

DEPARTMENT OF HUMAN EXCELLENCE

SYLLABUS 2026-2029 BATCH

(Outcome – Based Education)

BOARD OF STUDIES 2026



NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE (AUTONOMOUS)

Re-Accredited by NAAC

AN ISO 9001-2015 Certified Institution

POLLACHI – 642 001

Department of Human Excellence

Institute 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.

Institute 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, instil research aptitude and infuse ethical and cultural values to transform students into disciplined citizens in order to improve quality of life.

Department Vision

To strive for Human Excellence by enhancing physical fitness, mental awareness, emotional stability and spiritual awakening. By conserving energy efficiently, we empower youth to unlock their full potential. Our goal is to attain contentment, realize life's purpose and foster world peace through individual harmony.

Department Mission

To cultivate peace, prosperity and well-being through excellence in knowledge transfer, ethical commitment and social service. With self-discipline and dedication, we strive to uplift national pride, make meaningful life choices, and contribute to society, leading to fulfillment and harmony.

Program Outcomes (POs):

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

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1				
CO2				
CO3				
CO4				
CO5				

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

(FOR THE CANDIDATES ADMITTED FROM THE ACADEMIC YEAR 2026 - 2027 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		
SEMESTER – I										
IV	26HEC101	Human Excellence - Personal Values & Indian Yoga Practice - I	1	1	-	2	20	30	50	1
SEMESTER – II										
IV	26HEC202	Human Excellence - Family Values & Indian Yoga Practice - II	1	1	-	2	20	30	50	1
SEMESTER – III										
IV	26HEC303	Human Excellence – Professional Values & Indian Yoga Practice - III	1	1	-	2	20	30	50	1
SEMESTER – IV										
IV	26HEC404	Human Excellence - Social Values & Indian Yoga Practice - IV	1	1	-	2	20	30	50	1
SEMESTER – V										
IV	26HEC505	Human Excellence - National Values & Indian Yoga Practice -V	1	1	-	2	20	30	50	1
	26VHE5VA	Introduction to Naturopathy health science			30 Hrs					2*
SEMESTER – VI										
IV	26HEC606	Human Excellence - Global Values & Indian Yoga Practice – VI	1	1	-	2	20	30	50	1
	26VHE6VA	Yoga Therapy for Stress and Anxiety management			30 Hrs					2*

*Extra Credits - VAC-Department Specific Value Added Course


(Academic Council Nominee)
DR. M. EZHIL INBAN
Associate Professor of Physics
Department of Physics
Government Arts College
Coimbatore-641 018.


(Academic Council Nominee)
DR. M. NIRMALA
Principal
Akshaya College of Arts and Science,
Kinathunkadavu
Coimbatore-642 109.

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:	26HEC101			Title	Batch:	2026 - 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	Human Excellence - Personal values & Indian Yoga Practice - I	Semester:	I
					Credits:	1

Course Objective

Develop physical, mental, and spiritual well-being through physical exercise, meditation, kayakalpa and Ayurveda. Accordingly, practice self-discipline, self-inquiry and balanced lifestyle for holistic development.

Course Outcomes

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

CO	CO Statement	
CO1	To Remember the fundamentals of Human Excellence, Yoga, and Ayurveda (Three Gunas and Three Doshas).	PO1(2), PO4(2)
CO2	To understand thought and desire management, Ashtanga Yoga, and the mind's subjective and objective states.	PO1(2), PO3(1), PO4(3)
CO3	To apply the concepts of Para Vidya and Apra Vidya, and practice Kayakalpa exercises for physical health, anti-ageing, and spiritual development.	PO1(3), PO2(2), PO4(3)
CO4	To analyze thought and desire management and differentiate classical and modern yoga approaches.	PO1(2), PO2(3), PO3(2)
CO5	To evaluate the effectiveness of Agna meditation, Shanthi meditation, simplified physical exercises (hand, leg, neuromuscular breathing, eye, and kapalabhati), and their impact on physical and mental well-being.	PO1(2), PO4(3)

Mapping

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	2	-	-	2
CO2	2	-	1	3
CO3	3	2	-	3
CO4	2	3	2	-
CO5	2	-	-	3

Units	Content	Hrs
Unit I	Human Excellence education - objectives - Purpose and philosophy of life - Origin and Evaluation of Yoga - Classical Yoga - Modern Yoga.	6
Unit II	Management of Thought - Methods of Practice - Management of Desire - Methods of Practice.	6
Unit III	Basic concepts of Ayurveda - The Three Gunas and Three Doshas - Ashtanga Yoga - Mind's subjective and objective conditions	6
Unit IV	The Perspectives of Indian Knowledge Traditions - Para vidya (Higher Knowledge) - Apra vidya (Lower Knowledge) - Kayakalpa exercise - Sexual drive and Spiritual development - Anti ageing process - Practice and benefits of Kayakalpa exercise.	6
Unit V	Meditation I - Agna meditation - Shanthi meditation - Physical health development - Simplified Physical Exercises Part-I - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise.	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

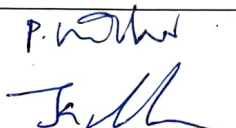
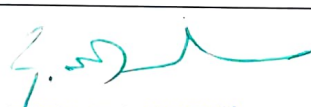
Test, Seminar, Assignments, Group Task
--

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)\ 14 th edition	2025

Reference Books

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	P.V. Sharma	Charaka Samhita	Chaukhambha Orientalia	1998
2	Hansaji J.Yogendra	Yoga for all	Ruba publication	2018
3	B.S. Acharya	Pathanjali Yoga Sutra	Narmadha publications	2009
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Methodology in yoga therapy	Vethathiri publication	2023

Course Designed by	Dr.P.Veerassithi vinayagan K.Santhi	
Verified By HoD	Dr.P.Veerassithi vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc.,M.S.,Ph.D., PRINCIPAL i/c

Nallamuthu Gounder Mahalingam College
Pollachi - 642 001, Coimbatore District.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	26HEC202			Title	Batch:	2026 - 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	Human Excellence - Family values & Indian Yoga Practice - II	Semester:	II
					Credits:	1

Course Objective

Explaining family harmony, gratitude and gender equality through Karma Yoga. Understanding Vedic traditions, balanced nutrition, meditation and physical exercises for holistic well-being.

