u>										
SEMESTER – I										
Part	Subject Code	Title of the Paper	Hrs / Week		Hrs / Sem.	Exam Hrs.	Maximum Marks		Total Marks	Credits
			L *	P	T		Internal (Practical)	External		
SEMESTER – I										
IV	24HEC101	Human Excellence - Personal Values & Indian Yoga Practice - I	* 2	-	30	2	20	30	50	1
SEMESTER – II										
IV	24HEC202	Human Excellence - Family Values & Indian Yoga Practice - II	* 2	-	30	2	20	30	50	1
SEMESTER – III										
IV	24HEC303	Human Excellence – Professional Values & Indian Yoga Practice - III	* 2	-	30	2	20	30	50	1
SEMESTER – IV										
IV	24HEC404	Human Excellence - Social Values & Indian Yoga Practice - IV	* 2	-	30	2	20	30	50	1
SEMESTER – V										
IV	24HEC505	Human Excellence - National Values & Indian Yoga Practice -V	* 2	-	30	2	20	30	50	1
	24VHE5VA	The Modalities of Yoga Therapy			30 Hrs					2**
SEMESTER – VI										
IV	24HEC606	Human Excellence - Global Values & Indian Yoga Practice – VI	* 2	-	30	2	20	30	50	1
	24VHE6VA	An Introduction to Acupuncture			30 Hrs					2**

* **Note:** As per the college time table out of one hour is scheduled within the time table and one hour is scheduled outside the time table.

**Extra Credits - VAC-Department Specific Value Added Course

Question Paper Pattern

(Based on Bloom's Taxonomy)

K1-Remember; K2- Understanding; K3- Apply; K4-Analyze; K5- Evaluate

Theory Examinations: 50 Marks (Part IV)

Knowledge Level	Section	Marks	Description	Total
K1 & K2 (Q 1 -10)	A (Q 1 – 5 MCQ) (Q 6–10 Define / Short Answer)	10 x 1 = 10	MCQ Define	50 (Converted to 30 for ESE)
K3, K4 & K5 (Q 11-15)	B (Either or pattern)	5 x 8 = 40	Short Answers	

Note: * In theory ESE, students will write Examination maximum marks as 50 and it will be converted to 30 for Total Mark calculation. Value education is offered in the name of Human Excellence.

Components of Continuous Assessment

THEORY

Maximum Marks: 50; CIA Marks: 20

Components	Calculation	CIA Total
Observation note & Record Skill Assessment	5 + 15	20

CIA (Practical) 20 marks + Theory 30 marks = 50 Marks

- Title of the Paper includes both Theory and Practical. End Semester Practical Examination will be conducted for 20 marks. Hence the cumulative total mark of the paper would be 50. Overall Minimum pass mark will be 20; Submission of record note book is mandatory. Candidates appearing for practical examination should submit bonafide record note books prescribed for practical examinations. Otherwise the candidates will not be permitted to appear for the practical examination.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	24HEC101			Title	Batch:	2024 - 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30	Human Excellence - Personal values & Indian Yoga Practice - I	Semester:	I
					Credits:	1

Course Objective

- To realize the need for achieving Human excellence, aim of life, philosophy of life, Character enhancement, physical health, mental prosperity and nurturing life-force.

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To equip students with the ability to critically analyze the cultural and social influences that has influenced yoga's transformation and global spread.	K1
CO2	To understand the capabilities of elevating oneself through maintaining good physical and mental health.	K2
CO3	Regular practicing of simplified physical exercise, Kayakalpa exercise and self-introspection.	K3
CO4	Exploring the subjective and objective of the mind through Ashtanga Yoga	K4
CO5	To design and implement personalized yoga programs aimed at promoting holistic well-being and preventing lifestyle disorders.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Human Excellence education - objectives- Purpose and philosophy of life - Ashtanga Yoga - Mind's subjective and objective conditions.	6
Unit II	Analysis of thought - Greatness of thought - Practice for analysis of thought - Origin and Evaluation of Yoga – Classical Yoga – Modern Yoga.	6
Unit III	Neutralization of anger - Anger as a chain action - Practice for neutralization of anger - Yoga practice for life style disorder – Obesity – Diabetics – Blood Pressure.	6
Unit IV	Self-realization - God Realization and blossom of love - Kayakalpa exercise - Sexual drive and Spiritual development - Anti ageing process - Practice and benefits of Kayakalpa exercise.	6
Unit V	Meditations I - Agna meditation - Shanthi meditation - Spinal cord clearance - Physical health development - Simplified Physical Exercises Part-I - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalopathy exercise.	6
Total Contact Hrs		30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

24HEC101

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	S.Jeyalakshmi & Dr. S. Maheswari et al.,	Personal values	NGM College (Tamil version)\ 12 th edition	2023

Reference Books

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Hansaji J.Yogendra	Yoga for all	Ruba publication	2018
2	B.S. Acharya	Pathanjali Yoga Sutra	Narmadha publications	2009
3	Dr. B. K. Bandre	Lifestyle disorder and yoga	Suflam seva nayas publication	2022
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Methodology in yoga therapy	Vethathiri publication	2023

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
S.Jeyalakshmi Dr. S. Maheswari  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	24HEC202			Title	Batch:	2024 - 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30	Human Excellence - Family values & Indian Yoga Practice - II	Semester:	II
					Credits:	1

Course Objective

- To realize the greatness of the relationship of the family members.
- Creating a blissful marital life with love and compassion through blessing.
- Respect women and bring family peace to following the principles of karma yoga.

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To remember the fact that the blessings family members brings peace in the family	K1
CO2	To learn to apply this knowledge to enhance their physical, mental, and spiritual well-being through targeted yoga techniques	K2
CO3	To removes obstacles in yoga practice, for doing exercises, meditation and introspection.	K3
CO4	To understand of the five sheaths (panchakosas) of human existence and their relevance in yogic practices.	K4
CO5	To realize the rights of women and respect the womanhood and follow the karma yoga.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Mutual blessings for family peace - Benefits of blessing - Functions of energy waves - Ethical Values for life - Fivefold Culture	6
Unit II	Solutions to overcome impediments of yoga - Mindset - Gender equality system - women rights - Greatness of womanhood - Bharathi and development of Womanhood.	6
Unit III	Yoga and the five koshas - Pancha koshas for self discovery - Harmony in family - Joint family - Thiruvalluvar's Concepts of Family values.	6
Unit IV	Love and compassion - The Greatness of Love – Yogic diet and Nutrition –Balanced diet –Natural food - Karma Yoga - Greatness of gratitude.	6
Unit V	Meditation II – Thuriya Meditation – Benefits - Simplified Physical Exercises Part-II - Makarasana exercise part-I - Makarasana exercise part-II - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise.	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

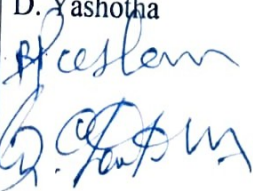
24HEC202

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Panneerselvam.N & P. Padma et al.,	Family values	NGM College (Tamil Version) \ 10 th edition	2022

