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 (Practical)	ESE (Theory (50/2)	Total Marks	
IV	**Semester I**							
	18HEC101	Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	2	2	25	25	50	1
	Semester II							
	18HEC202	Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice - II	2	2	25	25	50	1
	Semester III							
	18HEC303	Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice - III	2	2	25	25	50	1
	Semester IV							
	18HEC404	Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice - IV	2	2	25	25	50	1
	Semester V							
	18HEC505	Human Excellence - National values & SKY Yoga Practice - V	2	2	25	25	50	1
	Semester VI							
	18HEC606	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	A(Answer all)	10x1=10	MCQ/Define	50 *
K2, 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.

Components of Continuous Assessment

Components	Calculation	CIA Total
Observation Record	10	25
Skill Assessment	15	

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

Programme Outcomes:

PO1 To attain Physical Fitness, Mental Alertness, Emotional Stability and Spiritual Awakening among the students.

PO2 Character building, love and compassion for all living beings, Professional Ethics, rendering service to the society, National integrity and world peace.

Programme Specific Outcomes:

PSO1 Improving the physical health, leading a virtuous life, character building, attaining self realisation 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, realisation 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 Realisation 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:	18HEC101	Course Title	Batch :	2018-21
		Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	Semester	I
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objective: To obtain sound health, character building, and to realize the self to lead a healthy and happy life.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	Acquiring the knowledge about the needs, protections, virtues and the developing stages of knowledge of human life and knowing the aim of life.
K2	CO2	To improve the character, positive thinking and finding the best solutions for all problems and to lead a happy, prosperous, healthy and peaceful life.
K3	CO3	Maintaining harmonious relationship transforming emotional mood into virtues, creating awareness, acceptance and adaptation are strengthened. Understand the link between the self and the Almighty and to follow the Spiritual principles such as all are equal as atman, expressing love and compassion to all living beings.
K4	CO4	Regular practice of meditation for improving mental ability, increasing memory, concentration, adaptability and creativity in human beings and curing physical ailments such as asthma, spinal cord pain, eye related problems, shoulder pain, breathing problems, headache, diabetes and menstruation cycle problems without medical treatment.

Syllabus

Unit-1

Significance of Human Excellence - Objectives and values - Purpose and philosophy of life – Needs and protections of life - Virtues of life and development of knowledge.

Unit-2

Analysis of thoughts and Moralisation of desire - Practice for analysis of thoughts - - *Practice for moralisation of desire* – Value Education – Fivefold Culture.

Unit-3

Neutralisation of anger - Effects of anger - Practice for neutralisation of anger - Eradication of worries - Types and effects of worries - Practice for eradication of worries.

Unit-4

Self-realization - The philosophy of who am I? - Kayakalpa exercise - Philosophy of kayakalpa - Morning Kayakalpa exercises - Evening Kayakalpa exercises - Benefits.

Unit-5

Meditations I - Agna meditation - Shanthi meditation - Spinal card clearance - 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

Books for study:

1. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2015). Personal values. Second Edition. Pollachi : NGM College. (English version). pp :126.
2. Vethathiri Maharishi (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation) (2016) Value education, fourth edition.Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. Vethathiri Maharishi. (2013). Arularuvi part-I. 5th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 188.

Reference Books:

1. J.T.K. Daniel Nirmal Selvamony, Value Education today, Chennai, New century Book house (P) Ltd.,
2. Vethathiri Maharishi (2017), Mind, 8th edition. Erode, Vethathiri Publications, pp: 55.

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	S	H	M	M	M
CO2	S	S	H	H	H
CO3	S	S	H	H	H
CO4	S	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: Dr.M. Durairaju (CDC) Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE) Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,PGDGC.,Ph.D.,
Associate Professor / 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:	18HEC202	Course Title	Batch :	2018-21
		Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice - II	Semester	II
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objective

To maintain harmonious relationship in family and sustaining love and care of family members.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	Blessing is a divine invocation and a technique applied for family peace, well being of others and world peace
K2	CO2	Bringing harmony in family life to lead a happy, marital life and to maintain a good relationship in family and society.
K3	CO3	Values such as love, compassion, tolerance, adjustment and sacrifice are explained and transformation of sexual energy into spiritual energy is taught. The significance of womanhood is highlighted so that women should be given equal rights in all fields.
K4	CO4	Thuriyatheetha meditation and physical exercise are taught for the activation of brain cells and to increase memory and rejuvenate the whole system

Syllabus

Unit-1

Mutual blessings for family peace - Benefits of blessing - Method of blessing - Love and compassion - Nature's inherited character.

Unit-2

Harmony in family - Reasons for disagreement among family members - Solution for family peace - Blissful marital life - *Greatness of good relationship* - Thiruvalluvar's Concepts of Family values.

Unit-3

Sexual derive and Spiritual development - Significance of vital fluid – Joint family – Merits and demerits of Joint family - Merits and demerits of Nuclear family.

Unit-4

Greatness of womanhood - *Role of women in family* – Bharathi and development of Womanhood - Food is Medicine - Three types of Food cause three kinds of characters - Karma Yoga.

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.

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al., (2015). Family values. Fifth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp:84.
2. Vethathiri Maharishi. (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-II. 28th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 198.
4. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
5. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.

