

NGM College

Vision

"Our dream is to make the college an institution of excellence at the national level by imparting quality education of global standards to make students academically superior, socially committed, ethically strong, spiritually evolved and culturally rich citizens to contribute to the holistic development of the self and society".

Mission

"Training students to become role models in academic arena by strengthening infrastructure, upgrading curriculum, developing faculty, augmenting extension services and imparting quality education through an enlightened management and committed faculty who ensure knowledge transfer, instill research aptitude and infuse ethical and cultural values to transform students into disciplined citizens in order to improve quality of life".

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 fulfillment.

Scheme of Examination

Part	Course code	Course Title	Hrs/ week	Hrs/ Exam	Max. Marks 50			Credits
					CIA (Practic al)	ESE (Theory)	Total Mark (50/2) s	
Semester I								
IV	20HEC101	Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	2	2	25	25	50	1
	Semester II							
	20HEC202	Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice - II	2	2	25	25	50	1
Semester III								
	20HEC303	Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice - III	2	2	25	25	50	1
Semester IV								
	20HEC404	Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice - IV	2	2	25	25	50	1
Semester V								
	20HEC505	Human Excellence - National values & SKY Yoga Practice - V	2	2	25	25	50	1
Semester VI								
	20HEC606	Human Excellence - Global values & SKY Yoga Practice - VI	2	2	25	25	50	1
Grand Total							300	6

Bloom's Taxonomy Based Assessment Pattern

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

Theory: 25 Marks

Knowledge Level	Section	Marks	Description	Total
K1 & K2	A (Answer all)	$10 \times 1 = 10$	MCQ/Define	50 *
K3 & K4	B (Answer 5 out of 8)	$5 \times 8 = 40$	Descriptive/ Detailed	

Note: * End of Semester Examinations for theory will be conducted for 50 marks and converted into 25 marks. Value education is offered in the name of Human Excellence. SKY - Simplified Kundalini Yoga - formulated by Vethathiri Maharishi.

Components of Continuous Assessment

Components	Calculation	CIA Total
Observation Record	10	25
Skill Assessment	15	

CIA (Practical) 25 marks + Theory 25 marks = 50 Marks

- Title of the Paper includes both Theory and Practical. End Semester Practical Examination will be conducted for 25 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 Outcomes:

PO1	To maintain physical fitness, emotional stability and character building through introspection practices for purification of thoughts and to moralize the desire and to neutralize the anger and to lead peaceful life.
PO2	To understand 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.
PO3	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.
PO4	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.
PO5	To understand the problems of racial discriminations, terrorism, economic marginalization and find solutions to achieve peace, prosperity and happiness globally.

Programme Specific Outcomes:

PSO1	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.
PSO2	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.
PSO3	Imparting the characteristics which enrich the personality development, 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.
PSO4	Realization of man as part of the society, the ways of maintaining harmonious relationship in the society, to work for the development of the society, to realize the need for multifaceted development of society.
PSO5	To educate the fundamental rights and duties, 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.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC101	Course Title	Batch : 2020-23	
Hrs/Week:	2	Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	Semester	I
			Credits:	1
Course Objectives:				
<ul style="list-style-type: none"> Realizing the need for achieving Human excellence, aim of life and philosophy of life. Character enhancement. Physical health, mental prosperity and nurturing life-force. 				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	To remember the significance of individual's character improvement, physical health, mental prosperity and nurturing the life-force.		
K2	CO2	To understand the capabilities of elevating oneself through maintaining good physical and mental health.		
K3	CO3	Preventing and curing physical and mental problems by regular practicing of simplified physical exercise, Kayakalpa exercise and self-introspection.		
K4	CO4	Exploring the subjective and objective of the mind through Ashtanga Yoga		

Syllabus

Unit-1

Human Excellence Education - Purpose and philosophy of life - Ashtanga Yoga - Mind's subjective and objective conditions.

Unit-2

Analysis of thought - *Greatness of thought* - Practice for analysis of thought - Moralisation of desire - Causes for desire - Practice for moralisation of desire.

Unit-3

Ethical Values for life - *Fivewold Culture* - Eradication of worries - Types and effects of worries - Practice for eradication of worries.

Unit-4

Self-realization - God Realization and blossom of love - Kayakalpa exercise - Sexual drive and Spiritual development - Practice of Kayakalpa exercise.

Unit-5

Meditations I - Agna meditation - Shanti meditation - Spinal card clearance - Physical health development - Simplified Physical Exercises Part-I - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise.

Italicized texts are for self study.

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

- WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Personal values. Third Edition. Pollachi: NGM College. (English version). pp: 88.
- WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Yogasanas. First Edition. Pollachi: NGM College. (English version). pp: 111.

Reference Books:

- Vethathiri Maharishi (2017). Manavalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
- WCSC - Vision for wisdom (compilation) (2016) Value education, fourth edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
- Vethathiri Maharishi. (2013). Arularuvi part-I. 5th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 188.
- J.T.K. Daniel Nirmal Selvamony, Value Education today, Chennai, New century Book house (P) Ltd.,
- Vethathiri Maharishi (2017), Mind, 8th edition. Erode, Vethathiri Publications, pp: 55
- B.S. Acharya, Pathanjali Yoga Sutra, Chennai, Narmadha publications, 2009.

YouTube Link:

- <https://youtu.be/iHwrW56tYH0>
- <https://youtu.be/Kk4u3SMIHjs>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	M	M	H	M
CO2	H	M	H	M	H
CO3	M	H	H	H	H
CO4	H	H	M	M	L

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)  Signature:	Name: Dr.Muthukumaran (COE)  Signature:

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

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC202	Course Title	Batch :	2020-23
Hrs/Week:	2	Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice -II	Semester	II
			Credits:	1
Course Objectives :				
<ul style="list-style-type: none"> • 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 (CO)				
K1	CO1	To remember the fact that the blessings family members brings peace in the family and to remembers the principles of karma yoga.		
K2	CO2	To understand the greatness of family with physical and mental health.		
K3	CO3	To removes obstacles in yoga practice, for doing exercises, meditation and introspection.		
K4	CO4	Enhances the quality of life in the family through physical and mental exercises.		