Course Outcomes

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

CO	CO Statement	
CO1	To remember the concepts of mutual blessings, Indian religious traditions, Karma Yoga, gratitude, women's rights, indigenous herbs, and Vedic literature.	PO1(2), PO3(3)
CO2	To understand the principles of energy waves, anger management, family harmony, Thiruvalluvar's family values, and the significance of Bhakti traditions and gender equality.	PO1(2), PO2(1), PO3(3), PO4(2)
CO3	To apply the practices of mutual blessings, anger management techniques, and the use of indigenous herbs and yogic practices for health and well-being.	PO1(3), PO2(2), PO4(3)
CO4	To analyze the family systems, women's advancement, and the relationship between traditional knowledge systems and societal development.	PO1(2), PO2(3), PO3(3)
CO5	To evaluate the benefits of Thuriya meditation, simplified physical exercises (Makarasana, massage, acupressure, relaxation), and their impact on physical and mental wellness.	PO1(3), PO4(3)

Mapping

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	2	-	3	-
CO2	2	1	3	2
CO3	3	2	-	3
CO4	2	3	3	-
CO5	3	-	-	3

Units	Content	Hrs
Unit I	Mutual blessings for family peace - Benefits of blessing - Functions of energy waves - Indian Religious Sampradayas - Vedic Period to Bakthi Traditions.	6
Unit II	Karma Yoga - Greatness of gratitude - Gender equality system - Women rights - Greatness of womanhood - Bharathi and women's advancement.	6
Unit III	Management of anger - Methods of Practice - Harmony in family - Joint family - Thiruvalluvar's Concepts of Family values.	6
Unit IV	Preservation of indigenous herbs and its benefits - Therapeutic uses of indigenous herbs - Health benefits - The Vedic corpus - Itihasas and Puranas.	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:

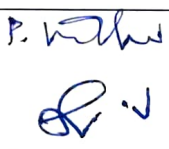
Test, Seminar, Assignments, Group Task
--

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) \ 11 th edition	2024

Reference Books:

S. NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogic Anatomy, Physiology and Psychology	Vethathiri publication	2023
2	Swami Vivekanada	Patanjali yoga sutras	Srishti publishers and distributors	2021
3	Satya Prakash Singh	Vedic Ideals and Their Continuity in the Epics and Puranas	D.K. Printworld	2021
4	Margarida Alcantara	Chakra healing	Embassy book	2021

Course Designed by	Dr.P.Veerasisithi vinayagan V.Settu	
Verified By HoD	Dr.P.Veerasisithi vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc.,M.S.,Ph.D., PRINCIPAL i/c Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi - 642 001, Coimbatore District.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	26HEC303			Title	Batch:	2026 - 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	Human Excellence - Professional values & Indian Yoga Practice - III	Semester:	III
					Credits:	1

Course Objective

Develop professionalism, leadership qualities and time management. Understand Indian knowledge systems, de-addiction, pranayama, surya namaskar and meditation for holistic well-being and personal growth.

Course Outcomes

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

CO	CO Statement	
CO1	To remember the concepts of professional ethics, leadership traits, Indian knowledge systems, stress, addiction, time management and stages of Surya Namaskar.	PO1(2), PO2(2), PO3(1)
CO2	To understand trustworthiness, loyalty, entrepreneurship ethics, leadership qualities (with reference to Dr. A.P.J. Abdul Kalam), perception and inference in Indian philosophy and causes of stress and addiction.	PO1(2), PO2(3), PO3(2), PO4(2)
CO3	To apply the techniques of de-addiction, stress management, worry management, time management, and practice Surya Namaskar and Yoga Nidra for mental well-being.	PO1(3), PO2(2), PO4(3)
CO4	To analyze the cause-and-effect relationships, leadership qualities, types of stress (academic and professional), and the impact of digital addiction on life.	PO1(2), PO2(3), PO3(2)
CO5	To evaluate the effectiveness of Thuriyatheetha meditation, Surya Namaskar practices, and stress management techniques for emotional and physical wellness.	PO1(3), PO2(2), PO4(3)

Mapping

POs \ COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	2	2	1	-
CO2	2	3	2	2
CO3	3	2	-	3
CO4	2	3	2	-
CO5	3	2	-	3

Units	Content	Hrs
Unit I	Professional ethics - trustworthiness - loyalty - Ethics in entrepreneurship - Customer focus - Team work - Philosophy of Cause and effect - Activities for human welfare - Spirituality and Vallalar.	6
Unit II	Leadership traits - Leadership traits of Dr. A.P.J. Abdul Kalam - The concepts of Knowledge, Perception and Inference in Indian Knowledge System - The Importance of Pratyaksha and Agama in relation to Anumana.	6
Unit III	De addiction - Digital addiction and solution - Stress management for emotional wellbeing - Academic Stress - Professional Stress - Yoga Nidhra.	6
Unit IV	Management of Worries - Methods of Practice - Time Management - Time management for students - Time management for good health.	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.Pranamasana)	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task
--

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\ 13 th edition (Tamil version)	2024

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	Dharampal	The Beautiful Tree: Indian Indigenous Deucation in the Eighteenth Century	Dharampal classics Series, Rashtrotthana Sahitya, Bengaluru	2021
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	Dr.S.Shanmugavadivu	
	D.Yashotha	
Verified By HoD	Dr.P.Veerasisithi vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc., M.S., Ph.D., PRINCIPAL i/c Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pottachi - 642 001, Coimbatore District.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	26HEC404			Title	Batch:	2026 - 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	Human Excellence - Social values & Indian Yoga Practice - IV	Semester:	IV
					Credits:	1

Course Objective

Exploring human evolution, emotional maturity and social inequalities. Understanding holistic well-being and spiritual growth through the practice of Indian philosophies, Meditation and Yogasanas.

Course Outcomes

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

CO	CO Statement	
CO1	To remember human evolution, emotional maturity and their role in interpersonal relationships.	PO1(2), PO3(2)
CO2	To understand human disparities and the importance of positive thoughts and regulation of six teperaments for social welfare and harmony.	PO1(2), PO3(3), PO4(2)
CO3	To apply the yogic techniques for managing emotions, promoting mental health, reducing social discrimination, by practicing yogasanas and meditation for holistic well-being.	PO1(3), PO2(1), PO3(2), PO4(3)
CO4	To analyze the causes of human disparities, mental health issues, social behaviors, and the role of philosophical teachings in shaping society.	PO1(2), PO2(3), PO3(3)
CO5	To evaluate the effectiveness of Panchabootha Navagraha meditation, yogasanas, and wellness strategies for physical, mental, and social well-being.	PO1(3), PO4(3)

Mapping

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	2	-	2	-
CO2	2	-	3	2
CO3	3	1	2	3
CO4	2	3	3	-
CO5	3	-	-	3

Units	Content	Hrs
Unit I	Evolution of Man – Characteristics of Divine – Evolution of Universe - 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 reasons for disparities - Social welfare through purity of mind - Greatness of mind – Significance of Genetic centre.	6
Unit III	Regulation of six temperaments – Personal behavior and social behavior - Fundamental texts of Indian Philosophies – Jainism - Buddhism	6
Unit IV	An overview of Mental Health disorders and Preventive Strategies - Common types of mental health disorders - Social discriminations and solutions – Genocide and war crime - Vision of Arutselvar	6
Unit V	Meditation IV – Ancient Records of celestial bodies – Panchabootha Navagragha 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:

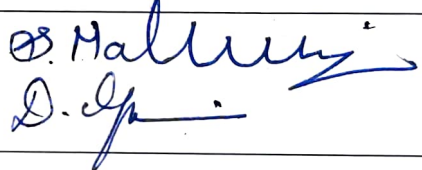
Test, Seminar, Assignments, Group Task
--

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\ 10 th edition (Tamil version)	2026

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	K.T.S. Sarao and Jeffery D. Long	Buddhism and Jainism	Springer	2017
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	Dr.S.Maheswari	
	D.Gnanasoundari	
Verified By HoD	Dr.P.Veerasithi vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc.,M.S.,Ph.D., PRINCIPAL i/c Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi - 642 001, Coimbatore District.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	26HEC505			Title	Batch:	2026 - 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	Human Excellence - National values & Indian Yoga Practice - V	Semester:	V
					Credits:	1

Course Objective

To educate on constitutional values, patriotism, and India's challenges. To promote Hatha Yoga, unity, world peace, Indian philosophy, Chakra meditation, and yogasanas for holistic well-being.