Reference Books:

1. Rabin Sharma, Family Wisdom, Jai Co Public house, 2009.
2. Sri Sri Paranjothi Maharishi, Thirukkural, Erode,Kayathri Offeset print. 2009.
3. B.S. Aacharya, Thirumanthiram,Chennai, Narmadha publication, 2009.

Mapping

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

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

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: M.Kuppusamy Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Dr.M. Durairaju (CDC) Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE) Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,PGDGC.,Ph.D.,
Associate Professor / 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:	18HEC303	Course Title	Batch :	2018-21
		Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice -III	Semester	III
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objective

Knowing and adopting moral ethics in profession, personality development and leadership traits, and cause and effect system.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	To develop the values such as Clarity, Courage, Confidence, Compassion, Commmitment, Energy, Enthusiasm, Efficiency, Enterprise and Excellence. Self development, leadership traits and personality development are taught to produce good leaders.
K2	CO2	Significance of Intelligent Quotient, Emotional Quotient and Spiritual Quotient and time management are taught to develop the various professional skills and to tackle critical problems.
K3	CO3	To understand the Law of Nature and to pursue ethics in profession to get prosperity in life. Total quality management to maintain quality in production, distribution and service for Customers' delight and mind empowerment practice are given to develop the will power, confidence and duty consciousness in career.
K4	CO4	Thuriyatheetha meditation is given to attain passion for excellence in thought, action and deed and illusion disappears finally merging the mind with the Almighty.

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 - *Necessity for time management* - Various methods of time management.

Unit-3

Philosophy of Cause and effect - Law of Nature - Mind and the state of God - Professional ethics - Significance of professional ethics.

Unit-4

Total Quality Management (TQM) - Ways and means to achieve TQM - Empowerment of Mind - The special feature of mind - Passion for excellence - *Planning and execution of work.*

Unit-5

Meditation III - Thuriyatheetha 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.*

Books for study:

1. Panneer Selvam. N. et al.,(2016). Professional values. Sixth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 76.
2. Vethathiri Maharishi. (2017). Mind. 8th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 55.
3. P. Nagarajan, et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp:111.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp:168.
5. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64.

Reference Books:

1. Seventh Knowledge, V. Erai Anbu, Chennai, New Century Book house, 2016.
2. R.C. Sampath, Tals toi story for Youth, Chennai,Pavai Printers, 2014.

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	S	H	S	H	M
CO2	H	H	S	H	M
CO3	M	M	S	H	M
CO4	H	H	S	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: Dr.M. Durairaju (CDC) Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE) Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,PGDGC.,Ph.D.,
Associate Professor / 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:	18HEC404	Course Title	Batch :	2018-21
		Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice - IV	Semester	IV
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objective

To realize the need and role of Education, Politics, Economics and Science for Social development.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	Scientific way of understanding the formation of universe from the primordial state and evolution of living beings up to human beings and learning the manifestation of Divinity as Universe and living beings.
K2	CO2	To understand seven values and sixteen reasons for disparities among human beings and knowing the importance of their physical appearance, strength, character, fame, comfort etc., develop service and sacrifice attitude for social welfare.
K3	CO3	To bring orderliness and harmonious relationship in society through education and to know about the great leaders of India as role models. To develop human welfare and need for practicing equality among human beings for social development, knowledge in using science and technology for modern development and knowing God realization and moral values for developing tolerance among Religions and Nations.
K4	CO4	Practicing Panchabootha Navagraga Meditation for the upliftment of life and physical welfare.

Existing Syllabus

Unit-1

Evolution of Man - Evolution of Universe - Evolution of Living beings - Significance of sixth sense - *Man is the part of society* - An individual and the society

Unit-2

Disparities among human beings - Seven values of human beings - - Sixteen disparities - Social welfare through purity of mind - The significance of genetic centre - Imprints of sin and its eradication.

Unit-3

Education and society - Social concepts for education - *Social services through education* - Politics and society - The great political rulers.

Unit-4

Social discriminations and solutions – Basic reason for social problems and solutions – Vision of Arutselvar - Science and society - Effects of atomic energy - Central message of religions - Massage from Sages.

Unit-5

Meditation IV - Pancha bootha navagragha 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

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

Books for study:

1. Veerasithi Vinayagan. P. et al., (2015). Social values. Sixth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 84.
2. Vethathiri Maharishi. (2016). Evolution of universe and living beings. 6th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 47.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2017). Yogasanans, 8th Edition. Erode: Vethathiri publication (English version). pp: 63
4. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
5. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi, (2013), The world order of holistic unity, Erode, Vethathiri Publications .
2. B.S. Aacharya, Pathanjali Yoga Sutra,Chennai, Narmadha publications, 2009.

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	L	M	S	M
CO2	M	M	M	S	H
CO3	M	M	M	S	H
CO4	H	M	H	S	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: Dr.M. Durairaju (CDC) Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE) Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,PGDGC.,Ph.D.,
Associate Professor / 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:	18HEC505	Course Title	Batch :	2018-21
		Human Excellence	Semester	V
Hrs/Week:	2	National values & SKY Yoga Practice - V	Credits:	1

Course Objective

To create awareness on fundamental rights and duties of citizens, uniqueness of Indian Culture, reasons and causes of war.