Reference Books:

S. NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri Maharishi	Manavalakalai part-II	Vethathiri publication (tamil version)\ 28 th edition	2016
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogic Anatomy, Physiology and Psychology	Vethathiri publication (Tamil version)\ 1 st edition	2023
3	Department of Human Excellence et.all	Unleashing Excellence	Bharatiya Vidya Bhavan publication,	2012

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature Name: N. Panneerselvam D. Yashotha  Signature:	Name and Signature Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name and Signature Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)  Signature:	Name and Signature Name: Mr.K. Srinivasan (COE)  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	24HEC303			Title	Batch:	2024 - 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30	Human Excellence - Professional values & Indian Yoga Practice - III	Semester:	III
					Credits:	1

Course Objective

- Following professional ethics through cause and effect system
- To achieve success in the work with passion for excellence by empowering the mind

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To develop the leadership qualities to excel in the profession	K1
CO2	To understand practical yoga techniques to effectively reduce and manage stress..	K2
CO3	To learn to integrate pranayama techniques in to their daily routine to improve respiratory health, increase vitality, and promote inner balance.	K3
CO4	to gain an understanding of the physiological and psychological mechanisms through which yoga influences stress and overall mental health	K4
CO5	The Practicing asana and meditation for the holistic development of the students.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Professional ethics - honesty - trustworthiness - loyalty - respect for others - adherence to the law - Philosophy of Cause and effect - Activities for human welfare - Spirituality and Vallalar	6
Unit II	Time management - Time management for students - Time management for good health - Yoga therapy for Stress management – Academic Stress – Professional Stress – Yoga Nidhra.	6
Unit III	Ethics in entrepreneurship - Respect - Integrity - Customer focus – Team work - risk-taking – passion - persistence - enthusiasm - enterprise - commitment - Leadership traits - Leadership traits of Dr. A.P.J. Abdul Kalam.	6
Unit IV	Pranayama and Bandha – Benefits – Enrichment of Mind - Functions of mental frequency - Passion for excellence – Positive thoughts.	6
Unit V	Meditation III - Thuriyatheetha meditation - Surya namaskar (1.Piranamasana - 2.Hashta Uttanasana - 3.Patha Hasthasana - 4.Aswa Sanjalana asana - 5.Thuvipatha Aswasanjalana asana - 6.Astanga Namaskara - 7.Pujangasana - 8.Atha Muktha Savasana - 9.Aswa Sanjalana asana - 10.Patha Hasthasana - 11.Hashta Uttanasana - 12.Piranamasana)	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

24HEC303

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	D. Gnanasoundari & N. Panneerselvam et al.	Professional values	NGM College\ 9 th edition (Tamil version)	2022

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Dr. A.P.J. Abdul Kalam	Wings of Fire	University Press	2023
2	Kurinji. Gnana. Vaithyanathan	Life History of Thiruarutprakasa Vallalar Ramalinga swamikal	Karish Offset Printers	2014
3	R.S Naagarazan	Professional Ethics and Human Values	New Age International (P) Limited	2006
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College	2020

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
D. Gnanasoundari A. Srikavitha  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	24HEC404			Title	Batch:	2024 - 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30	Human Excellence - Social values & Indian Yoga Practice - IV	Semester:	IV
					Credits:	1

Course Objective

- Man is the integral part of the society which insists harmonious relationship between man and society.
- To create a drug addiction free society with morality through purity of mind.
- Realize the importance of central message of religions and eliminate the social upheavals through the moral education

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To learn techniques for enhancing empathy, communication skills, and emotional intelligence to navigate interpersonal challenges more successfully	K1
CO2	To understand the reasons for disparity among human beings to strengthen the unity in the society.	K2
CO3	To realize that Sangya philosophy enhances the concept of meditation.	K3
CO4	To develop interpersonal relationship ability to manage and express emotions effectively to foster healthier and more resilient relationships.	K4
CO5	To develop the ability to apply Vipassana meditation practices to achieve greater emotional stability and inner peace.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Evolution of Man - Characteristics of Divine - Evolution of Universe - Evolution of Living beings - Emotional maturity for interpersonal relationship – Greatness of relationship – Techniques of managing emotional moods	6
Unit II	Disparities among human beings - Seven values of human beings - Sixteen disparities - Social welfare through purity of mind - Greatness of mind – Significance of Genetic centre	6
Unit III	Education and society - Social awareness - Significance of education for social growth - De addiction - Technology addiction and solution.	6
Unit IV	Social discriminations and solutions – Genocide and war crime - Vision of Arutselvar - Sangya philosophy - Structure and functions of three bodies - Central message of religions - Massage from Sages.	6
Unit V	Meditation IV – Vipasana Meditation – Benefits - Yogasanas Part-I (1.Viruchasana - 2.Chakrasana (side wise) - 3.Padmasana - 4.Vajrasana - 5.Yoga mudra - 6.Pachi mothasana. 7.Ustrasana - 8.Vakkrasana - 9.Sidhasana - 10.Gomukhasana)	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

24HEC404

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Veerasithi Vinayagan. P. & Santhi. K. et al.,	Social values	NGM College\ 9 th edition (Tamil version)	2023

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	S.N. Goenka	Vipassana	Vipassana research institute	2023
2	B.S. Acharya	Pathanjali Yoga Sutra	Narmadha publications	2009
3	Thibaut Merisse	Master your emotions	Wisdom tree Classic edition	2020
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yoga for Holistic Development	Vethathiri Publications	2023

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
Dr. P. Veerasithi vinayagan K. Santhi  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	24HEC505			Title	Batch:	2024 - 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30	Human Excellence - National values & Indian Yoga Practice - V	Semester:	V
					Credits:	1

Course Objective

- Educating the fundamental rights and duties of citizens.
- Achieving national integration and peace through cooperation by following unity in diversity.
- Developing tolerance among religions and enhancing service motive for national benefit

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To realize the benefits of the equality, liberty and to critically analyze and apply these values in various legal and social contexts to promote fairness and uphold the rule of law.	K1
CO2	To understand the importance and practices of Hatha Yoga	K2
CO3	To learn how to incorporate six kriyas into their regular practice to enhance physical detoxification, improve respiratory function, and promote overall well-being	K3
CO4	To analyse developing tolerance among religions through spiritual growth for achieving national integration	K4
CO5	To execute world peace through individual peace following values in life.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Constitutional values and Justice – Fundamental values – Patriotism - Nehru's perspective view of India - Emerging India - Challenges of India to become a super power	6
Unit II	Hatha Yoga - Importance and practices of hatha yoga - The greatness of Indian culture – Amazing technology.	6
Unit III	India and peace - Individual peace to world peace - World peace plans - India's message to the world - Indian philosophy known to the world.	6
Unit IV	Service and sacrifice - Service of Mother Theresa - Unity in Diversity - Goal of unity - Gandhian principles and National Integration - India and spirituality – Spiritual development - Six religious sects.	6
Unit V	Meditation V - Chakra Meditation – Benefits - Yogasanas Part-II (1.Mandukasana - 2.Matsyasana - 3.Navasana -4.Pavannmuktasana - 5.Uthana padhasana - 6.Bhujangasana - 7.Dhanurasana - 8.Navukasana - 9.Salabasana - 10.Makkarasana)	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