Course Outcomes

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

CO	CO Statement	
CO1	To remember the constitutional values, patriotism, Indian culture, Hatha Yoga practices, and key aspects of modern India.	PO1(2), PO3(3), PO4(1)
CO2	To understand Nehru's vision of India, the role of youth in nation-building, the uniqueness of Indian culture, and the concept of peace from individual to global level.	PO1(2), PO2(1), PO3(3)
CO3	To apply the principles of Hatha Yoga, unity in diversity, and Individual peace to world peace.	PO1(3), PO2(1), PO3(2), PO4(3)
CO4	To analyze national integration, Gandhian principles, India's global philosophical contributions, and interlinking of water resources.	PO1(2), PO2(3), PO3(3)
CO5	To evaluate the effectiveness of Chakra meditation and advanced yogasanas for promoting physical, mental, and societal well-being.	PO1(3), PO4(3)

Mapping

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	2	-	3	1
CO2	2	1	3	-
CO3	3	1	2	3
CO4	2	3	3	-
CO5	3	-	-	3

Units	Content	Hrs
Unit I	Constitutional values and Justice – Fundamental values – Patriotism - Nehru's perspective view of India – The Greatness of Modern India - Role of youth in nation building.	6
Unit II	Hatha Yoga - Importance and practices of hatha yoga - Bharatavarsha - A land of rare natural endowments - The uniqueness of Indian culture.	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	Unity in Diversity – Goal of unity – Gandhian principles and National Integration - Major Water Bodies of the Ancient India – The interlinking of rivers in India.	6
Unit V	Meditation V - Chakra Meditation – Benefits - Yogasanas Part - II (1.Utthitha Hastha Padangusthasana -2.Virabhadrasana – 3.Garudasana – 4.Utkatasana – 5.Ardha Navasana - 6.Parivrtta Trikonasana – 7.Ardha Chandrasana – 8.Baddha Konasana – 9.Anjaneyasana – 10.Supta Baddha Konasana).	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

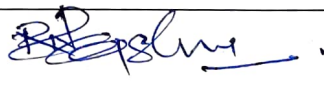
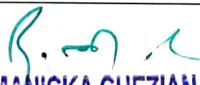
Test, Seminar, Assignments, Group Task
--

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 \ 7 th edition	2024

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	M.K. Gandhi	An Autobiography	Rupa Publications India Pvt. Ltd.	2016
2	William Dalrymple	The Golden Road: How Ancient India Transformed the World	Bloomsbury Publishing	2024
3	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College \ 2 nd edition (tamil version)	2020
4	Swami Saradananda	Chakra meditation	Watkins publishing	2017

Course Designed by	N.Panneerselvam	
	K.Santhi	
Verified By HoD	Dr.P.Veerasingh vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc.,M.S.,Ph.D., PRINCIPAL i/c Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi - 642 001, Coimbatore District.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	26HEC606			Title	Batch:	2026 - 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	Human Excellence - Global values & Indian Yoga Practice - VI	Semester:	VI
					Credits:	1

Course Objective

Educate on racial discrimination, ecological imbalance, global terrorism, and Indian polity. To promote physical and mental well-being through Ayurveda, yoga kriyas, immunity-boosting techniques, Panchendriya meditation and mudras.

Course Outcomes

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

CO	CO Statement	
CO1	To remember the concepts of racial discrimination, ecological imbalance, global terrorism, Indian polity, and yogic practices including mudras and yogasanas.	PO1(1), PO3(2), PO4(1)
CO2	To understand the causes and impacts of racial discrimination, environmental issues, terrorism, economic marginalization, and the global outreach of Indian knowledge systems.	PO1(2), PO2(2), PO3(3)
CO3	To apply the solutions for environmental protection, social harmony, immunity development, and practice of mudras and remedial yoga techniques for health.	PO1(3), PO2(2), PO3(2), PO4(3)
CO4	To analyze the factors contributing to global issues such as pollution, terrorism, economic inequality, and their effects on society and well-being.	PO1(2), PO2(3), PO3(3)
CO5	To evaluate the effectiveness of Panchendriya meditation, yogasanas, and yogic health practices for holistic well-being.	PO1(3), PO4(3)

Mapping

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	1	-	2	1
CO2	2	2	3	-
CO3	3	2	2	3
CO4	2	3	3	-
CO5	3	-	-	3

Units	Content	Hrs
Unit I	Racial discrimination and solutions - Racial Discrimination in epic period - Ecological imbalance and Solutions - Factors for Global warming - various pollutions - E-Wastages.	6
Unit II	Global Terrorism and solutions – Present state of terrorism and solutions - The Outreach of Indian Knowledge System – Global outreach of Ayurveda and Yoga	6
Unit III	Indian Polity – King as the protection of dharma – Economic marginalization and solutions – Communalization of Industries – Solution.	6
Unit IV	Mudras for Holistic Wellbeing – Benefits - Techniques of Enhancing Immunity power – Benefits – Remedial Yoga techniques for diseases.	6
Unit V	Meditation VI - Panchendriya Meditation – Yogasanas Part-III (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
--

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\ 7 th edition (Tamil version)	2023

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	M. Laxmikanth	Indian Polity	McGraw Hill Education	2023
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College \ 2 nd edition (tamil version)	2020

Course Designed by	Dr.S.Jagadambal	<i>Dr.S. Jagadambal</i>
	A.Srikavitha	<i>A.Srikavitha</i>
Verified By HoD	Dr.P.Veerasingh vinayagan	<i>P. Veerasingh</i>
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	<i>Dr. R. Manicka Chezian</i> Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc.,M.S.,Ph.D., PRINCIPAL i/c Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi - 642 001, Coimbatore District.

Certificate course
Department of Human excellence
An Introduction to Naturopathy Health Science (26VHE5VA)

Course Title: An Introduction to Naturopathy Health Science	Course code : 26VHE5VA
Total Hours : 30	Credits : 2

Course Objectives:

- To introduce the fundamental concepts, principles, and philosophy of Naturopathy and its relevance in modern lifestyle.
- To provide knowledge on the role of the five elements and natural healing mechanisms in the human body.
- To develop understanding of diet, nutrition, and naturopathic therapies for maintaining health and preventing diseases.
- To create awareness about lifestyle disorders and the role of naturopathy, yoga, and pranayama in prevention and management.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	Understand the fundamentals, principles, philosophy, and historical development of Naturopathy and its importance in modern lifestyle.	K1
CO2	Explain the role of the five elements (Earth, Water, Fire, Air, Akash), natural healing processes, and causes of diseases according to Naturopathy.	K2
CO3	Apply the concepts of diet and nutrition, including natural diet, balanced nutrition, and food as medicine for maintaining health.	K3
CO4	Analyze the role of naturopathic therapies, yoga, and pranayama in prevention and management of lifestyle diseases.	K4

UNIT I

Fundamentals of Naturopathy Definition, principles and philosophy of Naturopathy - Brief History of Naturopathy - Importance of nature cure in Modern Life Style.