Course Outcomes

K1	CO1	To know the challenges that India is facing in eradicating poverty and illiteracy, effects of science and technology, development in agriculture, transportation, infrastructure etc.,
K2	CO2	To respect and adopt the Indian culture and philosophy for sustaining the values of Culture and Philosophy.
K3	CO3	To know the reasons and causes of war in human society and its effects on National resources and to realize the need for world peace. To understand the duty consciousness, improve rendering service for social welfare and to develop tolerance among religions for maintaining unity.
K4	CO4	Regulation of Endocrine glands (Nine Center meditation) for the maintenance of body systems, gaining flexibility and physical problem such as body pain, head ache, obesity, asthma, neckpain etc., are solved and menstruation cycle regulation is attained.

Unit-1

Enlightened Citizenship - Fundamental rights - Fundamental duties – Nehru's perspective view of India - Emerging India - *Multifacet developments in India* - Challenges that India facing

Unit-2

Outsider's views of Indian culture - The greatness of Vethas and literature in India - Excellence of greatest personalities of India - The greatness of Indian culture.

Unit -3

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

Unit-4

Service and sacrifice - Unity in Diversity - Characteristics of Indian society - Gandhian principles and National Integration - India and spirituality – 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.

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al.,(2015). National values. Forth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp.72.
2. Rajkumar.N. Et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp:111.
3. Jawakarlal Nehru. (1998). Discovery of India. sixth edition. New Delhi: Indra Prasad. pp: 582
4. Lakshmanan.K. (2008). Indian Philosophy.Nineth edition. Chennai: Asian publications. pp:437.
5. WCSC - Vision for wisdom (compilation).(2018).Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64

Reference Books:

1. R. Nandagopal & Ajith sankar R.N., Indian Ethos and Values in Management, New Delhi, Tata McGraw Hill Education Private Ltd., 2011.
2. An Autobiography or The story of My experience with truth, M.K. Gandhi, New Delhi, Rupa publications, 2011.
3. A. L. Natarajan, Life history of Mahaveer, Chennai, Amrudha publications, 2006.
4. Vethathiri maharishi, (2011) Karma yoga, 6th edition. Erode, Vethathiri publications, pp:114.

Mapping

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

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

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: M.Kuppusamy Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Dr.M. Durairaju (CDC) Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE) Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,PGDGC.,Ph.D.,
Associate Professor / 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:	18HEC606	Course Title	Batch :	2018-21
		Human Excellence	Semester	VI
Hrs/Week:	2	Global values & SKY Yoga Practice - VI	Credits:	1

Course Objective

Understanding various problems of the world such as racial discrimination, terrorism and economic marginalization, seeking solutions for them and to attain prosperity, happiness and peace in the world.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	Focusing on the concept that the lack of Spiritual knowledge is the root cause of all behavioral problems such as Racial Discrimination and Ecological Imbalance
K2	CO2	Making them understand the fact that individual transformation will lead to the transformation of society to achieve Political and Social equality over the world.
K3	CO3	The importance of Cultural Values and Mono – Culture is strongly recommended that refinement in character and knowledge can be achieved mainly through spiritual progress. . Teaching noble values such as earning and sharing service and sacrifice, tolerance and adjustment. Love and Compassion will keep our society away from economic inequalities and terrorist activities.
K4	CO4	Focusing on the point: a man who is responsible for nature's destruction can also be a cause for nature's construction too. Regular practice of meditation and mudras will contribute for overall health and can be used as preventive measure.

Syllabus

Unit-1

Racial discrimination and solutions - The problems of racial discrimination - Solutions – Ecological imbalance and Solutions - *Pollution and its threat to the world and 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 - *Reasons of cultural degradation* - Emergence of monoculture and solutions - Principles of Vivekanandar.

Unit-4

Economic marginalisation and solutions - Reasons for economic crisis – World Peace Plan - Man is the cause and man is the solution.

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

Books for study:

1. Jeyalakshmi. S. et al., (2015). Global values. Fifth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp:72.
2. Vethathiri maharishi. (2013). Social inequality and solutions. 5th Edition. Erode: Vethathiri pulication. pp: 139.
3. Vethathiri maharishi. (2003). Ulaga samuthaya Valkaineri. First edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp:84.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanas.16th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 64.
5. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp:168.

Reference Books:

1. N.M. Khandelwal, Indian Ethos and Values for Managers,Mumbai, Himalaya publishing house PVT. LTD., 2011.
2. K. Lakshman, Indian Philosophy, Chennai, Easian Printers, 2008
3. Vethathiri maharishi,(2015).World peace, 9th edition, Erode, Vethathiri Publications, pp: 341.

Mapping

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

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: Dr.M. Durairaju (CDC) Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE) Signature:

Dr. M DURAIRAJU, M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,PGDGC.,Ph.D.,
Associate Professor & Co-ordinator,
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

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

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	18HEC101	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							
	18HEC202	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							
	18HEC303	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							
	18HEC404	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							
	18HEC505	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							
	18HEC606	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	A(Answer all)	10x1=10	MCQ/Define	50 *
K2, 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.

Components of Continuous Assessment

Components	Calculation	CIA Total
Observation Record	10	25
Skill Assessment	15	

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

Programme Outcomes:

PO1 மாணவர்களிடையே உடல் நலம், மனவளம், குணநலம் மற்றும் ஆன்மீக மேம்பாடு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துதல்

PO2 நற்பண்புகளை உருவாக்குதல், எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பும் கருணையும் ஏற்படச்செய்தல், தொழில் தர்மத்தை பின்பற்றி சமூகக் கடமையாற்றுதல், தேசநலனுக்காகவும் உலக அமைதிக்காகவும் பாடுபடல்.