Syllabus

Unit-1

Mutual blessings for family peace - Benefits of blessing - Method of blessing - Neutralization of anger - Effects of anger - Practice for neutralization of anger.

Unit-2

Practice to overcome impediments of yoga - Mindset - Greatness of womanhood - Women and Divinity - *Bharathi and development of Womanhood*.

Unit-3

Blissful marital life - Greatness of good relationship - Thiruvalluvar's Concepts of Family values - Harmony in family - Joint family.

Unit-4

Love and compassion - Love and life force - Food is Medicine - *Food habits that cures deficiency* - Karma Yoga - Gratitude and awareness.

Unit-5

Meditation II - Thuriya meditation - Simplified Physical Exercises Part-II - Makarasana exercise part-I - Makarasana exercise part-II - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise - Revision (Kayakalpa exercise).

Italicized texts are for self study.

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al., (2019). Family values. First Edition. Pollachi: NGM College. (English version). pp: 68.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Yogasanas. First Edition. Pollachi: NGM College. (English version). pp: 111.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Manavalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
2. Vethathiri Maharishi. (2016). Manavalakalai part-II. 28th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 198.
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manavalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
5. Sri Sri Paranjothi Maharishi, (2009) Thirukkural, Erode,Kayathri Offeset print.
6. Department of Human Excellence et.all, Unleashing Excellence, Bharatiya Vidya Bhavan publication, 2012.
7. Rabin Sharma, Family Wisdom, Jai Co Public house, 2009.
8. B.S. Aacharya, Thirumanthiram,Chennai, Narmadha publication, 2009.

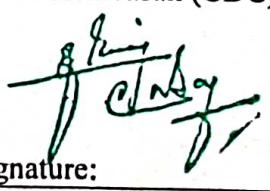
YouTube Link:

1. https://youtu.be/BsVq5R_F6RA
2. <https://youtu.be/63qcPq8SyH4>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	H	M	M	H
CO2	H	M	H	H	M
CO3	H	H	L	M	H
CO4	M	H	H	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: V. Settu 	Name: S.Jeyalakshmi 	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) 	Name: Dr.Muthukumaran(COE) 
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

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

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC303	Course Title	Batch :	2020-23
Hrs/Week:	2	Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice -III	Semester	III

Course Objectives:

- To develop personality development skills and leadership traits.
- Following professional ethics through cause and effect system
- To achieve success in the work with passion for excellence by empowering the mind

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	Proper time management paves way for success in profession.
K2	CO2	To understand cause and effect system to develop passion for excellence.
K3	CO3	To apply practicing simplified physical exercise and meditation for the development of profession.
K4	CO4	To analyse empowering the mind and spiritual strength for attaining success in work.

Syllabus

Unit-1

Concepts of personality development (5C's & 5E's) - Self-development and leadership traits - Leadership traits of Dr. A.P.J. Abdul Kalam.

Unit-2

Intelligence, Emotions and Spiritual quotients - Spirituality and Vallalar - Time management - Time management for students -*Time saving methods*.

Unit-3

Philosophy of Cause and effect - Instructions for streamlining student activities - Mind and the state of God - Professional ethics - Significance of professional ethics.

Unit-4

Enhancement of life standard - Methods to attain higher goal - Empowerment of Mind - *Success through mental strength* - Passion for excellence – Positive thoughts.

Unit-5

Meditation III - Thuriyattheetha meditation - Surya namaskar (1.Piranamasana - 2.Hastha 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.Hastha Uttanasana - 12.Piranamasana) - Revision (Kayakalpa exercise - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise)

* *Italicized texts are for self-study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing

Books for study:

1. Panneerselvam. N. et al., (2019). Professional values.
First Edition. Pollachi : NGM College. (English version). pp: 55.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Yogasanans.
First Edition. Pollachi: NGM College. (English version). pp: 111.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Mind. 8th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 55.
2. P. Nagarajan, et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64.
5. Dr. A.P.J. Abdul Kalam (1999) Wings of Fire, 1st Edition Chennai, University Press (English Version) pp: 180.
6. Kurinji.Gnana. Vaithyanathan (2014) Life History of Thiruarutprakasa Vallalar Ramalinga swamigal 4th edition, Chennai, Karish Offset Printers, Chennai (Tamil Version)
7. V. Erai Anbu, Seventh Knowledge, Chennai, New Century Book house, 2016.
8. R.C. Sampath, Tals toi story for Youth, Chennai,Pavai Printers, 2014.

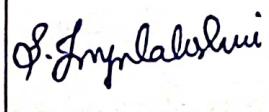
YouTube Link:

1. <https://youtu.be/1xRX1Muolmw>
2. <https://youtu.be/gdqwKgc3Ubl>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	H	H	H	M
CO2	H	H	M	H	M
CO3	M	M	H	H	M
CO4	H	H	M	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: N.Panneerselvam  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)  Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE)  Signature:

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

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Books for study:

1. Panneerselvam. N. et al., (2019). Professional values. First Edition. Pollachi : NGM College. (English version). pp: 55.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Yogasanans. First Edition. Pollachi: NGM College. (English version). pp: 111.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Mind. 8th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 55.
2. P. Nagarajan, et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64.
5. Dr. A.P.J. Abdul Kalam (1999) Wings of Fire, 1st Edition Chennai, University Press (English Version) pp: 180.
6. Kurinji.Gnana. Vaithyanathan (2014) Life History of Thiruarutprakasa Vallalar Ramalinga swamigal 4th edition, Chennai, Karish Offset Printers, Chennai (Tamil Version)
7. V. Erai Anbu, Seventh Knowledge, Chennai, New Century Book house, 2016.
8. R.C. Sampath, Tals toi story for Youth, Chennai,Pavai Printers, 2014.