UNIT II

Role of Five elements (Earth, Water, Fire, Air, Akash) - Human body and Natural Healing - Causes of diseases according to Naturopathy.

UNIT III

Diet and Nutrition in Naturopathy - importance of natural diet and balanced nutrition - Concept of Food as medicine - Diet planning - Naturopathic Therapies - Importance of yoga and Pranayama - Naturopathy in prevention of life style diseases - Health education and awareness

Reference books

1. Dinesh kumar Shukla, "Text book on Naturopathy and yoga Treatment", 1st edition 2024, IP Innovative Publication, New Delhi
2. S.D. Dwivedi, "Naturopathy for Perfect Health", 2002, Kalpaz Publications, New Delhi
3. Nagendra Kumar Neeraj, "Miracles of Naturopathy & yogic sciences", 2nd edition, 2015, Indian Books & Periodicals.

Course Designed by	D.Yashotha	
Verified By HoD	Dr.P.Veerasithi vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc., M.S., Ph.D. PRINCIPAL i/c Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi - 642 001, Coimbatore District.

Certificate course

Department of Human excellence

Yoga Therapy for Stress and Anxiety Management (26VHE6VA)

Course Title: Yoga Therapy for Stress and Anxiety Management	Course code : 26VHE6VA
Total Hours : 30	Credits : 2

Course Objectives:

- To help students understand stress and anxiety and develop coping strategies through yogic practices.
- To empower students to improve mental health, emotional balance and academic performance.
- To enhance wellbeing in body, mind, emotions, thoughts and spiritual awareness through yoga therapy practices.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	Understand the concept of stress and anxiety and the role of yoga therapy in managing psychological and physiological imbalance.	K1
CO2	Identify the factors influencing stress and anxiety and understand yogic approaches to maintain positive health.	K2
CO3	Apply yogic practices such as asanas, pranayama, meditation and relaxation techniques for stress and anxiety management.	K3
CO4	Integrate traditional yogic principles with modern lifestyle practices to develop awareness, emotional balance and self-regulation.	K4

Syllabus

Unit 1

Stress and Anxiety – Meaning and Definition – Causes and factors influencing stress and anxiety – Physical, psychological and environmental factors – Impact of stress on physical and mental wellbeing – Yogic concept of mind and stress management – Need and importance of yoga therapy for stress and anxiety.

Unit 2

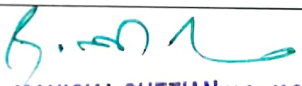
Principles of Yoga Therapy for stress management – Difference between yoga and yoga therapy – Eight limbs of yoga according to Yoga Sutras of Patanjali – Role of lifestyle management – Diet and nutrition in stress management – Yogic diet principles – Types of food: Sattvic, Rajasic and Tamasic – Role of positive thinking and emotional balance.

Unit 3

Therapeutic application of yoga for stress and anxiety – Common stress-related disorders – Hypertension, insomnia, depression, anxiety and lifestyle diseases – Methods and types of asanas for stress management – Therapeutic view of asanas and pranayama – Meditation practices – Relaxation techniques such as deep breathing, Yoga Nidra and progressive relaxation.

Reference:

1. *Principles and Methods of Yoga Therapy* – Ananda Balayogi Bhavani, International Centre for Yoga Education and Research.
2. *Fundamentals of Yoga Therapy* – International Association of Yoga Therapists compilations.
3. *Asana Pranayama Mudra Bandha* – Swami Satyananda Saraswati.
4. *Light on Yoga* – B. K. S. Iyengar.

Course Designed by	Dr.P.Veerasithi vinayagan	
Verified By HoD	Dr.P.Veerasithi vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc.,M.S.,Ph.D., PRINCIPAL i/c Nallamuthu Gounder Mahalingam College Poliachi - 642 001, Coimbatore District.

Department of Human Excellence

நிறுவனத்தின் தொலைநோக்குப் பார்வை

உலகத் தரம் வாய்ந்த தரமான கல்வியை வழங்குவதன் மூலம், மாணவர்களைக் கல்வியில் மேன்மையானவர்களாகவும், சமூகப் பொறுப்புள்ளவர்களாகவும், அறநெறியில் வலிமையானவர்களாகவும், ஆன்மீகத்தில் வளர்ச்சி பெற்றவர்களாகவும், பண்பாட்டு வளம் மிக்கவர்களாகவும் உருவாக்கி, அவர்களின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கும் சமூகத்திற்கும் பங்களிக்கச் செய்வதே எங்கள் கனவாகும்.

நிறுவனத்தின் நோக்கம்

உள்கட்டமைப்பை வலுப்படுத்துதல், பாடத்திட்டத்தை மேம்படுத்துதல், ஆசிரியர்களை வளர்த்தல், விரிவாக்க சேவைகளை அதிகரித்தல் மற்றும் அறிவுப் பரிமாற்றத்தை உறுதிசெய்து, ஆராய்ச்சி ஆர்வத்தை வளர்த்து, நெறிமுறை மற்றும் பண்பாட்டு விழுமியங்களை ஊட்டும் அறிவார்ந்த நிர்வாகம் மற்றும் அர்ப்பணிப்புள்ள பேராசிரியர்கள் மூலம் தரமான கல்வியை வழங்குவதன் மூலம், மாணவர்களைக் கல்வித் துறையில் முன்மாதிரிகளாகப் பயிற்றுவித்து, அவர்களை ஒழுக்கமான குடிமக்களாக மாற்றி வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துதல்.

துறையின் தொலைநோக்குப் பார்வை

உடல் தகுதி, மன விழிப்புணர்வு, உணர்ச்சி நிலைத்தன்மை மற்றும் ஆன்மீக விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவதன் மூலம் மனித மேன்மையை அடையப் பாடுபடுதல். ஆற்றலைத் திறம்படச் சேமிப்பதன் மூலம், இளைஞர்கள் தங்கள் முழு ஆற்றலையும் வெளிக்கொணர நாங்கள் உதவுகிறோம். தனிமனித நல்லிணக்கத்தின் மூலம் மனநிறைவை அடைவதும், வாழ்வின் நோக்கத்தை உணர்வதும், உலக அமைதியை வளர்ப்பதுமே எங்கள் குறிக்கோள்.