Programme Specific Outcomes:

PSO1 உடலை மேம்படுத்தி, குணநல மேம்பாடு அடைந்து, தவத்தினால் தன்னையர் தன்னிடமுள்ள ஆற்றலையும் அறிவையும் வெளிக்கொணர்ந்து, மனித மாண் தோண்டாற்றி இன்பமாக வாழ்வதாகும்.

PSO2 குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணர்ந்து, கற்புநெறியைப் பின்பற்றி பெண்ணின் பெருமை உணர்ந்து, அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக இல்லறத்தில் இருந்துகொண்டே கர்மயோகத்த வாழ வழிகாட்டும் நெறிமுறைகளின் தொகுப்பாகும்.

PSO3 ஆளுமைத் திறனை மேம்படுத்தும் பண்புகளையும், தலைமைப் பண்புகளை வளர்த்தல், கால மேலாண்மையை உணர்த்தல், செயல்விளைவுத் தத்துவத்தின் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்தல், மனஆற்றலைப் பெருக்கி வளம் வாழ்தல்.

PSO4 சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதனாகையால், சூழ்நிலைக்கேற்ப சமுதாய மக்களு இணக்கமாக வாழவும், சமூக மேம்பாட்டிற்கு உதவும் வகையில் நடந்து கொள்ளுத பண்புறைகளும் சமுதாயத்தில் மேம்பாடு அடைய உதவுவதையும் வலியுறுத்துவதாகும்.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	18HEC101	Course Title	Batch :	2018-21
		Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	Semester	I
Hrs/Week:	2		Credits:	1

Course Objective

உடலை மேம்படுத்தி, குணநல மேம்பாடு அடைந்து, தவத்தினால் தன்னையறிந்து, தன்னிடமுள்ள ஆற்றலையும் அறிவையும் வெளிக்கொண்ந்து, மனித மாண்புடன் தொண்டாற்றி இன்பமாக வாழ்வதாகும்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	மனித இனம் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை அறிந்து கொண்டு ஒவ்வொரு நிலையிலும் மேம்பட்டு தனது தேவை, பாதுகாப்பு மற்றும் அறநெறி (ஒழுக்கம்) பற்றிய அறிவை பெறுதல்
K2	CO2	குணமேம்பாடு, நேர்மையான எண்ணங்கள் மற்றும் எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் சிறந்த தீர்வை காண்பதே வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாகவும், வளமுள்ளதாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் அமைதியாகவும் நடத்திச் செல்லுதல்
K3	CO3	இணக்கமான உறவு, தீயகுணங்களை நற்குணங்களாக மாற்றுவது, சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு தன்னை தகஅமைத்துக் கொள்ளுதல், தனக்கும் இறைவலுக்கும் உள்ள இணைப்பை புரிந்து கொண்டு, ஆன்மிக நெறிகளை பின்பற்றி, எல்லா ஆத்மாவும் ஒன்றுதான் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் வெளிப்படுவது அன்பும் கருணையும் என்பதை உணர்வது.
K4	CO4	தினசரி தியானம் செய்வதால் மூளைத்திறன் அதிகரிக்கும், நினைவாற்றல் பெருகும், மன ஓர்மை, ஏற்புத்திறன், படைப்புத் திறன் மனிதனுக்கு அதிகரிக்கும். மேலும் உடல் நோயாகிய ஆஸ்துமா, முதுகுவலி, கண் சம்பந்தமாக பிரச்சனைகள், தோள்வலி, மூச்சுவிடுவதில் சிக்கல்கள், தலைவலி, சர்க்கரை நோய், மாதவிலக்கு சார்ந்த பிரச்சனைகள் மருத்துவ சிகிச்சை இல்லாமல் எளியமுறை பயிற்சிகளால் தீரும்.

Syllabus

அலகு-I

மனிதவள மாண்பின் அவசியம் - குறிக்கோள், மதிப்புகள் - வாழ்வின் நோக்கமும், தத்துவமும் - வாழ்க்கைத் தேவைகள், காப்புகள் - அறநெறிகள், அறிவின் நிலைப்படிகள்.

அலகு-II

எண்ணம் ஆராய்தலும் ஆசை சீரமைத்தலும் - எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி- ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி - பண்பாட்டுக் கல்வி - ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு.

அலகு-III

சினம் தவிர்த்தல் - சினத்தின் விளைவுகள் - சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி - கவலை ஒழித்தல் - கவலையின் வகைகளும் விளைவுகளும் - கவலை ஒழித்தலுக்கான பயிற்சி.

அலகு-IV

தன்னை அறிதல் - நான் யார் தத்துவம் - காயகல்பப் பயிற்சி - காயகல்பத் தத்துவம் - காலை. காயகல்பப் பயிற்சி - மாலை காயகல்பப் பயிற்சி.

அலகு-V

தவங்கள் I - ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டுவட சுத்தி - 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

Books for study:

1. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2017). Personal values. Eighth Edition. Pollachi : NGM College. (English version). pp :126.
2. Vethathiri Maharishi (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation) (2016) Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. Vethathiri Maharishi. (2013). Arularuvi part-I. 5th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 188.