24HEC505

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Shanmugavadivu.S & S. Jagadambal et al.,	National values	NGM College \ 6 th edition	2021

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Fali S. Nariman	India's legal system	Penguin random house	2022
2	M.K. Gandhi	An Autobiography	Rupa Publications India Pvt. Ltd.	2016
3	R. Nandagopal & Ajith ankar R.N.	Indian Ethos and Values in Management	Tata McGraw Hill Education Private Ltd.,	2011
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College \ 2 nd edition (tamil version)	2020
5	Swami Saradananda	Chakra meditation	Watkins publishing	2017

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
S. Shanmugavadivu Dr. S. Jagadambal  Signature: Dr. S. Jagadambal	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Programme Code:	B.Sc./B.A./B.Com.			Programme Title:	B.A., B.Sc., B.Com.,	
Course Code:	24HEC606			Title	Batch:	2024 - 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30	Human Excellence - Global values & Indian Yoga Practice - VI	Semester:	VI
					Credits:	1

Course Objective

- The decisions we make every day are a reflection of our values.
- Utilizing natural resources and finding the solution for ecological imbalances.
- Creating a world with good political governance and improved culture.

Course Outcomes

On the successful completion of the course, students will be able to

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	To remember that man is the responsible for preservation and destruction of nature.	K1
CO2	To analyze various yoga practices, dietary guidelines, and lifestyle changes that boost the immune system.	K2
CO3	Creating a world without economic imbalance through physical and mental health.	K3
CO4	To understand the scientific basis behind yogic techniques and how to effectively integrate them into daily life for improved health and disease prevention.	K4
CO5	To execute individual peace to world peace through to follow values in life	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	Racial discrimination and solutions - Racial Discrimination in epic period – Solutions - Ecological imbalance and Solutions - Factors for Global warming - various pollutions - E-Wastages - solutions.	6
Unit II	Six types of Kriyas – Benefits of Kriyas - Global terrorism and solutions - Present state of terrorism and solutions.	6
Unit III	Cultural degradation and solutions - Emergence of monoculture and solutions - Principles of Vivekanandar - Economic marginalisation and solutions - Communalization of Industries - Solution.	6
Unit IV	Crisis of natural resources and solution – Food, water and fuel scarcity - solution - Techniques of Enhancing Immunity power – Benefits – Remedial techniques for diseases.	6
Unit V	Meditation VI - Panchendriya Meditation - Mudras (1.Sin mudra - 2.Vayu mudra - 3.Suriya mudra - 4.Sooniya mudra - 5.Prithivi mudra - 6.Prana mudra - 7.Abana mudra - 8.Abanavayu mudra - 9.Varuna mudra - 10.Linga mudra)	6
Total Contact Hrs		30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

24/IEC606

Text Book:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	V. Settu & S. Jeyalakshmi et al.,	Global values	NGM College\ 6 th edition (Tamil version)	2021

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Swami Nityananda Giri	Kriya yoga vijnan	Swami shuddhananda kriya yoga ashram	2018
2	Swami bodhasarananda	The Complete works of Swami Vivekananda	Mayavati Memorial Edition	2012
3	N.M. Khandelwal	Indian Ethos and Values for Managers	Himalaya publishing house	2011
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College \ 2 nd edition (tamil version)	2020

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
V. Settu S. Jeyalakshmi  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Certificate course
Department of Human excellence
The Modalities of Yoga Therapy (24VHE5VA)

Course Title: Modalities of Yoga Therapy		Course code : 24VHE5VA
Total Hours : 30		Credits : 2
Course Objectives: • To face health challenges at any level • Empower the students to progress towards greater health and improve the academic performance. • Enhance wellbeing in body, mind, feelings, thought and spirit		
K1	CO1	Understand the Yoga Therapy is an effort to integrate traditional yogic concepts and technique with medical and psychological knowledge.
K2	CO2	Promote all around positive health as well as particular medical conditions
K3	CO3	Application of Yogic principles to achieve Physiological, Psychological and spiritual goal
K4	CO4	Using ancient yogic practices in modern context to deeper presence and awareness, able to get self-realization

Syllabus

Unit 1

Yoga therapy – Etymology –definition – Scope –Need and Importance of Yoga Therapy

Unit 2

Principles of Yoga therapy - Difference between yoga and Yoga Therapy - Eight limbs of Patanjali Yoga sutra - Diet and nutrition - Types of food - Slavic, Rajas and Tamas.

Unit 3

Health and Disease according to Ayurveda - Tridoshas - Stress, Blood pressure, Diabetes Mellitus, Obesity, PCOD and Menstrual Disorders – Methods and types of asana – Therapeutic view of asana and pranayama - Relaxation techniques

Reference:

1. Principles and Methods of Yoga Therapy, Dr. Ananda Balayogi Bhavani, International centre for Yoga education & Research.
2. Fundamentals of Yoga Therapy, IAYT compilations

You tube links:

<https://youtu.be/kFfrGmKdA0o>

<https://youtu.be/9R9U8WD4RBA>

<https://youtu.be/0LBmDs93N2M>

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
Name: Dr. S. Jagadambal	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Mr.K. Srinivasan	Name: Mr.K. Srinivasan
 Signature:	 Signature:	 Signature:	 Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

சான்றிதழ் கல்வி
மனிதவள மாண்புத்துறை
அக்குபஞ்சர் ஓர் அறிமுகம் (24VHE6VA)

Course Title : அக்குபஞ்சர் ஓர் அறிமுகம்		Course code : 23VHE6VA
Total Hours : 30		Credits : 2
Course Objectives: • சித்தர்கள் அளித்த இந்த அக்குபஞ்சர் சிகிச்சைமூலம் நோய்கள் வரும்முன் அறிந்து தீர்வு காணலாம் • மாணவர்கள் உடல்நலம், மனவளம், இறையுணர்வு ஆகியவற்றை இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் பெறலாம் • மாணவர்கள் இந்த அடிப்படை பயிற்சியை கற்றுக் கொள்வதன்மூலம் தனக்கும் தன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் சிகிச்சையளித்து நோயை குணப்படுத்தலாம்.		
K1	CO1	அக்குபஞ்சரை மாணவர்கள் முறையாக பின்பற்றுவதன்மூலம் கிடைக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு குறித்து அறிதல்.
K2	CO2	ஞாபகசக்தியை மிகுதியாக்குவதன் மூலம் நன்மைகளை புரிந்து கொள்ளுதல்.
K3	CO3	தீர்க்க முடியாத நோயிலிருந்து குணமடைதலை ஆரய்ந்து உணர்தல்.
K4	CO4	அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையாளரின் உடல் மன உணர்வுகளின் தெளிவான தன்மை மற்றும் செயல்பாட்டினை பொருத்து நோயாளியின் குணமடைதலை உறுதிபடுத்துதல்.
K5	CO5	மனித உடலின் உயிர்ச்சுதியை மையமாகக் கொண்டு இயங்குதல்.