துறையின் குறிக்கோள்

அறிவுப் பரிமாற்றம், நெறிசார் அர்ப்பணிப்பு மற்றும் சமூக சேவை ஆகியவற்றில் சிறந்து விளங்குவதன் மூலம் அமைதி, வளம் மற்றும் நல்வாழ்வை வளர்த்தெடுத்தல். சுயக்கட்டுப்பாடு மற்றும் அர்ப்பணிப்புடன், தேசியப் பெருமையை உயர்த்துவதற்கும், அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை முடிவுகளை மேற்கொள்வதற்கும், சமூகத்திற்குப் பங்களிப்பதற்கும் நாங்கள் முயல்கிறோம் இது நிறைவு மற்றும் நல்லிணக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

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

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1				
CO2				
CO3				
CO4				
CO5				

<u>B.Sc. / B.Com. / B.A. – For Computer Science / Commerce Cluster</u>										
<u>(FOR THE CANDIDATES ADMITTED FROM THE ACADEMIC YEAR 2026 - 2027 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	26HEC101	Human Excellence - Personal Values & Indian Yoga Practice - I மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - I	1	1	-	2	20	30	50	1
SEMESTER – II										
IV	26HEC202	Human Excellence - Family Values & Indian Yoga Practice – II மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - II	1	1	-	2	20	30	50	1
SEMESTER – III										
IV	26HEC303	Human Excellence – Professional Values & Indian Yoga Practice – III மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - III	1	1	-	2	20	30	50	1

SEMESTER – IV										
IV	26HEC404	Human Excellence - Social Values & Indian Yoga Practice – IV மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - IV	1	1	-	2	20	30	50	1

SEMESTER – V										
IV	26HEC505	Human Excellence - National Values & Indian Yoga Practice – V மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - V	1	1	-	2	20	30	50	1
	26VHE5VA	Introduction to Naturopathy health science இயற்கை மருத்துவ அறிவியல் ஓர் அறிமுகம்			30 Hrs					2*

SEMESTER – VI										
IV	26HEC606	Human Excellence - Global Values & Indian Yoga Practice – VI மனிதவள மாண்பு - உலகளாவிய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - VI	1	1	-	2	20	30	50	1
	26VHE6VA	Yoga Therapy for Stress and Anxiety management மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்ற மேலாண்மைக்கான யோகா சிகிச்சை			30 Hrs					2*

*Extra Credits - VAC-Department Specific Value Added Course

Dr. M. Ezhil Inban
(Academic Council Nominee)
DR. M. EZHIL INBAN
Associate Professor of Physics
Department of Physics
Government Arts College

Dr. M. Nirmala
(Academic Council
Nominee)
Dr. M. NIRMALA
Principal
Akshaya College of Arts and
Kinathukadavu Science,
Coimbatore 642 102

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:	26HEC101			Title	Batch:	2026 – 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	மனிதவள மாண்பு -	Semester:	I
				தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - I	Credits:	1

Course Objective

உடற்பயிற்சி, தியானம், காயகல்பம் மற்றும் ஆயுர்வேதம் மூலம் உடல், மன மற்றும் ஆன்மீக நல்வாழ்வை வளர்த்துக் கொள்ளுதல். அதன்படி, முழுமையான வளர்ச்சிக்கு சுய ஒழுக்கம், தற்சோதனை மற்றும் சீரான வாழ்க்கை முறையைப் பயிற்சி செய்தல்.

Course Outcomes

CO	CO Statement	
CO1	மனிதவள மேன்மை, யோகா மற்றும் ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படைகளை (மூன்று குணங்கள் மற்றும் மூன்று தோஷங்கள்) நினைவு கூறுதல்	PO1(2), PO4(2)
CO2	எண்ணம் மற்றும் ஆசை மேலாண்மை, அட்டாங்க யோகா, மற்றும் மனதின் அக மற்றும் புற நிலைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்	PO1(2), PO3(1), PO4(3)
CO3	உடல் ஆரோக்கியம், முதுமையைத் தள்ளிப் போடுவதற்கான ஆன்மீக பயிற்சிகள், பர வித்யா மற்றும் அபர வித்யா கோட்பாடுகளைப் பின்பற்றி, காயகல்பப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.	PO1(3), PO2(2), PO4(3)
CO4	எண்ணம் மற்றும் ஆசை மேலாண்மையைப் பகுப்பாய்வு செய்து, பாரம்பரிய மற்றும் நவீன யோகா அணுகுமுறைகளை அறிந்து கொள்ளுதல்.	PO1(2), PO2(3), PO3(2)
CO5	ஆக்கினை தியானம், சாந்தி தியானம், எளிமைப்படுத்தப்பட்ட உடற்பயிற்சிகள் (கை, கால், நரம்புத்தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி, கண் மற்றும் கபாலபதி) ஆகியவற்றின் செயல்திறனையும், உடல் மற்றும் மன நலனில் அவற்றின் தாக்கத்தையும் மதிப்பீடு செய்தல்.	PO1(2), PO4(3)

Mapping

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	2	-	-	2
CO2	2	-	1	3
CO3	3	2	-	3
CO4	2	3	2	-
CO5	2	-	-	3

Units	Content	Hrs
Unit I	மனிதவள மாண்புக் கல்வி - நோக்கங்கள் - வாழ்வின் நோக்கமும், தத்துவமும் - யோகாவின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் - பாரம்பரிய யோகா - தற்கால யோக முறைகள்.	6
Unit II	எண்ண மேலாண்மை – பயிற்சி முறைகள் - ஆசை மேலாண்மை – பயிற்சி முறைகள்.	6
Unit III	ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படை கருத்துக்கள் - மூன்று குணங்கள் மற்றும் மூன்று தோஷங்கள் - அட்டாங்க யோகம் - மனதின் அகநிலை மற்றும் புறநிலை.	6
Unit IV	இந்திய ஞானத்தின் நோக்கம் - பர வித்யா (உயர்ந்த அறிவு) - அபர வித்யா (கீழ்மட்ட அறிவு) - 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 முச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி.	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

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)\ 14 th edition	2025

Reference Books

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	P.V. Sharma	Charaka Samhita	Chaukhambha Orientalia	1998
2	Hansaji J.Yogendra	Yoga for all	Ruba publication	2018
3	B.S. Aacharya	Pathanjali Yoga Sutra	Narmadha publications	2009
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Methodology in yoga therapy	Vethathiri publication	2023

Course Designed by	Dr.P.Veerasinghi vinayagan	
	K.Santhi	
Verified By HoD	Dr.P.Veerasinghi vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc.,M.S.,Ph.D. PRINCIPAL i/c Nattamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi - 642 001, Coimbatore District.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	26HEC202			Title	Batch:	2026 – 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	மனிதவள மாண்பு – குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - II	Semester:	II
					Credits:	1

Course Objective

கர்ம யோகா மூலம் குடும்ப நல்லிணக்கம், நன்றியுணர்வு மற்றும் பாலின சமத்துவத்தை விளக்குதல். வேத மரபுகள், சமச்சீர் ஊட்டச்சத்து, தியானம் மற்றும் முழுமையான நல்வாழ்வுக்கான உடல் பயிற்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளல்.

