

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, 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.
- 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								
IV	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							
	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)	10x1=10	MCQ/Define	50 *
K3 & K4	B(Answer 5 out of 8)	5 x 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, குணநல மேம்பாடு அடைந்து, தவத்தினால் தன்னையறிந்து, தன்னிடமுள்ள ஆற்றலையும் அறிவையும் வெளிக்கொண்டு, 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 பண்புகளையையும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல், கால மேலாண்மையை உணர்த்தல், செயல்விளைவுத் தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்த்தல், மனஆற்றலைப் பெருக்கி வளமோடு வாழ்தல்.
PSO4	சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதனாகையால், சூழ்நிலைக்கேற்ப சமுதாய மக்களுடன் இணக்கமாக வாழவும், சமூக 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 தீர்வு 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
			Credits:	1
Course Objectives: • மனிதவள மாண்பின் அவசியம், வாழ்வின் நோக்கமும் தத்துவமும் அறிதல். • குணநல மேம்பாடு அடைதல். • உடல்நலம், மனவளம், உயிர்வளம் மேம்படுத்துதல்.				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	தனிமனிதனின் உடல்நலம், மனவளம், உயிர்வளம், குணநல மேம்பாடு இவற்றின் அவசியம் குறித்து நினைவு கூறுதல்.		
K2	CO2	உடல்நலம், மனவளம் காத்து தன்னிலை விளக்கம் பெற்று தன்னை மேம்படுத்த முடியுமென்பதை உணர்தல்		
K3	CO3	எளியமுறை 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

வாழ்க்கைநெறிக் கல்வி - ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு - கவலை ஒழித்தல் - கவலையின் வகைகளும் விளைவுகளும் - கவலை ஒழித்தலுக்கான பயிற்சி.

அலகு -4

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

அலகு -5

தவங்கள் I - ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டுவட சுத்தி - உடல் நல மேம்பாடு - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி-I - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - 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. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2019). Personal values. Ninth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 84.
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. WCSC - Vision for wisdom (compilation) (2016) Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
3. Vethathiri Maharishi. (2013). Arularuvi part-I. 5th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 188.
4. J.T.K. Daniel Nirmal Selvamony, Value Education today, Chennai, New century Book house (P) Ltd.,
5. Vethathiri Maharishi, (2017). Mind, 8th edition. Erode, Vethathiri Publications, pp: 55
6. B.S. Acharya, Pathanjali Yoga Sutra, Chennai, Narmadha publications, 2009.

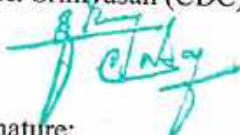
YouTube Link:

1. <https://youtu.be/iHwrW56tYH0>
2. <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 	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:	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 இவ்வாழ்வில் 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 கூறும் குடும்ப நெறிமுறைகள் - குடும்ப அமைதி - கூட்டுக் குடும்பம்.

அலகு-4

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

அலகு-5

தவம் II - துரிய தவம் - 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:

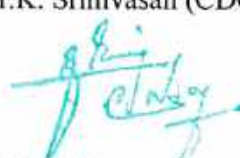
1. Vethathiri Maharishi. (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
2. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-II. 28th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 198.
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 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 Paranjothi Maharishi, Thirukkural, Erode, Kayathri Offeset print. 2009.
7. B.S. Acharya, 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, 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	மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - III	Semester	III
			Credits:	1
Course Objectives:				
- ஆளுமைத் திறனையும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல். - செயல்விளைவு தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்த்துதல். - மனஆற்றலைப் பெருக்கி முழுசுடுபாட்டுடன் பணியாற்றி வெற்றி அடைதல்.				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	காலமேலாண்மையைப் பின்பற்றி தொழிலில் வெற்றிஅடைதலை நினைவு கூர்தல்.		
K2	CO2	செயல்விளைவு நியதியால் முழுசுடுபாட்டுடன் செயலாற்றுவதலை உணர்த்தல்.		
K3	CO3	தொழிலில் மேன்மை அடைய உடற்பயிற்சி, தியானப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல்		
K4	CO4	மன ஆற்றலைப் பெருக்கி ஆன்ம 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, ஆன்மீக அளவுகள் - வள்ளலாரும் ஆன்மீகமும் - கால மேலாண்மை-மாணவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய நேர மேலாண்மை - நேரத்தை சேமிப்பதற்கான வழிகள்.

அலகு-3

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

அலகு-4

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

அலகு-5

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.அதமுத்த சாவாசனம் - 9.அஸ்வ சஞ்சலானாசனம் - 10.பாத ஹஸ்தாசனம் - 11.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 12.பிரணாமாசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - 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:

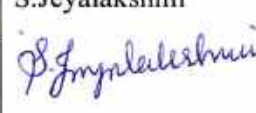
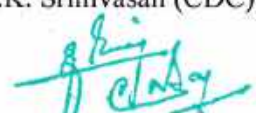
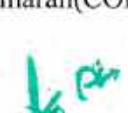
1. Vethathiri Maharishi. (2017). Mind. 8th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 55.
2. P. Nagarajan, et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (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 	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	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 ஏற்றத்தாழ்வுகளை நீக்குதல்.				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	ஏற்றத்தாழ்வற்ற 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 மனத்தூய்மை மூலம் சமுதாய நலன் காத்தல்.		