பாடத்திட்டம்

அலகு-1

அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை வரலாறு - அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு - பஞ்சபூதம் தத்துவம் - பஞ்சபூத உறுப்புகள் - பஞ்சபூத தத்துவத்தின் மருத்துவ பயன்பாடு.

அலகு-2

உடல் உள் உறுப்புகள் - 12 உள் உறுப்புகள் - 12 நாடிகளை அறிதல் - சுன் அளவுமுறைகள் - உடல் வரைவு - யிங் யாங் தத்துவம் - சுவாச மண்டலம் - ஜீரண மண்டலம் - கழிவு மண்டலம்

அலகு-3

சக்தி ஓட்டப்பாதை - மொத்த புள்ளிகள் - தொடர்புடைய உறுப்பு புள்ளி அமைவிடம் - புள்ளிகள்மூலம் நாடிகளை சமன் செய்யும் பயிற்சி - தீரும் நோய்கள் - உணவு முறை - அக்குபிரஷர் - தொடு சிகிச்சை - தூரசிகிச்சை முறை - கண்கமுவும் முறை - மூக்குகமுவும் முறை - இனிமா எடுத்துதல்.

மேற்கோள் நூல்கள் :

1. அக்குபங்சர் அமுதம்-401 - கி.முனியராஜா 2010 - சான்லெக்ஸ் பதிப்பகம் - மதுரை
2. அக்குபங்சர் ஓர் ஆரோக்கிய வாழ்வியல் - 2012 - இயற்கை நல்வாழ்வு பதிப்பகம், மதுரை.
3. 135 முக்கிய அக்குபங்சர் புள்ளிகள் - டாக்டர். P. சிவஞானம் - 2014 - அப்துல்லா மிஷின் மருத்துவமனை, காரைக்குடி
4. அக்குபங்சர் ஓர் ஆரோக்கிய வாழ்வியல் - Healer இயற்கை குமார் - 2012 - இயற்கை நல்வாழ்வு பதிப்பகம், கோயமுத்தூர்.
5. அக்குபங்சர் மருத்துவத்தின் மகத்துவம் - Dr.V.E.Kalai Selvan
6. Clinical Acupuncture – Anton Jayasurya - 2015`- Jain Publishers (p) LTD
7. The yellow Emperors Classic of Medicine – Maoshing NI, PH.D -1995 – Shambhala Boston and London

YouTube link :

1. <https://youtu.be/tzf9JCCp7lc>
2. https://youtu.be/Svhifh-V_6c

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
Name: S. Shanmugavadivu	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Mr.K. Srinivasan	Name: Mr.K. Srinivasan
			
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Department of Human Excellence

Vision

- உடல் நலம், மனவளம், குணநல மேம்பாடு மற்றும் ஆன்மீக மேம்பாட்டை மனிதவள மாண்பினைப் பெறுவதின் மூலம் அடைதல்.
- எல்லையற்ற ஆற்றலை வெளிக் கொணர்வதன் மூலமும், ஆற்றலை முறையாக சேமிப்பதின் மூலமும் ஆற்றல் மிக்க இளைஞர்களை உருவாக்குதல்.
- வாழ்க்கையில் மனநிறைவடைந்து, வாழ்வின் குறிக்கோளை அடைதல்.
- தனிமனித அமைதியின் மூலம் உலக அமைதியை உருவாக்குதல்.

Mission

- அமைதி, பொருள் வளம், உடல் நலம், மகிழ்ச்சி, இணக்கம் மற்றும் அறிவு (ஞானம்) அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்தல்.
- சமூக, கலாச்சார, ஆன்மீக மேம்பாட்டிற்கு அற்பணிப்பு உணர்வு உள்ளவர்களை உருவாக்குதல்.
- தொழில் தர்மத்தை மதித்துப் பின்பற்றுவதின் மூலம் அனைவருக்கும் நன்மை கிடைக்கச் செய்தல்.
- தேசத்தின் பெருமையையும் மற்றும் மதிப்பையும் உணரும் பண்பாளர்களை உருவாக்குதல்.
- வாழ்க்கையில் சரியானவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தல், சாதித்துக் காட்டுதல், அனைவருக்கும் பயன்பட வாழ்தல் மற்றும் அறிவு முழுமை பெறச் செய்தல்.

Program Educational Objectives:

PEO1	உடலை மேம்படுத்தி, குணநல மேம்பாடு அடைந்து, தவத்தினால் தன்னையறிந்து, தன்னிடமுள்ள ஆற்றலையும் அறிவையும் வெளிக்கொண்டு, மனித மாண்புடன் தொண்டாற்றி இன்பமாக வாழ்வதாகும்.
PEO2	குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணர்ந்து, கற்புநெறியைப் பின்பற்றி பெண்ணின் பெருமையை உணர்ந்து, அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக இல்லறத்தில் இருந்துகொண்டே கர்மயோகிகளாக வாழ வழிகாட்டும் நெறிமுறைகளின் தொகுப்பாகும்.
PEO3	தலைமைப் பண்புகளை வளர்த்தல், கால மேலாண்மையை உணர்த்தல், செயல்விளைவுத் தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்தல், மனஆற்றலைப் பெருக்கி வளமோடு வாழ்தல்.
PEO4	இந்திய அரசியலமைப்பு விழுமியங்கள் மற்றும் நீதி முறைகளைக் கற்று, இந்திய கலாச்சாரத்தை உணர்ந்து இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார பாகுபாட்டு பிரச்சனைகளைப் புரிந்து கொண்டு உலகளவில் இப்பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கண்டு உலகம் செழிப்புடன், மகிழ்ச்சியுடன், அமைதியுடன் வாழ்தல்.

Program Outcomes:

PO1	வாழ்வியல் கல்வி: தியான பயிற்சிகள் மூலம் தன்னை உணர்ந்து, பல்வேறு குடும்ப விழுமியங்களான அன்பு, கடமை, ஒழுக்க நெறிகள் இவற்றைப் பின்பற்றி குடும்ப உறவுகளின் பெருமையை உணர்ந்து அனைத்து உயிர்களிடமும் அன்பும், கருணையுமாய் வாழ்தல்.
PO2	தொழில்தர்மம்: தொழில் தர்மத்தை மேம்படுத்த தொழில் சார்ந்த ஒழுக்கநெறிக் கோட்பாடுகளை மாணவர்கள் மனதில் பதியச் செய்து சமுதாய வளர்ச்சிக்காக சமூக பணியாற்ற இளைஞர்களை அறிவுறுத்துதல்.
PO3	ஒருகிணைந்த மதிப்பு முறை: நாட்டின் பிரதானமாக விளங்கும் கலாச்சார பண்பாட்டின் பெருமையை உணர்ந்து ஜாதி, இன, மொழி, மத வேறுபாட்டை கடந்து ஒற்றுமையே பலம் என்பதை உணர்ந்து உலக அமைதியை அடைதல்.
PO4	உடல் மற்றும் மனவளம்: எண்ணம் ஆராய்தல், சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சியின் மூலம் குணநலம் மேம்பாடு அடைதல் மற்றும் உடல் நலம், மன வளம் இவற்றை வளப்படுத்துவதின் மூலம் அமைதியாக வாழ்தல்.