Course Outcomes

CO	CO Statement	
CO1	பரஸ்பர வாழ்த்துக்கள், இந்திய மத மரபுகள், கர்ம யோகம், நன்றியுணர்வு, பெண்களின் உரிமைகள், நாட்டு மூலிகைகள் மற்றும் வேத இலக்கியம் ஆகிய கருத்துக்களை நினைவில் கொள்வதாகும்	PO1(2), PO3(3)
CO2	ஆற்றல் அலைகளின் கோட்பாடுகள், கோப மேலாண்மை, குடும்ப நல்லிணக்கம், திருவள்ளுவரின் குடும்ப விழுமியங்கள், பக்தி மரபுகளின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பாலின சமத்துவம் ஆகியவற்றை அறிந்துகொள்ளுதல்.	PO1(2), PO2(1), PO3(3), PO4(2)
CO3	உடல் நலத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் பரஸ்பர ஆசி வழங்கும் பழக்கங்கள், கோபத்தைக் கையாளும் நுட்பங்கள், மற்றும் பாரம்பரிய மூலிகைகள் மற்றும் யோகப் பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்துதல்.	PO1(3), PO2(2), PO4(3)
CO4	குடும்ப அமைப்புகள், பெண்களின் முன்னேற்றம் மற்றும் பாரம்பரிய அமைப்புகளுக்கும் சமூக வளர்ச்சிக்கும் இடையிலான உறவு ஆகியவற்றை ஆய்வு செய்தல்.	PO1(2), PO2(3), PO3(3)
CO5	தூரிய தியானம், எளிமையான உடற்பயிற்சிகள் (மகராசனம், மசாஜ், அக்குபிரஷர், உடல் தளர்வுப் பயிற்சிகள்) ஆகியவற்றின் நன்மைகளையும், உடல் மற்றும் மன நலனில் அவை ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தையும் மதிப்பீடு செய்தல்.	PO1(3), PO4(3)

Mapping

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	2	-	3	-
CO2	2	1	3	2
CO3	3	2	-	3
CO4	2	3	3	-
CO5	3	-	-	3

Units	Content	Hrs
Unit I	வாழ்த்தும் பயனும் - வாழ்த்தின் நன்மைகள் - வாழ்த்து அலைகளின் செயல்பாடுகள் - இந்திய மத சம்பிரதாயங்கள் - வேத காலத்திலிருந்து பக்தி பாரம்பரியம் வரை.	6
Unit II	கர்மயோகம் - நன்றியுணர்வின் மேன்மை - பாலின சமத்துவம் - பெண் உரிமைகள் - பெண்ணின் பெருமை - பாரதியும் பெண் முன்னேற்றமும்.	6
Unit III	சினம் தவிர்த்தல் - பயிற்சி முறைகள் - குடும்ப அமைதி - கூட்டுக் குடும்பம் - திருவள்ளூர் கூறும் குடும்ப நெறிமுறைகள்.	6
Unit IV	நாட்டு மூலிகைச் செடிகள் பாதுகாப்பும் அதன் நன்மைகளும் - நோய் தீர்க்கும் மூலிகைச் செடிகள் - ஆரோக்கிய நன்மைகள் - வேதத் தொகுப்பு - வேத இலக்கியங்கள், இதிகாசங்கள் மற்றும் புராணங்கள்	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:

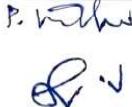
Test, Seminar, Assignments, Group Task

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) \ 11 th edition	2024

Reference Books:

S. NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogic Anatomy, Physiology and Psychology	Vethathiri publication	2023
2	Swami Vivekanada	Patanjali yoga sutras	Srishti publishers and distributions	2021
3	Satya Prakash Singh	Vedic Ideals and Their Continuity in the Epics and Puranas	D.K. Printworld	2021
4	Margarida Alcantara	Chakra healing	Embassy book	2021

Course Designed by	Dr.P.Veerasithi vinayagan V.Settu	
Verified By HoD	Dr.P.Veerasithi vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc., M.S., Ph.D., PRINCIPAL i/c Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi - 642 001, Coimbatore District.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	26HEC303			Title	Batch:	2026 – 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - III	Semester:	III
					Credits:	1

Course Objective

தொழில்தர்மம், தலைமைத்துவப் பண்புகள் மற்றும் நேர மேலாண்மையை வளர்த்துக் கொள்ளல். முழுமையான நல்வாழ்வு மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்காக இந்திய ஞானம், போதை ஒழிப்பு, பிராணாயாமம், சூரிய நமஸ்காரம் மற்றும் தியானம் ஆகியவற்றை உணர்தல்.

Course Outcomes

CO	CO Statement	
CO1	தொழில்சார் நெறிமுறைகள், தலைமைப் பண்புகள், இந்திய தத்துவ தரிசனங்கள், மன அழுத்தம், போதைப்பழக்கம், நேர மேலாண்மை மற்றும் சூரிய நமஸ்காரத்தின் நிலைகள் ஆகிய கருத்துக்களை நினைவில் கொள்ளுதல்.	PO1(2), PO2(2), PO3(1)
CO2	இந்தியத் தத்துவத்தில் நம்பகத்தன்மை, விசுவாசம், தொழில்முனைவோர் நெறிமுறைகள், தலைமைப் பண்புகள் (டாக்டர் ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாமின் குறிப்புகளுடன்), புலன் உணர்வு மற்றும் அனுமானம், மேலும் மன அழுத்தம் மற்றும் போதைப்பழக்கத்திற்கான காரணங்கள் ஆகியவற்றை அறிந்துகொள்ளுதல்	PO1(2), PO2(3), PO3(2), PO4(2)
CO3	மன நலனுக்காக, போதைப்பழக்க மீட்பு, மன அழுத்த மேலாண்மை, கவலை மேலாண்மை, நேர மேலாண்மை ஆகிய நுட்பங்களைப் பின்பற்றுவதும், சூரிய நமஸ்காரம் மற்றும் யோக நித்திரை பயிற்சி முறைகளைப் பின்பற்றுதல்	PO1(3), PO2(2), PO4(3)
CO4	செயல் விளைவுத் தத்துவங்கள், தலைமைப் பண்புகள், மன அழுத்தத்தின் வகைகள் (கல்விசார் மற்றும் தொழில்சார்), மற்றும் வாழ்க்கையில் டிஜிட்டல் அடிமைத்தனத்தின் தாக்கம் ஆகியவற்றை ஆய்வு செய்தல்.	PO1(2), PO2(3), PO3(2)
CO5	உணர்ச்சி மற்றும் உடல் நலனுக்காக தூரியதீத தியானம், சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சிகள் மற்றும் மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்களின் செயல்திறனை மதிப்பீடு செய்தல்.	PO1(3), PO2(2), PO4(3)

Mapping

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	2	2	1	-
CO2	2	3	2	2
CO3	3	2	-	3
CO4	2	3	2	-
CO5	3	2	-	3

Units	Content	Hrs
Unit I	தொழில் தர்மமும் மேன்மையும் - நம்பகத்தன்மை - விசுவாசம் - தொழில்முனைவோரின் நெறிமுறைகள் - வாடிக்கையாளர் கவனம் - குழுவாக செயல்படுதல் - செயல் விளைவு நீதி - மனிதனை வளமடையச் செய்யும் செயல்கள் - வள்ளலாரும் ஆன்மீகமும்.	6
Unit II	தலைமைப் பண்புகள் - அப்துல் கலாமின் தலைமைப் பண்புகள் - இந்திய ஞானம், உணர்வு மற்றும் அனுமானத்தின் கருத்துக்கள் - அனுமானத்துடன் தொடர்புடைய பிரத்யக்ஷம் மற்றும் ஆகமத்தின் முக்கியத்துவம்.	6
Unit III	போதைப் பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை - தொழில்நுட்ப சாதனங்களால் உண்டாகும் போதையும் தீர்வுகளும் - மனஅழுத்த மேலாண்மை - கல்வி சார்ந்த மனஅழுத்தம் - தொழில் சார்ந்த மனஅழுத்தம் - தீர்வுகள் - யோக நித்ரா.	6
Unit IV	கவலை மேலாண்மை - பயிற்சி முறை - கால மேலாண்மை- மாணவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய நேர மேலாண்மை - உடல்நலத்திற்கு பின்பற்ற வேண்டிய கால மேலாண்மை	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.அதமுத்த 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