Reference Books:

1. J.T.K. Daniel Nirmal Selvamony, Value Education today, Chennai, New century Book house (P) Ltd.,
2. Vethathiri Maharishi, (2017). Mind, 8th edition. Erode, Vethathiri Publications, pp: 55

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	S	H	M	M	M
CO2	S	S	H	H	H
CO3	S	S	H	H	H
CO4	S	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: Dr.M. Durairaju (CDC) Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE) Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,PGDGC.,Ph.D.,
Associate Professor / Co-ordinator,
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKU
Controller of Exa
NGM College (Aut
POLLACHI - 64

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	18HEC202	Course Title	Batch :	2018-21
Hrs/Week:	2	Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice - II	Semester	II
			Credits:	1

Course Objective : குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணர்ந்து, கற்புநெறியைப் பின்பற்றி பெண்ணின் பெருமையை உணர்ந்து, அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக இல்லறத்தில் இருந்துகொண்டே கர்மயோகிகளாக வாழ வழிகாட்டும் நெறிமுறைகளின் தொகுப்பாகும்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	குடும்ப அமைதி, குடும்ப நபர்களின் நலம் மற்றும் உலக அமைதி ஏற்பட இறைநிலையுடன் இணைந்து வாழ்த்துதல்
K2	CO2	இல்வாழ்வில் இணக்கத்தன்மையை உருவாக்குதலின் மூலம் குடும்பத்திலும் சமுதாயத்திலும் நல்லுறவை ஏற்படுத்துதல்
K3	CO3	அன்பு, கருணை, சதிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம் போன்ற பண்புகளின் விளக்கம் பெறுதல் பால் உணர்வை ஆன்மிக உணர்வாக உயத்துதல் பெண்ணின் பெருமையை உணர்ந்து எல்லாத்துறைகளிலும் பெண்களுக்கு சம உரிமை அளித்தல்
K4	CO4	துரியாதீத தியானம் மற்றும் உடற் பயிற்சிகளைப் பயிற்றுவித்து மூளை செல்களின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தி நினைவாற்றலைப் பெருக்குதல் மற்றும் உறுப்பு மண்டலங்களைப் புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்தல்

Syllabus

அலகு-I

வாழ்த்தும் பயனும் - வாழ்த்தின் நன்மைகள் - வாழ்த்தும் முறைகள் - அன்பும் கருணையும் - இயற்கையின் குணம்.

அலகு-II

குடும்ப அமைதி - குடும்பத்தில் பிணக்கு எழக்காரணங்கள் - குடும்ப அமைதிக்கான வழிகள் - இல்லறமே நல்லறம் - குடும்ப `உறவுகளின் மேன்மை - திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்ப நெறிமுறைகள்.

அலகு-III

பாலுணர்வும் ஆன்மீக மேம்பாடும் - வித்துசக்தியின் மகிமை - கூட்டு குடும்பம் - கூட்டுகுடும்பத்தின் நிறைகளும் குறைகளும் - தனிகுடும்பத்தின் நிறைகளும் குறைகளும்.

அலகு-IV

பெண்ணின் பெருமை - குடும்பத்தில் பெண்களின்பங்கு - பாரதியும் பெண் முன்னேற்றமும் - உணவே மருந்து - உணவின் மூன்று குணங்கள் - கர்மயோகம்.

அலகு-V

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

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al., (2018). Family values. Sixth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 84.
2. Vethathiri Maharishi. (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-II. 28th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 198.
4. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
5. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.

Reference Books:

1. Rabin Sharma, Family Wisdom, Jai Co Public house, 2009.
2. Sri Sri Paranjothi Maharishi, Thirukkural, Erode,Kayathri Offeset print. 2009.
3. B.S. Aacharya, Thirumanthiram,Chennai, Narmadha publication, 2009.
4. Department of Human Excellence et.all, Unleashing Excellence, Bharati Vidya Bhavan publication, 2012.

Mapping

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

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

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: M.Kuppusamy	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Dr.M. Durairaju (CDC)	Name: Dr. Muthukumaran (COE)
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,PGDGC.,Ph.D.
Associate Professor / Co-ordinator,
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHU
Controller of Ex
NGM College (A
POLLACHI - 6

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	18HEC303	Course Title	Batch :	2018-21
Hrs/Week:	2	Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice - III	Semester	III
			Credits:	1