Syllabus

அலகு -1

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

அலகு -2

மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்கள் - ஏழு சம்பத்துக்கள் - பதினாறு காரணங்கள் - மனத்தூய்மை 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 தீர்வுகளும்.

அலகு -4

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

அலகு -5

தவம் IV - பஞ்சபூத நவகிரக தவம் - யோகாசனம் பகுதி - I (1.விருச்சாசனம் - 2.சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) - 3.பத்மாசனம் - 4.வஜ்ராசனம் - 5.யோகமுத்ரா - 6.பச்சிமோத்தாசனம் - 7.உஸ்ட்ராசனம் - 8.வக்கராசனம் - 9.சித்தாசனம் - 10.கோமுகாசனம்) - மீள்பார்வை (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. Acharya, Pathanjali Yoga Sutra, Chennai, Narmadha publications, 2009.

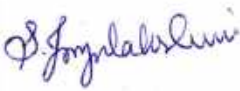
YouTube Link:

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	மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - V	Semester	V
			Credits:	1
Course Objectives :				
- மக்களின் அடிப்படை உரிமைகள், கடமைகளை உணர்த்தல். - வேற்றுமையில் ஒற்றுமை கண்டு தேசிய ஒற்றுமையையும் அமைதியையும் நிலைநாட்டல். - தேசநலனுக்கு தொண்டினை மேம்படுத்தி மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்தல்.				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	தேச ஒற்றுமை மற்றும் அமைதிக்கு அடிப்படை உரிமைகள், கடமைகளை நினைவு சுவர்த்தல்		
K2	CO2	ஹட யோகத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பயிற்சி முறைகளை உணர்த்தல்.		
K3	CO3	உடல் மற்றும் மனவளத்தை மேம்படுத்தி தொண்டும் தியாகமும் மூலம் தேசநலன் காத்தல்		
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

தவம் V - ஒன்பது மைய தவம் - 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) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - 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. Kuppasamy. 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. Jawaharlal Nehru. (1998). Discovery of India. Sixth edition. New Delhi: Indra Prasad. pp: 582
3. Lakshmanan.K. (2008). Indian Philosophy. Ninth 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 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		Semester	VI
			Credits:	1
Course Objectives: - இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார பாகுபாடுகளற்ற நல்உலகை உருவாக்குதல். - சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகளைக் களைந்து இயற்கை வளங்களை சரியாகப் பயன்படுத்துதல். - நல்ல அரசியல், கலாச்சார மேம்பாடுடைய உலகை உருவாக்குதல்.				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	இயற்கையின் அழிவிற்கும் ஆக்கத்திற்கும் மனிதனே காரணம் என்பதை நினைவு கூர்தல்.		
K2	CO2	இனப்பாகுபாடு மற்றும் கலாச்சார சீரழிவிற்கு ஆன்மீக அறிவு இன்மையே காரணம் என்பதை உணர்தல்.		
K3	CO3	உடல் மற்றும் மனவளத்தின் மூலம் ஏற்றத்தாழ்வுகளற்ற பொருளாதார உலகை உருவாக்குதல்.		
K4	CO4	ஆன்மீக முன்னேற்றத்தால் இனப்பாகுபாடு, தீவிரவாதம் அற்ற நல் உலகை படைத்தல்.		

Syllabus

அலகு-1

இனப்பாகுபாடும் தீர்வுகளும் - இனப்பாகுபாட்டின் தோற்றுவாய் - தீர்வுகள் - சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பும் அதன் தீர்வுகளும் - உலகை அச்சுறுத்தும் சுற்றுச்சூழல் சீர்கேடுகள் - மின்னணு கழிவுகள் - தீர்வுகள்.

அலகு-2

அரசியல் கொந்தளிப்பும் தீர்வும் - ஜனநாயகத்தின் தூண்கள் - தீர்வுகள் - உலகை அச்சுறுத்தும் தீவிரவாதமும் தீர்வும் - தீவிரவாதத்தின் தோற்றுவாய் - தீர்வுகள்.

அலகு-3

கலாச்சார சீரழிவும் தீர்வும் - ஒருமித்த கலாச்சார விளைவும் தீர்வும் - விவேகானந்தரின் கோட்பாடுகள் - பொருளாதாரப் பாகுபாடுகளும் தீர்வுகளும் - பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படக் காரணங்கள் - தீர்வுகள்.

அலகு-4

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

அலகு-5

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) - மீள்பார்வை (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.

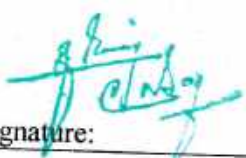
YouTube Link:

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	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.