Mapping

PEOs POs \ PSOs	PEO1	PEO2	PEO3	PEO4
PO1	H	M	M	H
PO2	M	M	H	H
PO3	H	H	M	M
PO4	H	M	M	H

B.Sc. / B.Com.– For Computer Science / Commerce Cluster

(FOR THE CANDIDATES ADMITTED FROM THE ACADEMIC YEAR 2024 - 2025 ONWARDS)

I to VI SEMESTERS

SCHEME OF EXAMINATIONS

SEMESTER – I

Part	Subject Code	Title of the Paper	Hrs / Week		Hrs / Sem.	Exam Hrs.	Maximum Marks		Total Marks	Credits
			L *	P	T		Internal (Practical)	External		
IV	24HEC101	Human Excellence - Personal Values & Indian Yoga Practice – I மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - I	* 2	-	30	2	20	30	50	1

SEMESTER – II

IV	24HEC202	Human Excellence - Family Values & Indian Yoga Practice – II மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - II	* 2	-	30	2	20	30	50	1
----	----------	--	-----	---	----	---	----	----	----	---

SEMESTER – III

IV	24HEC303	Human Excellence – Professional Values - Ethics & Indian Yoga Practice – III மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - III	* 2	-	30	2	20	30	50	1
----	----------	--	-----	---	----	---	----	----	----	---

SEMESTER – IV										
IV	24HEC404	Human Excellence - Social Values & Indian Yoga Practice – IV மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - IV	* 2	-	30	2	20	30	50	1
SEMESTER – V										
V	24HEC505	Human Excellence - National Values & Indian Yoga Practice-V மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - V	* 2	-	30	2	20	30	50	1
V	24VHE5VA	Modalities of Yoga Therapy யோக சிகிச்சையின் முறைகள்			30 Hrs					2**

SEMESTER – VI										
VI	24HEC606	Human Excellence - Global Values & Indian Yoga Practice – VI மனிதவள மாண்பு - உலகளாவிய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - VI	* 2	-	30	2	20	30	50	1
VI	24VHE6VA	An Introduction of Acupuncture அக்குபஞ்சர் ஓர் அறிமுகம்			30 Hrs					2**

* **Note:** As per the college time table out of one hour is scheduled within the time table and one hour is scheduled outside the time table.

**Extra Credits - VAC-Department Specific Value Added Course

Question Paper Pattern

(Based on Bloom's Taxonomy)

K1-Remember; K2- Understanding; K3- Apply; K4-Analyze; K5- Evaluate

Theory Examinations: 50 Marks (Part IV)

Knowledge Level	Section	Marks	Description	Total
K1 & K2 (Q 1 -10)	A (Q 1 – 5 MCQ) (Q 6–10 Define / Short Answer)	10 x 1 = 10	MCQ Define	50 (Converted to 30 for ESE)
K3, K4 & K5 (Q 11-15)	B (Either or pattern)	5 x 8 = 40	Short Answers	

Note: * In theory ESE, students will write Examination maximum marks as 50 and it will be converted to 30 for Total Mark calculation. Value education is offered in the name of Human Excellence.

Components of Continuous Assessment

THEORY

Maximum Marks: 50; CIA Marks : 20

Components	Calculation	CIA Total
Observation note & Record Skill Assessment	5+ 15	20

CIA (Practical) 20 marks + Theory 30 marks = 50 Marks

- Title of the Paper includes both Theory and Practical. End Semester Practical Examination will be conducted for 20 marks. Hence the cumulative total mark of the paper would be 50. Overall Minimum pass mark will be 20; Submission of record note book is mandatory. Candidates appearing for practical examination should submit bonafide record note books prescribed for practical examinations. Otherwise the candidates will not be permitted to appear for the practical examination.

Programme Code:	-	Programme Title:	-
Course Code:	24HEC101	Title	Batch: 2024 – 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem. 30	Semester: I
		மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - I	Credits: 1

Course Objective

மனிதவள மாண்பின் அவசியமும், வாழ்வின் நோக்கமும் தத்துவமும் அறிதல். குணநல மேம்பாடு அடைதல், உடல்நலம், மனவளம், உயிர்வளம் மேம்படுத்துதல்

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	யோகாவின் வளர்ச்சியை வடிவமைத்த முக்கிய நூல்கள், நடைமுறைகள் மற்றும் புள்ளிவிவரங்கள் பற்றிய நுண்ணறிவுகளை மாணவர்கள் பெறுதல்.	K1
CO2	உடல்நலம், மனவளம் காத்து தன்னிலை விளக்கம் பெற்று தன்னை மேம்படுத்த முடியுமென்பதை உணர்தல்	K2
CO3	எளியமுறை உடற்பயிற்சி, தியானம், உயிர்வள பயிற்சி மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.	K3
CO4	அஷ்டாங்க யோகத்தின் மூலம் மனதின் அகநிலை மற்றும் புறநிலை பற்றி ஆராய்தல்.	K4
CO5	யோகா பயிற்சிகள் மூலம் வாழ்க்கை முறை தொடர்பான உடல்நலப் பிரச்சினைகளை நிர்வகிப்பதற்கும் குறைப்பதற்கும் நடைமுறை அறிவு மற்றும் நுட்பங்களுடன் மாணவர்களைச் கற்றுக்கொள்ளுதல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	மனிதவள மாண்புக் கல்வி - நோக்கங்கள் - வாழ்வின் நோக்கமும், தத்துவமும் - அஷ்டாங்க யோகம் - மனதின் அகநிலை மற்றும் புறநிலை.	6
Unit II	எண்ணம் ஆராய்தல் - எண்ணத்தின் சிறப்பு - எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி - யோகாவின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் - பாரம்பரிய யோகா - தற்கால யோக முறைகள்.	6
Unit III	சினம் தவிர்த்தல் - சினம் எனும் சங்கிலி - சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி - வாழ்க்கை முறை நோய்க்கான யோக சிகிச்சை முறைகள் - உடல் பருமன்- நீரிழிவு நோய் - ரத்த அழுத்தம்	6
Unit IV	தன்னிலை அறிதல் - அறிந்தது இறை - மலர்ந்தது அன்பு - காயகல்பப் பயிற்சி - பாலுணர்வும் ஆன்மீக மேம்பாடும் - முதுமையை தள்ளிப்போடுதல் - காயகல்பப் பயிற்சி முறைகள்.	6
Unit V	தவங்கள் I - ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டுவட சுத்தி - உடல் நல மேம்பாடு - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி- I - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி.	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