Course Objective : ஆளுமைத் திறனை மேம்படுத்தும் பண்புகளையும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல், கால மேலாண்மையை உணர்த்தல், செயல்விளைவுத் தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்தல், மனஆற்றலைப் பெருக்கி வளமோடு வாழ்தல்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	தெளிவு, துணிவு, நம்பிக்கை, இரக்கம், ஆற்றல், ஆர்வம், திறமை, செயல்திறன், மேம்பாடுபோன்ற விழுமியங்களை வளர்த்தல். சுயமுன்னேற்றம், தலைமைப் பண்புகள் மற்றும் ஆளுமை மேம்பாடுகளைக் கற்பித்து நல்ல தலைவர்களை உருவாக்குதல்.
K2	CO2	அறிவு பலம், மனோ பலம், ஆன்ம பலம், மற்றும் காலமேலாண்மையின் முக்கியத்துவம் பற்றி கற்பிப்பதன் மூலம் பல்வேறு தொழில் சார்ந்த திறன்களை வளர்த்தல் மற்றும் நெருக்கடியான பிரச்சனைகளை (சிக்கல்களை) சமாளித்தல்.
K3	CO3	வளமான வாழ்வை அடைவதற்கு செயல்விளைவு நீதி அல்லது இயற்கை சட்டத்தை உணர்ந்து கொள்ளுதல் மற்றும் தொழில் தர்மத்தைப் பின்பற்றுதல்.வாடிக்கையாளரின் உவகை என்பது முழுத்தர மேலாண்மை மூலம் உற்பத்தி, பகிர்தல், மற்றும் சேவையில் தரத்தை பராமரித்தல், மன ஆற்றல்
K4	CO4	துரியாதீத தவத்தில் மனம் இறைநிலையோடு ஒன்றி மாயை மறைந்து எண்ணம், சொல், செயலில் முழு ஈடுபாட்டை அடைகிறது.

Syllabus

அலகு-I

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

அலகு-II

அறிவு உணர்வு, ஆன்மீக அளவுகள் - வள்ளலாரும் ஆன்மீகமும் - கால மேலாண்மை - கால மேலாண்மையின் அவசியம் - கால மேலாண்மைக்கான பல்வெறு வழிமுறைகள்.

அலகு-III

செயல் விளைவு நீதி - செயல் விளைவுத் தத்துவமே இறைநீதி - மனநிலையும் இறைநிலையும் - தொழில் தர்மமும் மேன்மையும் - தொழில் தர்மத்தின் அவசியம்.

அலகு-IV

முழுத்தர மேலாண்மை - முழுத்தர மேலாண்மைக்கான வழிமுறைகள் - மன ஆற்றல் பெருக்கம் - மனதின் சிறப்பியல்புகள் - மனஆற்றல் பெருக்கப் பயிற்சிகள் - முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயல் - திட்டமிட்டுச் செயல்படல்.

அலகு-V

தவம் III - துரியாதீத தவம் - சூரிய நமஸ்காரம் (1.பிரணாமாசனம் - 2.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 3.பாத ஹஸ்தாசனம் - 4.அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 5.துவிபாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 6.அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் - 7. புஜங்காசனம் - 8.அதமுக்த சாவாசனம் - 9.அஸ்வ சஞ்சலானசனம் - 10.பாத ஹஸ்தாசனம் - 11.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 12.பிரணாமாசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் 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

Books for study:

1. Panneer Selvam. N. et al.,(2016). Professional values. Sixth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 76.
2. Vethathiri Maharishi. (2017). Mind. 18th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 48.
3. P. Nagarajan, et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp:111.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp:168.
5. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64.

Reference Books:

1. Seventh Knowledge, V. Erai Anbu, Chennai, New Century Book house, 2016.
2. R.C. Sampath, Tals toi story for Youth, Chennai,Pavai Printers, 2014.

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	S	H	S	H	M
CO2	H	H	S	H	M
CO3	M	M	S	H	M
CO4	H	H	S	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: Dr.M. Durairaju (CDC)	Name: Dr. Muthukumaran (COE)
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,PGDCE.,Ph.D.,
Associate Professor / Co-ordinator.
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMA
Controller of Examin
NGM College (Autono
POLLACHI - 642 00

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	18HEC404	Course Title	Batch :	2018-21
Hrs/Week:	2	Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice - IV	Semester	IV
			Credits:	1

Course Objective : சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதனாகையால், சூழ்நிலைக்கேற்ப சமுதாய மக்களுடன் இணக்கமாக வாழவும், சமூக மேம்பாட்டிற்கு உதவும் வகையில் நடந்து கொள்ளுதலும், பல்துறைகளும் சமுதாயத்தில் மேம்பாடு அடைய உதவுவதையும் வலியுறுத்துவதாகும்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	ஆதியிலிருந்து பிரஞ்சம் எவ்வாறு உருவானதை அறிவியல் பூர்வமாக புரிந்துகொள்ளுதல் மற்றும் உயிரினங்கள் எவ்வாறு மனிதனாக பரிணாம வளர்ச்சியடைந்து என்பதையும் இறைத்தன்மை எவ்வாறு பிரபஞ்சமாகவும் மற்ற ஜீவராசிகலாகவும் எவ்வாறு வெளிப்பட்டிருக்கிறது என்பதையும் அறிவியல் பூர்வமாக அறிந்து கொள்வது.
K2	CO2	மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்களையும் ஏழு சம்பத்துக்களையும் புரிந்து கொள்ளுதலும் சமூக நலனுக்காக தியாக மனப்பான்மையையும் தொண்டு மனப்பான்மையையும் வளர்த்துக்கொள்ளுவதைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதும்.
K3	CO3	கல்வியின் மூலமாக சமூகத்தில் இணக்கமான உறவுகளைக் கொண்டுவருதல், சமூக முன்னேற்றத்திற்கு மனிதர்களுக்குள் சமத்துவத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான தேவைகளையும், தேசங்களுக்கு மத்தியிலும் சமயங்களுக்கு மத்தியிலும் சகிப்புத் தன்மையை அதிகரிப்பதற்கான நீதிநெறி மற்றும் அறநெறியை (உணர்தல்) விழுமியங்களையும் கடவுள் உணர்தலையும் அறிந்து கொள்வது.
K4	CO4	உடல் நலம் பேணவும் வாழ்க்கை மேன்படுத்தவும் பஞ்சபூத நவக்கிர தியானத்தை மேற்கொள்வது.