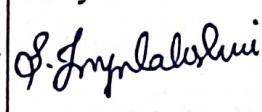
YouTube Link:

1. <https://youtu.be/1xRX1Muolmw>
2. <https://youtu.be/gdqwKgc3Ubl>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	H	H	H	M
CO2	H	H	M	H	M
CO3	M	M	H	H	M
CO4	H	H	M	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: N.Panneerselvam 	Name: S.Jeyalakshmi 	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) 	Name: Dr.Muthukumaran(COE) 
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

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

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC404	Course Title	Batch : 2020-23	
Hrs./Week:	2	Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice - IV	Semester	IV
			Credits:	1
Course Objectives:				
<ul style="list-style-type: none"> • 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 (CO)				
K1	CO1	To remember that human evolution has occurred through transformation and manifestation of the Almighty, to create a balanced society.		
K2	CO2	To understand the reasons for disparity among human beings to strengthen the unity in the society.		
K3	CO3	To realize that Sangya philosophy enhances the concept of meditation.		
K4	CO4	Maintaining the social welfare through Physical health and purity of mind.		

Syllabus

Unit-1

Evolution of Man - Evolution of Universe - Evolution of Living beings - Significance of sixth sense - Man is the part of society - Social unity according to the sages.

Unit-2

Disparities among human beings - Seven values of human beings - Sixteen disparities - Social welfare through purity of mind - *Greatness of mind* - Methods of mind purification.

Unit-3

Education and society - Social concepts for education - *Social services through education* - De addiction -Technology addiction and solution.

Unit-4

Social discriminations and solutions - Basic reason for social problems and solutions - Vision of Arutselvar - Sangya philosophy - Structure and functions of three bodies - Central message of religions - Massage from Sages.

Unit-5

Meditation IV – Pancha bootha navagraha Meditation - 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) - Revision (Kayakalpa exercise - Maharasana Part-I & II exercises - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise)

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing

Books for study:

1. Veerasithi Vinayagan. P. et al., (2019). Social values. First Edition. Pollachi : NGM College. (English version). pp: 64.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Yogasanans. First Edition. Pollachi: NGM College. (English version). pp: 111.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2016). Evolution of universe and living beings. 6th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 47.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2017). Yogasanans, 8th Edition. Erode: Vethathiri publication (English version). pp: 63
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
5. Vethathiri maharishi. (2013). Social inequality and solutions. 5th Edition. Erode: Vethathiri pulication. pp: 139.
6. Vethathiri Maharishi, (2013), The world order of holistic unity, Erode, Vethathiri Publications .
7. B.S. Aacharya, Pathanjali Yoga Sutra,Chennai, Narmadha publications, 2009.

YouTube Link:

- 1.<https://youtu.be/hSSzn4blwZg>
- 2.<https://youtu.be/w4xjoUWwOEs>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	L	M	M	M
CO2	M	M	M	H	H
CO3	M	M	M	H	H
CO4	H	M	H	L	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: P.Veerasithi vinayagan 	Name: S.Jeyalakshmi 	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) 	Name: Dr.Muthukumaran(COE) 
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

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

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC505	Course Title	Batch :	2020-23
Hrs/Week:	2	Human Excellence National values & SKY Yoga Practice - V	Semester	V

Course Objectives:

- 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

K1	CO1	To remember one's fundamental rights and duties for national integration and peace
K2	CO2	To understand the importance and practices of Hatha Yoga
K3	CO3	To apply improving physical health and mental prosperity render service and sacrifice for national security
K4	CO4	To analyse developing tolerance among religions through spiritual growth for achieving national integration

Syllabus

Unit-1

Enlightened Citizenship - *Fundamental rights* - *Fundamental duties* - Nehru's perspective view of India - Emerging India - Contribution of Indian youth at global level.

Unit-2

Hatha Yoga - Importance and practices of hatha yoga - The greatness of Indian culture - Life philosophy inspired through epics.

Unit -3

India and peace - Causes of war - World peace plans - India's message to the world - Indian philosophy known to the world.

Unit-4

Service and sacrifice - *Service of Mother Therasa* - Unity in Diversity - Necessity of unity - Gandhian principles and National Integration - India and spirituality – Spiritual development - Six religious sects.

Unit-5

Meditation V - Nine Centre meditation - Yogasanas Part-II (1.Mandukasana - 2.Matsyasana - 3.Navasana -4.Pavannmuktasana - 5.Uthana padhasana - 6.Bhujangasana - 7.Dhanurasana - 8.Navukasana - 9.Salabasana - 10.Makkarasana) - Revision (Kayakalpa exercise - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise).

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al., (2019). National values. First Edition. Pollachi : NGM College. (English version). pp.64.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Yogasanans. First Edition. Pollachi: NGM College. (English version). pp: 111.

Reference Books:

1. Rajkumar.N. Et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
2. Jawakarlal Nehru. (1998). Discovery of India. Sixth edition. New Delhi: Indra Prasad. pp: 582
3. Lakshmanan.K. (2008). Indian Philosophy. Nineth edition. Chennai: Asian publications. pp: 437.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64
5. M.K. Gandhi. (2016) An Autobiography, (English Version) 8th Edition, New Delhi, Rupa Publications India Pvt. Ltd., pp: 519
6. R. Nandagopal & Ajith sankar R.N., Indian Ethos and Values in Management, New Delhi, Tata McGraw Hill Education Private Ltd., 2011.

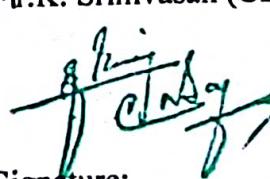
YouTube Link:

1. <https://youtu.be/tUUw3bfm7xw>
2. <https://youtu.be/DZgXnF0bzkg>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	L	H	L	H	M
CO2	M	H	M	M	H
CO3	H	M	L	M	M
CO4	H	H	H	H	H

-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Shanmuga vadivu 	Name: S.Jeyalakshmi 	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) 	Name: Dr.Muthukumaran(COE) 
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

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

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC606	Course Title	Batch : 2020-23	
Hrs/Week:	2	Human Excellence Global values & SKY Yoga Practice - VI	Semester	VI

Course Objectives:

- Creating a new world without Racial discrimination, Terrorism and Economic marginalization.
- Utilizing natural resources and finding the solution for ecological imbalances.
- Creating a world with good political governance and improved culture.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	To remember that man is the responsible for preservation and destruction of nature.
K2	CO2	To understand the truth that the absence of spiritual knowledge is the reason for racial discrimination and cultural degradation.
K3	CO3	Creating a world without economic imbalance through physical and mental health.
K4	CO4	Creating a new world without racial discrimination and terrorisms through spiritual development.