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\ 13 th edition (Tamil version)	2024

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	Dharampal	The Beautiful Tree: Indian Indigenous Deucation in the Eighteenth Century	Dharampal classics Series, Rashtrotthana Sahitya, Bengaluru	2021
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	Dr.S.Shanmugavadivu	
	D.Yashotha	
Verified By HoD	Dr.P.Veerasisithi vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc., M.S., Ph.D., PRINCIPAL i/c Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pottachi - 642 001, Coimbatore District.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	26HEC404			Title	Batch:	2026 – 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - IV	Semester:	IV
					Credits:	1

Course Objective

மனித பரிணாமம், உணர்ச்சி முதிர்ச்சி மற்றும் சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளை ஆராய்தல். இந்திய தத்துவங்கள், தியானம் மற்றும் யோகாசனங்களைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் முழுமையான நல்வாழ்வு மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியைப் புரிந்து கொள்ளல்.

Course Outcomes

CO	CO Statement	
CO1	மனித பரிணாம வளர்ச்சி, மனவெழுச்சிப் பக்குவம் மற்றும் தனிநபர்களுக்கிடையேயான உறவுகளில் அவற்றின் பங்கு ஆகியவற்றை நினைவில் கொள்ளுதல்.	PO1(2), PO3(2)
CO2	மனித ஏற்றத்தாழ்வுகள் - மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்களை உணர்ந்து சமுதாய ஒற்றுமையை உணர்த்துதல்.	PO1(2), PO3(3), PO4(2)
CO3	உணர்வுகளை மேலாண்மை செய்ய, மனநலத்தை மேம்படுத்த, சமூக வேறுபாடுகளை குறைக்க, யோகாசனங்கள் மற்றும் தியானத்தைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் முழுமையான நலனை அறிந்து கொள்ளுதல்.	PO1(3), PO2(1), PO3(2), PO4(3)
CO4	மனித ஏற்றத்தாழ்வுகளுக்கான காரணங்கள், மனநலப் பிரச்சினைகள், சமூக நடத்தைகள் மற்றும் சமூகத்தை வடிவமைப்பதில் தத்துவப் போதனைகளின் பங்கு ஆகியவற்றை ஆய்வு செய்தல்.	PO1(2), PO2(3), PO3(3)
CO5	உடல், மன மற்றும் சமூக நலனுக்காக பஞ்சபூத நவகிரக தியானம், யோகாசனங்கள் மற்றும் நல்வாழ்வு உத்திகளின் செயல்திறனை மதிப்பீடு செய்தல்.	PO1(3), PO4(3)

Mapping

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	2	-	2	-
CO2	2	-	3	2
CO3	3	1	2	3
CO4	2	3	3	-
CO5	3	-	-	3

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 - மனத்தாய்மை தரும் சமுதாய நலன் - மனிதன் சிறப்பு - கருமையத்தின் சிறப்பியல்புகள்.	6
Unit III	அறுகுண சீரமைப்பு - தனி மனித மற்றும் சமூக ஒழுக்கம் - இந்திய தத்துவங்களின் அடிப்படை நூல்கள் - ஜைனமும் புத்தமதமும்	6
Unit IV	மனநல பாதிப்புகள் மற்றும் தடுப்பு முறைகள் ஒரு கண்ணோட்டம் - பொதுவான மனநலக் குறைபாடுகளின் வகைகள் - சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளும் தீர்வுகளும் - இனப்படு கொலையும் போர்குற்றமும் - அருட்செல்வரின் தொலைநோக்கு திட்டங்கள்	6
Unit V	தவம் IV - வானியல் பற்றிய தொன்மையான பதிவுகள் - பஞ்சபூத நவகிரக தியானம் - 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:

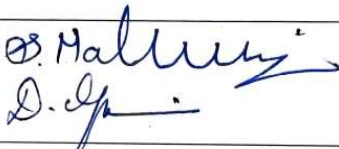
Test, Seminar, Assignments, Group Task

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\ 10 th edition (Tamil version)	2026

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	K.T.S. Sarao and Jeffery D. Long	Buddhism and Jainism	Springer	2017
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	Dr.S.Maheswari	
	D.Gnanasoundari	
Verified By HoD	Dr.P.Veerasithi vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc.,M.S.,Ph.D., PRINCIPAL i/c Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi - 642 001, Coimbatore District.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	26HEC505			Title	Batch:	2026 – 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - V	Semester:	V
					Credits:	1

Course Objective

அரசியலமைப்பு விழுமியங்கள், தேசபக்தி மற்றும் இந்தியாவின் சவால்கள் குறித்து கல்வி கற்பித்தல். ஹத யோகா, ஒற்றுமை, உலக அமைதி, இந்திய தத்துவம், சக்கர தியானம் மற்றும் முழுமையான நல்வாழ்வுக்கான யோகாசனங்களை ஊக்குவித்தல்.

Course Outcomes

CO	CO Statement	
CO1	அரசியலமைப்பு விழுமியங்கள், தேசபக்தி, இந்தியக் கலாச்சாரம், ஹத யோகா பயிற்சிகள் மற்றும் நவீன இந்தியாவின் முக்கிய அம்சங்களை நினைவுகூர்தல்.	PO1(2), PO3(3), PO4(1)
CO2	நேருவின் இந்தியா குறித்த தொலைநோக்குப் பார்வை, தேசத்தைக் கட்டமைப்பதில் இளைஞர்களின் பங்கு, இந்தியப் பண்பாட்டின் தனித்துவம், மற்றும் தனிமனித அமைதி முதல் உலக அமைதி வரையிலான கோட்பாடுகளை அறிந்துகொள்ளுதல்.	PO1(2), PO2(1), PO3(3)
CO3	ஹத யோகத்தின் கோட்பாடுகள், வேற்றுமையில் ஒற்றுமை, தனிமனித அமைதி ஆகியவற்றை உலக அமைதிக்காகப் பயன்படுத்துதல்.	PO1(3), PO2(1), PO3(2), PO4(3)
CO4	தேசிய ஒருமைப்பாடு, காந்தியக் கோட்பாடுகள், இந்தியாவின் உலகளாவிய தத்துவப் பங்களிப்புகள் மற்றும் நீர் வளங்களின் ஒன்றிணைப்பு ஆகியவற்றை ஆய்வு செய்தல்.	PO1(2), PO2(3), PO3(3)
CO5	உடல், மன மற்றும் சமூக நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதில் சக்கர தியானம் மற்றும் மேம்பட்ட யோகாசனங்களின் செயல்திறனை மதிப்பீடு செய்தல்.	PO1(3), PO4(3)

Mapping

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	2	-	3	1
CO2	2	1	3	-
CO3	3	1	2	3
CO4	2	3	3	-
CO5	3	-	-	3