Syllabus

அலகு-I

மனிதனின் பரிணாமம் - பிரபஞ்ச தன்மாற்றம் - உயிரினத் தன்மாற்றம் - ஆறாம் அறிவின் மேம்பாடு - சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதன் - தனி மனிதனும் சமுதாயமும்.

அலகு -II

மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்கள் - ஏழு சம்பத்துக்கள் - பதினாறு காரணங்கள் - மனத்தூய்மை தரும் சமுதாய நலன் - கருமையத்தின் சிறப்பியல்புகள் - பாவப்பதிவுகளும் போக்கும் வழிகளும்.

அலகு -III

கல்வியும் சமுதாயமும் - கல்வியின் சமுதாய நோக்கங்கள் - கல்வியின் சமுதாயப் பணிகள் - அரசியலும் சமுதாயமும் - அரசியல்துறை கண்ட ஆட்சியாளர்கள்.

அலகு -IV

சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளும் தீவுகளும் - சமுதாயச் சிக்கல்களுக்கான அடிப்படைக் காரணிகள் - அருட்செல்வரின் தொலைநோக்கு திட்டங்கள் - விஞ்ஞானமும் சமுதாயமும் - அணு ஆற்றலின் விளைவுகள் - மதங்களின் மையக்கருத்து - மகான்கள் உணர்த்தும் உண்மைகள்.

அலகு -V

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

Books for study:

1. Veerasithi Vinayagan. P. et al., (2015). Social values. Sixth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 84.
2. Vethathiri Maharishi. (2004). Evolution of universe and living beings. First edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 50.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64
4. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
5. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi (2013). The world order of holistic unity, Erode, Vethathiri Publications .
2. B.S. Aacharya, Pathanjali Yoga Sutra,Chennai, Narmadha publications, 2009.

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	L	M	S	M
CO2	M	M	M	S	H
CO3	M	M	M	S	H
CO4	H	M	H	S	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: Dr.M. Durairaju (CDC) Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE) Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDEC., Ph.D.,
Associate Professor / Co-ordinator,
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUM
Controller of Examin
NGM College (Auton
POLLACHI - 642

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	18HEC505	Course Title	Batch :	2018-21
Hrs/Week:	2	Human Excellence - National values & SKY Yoga Practice - V	Semester	V
			Credits:	1

Course Objective : மக்களின் உரிமைகள், கடமைகளை உணர்த்துதல், இந்தியக் கலாச்சாரத்தின் மேன்மை, ஆன்மீக உணர்வைப் பலப்படுத்துதல், வேற்றுமையில் ஒற்றுமை கண்டு, தேசிய ஒற்றுமையையும், அமைதியையும் நிலைநாட்டுவதற்கான நாட்டம்.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	இந்தியா சந்திக்கின்ற சவால்களில் வறுமை மற்றும் படிப்பறிவின்மையை போக்குவது, விஞ்ஞானம் மற்றும் தொழில் நுட்பத்தின் விளைவுகள், விவசாயம், போக்குவரத்து மற்றும் உள்கட்டமைப்பு ஆகியவற்றை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
K2	CO2	இந்தியாவின் ஆதாரமாகிய கலாச்சாரம் மற்றும் தத்துவங்களை மதித்து பின்பற்றுதல்
K3	CO3	மனித சமுதாயத்தில் நிகழும் போருக்கான காரணம் அதனால் தேசத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள், உலக சமாதானத்தின் அவசியம் உணர்தல் ஆகியவற்றை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். கடமையுணர்வு, சமுதாய நலனுக்கு நமது தொண்டினை மேம்படுத்துதல், ஒற்றுமைக்காக மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்தல் ஆகியவற்றை அறிந்து கொள்ளுதல்.
K4	CO4	ஒன்பது மையத் தவம் - நாளமில்லா சுரப்பிகளை ஒழுங்குபடுத்தும், உடல் இயக்கம், வளையும் தன்மை மற்றும் உடல் துன்பங்களாகிய தலைவலி, உடல் பருமன், ஆஸ்துமா, கழுத்துவலி ஆகியவை போக்கும் மாதவிலக்கை சரிசெய்யும்.

Syllabus

அலகு-I

செம்மாந்த குடியுரிமை - அடிப்படை உரிமைகளும் கடமைகளும் - நேருவின் இந்திய முன்னோக்கு பார்வை - வளர்ந்து வரும் இந்தியா - இந்தியாவின் பல்துறை முன்னேற்றம்.

அலகு-II

வெளிநாட்டவர் பார்வையில் இந்தியா - இந்திய வேத, இலக்கியங்களின் மேன்மை - இந்தியப் பெரியோர்களின் சிறப்புகள் - இந்திய கலாச்சாரத்தின் மேன்மை.

அலகு-III

இந்தியாவும் அமைதியும் - போருக்கான காரணங்கள் - இந்தியா உலகத்திற்கு வழங்கும் செய்தி - உலகம் கண்டுணர்ந்த இந்திய தத்துவ முறைகள்.