Syllabus

Unit-1

Racial discrimination and solutions - The problems of racial discrimination - Solutions - Ecological imbalance and Solutions - Pollution and its threat to the world - E-Wastages - solutions.

Unit-2

Political upheavals and solutions - Pillars of democracy - Solutions - Global terrorism and solutions - *Origin of terrorism and solutions.*

Unit-3

Cultural degradation and solutions - Emergence of monoculture and solutions - *Principles of Vivekanandar* - Economic marginalisation and solutions - Reasons for economic crisis- Solution.

Unit-4

Crisis of natural resources and solution – Food, water and fuel scarcity - solution - Man is the cause and man is the solution - God realization and Virtues.

Unit-5

Meditaiton 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) - Revision (Kayakalpa exercise – Maharasana Part - I & II exercises - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise).

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Jeyalakshmi. S. et al., (2019). Global values. First Edition. Pollachi: NGM College. (English version). pp: 47.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Yogasanas. First Edition. Pollachi: NGM College. (English version). pp: 111.

Reference Books:

1. Vethathiri maharishi. (2013). Ulaga samuthaya Valkaineri. First edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp:84.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanas.16th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 64.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp:168.
4. Mayavati Memorial Edition (2012)The Complete works of Swami Vivekananda (English Version) 25th Edition, Kolkata, swami bodhasarananda, pp:535.
5. N.M. Khandelwal, Indian Ethos and Values for Managers,Mumbai, Himalaya publishing house PVT. LTD., 2011.
6. K. Lakshman, Indian Philosophy, Chennai, Easian Printers, 2008
7. Vethathiri maharishi,(2015).World peace, 9th edition, Erode, Vethathiri Publications(Tamil version), pp: 341.

YouTube Link:

1. <https://youtu.be/neufTaU8E1M>
2. <https://youtu.be/4vNoKBWazw0>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	M	L	L	M	M
CO2	H	M	L	H	H
CO3	H	M	M	M	M
CO4	H	H	M	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Jeyalakshmi  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)  Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE)  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.

Co-ordinator

Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

NGM College

Vision

“Our dream is to make the college an institution of excellence at the national level by imparting quality education of global standards to make students academically superior, socially committed, ethically strong, spiritually evolved and culturally rich citizens to contribute to the holistic development of the self and society”.

Mission

“Training students to become role models in academic arena by strengthening infrastructure, upgrading curriculum, developing faculty, augmenting extension services and imparting quality education through an enlightened management and committed faculty who ensure knowledge transfer, instill research aptitude and infuse ethical and cultural values to transform students into disciplined citizens in order to improve quality of life”.

Department of Human Excellence

Vision

- உடல் நலம், மனவளம், குணநல் மேம்பாடு மற்றும் ஆன்மீக மேம்பாட்டை மனிதவள மாண்பினைப் பெறுவதின் மூலம் அடைதல்
- எல்லையற்ற ஆழ்றலை வெளிக் கொணர்வதன் மூலமும், ஆழ்றலை முறையாக சேமிப்பதின் மூலமும் ஆற்றல் மிக்க இளைஞர்களை உருவாக்குதல்
- வாழ்க்கையில் மனதிறைவடைந்து, 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.
- சுய ஒழுக்கம் மற்றும் சேவையின் மூலம் சமூகத்தைப் பாதுகாத்தல்
- தேசத்தின் பெருமையையும் மற்றும் மதிப்பையும் உணரும் பண்பாளர்களை உருவாக்குதல்.
- வாழ்க்கையில் சரியானவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தல், சாதித்துக் காட்டுதல், அனைவருக்கும் பயன்பட வாழ்தல் மற்றும் அறிவு முழுமை பெறச் செய்தல்.

Scheme of Examination

Part	Course code	Course Title	Hrs/ week	Hrs/ Exam	Max. Marks 50			Credit
					CIA (Practical)	ESE (Theory (50/2)	Total Marks	
Semester I								
	20HEC101	Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - I	2	2	25	25	50	1
Semester II								
	20HEC202	Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice - II மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - II	2	2	25	25	50	1
Semester III								
	20HEC303	Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice – III மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - III	2	2	25	25	50	1
Semester IV								
IV	20HEC404	Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice – IV மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - IV	2	2	25	25	50	1
Semester V								
	20HEC505	Human Excellence - National values & SKY Yoga Practice – V மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - V	2	2	25	25	50	1
Semester VI								
	20HEC606	Human Excellence - Global values & SKY Yoga Practice – VI மனிதவள மாண்பு - உலகளாவிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - VI	2	2	25	25	50	1
Grand Total							300	6

Bloom's Taxonomy Based Assessment Pattern

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

Theory: 25 Marks

Knowledge Level	Section	Marks	Description	Total
K1 & K2	A(Answer all)	$10 \times 1 = 10$	MCQ/Define	50 *
K3 & K4	B(Answer 5 out of 8)	$5 \times 8 = 40$	Descriptive/ Detailed	

Note: * End of Semester Examinations for theory will be conducted for 50 marks and converted into 25 marks. Value education is offered in the name of Human Excellence. SKY - Simplified Kundalini Yoga - formulated by Vethathiri Maharishi.

Components of Continuous Assessment

Components	Calculation	CIA Total
Observation Record	10	25
Skill Assessment	15	

CIA (Practical) 25 marks + Theory 25 marks = 50 Marks

- Title of the Paper includes both Theory and Practical. End Semester Practical Examination will be conducted for 25 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 Outcomes:

PO1	எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சியின் மூலம் குணநலம் மேம்பாடு அடைதல் மற்றும் உடல் நலம், மன வளம் இவற்றை வளப்படுத்துவதின் மூலம் அமைதியாக வாழ்தல்.
PO2	பல்வேறு குடும்ப விழுமியங்களான அன்பு, கடமை, ஒழுக்க நெறிகள் இவற்றைப் பின்பற்றி குடும்ப உறவுகளின் பெருமையை உணர்ந்து அனைத்து உயிர்களிடமும் அன்பும், கருணையுமாய் வாழ்தல்.
PO3	தொழில் தர்மத்தை மேம்படுத்த தொழில் சார்ந்த ஒழுக்கநெறிக் கோட்பாடுகளை மாணவர்கள் மனதில் பதியச் செய்து சமுதாய வளர்ச்சிக்காக சமூக பணியாற்ற இளைஞர்களை அறிவுறுத்துதல்.
PO4	நாட்டின் பிரதானமாக விளங்கும் கலாச்சார பண்பாட்டின் பெருமையை உணர்ந்து ஜாதி, இன, மொழி, மத வேறுபாட்டை கடந்து ஒற்றுமையே பலம் என்பதை உணர்ந்து உலக அமைதியை அடைதல்.
PO5	இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வு இவற்றிற்கான தீவுகளை ஆராய்ந்து அனைத்து வளங்களும் உள்ள அமைதியான உலகத்தை உருவாக்குதல்.