24HEC101

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	S.Jeyalakshmi & Dr. S. Maheswari et al.,	Personal values	NGM College (Tamil version)\ 12 th edition	2023

Reference Books

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Hansaji J. Yogendra	Yoga for all	Ruba publication	2018
2	B.S. Acharya	Pathanjali Yoga Sutra	Narmadha publications	2009
3	Dr. B. K. Bandre	Lifestyle disorder and yoga	Suflam seva nayas publication	2022
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Methodology in yoga therapy	Vethathiri publication	2023

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
S.Jeyalakshmi Dr. S. Maheswari  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	24HEC202			Title	Batch:	2024 – 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30	மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - II	Semester:	II
					Credits:	1

Course Objective

- குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணர்தல்
- வாழ்த்தின் மூலம் பொறுமை காத்து அன்பும் கருணையுடன் இல்லறத்தை நல்லறமாக்குதல்
- கர்மயோகிகளாக பெண்மையை மதித்து குடும்ப அமைதி காத்தல்.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	வாழ்த்தின் மூலம் குடும்ப அமைதி காத்து கர்மயோக நெறிகளைப் பின்பற்றுதலை நினைவு கூர்தல்.	K1
CO2	யோகா நுட்பங்கள் மூலம் மாணவர்கள் தங்கள் உடல், மன மற்றும் ஆன்மீக நல்வாழ்வை மேம்படுத்த இந்த அறிவைப் பயன்படுத்தவும் கற்றுக்கொள்ளுதல்.	K2
CO3	யோக செயல்பாட்டில் தடைகளை நீக்கி தியானம், அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.	K3
CO4	மனித இருப்பின் ஐந்து உறைகள் (பஞ்சகோசங்கள்) மற்றும் யோகப் பயிற்சிகளில் அவற்றின் பொருத்தத்தைப் பற்றிய ஆழமான புரிதலை ஏற்படுத்துதல்.	K4
CO5	பெண்களுக்கு உரிமைகளை அளித்து அவர்களை மதித்து நடக்கும் கர்மயோகிகளாக வாழ்தல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	வாழ்த்தும் பயனும் - வாழ்த்தின் நன்மைகள் - வாழ்த்து அலைகளின் செயல்பாடுகள் - வாழ்க்கைநெறிக் கல்வி - ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு	6
Unit II	யோக செயல்பாட்டில் தடைகளும் தீர்வுகளும் - மனநிலை - பாலின சமத்துவம் - பெண் உரிமைகள் - பெண்ணின் பெருமை - பாரதியும் பெண் முன்னேற்றமும்	6
Unit III	யோகமும் பஞ்ச கோஷங்களும் - தன்னிலை அறிவதற்கான பஞ்ச கோஷங்கள் - குடும்ப அமைதி - கூட்டுக் குடும்பம் - திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்ப நெறிமுறைகள்	6
Unit IV	அன்பும் கருணையும் - அன்பின் சிறப்பியல்புகள் - யோக உணவு முறையும் ஊட்டச்சத்தும் - சமநிலை உணவு - இயற்கை உணவு - கர்மயோகம் - நன்றியுணர்வின் மேன்மை	6
Unit V	தவம் II - துரிய தவம் - பயன்கள் - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி II - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி.	6
Total Contact Hrs		30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

24HEC202

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Panneerselvam.N & P. Padma et al.,	Family values	NGM College (Tamil Version) \ 10 th edition	2022

Reference Books:

S. NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri Maharishi	Manavalakalai part-II	Vethathiri publication (tamil version)\ 28 th edition	2016
2	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogic Anatomy, Physiology and Psychology	Vethathiri publication (Tamil version)\ 1 st edition	2023
3	Department of Human Excellence et.all	Unleashing Excellence	Bharatiya Vidya Bhavan publication,	2012

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
Name: N. Panneerselvam D. Yashotha  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (COE)  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	B.Sc./B.A./B.Com.			Programme Title:	B.A., B.Sc., B.Com.,	
Course Code:	24HEC303			Title	Batch:	2024 – 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30	மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் - இந்திய யோகப் பயிற்சி - III	Semester:	III
					Credits:	1

Course Objective

- ஆளுமைத் திறனையும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல்
- செயல்விளைவு தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்த்துதல்
- மனஆற்றலைப் பெருக்கி முழுஈடுபாட்டுடன் பணியாற்றி வெற்றி அடைதல்

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	தொழிலில் சிறந்து விளங்க தலைமைப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.	K1
CO2	மன அழுத்தத்தை திறம்பட குறைக்க மற்றும் நிர்வகிக்க நடைமுறை யோகா நுட்பங்களுடன் மாணவர்களை தயார்படுத்துதல்.	K2
CO3	சுவாச ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், உயிர்ச்சக்தியை அதிகரிக்கவும், உள் சமநிலையை மேம்படுத்தவும் இந்த நடைமுறைகளை மாணவர்கள் தங்கள் அன்றாட வழக்கத்தில் ஒருங்கிணைக்க கற்குகொள்ளுதல்.	K3
CO4	யோகா மன அழுத்தம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த மன ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் உடலியல் மற்றும் உளவியல் வழிமுறைகள் பற்றிய புரிதலையும் மாணவர்கள் பெறுதல்.	K4
CO5	உடற்பயிற்சி ஆசனம் மற்றும் தியானப் பயிற்சிமூலம் மாணவர்கள் முழுதிறனுடன் செயல்படுதல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	தொழில் தர்மமும் மேன்மையும் - நேர்மை - உண்மைத்தன்மை - விசுவாசம் - மற்றவர்களுக்கு மரியாதையளித்தல் - சட்டத்தை பின்பற்றுதல் - செயல் விளைவு நீதி - மனிதனை வளமடையச் செய்யும் செயல்கள் - வள்ளலாரும் ஆன்மீகமும்	6
Unit II	கால மேலாண்மை- மாணவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய நேர மேலாண்மை - உடல்நலத்திற்கு பின்பற்ற வேண்டிய கால மேலாண்மை - மன அழுத்து மேலாண்மைக்கான யோக சிகிச்சை முறை - கல்விசார் மன அழுத்தம் - தொழில் சார் மன அழுத்தம் - யோகநித்ரா.	6
Unit III	தொழில்முனைவோரில் நெறிமுறைகள் - மரியாதை - நேர்மை - வாடிக்கையாளர் கவனம் - குழுவாக செயல்படுதல் - ஆர்வம் - விடாமுயற்சி - உற்சாகம் - செயல்திறன் - அர்ப்பணிப்பு - தலைமைப் பண்புகள் - அப்துல் கலாமின் தலைமைப் பண்புகள்	6
Unit IV	பிராணாயாமம் மற்றும் பந்தா - பயன்கள் - மன ஆற்றல் பெருக்கம் - மனஅலைச்சுழலும் அதன் செயல்பாடுகளும் - முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயல் - நேர்மறை எண்ணங்கள்.	6
Unit V	தவம் III - துரியாதீத தவம் - சூரிய நமஸ்காரம் (1.பிரணாமாசனம் - 2.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 3.பாத ஹஸ்தாசனம் - 4.அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 5.துவிபாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 6.அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் - 7. புஜங்காசனம் - 8.அதமுக்த சாவாசனம் - 9.அஸ்வ சஞ்சலானாசனம் - 10.பாத ஹஸ்தாசனம் - 11.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 12.பிரணாமாசனம்)	6
Total Contact Hrs		30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