Units	Content	Hrs
Unit I	அரசியலமைப்பு விழுமியங்கள் மற்றும் நீதி முறைகள் - அடிப்படை விழுமியங்கள் - தேசப்பற்று - நேருவின் இந்திய முன்னோக்கு பார்வை - நவீன இந்தியாவின் மகத்துவம் - தேசத்தை உருவாக்குவதில் இளைஞர்களின் பங்கு	6
Unit II	ஹட யோகம் - ஹட யோகத்தின் முக்கியத்துவமும் பயிற்சி முறைகளும் - பாரதவர்ஷா - அரிய இயற்கை வளங்களைக் கொண்ட நிலம் - இந்தியகலாச்சாரத்தின் மேன்மை.	6
Unit III	இந்தியாவும் அமைதியும் - தனிமனித அமைதியே உலக அமைதி - உலக அமைதி திட்டங்கள் - இந்தியா உலகத்திற்கு வழங்கும் செய்தி - உலகம் கண்டுணர்ந்த இந்திய தத்துவ முறைகள்.	6
Unit IV	வேற்றுமையில் ஒற்றுமை - ஒற்றுமையின் நோக்கம் - காந்திய கொள்கைகளும் தேசிய ஒற்றுமையும் - தொன்மையான இந்தியாவின் முக்கிய நீர்நிலைகள் - இந்தியாவில் நதிகளின் பரஸ்பர இணைப்பு.	6
Unit V	தவம் V - சக்ரா தவம் - பயன்கள் - யோகாசனம் பகுதி - II (உத்தித ஹஸ்த பதாங்குஸ்தாசனம், வீரபத்ராசனம், கருடாசனம், உட்கடாசனம், அர்த்த நாவாசனம், பரிவ்ருத்த திரிகோணாசனம், அர்த்த சந்திராசனம், பத்த கோணாசனம், அஞ்சநேயாசனம், சுப்த பத்த கோணாசனம்)	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

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 \ 7 th edition	2024

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	M.K. Gandhi	An Autobiography	Rupa Publications India Pvt. Ltd.	2016
2	William Dalrymple	The Golden Road: How Ancient India Transformed the World	Bloomsbury Publishing	2024
3	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College \ 2 nd edition (tamil version)	2020
4	Swami Saradananda	Chakra meditation	Watkins publishing	2017

Course Designed by	N.Panneerselvam	
	K.Santhi	
Verified By HoD	Dr.P.Veerasingh vinayagan	
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	 Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc., M.S., Ph.D., PRINCIPAL i/c Nellamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi - 642 001, Coimbatore District.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	26HEC606			Title	Batch:	2026 - 2029
Lecture / Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	-	மனிதவள மாண்பு - உலகளாவிய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - VI	Semester:	VI
					Credits:	1

Course Objective

இனப் பாகுபாடு, சுற்றுச்சூழல் ஏற்றத்தாழ்வு, உலகளாவிய பயங்கரவாதம் மற்றும் இந்திய அரசியல் குறித்து கல்வி கற்பித்தல். ஆயுர்வேதம், யோகா கிரியாக்கள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் நுட்பங்கள், பஞ்சேந்திரிய தியானம் மற்றும் முத்திரைகள் மூலம் உடல் மற்றும் மன நல்வாழ்வை மேம்படுத்துதல்.

Course Outcomes

CO	CO Statement	
CO1	இனப் பாகுபாடு, சூழலியல் சமநிலையின்மை, உலகளாவிய பயங்கரவாதம், இந்திய அரசியல் அமைப்பு ஆகிய கருத்துருக்களை நினைவில் கொள்ளுதல்.	PO1(1), PO3(2), PO4(1)
CO2	இனப் பாகுபாடு, சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகள், பயங்கரவாதம், பொருளாதாரப் புறக்கணிப்பு ஆகியவற்றின் காரணங்களையும் தாக்கங்களையும், மற்றும் இந்திய அரசியல் அமைப்புகளின் உலகளாவிய புகழை அறிந்துகொள்வது.	PO1(2), PO2(2), PO3(3)
CO3	சுற்றுப்புறச்சூழல் பாதுகாப்பு, சமூக நல்லிணக்கம், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மேம்பாடு ஆகியவற்றுக்கான தீர்வுகளை நடைமுறைப்படுத்துவதுடன், உடல்நலத்திற்கான முத்திரைகள் மற்றும் யோக சிகிச்சை நுட்பங்களையும் பயிற்சி செய்தல்.	PO1(3), PO2(2), PO3(2), PO4(3)
CO4	சுற்றுப்புறச்சூழல் மாசுபாடு, பயங்கரவாதம், பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வு போன்ற உலகளாவிய பிரச்சினைகளுக்குக் காரணமான காரணிகளையும், அதன் சமூக தாக்கங்களையும் பகுப்பாய்வு செய்தல்.	PO1(2), PO2(3), PO3(3)
CO5	முழுமையான நல்வாழ்விற்காக பஞ்சேந்திரிய தியானம் மற்றும் யோகாசனப் பயிற்சிகளை மதிப்பீடு செய்தல்.	PO1(3), PO4(3)

Mapping

POs COs	PO1	PO2	PO3	PO4
CO1	1	-	2	1
CO2	2	2	3	-
CO3	3	2	2	3
CO4	2	3	3	-
CO5	3	-	-	3

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.	6
Unit II	உலகை அச்சுறுத்தும் தீவிரவாதமும் தீர்வும் - தற்காலத்தில் தீவிரவாதத்தின் போக்கும் தீர்வும் - இந்திய ஞானதின் புகழ் - ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகாவின் உலகளாவிய பிரபலத்துவம்.	6
Unit III	இந்திய அரசியல் - தர்மத்தின் பாதுகாவலராக அரசர் - பொருளாதாரப் பாகுபாடுகளும் தீர்வுகளும் - தொழிற்சாலைகள் பொது உடைமையாக்கல் - தீர்வுகள்.	6
Unit IV	முழுமையான நலனுக்கான முத்திரைகள் - பயன்கள் - நோய் எதிர்ப்பாற்றலை பெருக்கும் பயிற்சி முறைகள் - பயன்கள் - நோய் தீர்க்கும் யோக முறைகள்.	6
Unit V	தவம் VI - பஞ்சேந்திரிய தவம் - யோகாசனம் பகுதி - III (மண்டூகாசனம் - மச்சாசனம் - நவாசனம் - பவன முக்தாசனம் - உத்தான பாதாசனம் - புஜங்காசனம் - தனுராசனம் - நவுக்காசனம் - சலபாசனம் - மக்கராசனம்)	6
	Total Contact Hrs	30

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

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\ 7 th edition (Tamil version)	2023

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	M. Laxmikanth	Indian Polity	McGraw Hill Education	2023
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College \ 2 nd edition (tamil version)	2020

Course Designed by	Dr.S.Jagadambal	Dr.S. Jagadambal
	A.Srikavitha	A.Srikavitha
Verified By HoD	Dr.P.Veerasithi vinayagan	P. Veerasithi
Approved by Chairman Academic Council	Dr.R.Manicka chezian	Dr. R. MANICKA CHEZIAN M.Sc.,M.S.,Ph.D., PRINCIPAL i/c Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi - 642 001, Coimbatore District.