Programme Specific Outcomes:

PSO1	உடலை மேம்படுத்தி, குணநல் மேம்பாடு அடைந்து, தவத்தினால் தன்னையறிந்து, தன்னிடமுள்ள ஆற்றலையும் அறிவையும் வெளிக்கொண்ந்து, மனித மாண்புடன் தொண்டாற்றி இன்பமாக வாழ்வதாகும்.
PSO2	குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணர்ந்து, கற்புநெறியைப் பின்பற்றி பெண்ணின் பெருமையை உணர்ந்து, அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக இல்லறத்தில் இருந்துகொண்டே கர்மயோகிகளாக வாழ வழிகாட்டும் நெறிமுறைகளின் தொகுப்பாகும்.
PSO3	ஆளுமைத் திறனை மேம்படுத்தும் பண்புகளையும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல், கால மேலாண்மையை உணர்த்தல், செயல்விளைவுத் தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்தல், மனதுற்றலைப் பெருக்கி வளமோடு வாழ்தல்.
PSO4	சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதனாகையால், குழந்தைக்கேற்ப சமுதாய மக்களுடன் இணக்கமாக வாழுவும், சமுக மேம்பாட்டிற்கு உதவும் வகையில் நடந்து கொள்ளுதலும், பல்துறைகளும் சமுதாயத்தில் மேம்பாடு அடைய உதவுவதையும் வலியுறுத்துவதாகும்.
PSO5	அடிப்படை கடமைகள் உரிமைகளை கற்று, இந்திய கலாச்சாரத்தை உணர்ந்து இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார பாகுபாட்டு பிரச்சனைகளைப் புரிந்து கொண்டு உலகளவில் இப்பிரச்சனைகளுக்கு தீவு கண்டு உலகம் செழிப்புடன், மகிழ்ச்சியுடன், அமைதியுடன் வாழ்தல்.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC101	Course Title	Batch :	2020-23
Hrs/Week:	2	மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - I	Semester	I

Course Objectives:

- மனிதவள மாண்பின் அவசியம், வாழ்வின் நோக்கமும் தத்துவமும் அறிதல்.
- குணநல் மேம்பாடு அடைதல்.
- உடல்நலம், மனவளம், உயிர்வளம் மேம்படுத்துதல்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	தனிமனிதனின் உடல்நலம், மனவளம், உயிர்வளம், குணநல் மேம்பாடு இவற்றின் அவசியம் குறித்து நினைவு கூறுதல்.
K2	CO2	உடல்நலம், மனவளம் காத்து தன்னிலை விளக்கம் பெற்று தன்னை மேம்படுத்த முடியுமென்பதை உணர்தல்
K3	CO3	எனியமுறை உடற்பயிற்சி, தியானம், உயிர்வள பயிற்சி மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
K4	CO4	அஷ்டாங்க யோகத்தின் மூலம் மனதின் அகநிலை மற்றும் புறநிலை பற்றி ஆராய்தல்.

Syllabus

அலகு -1

மனிதவள மாண்புக் கல்வி - வாழ்வின் நோக்கமும், தத்துவமும் - அஷ்டாங்க யோகம் - மனதின் அகநிலை மற்றும் புறநிலை.

அலகு -2

எண்ணம் ஆராய்தல் - எண்ணத்தின் சிறப்பு - எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி - ஆசை சீரமைத்தல் - ஆசை எழக் காரணங்கள் - ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி.

அலகு -3

வாழ்க்கைநூற்றிக் கல்வி - ஜூந்தொழுக்கப் பண்பாடு - கவலை ஒழித்தல் - கவலையின் வகைகளும் விளைவுகளும் - கவலை ஒழித்தலுக்கான பயிற்சி.

அலகு -4

தன்னிலை அறிதல் - அறிந்தது இறை, மலர்ந்தது அன்பு - காயகல்பப் பயிற்சி - பாலுணர்வும் ஆண்மீக மேம்பாடும் - காயகல்பப் பயிற்சி முறைகள்.

அலகு -5

ஶஸ்கள் I - ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டுவட சுத்தி - உடல் நல மேம்பாடு - எனியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி-I - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் முச்சப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி.

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

- WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Personal values. Ninth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 84.
- WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

- Vethathiri Maharishi (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231
- WCSC - Vision for wisdom (compilation) (2016) Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
- Vethathiri Maharishi. (2013). Arularuvi part-I. 5th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 188.
- J.T.K. Daniel Nirmal Selvamony, Value Education today, Chennai, New century Book house (P) Ltd.,
- Vethathiri Maharishi, (2017). Mind, 8th edition. Erode, Vethathiri Publications, pp: 55
- B.S. Aacharya, Pathanjali Yoga Sutra, Chennai, Narmadha publications, 2009.

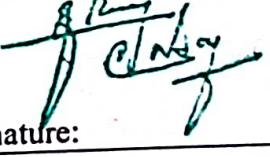
YouTube Link:

- <https://youtu.be/iHwrW56tYH0>
- <https://youtu.be/Kk4u3SMIHjs>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	M	M	H	M
CO2	H	M	H	M	H
CO3	M	H	H	H	H
CO4	H	H	M	M	L

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)  Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE)  Signature:

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

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence
Course Code:	20HEC202	Course Title	Batch : 2020-23
Hrs/Week:	2	மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - II	Semester II Credits: 1

Course Objectives:

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

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	வாழ்த்தின் மூலம் குடும்ப அமைதி காத்து கர்மயோக நெறிகளைப் பின்பற்றுதலை நினைவு கூர்தல்.
K2	CO2	உடல் நலம் மற்றும் மன வளத்துடன் கூடிய குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை உணர்தல்.
K3	CO3	யோக செயல்பாட்டில் தடைகளை நீக்கி தியானம், அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
K4	CO4	உடல், உள்ள பயிற்சியின் மூலம் இல்வாழ்வில் இணக்கத் தன்மை உருவாக்குதல்.