24/HEC303

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	D. Gnanasoundari & N. Panneerselvam et al.	Professional values	NGM College\ 9 th edition (Tamil version)	2022

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Dr. A.P.J. Abdul Kalam	Wings of Fire	University Press	2023
2	Kurinji. Gnana. Vaithyanathan	Life History of Thiruarutprakasa Vallalar Ramalinga swamigal	Karish Offset Printers	2014
3	R.S Naagarazan	Professional Ethics and Human Values	New Age International (P) Limited	2006
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College	2020

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
D. Gnanasoundari A. Sriavitha  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	B.Sc./B.A./B.Com.			Programme Title:	B.A., B.Sc., B.Com.,	
Course Code:	24HEC404			Title	Batch:	2024 – 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30	மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - IV	Semester:	IV
					Credits:	1

Course Objective

- சமுதாயத்தின் அங்கமாகிய மனிதன் சமுதாய மக்களுடன் இணக்கமாக வாழ்தலை வலியுறுத்துதல்.
- மனத்துய்மை மூலம் போதைப் பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட்ட நற்சமுதாயத்தை உருவாக்குதல்.
- மதங்களின் மையக்கருத்தை கல்வியின் மூலம் உணர்ந்து சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளை நீக்குதல்.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	தகவல் தொடர்பு திறன் மற்றும் உணர்ச்சி நுண்ணறிவை மேம்படுத்துவதற்கான துட்பங்களையும் சவால்களை மிகவும் வெற்றிகரமாக கையாள கற்றுக்கொள்ளுதல்.	K1
CO2	மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்களை உணர்ந்து சமுதாய ஒற்றுமையை உணர்த்துதல்.	K2
CO3	சாங்கிய தத்துவத்தை உணர்ந்து தியானப் பயிற்சி மேற்கொள்ளல்	K3
CO4	ஆரோக்கியமான மற்றும் அதிக நெகிழ்ச்சியான உறவுகளை வளர்ப்பதற்காக உணர்ச்சிகளை திறம்பட நிர்வகிக்கும் மற்றும் வெளிப்படுத்தும் திறனை மேம்படுத்துதல்.	K4
CO5	அதிக உணர்ச்சி நிலைத்தன்மை மற்றும் உள் அமைதியை அடைய மாணவர்கள் விபாசனா தியானப் பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்துவதற்கான திறனையும் வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	மனிதனின் பரிணாமம் இறைநிலையின் தன்மைகள் - பிரபஞ்ச தன்மாற்றம் - உயிரினத் தன்மாற்றம் - தனிமனித உறவுகளும் உணர்ச்சிகளை மேம்படுத்தும் பக்குவமும் - உறவுகளின் சிறப்புகள் - உணர்ச்சிகளை கையாளும் நுணுக்கங்கள்.	6
Unit II	மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்கள் - ஏழு சம்பத்துக்கள் - பதினாறு காரணங்கள் - மனத்துய்மை தரும் சமுதாய நலன் - மனதின் சிறப்பு - கருமையத்தின் சிறப்பியல்புகள்.	6
Unit III	கல்வியும் சமுதாயமும் - சமூக விழிப்புணர்வு - கல்வியின் சமுதாய நோக்கங்கள் - சமூக வளர்ச்சிக்கு கல்வியின் அவசியம் - போதைப் பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை - தொழில்நுட்ப சாதனங்களால் உண்டாகும் போதையும் தீர்வுகளும்.	6
Unit IV	சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளும் தீர்வுகளும் - இனப்படுகொலையும் போர் குற்றமும் - அருட்செல்வரின் தொலைநோக்கு திட்டங்கள் - சாங்கிய தத்துவம் - மூன்று உடல் அமைப்பும் செயல்பாடும் - மதங்களின் மையக்கருத்து - மகான்கள் உணர்த்தும் உண்மைகள்.	6
Unit V	தவம் IV - விபாசனா தவம் - பயன்கள் - யோகாசனம் பகுதி - I (1.விருச்சாசனம் - 2.சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) - 3.பத்மாசனம் - 4.வஜ்ராசனம் - 5.யோகமுத்ரா - 6.பச்சிமோத்தாசனம் - 7.உஸ்ட்ராசனம் - 8.வக்கராசனம் - 9.சித்தாசனம் - 10.கோமுகாசனம்)	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

24HEC404

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Veerasithi Vinayagan. P. & Santhi. K. et al.,	Social values	NGM College\ 9 th edition (Tamil version)	2023

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	S.N. Goenka	Vipassana	Vipassana research institute	2023
2	B.S. Acharya	Pathanjali Yoga Sutra	Narmadha publications	2009
3	Thibaut Merisse	Master your emotions	Wisdom tree Classic edition	2020
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yoga for Holistic Development	Vethathiri Publications	2023

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
Dr. P. Veerasithi vinayagan K. Santhi  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-	Programme Title:	-
Course Code:	24HEC505	Title	Batch: 2024 – 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30
		மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - V	Semester: V
			Credits: 1