அலகு-IV

தொண்டும் தியாகமும் - வேற்றுமையில் ஒற்றுமை - இந்திய சமுதாபத்தின் பண்புநலன்கள் - காந்திய கொள்கைகளும் தேசிய ஒற்றுமையும் - இந்தியாவும் ஆன்மீகமும் - ஆறு சமயங்கள்.

அலகு-V

ஒன்பது மைய தவம் - யோகாசனம் பகுதி - II (1.மண்டுகாசனம் - 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

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al.,(2015). National values. Forth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp.72.
2. Rajkumar.N. Et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp:111.
3. Jawakarlal Nehru. (1998). Discovery of India. sixth edition. New Delhi: Indra Prasad. pp: 582
4. Lakshmanan.K. (2008). Indian Philosophy.Nineth edition. Chennai: Asian publications. pp:437.
5. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64

Reference Books:

1. R. Nandagopal & Ajith sankar R.N., Indian Ethos and Values in Management, New Delhi, Tata McGraw Hill Education Private Ltd., 2011
2. An Autobiography or The story of My experience with truth, M.K. Gandhi, New Delhi, Rupa publications, 2011.
3. A. L. Natarajan, Life history of Mahaveer, Chennai, Amrudha publications, 2006.
4. Vethathiri maharishi. (2013). Karma yoga, 6th Edition. Erode, Vethathiri publications, (English version). pp: 114

Mapping

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

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

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: M.Kuppusamy Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Dr.M. Durairaju (CDC) Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE) Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,PGDGC.,Ph.D.,
Associate Professor / 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:	18HEC606	Course Title	Batch :	2018-21
Hrs/Week:	2	Human Excellence - Global values & SKY Yoga Practice - VI	Semester	VI
			Credits:	1

Course Objective: உலகில் நிலவும் இனப்பாகுபாடு, கலாச்சாரச் சீரழிவும், தீவிரவாதம் மற்றும் பொருளாதார சீரழிவிற்கான தீர்வுகளை அறிந்து, வளமான, மகிழ்ச்சியான, அமைதியான உலகை அமைக்க வழிவகை அளிப்பதற்கு உதவுவது.

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	இனப் பாகுபாடு மற்றும் சுற்றுச்சுழல் பாதிப்பு போன்ற சிக்கல்களுக்கு ஆன்மீக அறிவு இன்மையே காரணம் என்ற மூலக்கருத்தினை அறியச் செய்தல்
K2	CO2	தனி மனிதனின் மாற்றம் மூலம் சமுதாய, அரசியல் மாற்றங்களை உலகம் முழுவதும் அடையமுடியும் என்பதை உணரச் செய்தல்.
K3	CO3	ஆன்மீக முன்னேற்றம் ஏற்படுவதன் மூலம், நன்நடத்தையும், அறிவின் மேம்பாடும் பெற்று ஒருமித்த கலாச்சாரத்தின் முக்கியத்துவம் உணர்தல் பொருளீட்டுதல் - பகிர்ந்து கொள்ளுதல்; சேவை - தியாகம், சகிப்புத்தன்மை - விட்டுக்கொடுத்தல்
K4	CO4	இயற்கையின் அழிவிற்கும், உருவாக்கத்திற்கும் மனிதனே காரணம் என்ற கருத்தினை வலியுறுத்தல். தியானம் மற்றும் முத்திரைகளைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல்நலம் பெறுவதுடன் நோய் தடுப்பு முறையும் ஆகும்.

Syllabus

அலகு-I

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

அலகு-II

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

அலகு-III

கலாச்சார சீரழிவும் தீர்வும் - கலாச்சார சீரழிவிற்கான காரணிகள் - தீர்வுகள் - ஒருமித்த கலாச்சார விளைவும் தீர்வும் - விவேகானந்தரின் கோட்பாடுகள்

அலகு-IV

பொருளாதாரப் பாகுபாடுகளும் தீர்வுகளும் - பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படக் காரணங்கள் - உலக அமைதி திட்டங்கள் - செயலும் மனிதனே, தீர்வும் மனிதனே.

அலகு-V

தவம் VI - பஞ்சேந்திரிய தவம் - முத்திரைகள் (1.சின் முத்திரை - 2.வாயு முத்திரை - 3.சூரிய முத்திரை - 4.சூன்ய முத்திரை - 5.ப்ருதிவி 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

Books for study:

1. Jeyalakshmi. S. et al., (2015). Global values. Fifth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp:72.
2. Vethathiri maharishi. (2013). Social inequality and solutions. 5th Edition. Erode: Vethathiri pulication. pp: 139.
3. Vethathiri maharishi. (2013). Ulaga samuthaya Valkaineri. First edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp:84.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanas. 16th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 64.
5. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp:168.

Reference Books:

1. N.M. Khandelwal, Indian Ethos and Values for Managers,Mumbai, Himalaya publishing house PVT. LTD., 2011.
2. K. Lakshman, Indian Philosophy, Chennai, Easian Printers, 2008
3. Vethathiri maharishi. (2015). World peace,9th edition , Erode, Vethathiri Publications (Tamil version). pp: 341.

Mapping

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

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: Dr.M. Durairaju (CDC) Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE) Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,PGDGC.,Ph.D.,
Associate Professor / Co-ordinator,
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKU
Controller of Exami
NGM College (Auto
POLLACHI - 642