Syllabus

அலகு-1

வாழ்த்தும் பயனும் - வாழ்த்தின் நன்மைகள் - வாழ்த்தும் முறைகள் - சினம் தவிர்த்தல் - சினத்தின் விளைவுகள் - சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி.

அலகு-2

யோக செயல்பாட்டில் தடைகள் - மனநிலை - பெண்ணின் பெருமை - பெண்மையும் தெய்வீகமும் - பாரதியும் பெண் முன்னேற்றமும்.

அலகு-3

இல்லறமே நல்லறம் - குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை - திருவள்ளுவர் சுறும் குடும்ப நெறிமுறைகள் - குடும்ப அமைதி - கூட்டுக் குடும்பம்.

அலகு-4

அன்பும் கருணையும் - உயிர்நிலையில் அன்பு - உணவே மருந்து - குறைபாடுகளைப் போக்கும் உணவு முறைகள் - கர்மயோகம் - நன்றியுணர்வு - விளைவறிந்த விழிப்புநிலை.

அலகு-5

தலம் II - துரிய தலம் - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி II - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி)

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al., (2019). Family values. Seventh Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 85.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
2. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-II. 28th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 198.
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168
5. Rabin Sharma, Family Wisdom, Jai Co Public house, 2009.
6. Sri Sri Paranjithi Maharishi, Thirukkural, Erode, Kayathri Offeset print. 2009.
7. B.S. Aacharya, Thirumanthiram, Chennai, Narmadha publication, 2009.
8. Department of Human Excellence et.all, Unleashing Excellence, Bharatiya Vidya Bhavan publication, 2012.

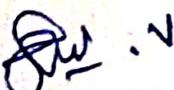
YouTube Link:

1. https://youtu.be/BsVq5R_F6RA
2. <https://youtu.be/63qcPq8SyH4>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	H	M	M	H
CO2	H	M	H	H	M
CO3	H	H	L	M	H
CO4	M	H	H	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: V. Settu Signature: 	Name: S.Jeyalakshmi Signature: 	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature: 	Name: Dr.Muthukumaran(COE) Signature: 

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

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence
Course Code:	20HEC303	Course Title	Batch : 2020-23
Hrs/Week:	2	மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - III	Semester III
Credits:	1		
Course Objectives:			
<ul style="list-style-type: none"> ஆளுமைத் திறனையும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல். செயல்விளைவு தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்த்துதல். மனதுற்றலைப் பெருக்கி முழுசுடுபாட்டுடன் பணியாற்றி வெற்றி அடைதல். 			
Course Outcomes (CO)			
K1	CO1	காலமேலாண்மையைப் பின்பற்றி தொழிலில் வெற்றி அடைதலை நினைவு கூர்தல்.	
K2	CO2	செயல்விளைவு நியதியால் முழுசுடுபாட்டுடன் செயலாற்றுதலை உணர்த்தல்.	
K3	CO3	தொழிலில் மேன்மை அடைய உடற்பயிற்சி, தியானப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல்	
K4	CO4	மன ஆற்றலைப் பெருக்கி ஆண்ம பலம் பெற்று தொழிலில் வெற்றி அடைதல்	

Syllabus

அலகு-1

ஆளுமை மேம்பாட்டுக் கூறுகள் (5C's & 5E's) - சுயமுன்னேற்றமும் தலைமைப் பண்புகளும் - அப்துல் கலாமின் தலைமைப் பண்புகள்.

அலகு-2

அறிவு உணர்வு, ஆண்மீக அளவுகள் - வள்ளலாரும் ஆண்மீகமும் - கால மேலாண்மை மாணவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய நேர மேலாண்மை - நேரத்தை சேமிப்பதற்கான வழிகள்.

அலகு-3

செயல் விளைவு நீதி - மாணவர்களின் செயல்பாடுகளை நெறிப்படுத்தும் வழிமுறைகள் - மனதிலையும் இறைநிலையும் - தொழில் தர்மமும் மேன்மையும் - தொழில் தர்மத்தின் அவசியம்.

அலகு-4

வாழ்க்கைத்தர மேம்பாடு - உயர் இலக்கை அடைவதற்கான வழிமுறைகள் - மன ஆற்றல் பெருக்கம் - மனோ ஆற்றல் தரும் வெற்றி - முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயல் - நேரமறை எண்ணங்கள்.

அலகு-5

தலம் III - துரியாதீத தவம் - குரிய நமஸ்காரம் (1.பிரணாமாசனம் - 2.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 3.பாத ஹஸ்தாசனம் - 4.அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 5.துவிபாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 6.அஸ்டாக் நமஸ்காரம் - 7. புஜங்காசனம் - 8.அதமுக்த சாவாசனம் - 9.அஸ்வ சஞ்சலானசனம் - 10.பாத ஹஸ்தாசனம் - 11.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 12.பிரணாமாசனம்) - மீன்பார்வை (காயகல்பய் பயிற்சி - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் முச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி)

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Panneerselvam. N. et al., (2018). Professional values. Seventh Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Mind. 8th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 55.
2. P. Nagarajan, et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64.
5. Dr. A.P.J. Abdul Kalam (1999) Wings of Fire, 1st Edition Chennai, University Press (English Version) pp: 180.
6. Kurinji.Gnana. Vaithyanathan (2014) Life History of Thiruarutprakasa Vallalar Ramalinga swamigal 4th edition, Chennai, Karish Offset Printers, Chennai (Tamil Version)
7. V. Erai Anbu, Seventh Knowledge, Chennai, New Century Book house, 2016.
8. R.C. Sampath, Tals toi story for Youth, Chennai, Pavai Printers, 2014.