Course Objective

- மக்களின் அடிப்படை உரிமைகள், கடமைகளை உணர்த்தல்.
- வேற்றுமையில் ஒற்றுமை கண்டு தேசிய ஒற்றுமையையும் அமைதியையும் நிலைநாட்டல்.
- தேசநலனுக்கு தொண்டினை மேம்படுத்தி மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்தல்.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	நியாயத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் சட்டத்தின் ஆட்சியை நிலைநிறுத்துவதற்கும் பல்வேறு சட்ட மற்றும் சமூக சூழல்களில் இந்த மதிப்புகளை விமர்சன ரீதியாக பகுப்பாய்வு செய்யவும் பயன்படுத்தவும் மாணவர்கள் கற்றுகொள்ளுதல்.	K1
CO2	ஹட யோகத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பயிற்சி முறைகளை உணர்தல்.	K2
CO3	உடல் நச்சுத்தன்மையை மேம்படுத்தவும், சுவாச செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும், ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும், இந்தகிரியாக்களை தங்கள் வழக்கமான நடைமுறையில் எவ்வாறு இணைப்பது என்பதையும் மாணவர்கள் கற்றுக்கொள்ளுதல்.	K3
CO4	ஆன்மீக வளர்ச்சியால் மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்து தேச ஒற்றுமையை நிலைநாட்டல்.	K4
CO5	வேற்றுமையில் ஒற்றுமையுணர்ந்து நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு பாடுபடுதல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	அரசியலமைப்பு விழுமியங்கள் மற்றும் நீதி முறைகள் - அடிப்படை விழுமியங்கள் - தேசப்பற்று - நேருவின் இந்திய முன்னோக்கு பார்வை - வளர்ந்து வரும் இந்தியா - இந்தியா வல்லரசாவதில் எதிர்நோக்கும் சவால்கள்	6
Unit II	ஹட யோகம் - ஹட யோகத்தின் முக்கியத்துவமும் பயிற்சி முறைகளும் - இந்திய கலாச்சாரத்தின் மேன்மை - வியத்தகு தொழில்நுட்பம்.	6
Unit III	இந்தியாவும் அமைதியும் - தனிமனித அமைதியே உலக அமைதி - உலக அமைதி திட்டங்கள் - இந்தியா உலகத்திற்கு வழங்கும் செய்தி - உலகம் கண்டுணர்ந்த இந்திய தத்துவ முறைகள்.	6
Unit IV	தொண்டும் தியாகமும் - அன்னை தெரசாவின் தொண்டு - வேற்றுமையில் ஒற்றுமை - ஒற்றுமையின் நோக்கம் - காந்திய கொள்கைகளும் தேசிய ஒற்றுமையும் - இந்தியாவும் ஆன்மீகமும் - ஆன்மீகத்தின் வளர்ச்சி - ஆறு சமயங்கள்.	6
Unit V	தவம் V - சக்ரா தவம் - பயன்கள் - யோகாசனம் பகுதி - II (1.மண்டூகாசனம் - 2.மச்சாசனம் - 3.நவாசனம் - 4.பவன முக்தாசனம் - 5.உத்தான பாதாசனம் - 6.புஜங்காசனம் - 7.தனுராசனம் - 8.நவுக்காசனம் - 9.சலபாசனம் - 10.மக்கராசனம்)	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

24HEC505

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Shanmugavadivu.S & S. Jagadambal et al.,	National values	NGM College \ 6 th edition	2021

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Fali S. Nariman	India's legal system	Penguin random house	2022
2	M.K. Gandhi	An Autobiography	Rupa Publications India Pvt. Ltd.	2016
3	R. Nandagopal & Ajith ankar R.N.	Indian Ethos and Values in Management	Tata McGraw Hill Education Private Ltd.,	2011
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College \ 2 nd edition (tamil version)	2020
5	Swami Saradananda	Chakra meditation	Watkins publishing	2017

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
S. Shanmugavadivu Dr. S. Jagadambal  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	24HEC606			Title	Batch:	2024 - 2027
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30	மனிதவள மாண்பு - உலகளாவிய	Semester:	VI
				விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - VI	Credits:	1

Course Objective;

- இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார பாகுபாடுகளற்ற நல்லலகை உருவாக்குதல்
- சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகளைக் களைந்து இயற்கை வளங்களை சரியாகப் பயன்படுத்துதல்.
- நல்ல அரசியல், கலாச்சார மேம்பாடுடைய உலகை உருவாக்குதல்

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	இயற்கையின் அழிவிற்கும் ஆக்கத்திற்கும் மனிதனே காரணம் என்பதை நினைவு கூர்தல்.	K1
CO2	"நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துவதற்கான நுட்பங்கள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை அதிகரிக்கும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் ஆகியவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.	K2
CO3	உடல் மற்றும் மனவளத்தின் மூலம் ஏற்றத்தாழ்வுகளற்ற பொருளாதார உலகை உருவாக்குதல்.	K3
CO4	பயிற்சியின் நுட்பங்களுக்குப் பின்னால் உள்ள அறிவியல் அடிப்படையையும், மேம்பட்ட ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய் தடுப்புக்காக தினசரி வாழ்க்கையில் அவற்றை எவ்வாறு திறம்பட ஒருங்கிணைப்பது உணர்த்தல்.	K4
CO5	நற்பண்புகளை வாழ்வில் கடைப்பிடித்து தனிமனித அமைதிமூலம் உலக அமைதியை ஏற்படுத்துதல்	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	இனப்பாகுபாடும் தீர்வுகளும் - இதிகாச கால இனப் பாகுபாட்டு நிலைகள்- தீர்வுகள் - சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பும் அதன் தீர்வுகளும் - புவி வெப்பமடைவதற்கான காரணிகள் - உலகை அச்சுறுத்தும் சுற்றுச்சூழல் சீர்கேடுகள் - மின்னணு கழிவுகள் - தீர்வுகள்.	6
Unit II	ஆறுவகை கிரியாக்கள் - கிரியாக்களின் நன்மைகள் - உலகை அச்சுறுத்தும் தீவிரவாதமும் தீர்வும் - தற்காலத்தில் தீவிரவாதத்தின் போக்கும் தீர்வும்	6
Unit III	கலாச்சார சீரழிவும்; தீர்வும் - ஒருமித்த கலாச்சார விளைவும் தீர்வும் - விவேகானந்தரின் கோட்பாடுகள் - பொருளாதாரப் பாகுபாடுகளும் தீர்வுகளும் - தொழிற்சாலைகள் பொது உடைமையாக்கல் - தீர்வுகள்.	6
Unit IV	இயற்கை வளங்கள் பற்றாக்குறையும் தீர்வும் - உணவு, நீர், எரிபொருள் பற்றாக்குறை - தீர்வுகள் - நோய் எதிர்ப்பாற்றலை பெருக்கும் பயிற்சி முறைகள் - பயன்கள் - நோய் தீர்க்கும் முறைகள்.	6
Unit V	தவம் VI - பஞ்சேந்திரிய தவம் - முத்திரைகள் (1.சின் முத்திரை -2.வாயு முத்திரை- 3.சூரிய முத்திரை - 4.சூன்ய முத்திரை - 5.பருதிவி முத்திரை - 6.பிராண முத்திரை - 7.அபான முத்திரை - 8.அபான வாயு முத்திரை - 9.வருண முத்திரை - 10.லிங்க முத்திரை)	6
Total Contact Hrs		30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

24HEC606

Text Book:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	V. Settu & S. Jeyalakshmi et al.,	Global values	NGM College\ 6 th edition (Tamil version)	2021

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Swami Nityananda Giri	Kriya yoga vijnan	Swami shuddthananda kriya yoga ashram	2018
2	Swami bodhasarananda	The Complete works of Swami Vivekananda	Mayavati Memorial Edition	2012
3	N.M. Khandelwal	Indian Ethos and Values for Managers	Himalaya publishing house	2011
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanans	NGM College \ 2 nd edition (tamil version)	2020

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
V. Settu S. Jeyalakshmi  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.