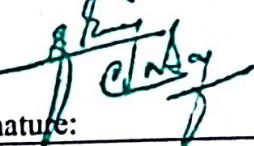
YouTube Link:

1. <https://youtu.be/1xRX1Muolmw>
2. <https://youtu.be/gdqwKgc3Ubl>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	H	H	H	M
CO2	H	H	M	H	M
CO3	M	M	H	H	M
CO4	H	H	M	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: N.Panneerselvam  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)  Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE)  Signature:

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

Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence
Course Code:	20HEC404	Course Title	Batch : 2020-23
Hrs/Week:	2	மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - IV	Semester IV Credits: 1

Course Objectives :

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

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	ஏற்றுத்தாழ்வற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்க ஆதியே மனிதனாக பரிணாமம் அடைந்தது என்பதை நினைவு கூர்தல்.
K2	CO2	மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்களை உணர்ந்து சமுதாய ஒற்றுமையை உணர்த்துதல்.
K3	CO3	சாங்கிய தத்துவத்தை உணர்ந்து தியானப் பயிற்சி மேற்கொள்ளல்
K4	CO4	உடல் நலம் மற்றும் மனத்துய்மை மூலம் சமுதாய நலன் காத்தல்.

Syllabus

அலகு -1

மனிதனின் பரிணாமம் - பிரபஞ்ச தன்மாற்றம் - உயிரினத் தன்மாற்றம் - ஆழாம் அறிவின் மேம்பாடு - சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதன் - சான்றோர் காட்டும் சமுதாய ஒற்றுமை.

அலகு -2

மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்கள் - ஏழு சம்பத்துக்கள் - பதினாறு காரணங்கள் - மனத்துய்மை தரும் சமுதாய நலன் - மனதின் சிறப்பு - மனதைத் தூய்மை செய்யும் வழிகள்.

அலகு -3

கல்வியும் சமுதாயமும் - கல்வியின் சமுதாய நோக்கங்கள் - கல்வியின் சமுதாயப் பணிகள் - போதைப் பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை - தொழில்நுட்ப சாதனங்களால் உண்டாகும் போதையும் தீவுகளும்.

அலகு -4

சமூக ஏற்றுத்தாழ்வுகளும் தீவுகளும் - சமுதாயச் சிக்கல்களுக்கான அடிப்படைக் காரணிகள் - அருட்செல்வரின் தொலைநோக்கு திட்டங்கள் - சாங்கிய தத்துவம் - மூன்று உடல் அமைப்பும் செயல்பாடும் - மதங்களின் மையக்கருத்து - மகான்கள் உணர்த்தும் உண்மைகள்.

அலகு -5

தலம் IV - பஞ்சபூத நவகிரக தலம் - யோகாசனம் பகுதி - I (1.விருச்சாசனம் - 2.சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) - 3.பத்மாசனம் - 4.வஜ்ராசனம் - 5.யோகமுத்ரா - 6.பச்சிமோத்தாசனம் - 7.ஷஸ்த்ராசனம் - 8.வக்கராசனம் - 9.சித்தாசனம் - 10.கோமுகாசனம்) - மீன்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I & II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி)

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Veerasithi Vinayagan. P. et al., (2019). Social values. Eighth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2016). Evolution of universe and living beings. 6th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 47.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2017). Yogasanans, 8th Edition. Erode: Vethathiri publication (English version). pp: 63
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
5. Vethathiri maharishi. (2013). Social inequality and solutions. 5th Edition. Erode: Vethathiri pulication. pp: 139.
6. Vethathiri Maharishi, (2013), The world order of holistic unity, Erode, Vethathiri Publications .
7. B.S. Aacharya, Pathanjali Yoga Sutra,Chennai, Narmadha publications, 2009.

YouTube Link:

1. <https://youtu.be/hSSzn4blwZg>
2. <https://youtu.be/w4xjoUWwOE>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	L	M	M	M
CO2	M	M	M	H	H
CO3	M	M	M	H	H
CO4	H	M	H	L	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: P.Veerasithi vinayagan Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC) Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE) Signature:

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

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20HEC505	Course Title	Batch : 2020-23	
Ihrs/Week:	2	மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - V	Semester	V
			Credits:	1
Course Objectives :				
<ul style="list-style-type: none"> • மக்களின் அடிப்படை உரிமைகள், கடமைகளை உணர்ந்தல். • வேற்றுமையில் ஒற்றுமை கண்டு தேசிய ஒற்றுமையையும் அமைதியையும் நிலைநாட்டல். • தேசநலனுக்கு தொண்டினை மேம்படுத்தி மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்ந்தல். 				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	தேச ஒற்றுமை மற்றும் அமைதிக்கு அடிப்படை உரிமைகள், கடமைகளை நினைவு சூர்த்தல்		
K2	CO2	ஹட யோகத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பயிற்சி முறைகளை உணர்தல்.		
K3	CO3	உடல் மற்றும் மனவளத்தை மேம்படுத்தி தொண்டும் தியாகமும் மூலம் தேசநலன் காந்தல்		
K4	CO4	ஆன்மீக வளர்ச்சியால் மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்து தேச ஒற்றுமையை நிலைநாட்டல்		

Syllabus

அலகு -1

செம்மாந்த குடியுரிமை - அடிப்படை உரிமைகளும் கடமைகளும் - நேருவின் இந்திய முன்னோக்கு பார்வை - வளர்ந்து வரும் இந்தியா - உலகளவில் இந்திய இளைஞர்களின் பங்கு.

அலகு -2

ஹட யோகம் - ஹட யோகத்தின் முக்கியத்துவமும் பயிற்சி முறைகளும் - இந்திய கலாச்சாரத்தின் மேன்மை - இதிகாசங்கள் உணர்த்தும் வாழ்வியல் நெறிகள்.

அலகு -3

இந்தியாவும் அமைதியும் - போருக்கான காரணிகள் - உலக அமைதி திட்டங்கள் - இந்தியா உலகத்திற்கு வழங்கும் செய்தி - உலகம் கண்டுணர்ந்த இந்திய தத்துவ முறைகள்.

அலகு -4

தொண்டும் தியாகமும் - அன்னை தெரசாவின் தொண்டு - வேற்றுமையில் ஒற்றுமை - ஒற்றுமையின் அவசியம் - காந்திய கொள்கைகளும் தேசிய ஒற்றுமையும் - இந்தியாவும் ஆன்மீகமும் - ஆன்மீகத்தின் வளர்ச்சி - ஆறு சமயங்கள்.

அலகு -5

சூலம் V - ஒன்பது மைய தவம் - யோகாசனம் பகுதி - II (1.மண்டுகாசனம் - 2.மச்சாசனம் - 3.தவாசனம் - 4.பவன முக்தாசனம் - 5.உத்தான பாதாசனம் - 6.புஜங்காசனம் - 7.தனுராசனம் - 8.தவங்காசனம் - 9.சலபாசனம் - 10.மக்கராசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - கஷப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் முச்சப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி யிற்சி)

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al., (2019). National values. Fifth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp.76.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Rajkumar.N. Et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
2. Jawakarlal Nehru. (1998). Discovery of India. Sixth edition. New Delhi: Indra Prasad. pp: 582
3. Lakshmanan.K. (2008). Indian Philosophy. Nineth edition. Chennai: Asian publications. pp: 437.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation).(2018).Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64
5. M.K. Gandhi. (2016) An Autobiography, (English Version) 8th Edition, New Delhi, Rupa Publications India Pvt. Ltd., pp: 519
6. R. Nandagopal & Ajith sankar R.N., Indian Ethos and Values in Management, New Delhi, Tata McGraw Hill Education Private Ltd., 2011.

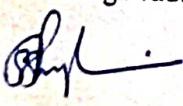
YouTube Link:

1. <https://youtu.be/tUUw3bfm7xw>
2. <https://youtu.be/DZgXnF0bzkg>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	L	H	L	H	M
CO2	M	H	M	M	H
CO3	H	M	L	M	M
CO4	H	H	H	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Shanmuga vadiu  Signature:	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)  Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE)  Signature:

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

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	20IHEC606	Course Title	Batch : 2020-23	
Hrs/Week:	2		Semester VI	
			Credits: I	
Course Objectives:				
<ul style="list-style-type: none"> இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார பாகுபாடுகளற் நல்ல உலகை உருவாக்குதல். சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகளைக் கண்டால் இயற்கை வளங்களை சரியாகப் பயன்படுத்துதல். நல்ல அரசியல், கலாச்சார மேம்பாடுடைய உலகை உருவாக்குதல். 				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	இயற்கையின் அழிவிற்கும் ஆக்கந்திற்கும் மனிதனே காரணம் என்பதை நினைவு கூர்தல்.		
K2	CO2	இனப்பாகுபாடு மற்றும் கலாச்சார சீரழிவிற்கு ஆன்மீக அறிவு இன்மையே காரணம் என்பதை உணர்தல்.		
K3	CO3	உடல் மற்றும் மனவளத்தின் மூலம் ஏற்றத்தாழ்வுகளற் பொருளாதார உலகை உருவாக்குதல்.		
K4	CO4	ஆன்மீக முன்னேற்றத்தால் இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம் அற்ற நல் உலகை படைத்தல்.		

Syllabus

அலகு-1

இனப்பாகுபாடும் தீவுகளும் - இனப்பாகுபாட்டின் தோற்றுவாய் - தீர்வுகள் - சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பும் அதன் தீவுகளும் - உலகை அச்சுறுத்தும் சுற்றுச்சூழல் சீரேகேடுகள் - மின்னணு கழிவுகள் - தீவுகள்.

அலகு-2

அரசியல் கொந்தனிப்பும் தீவும் - ஐனநாயகத்தின் தூண்கள் - தீர்வுகள் - உலகை அச்சுறுத்தும் தீவிரவாதமும் தீவும் - தீவிரவாதத்தின் தோற்றுவாய் - தீர்வுகள்.

அலகு-3

கலாச்சார சீரழிவும் தீவும் - ஒருமித்த கலாச்சார விளைவும் தீவும் - விவேகானந்தரின் கோட்பாடுகள் - பொருளாதாரப் பாகுபாடுகளும் தீர்வுகளும் - பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படக் காரணங்கள் - தீவுகள்.

அலகு-4

இயற்கை வளங்கள் பற்றாக்குறையும் தீவும் - உணவு, நீர், எரிபொருள் பற்றாக்குறை - தீர்வுகள் - செயலும் மனிதனே, தீர்வும் மனிதனே - இறை உணவும் அறநெறியும்.

அலகு-5

தவம் VI - பஞ்சேந்திரிய தவம் - முத்திரைகள் (1.சின் முத்திரை - 2.வாயு முத்திரை - 3.குரிய முத்திரை - 4.குன்ய முத்திரை - 5.ப்ருதிவி முத்திரை - 6.பிராண முத்திரை - 7.அபான முத்திரை - 8.அபான வாயு முத்திரை - 9.வருண முத்திரை - 10.விங்க முத்திரை) - மீன்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I & II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி)

* *Italicized texts are for self-study*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Jeyalakshmi. S. et al., (2015). Global values. Fifth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri maharishi. (2013). Ulaga samuthaya Valkaineri. First edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 84.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanas. 16th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 64.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. N.M. Khandelwal, Indian Ethos and Values for Managers, Mumbai, Himalaya publishing house PVT. LTD., 2011.
5. K. Lakshman, Indian Philosophy, Chennai, Easian Printers, 2008
6. Vethathiri maharishi. (2015). World peace, 9th edition, Erode, Vethathiri Publications (Tamil version). pp: 341.

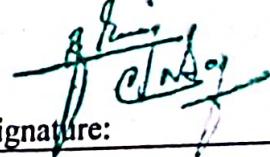
YouTube Link:

1. <https://youtu.be/neufTaU8E1M>
2. <https://youtu.be/4vNoKBWazw0>

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	M	L	L	M	M
CO2	H	M	L	H	H
CO3	H	M	M	M	M
CO4	H	H	M	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Jeyalakshmi  Signature:	Name: S. Jeyalakshmi  Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan (CDC)  Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE)  Signature:

K. SRINIVASAN, M.C.A.

Co-ordinator

Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
 Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.