சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் சுயகற்றல் கையேடு

தரம் 08

தயாரிப்பு – M.H.M முஸ்தன்ஸிர்
ஸாஹிரா கல்லூரி கல்முனை
(தேசிய பாடசாலை)

வலயக் கல்வி அலுவலகம் - கல்முனை

உள்ளடக்கம்

1. சுயகௌரவத்தை பேணுவோம்
2. சரியான அணிநடைக் கொண்ணிலைகளுக்கு பழகுவோம்
3. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்
4. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்
5. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் புறப்பாடு பற்றிக் கற்போம்
6. ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடலைக் கட்டியெழுப்புவோம்
7. வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்
8. காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்
9. ஓட்ட அப்பியாசங்களைக் கற்போம்
10. பாய்தல் நிகழ்ச்சி பற்றிக் கற்போம்
11. இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்
12. எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வோம்
13. விளையாட்டுப்பாண்மைப் பண்புகளை விருத்தி செய்வோம்
14. உணவின் போசனைத் தன்மையைப் பேணுவோம்
15. ஆரோக்கியமான உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்
16. வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்வோம்
17. சுற்றாடல்சார் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்
18. அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவிகளை அறிந்துகொள்வோம்

M N Musthanzir

01 சுயகௌரவத்தை பேணுவோம்

01. அடிப்படைத் தேவைகளைத் தருக.

- ✓ உணவு
- ✓ நீர்
- ✓ வளி

02. இரண்டாம் நிலைத் தேவைகளைத் தருக.

- ✓ அன்பு
- ✓ பாதுகாப்பு

03. சுய கௌரவம் என்றால் என்ன?

- ✓ ஒருவர் தனது சிறப்பு பற்றி தன்னுள் தோன்றும் உணர்வே சுய கௌரவம் எனப்படும்.

04. தனிநபர் ஒருவரிடம் காணக்கூடிய ஆற்றல்கள் மற்றும் அதற்கேற்ப அடையக்கூடிய நிலைகளையும் தருக.

- ✓ விளையாட்டு ஆற்றல் - சிறந்த விளையாட்டு வீரராதல்
- ✓ நடிப்பு ஆற்றல் - சிறந்த நடனக் கலைஞராதல்
  சித்திரம் வரைதல் - சித்திரக் கலைஞராதல்
- ✓ புத்தாக்கம் புரியும் ஆற்றல் - புதிய கண்டுபிடிப்புக்களை மேற்கொள்ளல்
- ✓ கணித ஆற்றல் - கணித வல்லுனர்

05. சுய கௌரவத்துக்கு காரணமான தனிநபர் பண்புகள் எவை?

- ✓ தலைமைத்துவம்
- ✓ கீழ்ப்படிவு
- ✓ நேர்மை
- ✓ தன்னடக்கம்
- ✓ பிறரை மதித்தல்
- ✓ சட்ட திட்டங்களை பின்பற்றுதல்

06. சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் அகக்காரணிகள் எவை?

- ✓ தமது இயலுமை இயலாமை என்பவற்றை இனங்கானல்
- ✓ தன்னம்பிக்கை தியாக உணர்வு ஆர்வம்
- ✓ தனது பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் இணங்கண்டு செயலாற்றம்.

07. சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் புறக்காரணிகள் எவை?

- ✓ பெற்றோர் ஆசிரியர்களின் முன்மாதிரிகளும் அறிவுறைகளும்
- ✓ ஏனையோரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கு மதிப்பளித்தல் (பெற்றோர்.ஆசிரியர்.பெரியோர்)
- ✓ பரிசில்கள் சான்றிதழ்கள் வழங்கி ஊக்குவித்தல்

M.H.M Musthanzir

08. சுய கௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

- ✓ அகக்காரணிகள்
- ✓ சமூகக்காரணிகள்

09. சுய கௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் அகக்காரணிகள் எவை?

- ✓ சமூக ஒழுக்க விதிகளை மீறுதல்
- ✓ சட்டத்தை மீறுதல்

10. சுய கௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சமூகக்காரணிகள் எவை?

- ✓ சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கப்படுதல்
- ✓ பிறர் உதாசீனப்படுத்தல்
- ✓ கவனிக்கப்படாது இருத்தல்
- ✓ மதிப்பளிக்கப்படாதிருத்தல்
- ✓ கேலிக்குள்ளாக்கப்படுதல்

02 சரியான அணிநடைக் கொண்ணிலைகளுக்கு பழகுவோம்

01. மரியாதை அணிவகுப்பு இடம்பெறும் நிகழ்ச்சிகளைத் தருக.

- ✓ விளையாட்டு விழாக்கள்
- ✓ சுதந்திர தினத்தன்று
- ✓ முப்படை விழாக்களின் போது

02. இலங்கையில் காணப்படும் முப்படைகளும் எவை?

- ✓ தரைப்படை
- ✓ வான்படை
- ✓ கடற்படை

03. திரும்புதல் என்றால் என்ன?

- ✓ நிற்கும் இடத்தில் இருந்தவாறே கால் விரல்கள் குதி ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி நிற்கும் திசையில் இருந்து வேறு ஒரு திசைக்கு மாறுதல்.

04. மரியாதை அணிவகுப்பில் காணப்படும் திரும்புதல் கொண்ணிலைகள் எவை?

- ✓ இடம் திரும்புதல்
- ✓ வலம் திரும்புதல்
- ✓ பின் திரும்புதல்

05. இடப்பக்கம் திரும்பும் போது பாதத்தின் செயற்பாடு பற்றி விளக்குக.

- ✓ இடது குதிக் கால் மற்றும் வலப்பாத விரல்கள் என்பனவற்றில் திரும்புதலேயாகும்.

நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை

90^0 யால் இடதுபக்கம் திரும்புதல்

வலதுகாலை உயர்த்திய நிலை

முழுமையாக இடது பக்கம் திரும்பிய நிலை

Musthanzir

06. வலப்பக்கம் திரும்பும் போது பாதத்தின் செயற்பாடு பற்றி விளக்குக.

- ✓ வலது குதிக் கால் மற்றும் இடப்பாத விரல்கள் என்பனவற்றில் திரும்புதலேயாகும்

நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை

90^0 வலதுபக்கம் திரும்புதல்

இடது காலை உயர்த்திய நிலை

முழுமையாக வலது பக்கம் திரும்பிய நிலை

07. பின் திரும்பும் போது பாதத்தின் செயற்பாடு பற்றி விளக்குக.

- ✓ நீங்கள் முகம் நோக்கியிருக்கும் திசையிலிருந்து எதிரான திசைக்குத் திரும்புதலாகும். இதன்போது ஆரம்பத்திலிருந்த திசையிலிருந்து 180 ° எதிர்த்திசைக்குத் திரும்புவது நிகழும்.

உரு 2.9 நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை

உரு 2.10 பின் திரும்புதலின் ஆரம்பப் படிமுறை

உரு 2.11 பின் திரும்புதலின் இரண்டாம் படிமுறை

உரு 2.11 முழுமையாகப் பின் திரும்பிய நிலை

08. பின் திரும்பும் போது எப்பக்கமாக திரும்புதல் மேற்கொள்ள வேண்டும்?

- ✓ வலது பக்கம்

09. காலங்குறித்தல் (Mark time) விளக்குக.

- ✓ காலங்குறித்தலும் சந்தத்துடனான கொண்ணிலையாகும். இது நிமிர்ந்து நிற்கும் கொண்ணிலையிலிருந்து ”காலங் .... குறி ...’’ என்ற கட்டளைக்கு ஆரம்பிக்கப்படும்.

உரு 2.13 நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை

உரு 2.14 காலங்குறித்தல் நிலை

10. காலங்குறிக்கும்போது தரித்தல் (Halt from ' mark time ') விளக்குக.

- ✓ காலங்குறிக்கும் நிலையிலுள்ள ஒருவருக்கு அல்லது அணிக்குக் கொடுக்கப்படும் ‘‘தரி” என்ற கட்டளைக்கான கொண்ணிலையே இதுவாகும். ‘‘தரி’’ என்ற கட்டளை வலப்பாதம் தரையைத் தொட்டதும் கொடுக்கப்படும்.

காலங்குறித்துத் தரிக்கும் நிலை

உரு 2.16 நிமிர்ந்து நிற்றல் நிலை

11. அணிநடை மரியாதையின் அணித்தலைவர் உட்பட எத்தனை பேர் அடங்குவர்?

- ✓ 25

03 வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

01. வொலிபோல் உலகில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

- 1895
- வில்லியம் ஜி. மோர்கன்
- அமெரிக்காவில்

02. வொலிபோல் விளையாட்டு இலங்கையில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

- 1916
- Robert Walter Camack

03. ஆரம்பத்தில் இவ்விளையாட்டு எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

- மின்ரோநெற்

04. வொலிபோல் விளையாட்டின் விசேட தன்மைகளை தருக.

- குறைந்த செலவில் விளையாடலாம்
- குறைவான உபகரணப்பாவணை
- குறைந்த இடப்பரப்பு
- போட்டிக்கான காலம் குறைவு

05. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை தருக.

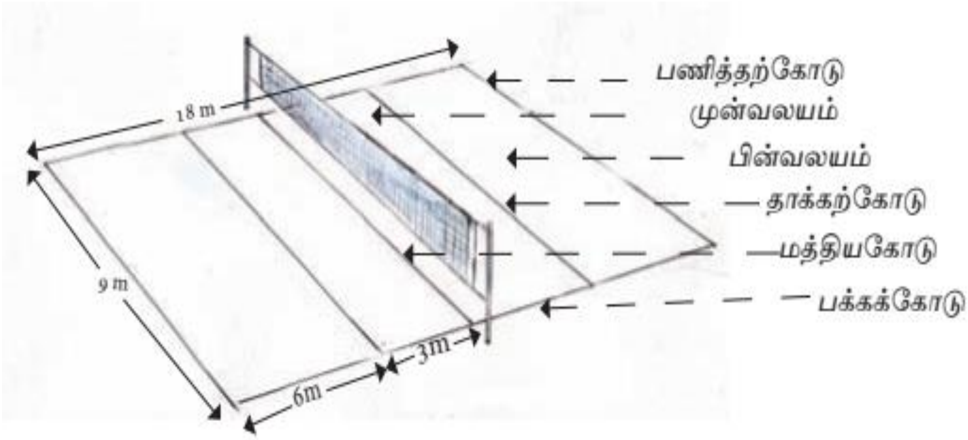
- பணித்தல்
- பெற்றுக்கொள்ளல்
- ஒழுங்கமைத்தல்
- அறைதல்
- தடுத்தல்
- மைதானம் காத்தல்

06. வொலிபோல் விளையாட்டின் வீரர்கள் எத்தனை பேர்? பிரதியீட்டு வீரர்கள் எத்தனை பேர்?

- மொத்தம் 12 வீரர்கள்
- 06 பேர் விளையாடுவர்

M.H.M Musthanzir

07. வொலிபோல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.



08. வொலிபோல் விளையாடின் போது அவ்விளையாட்டுக்கே உரித்தான விசேட சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. அவை யாவை?

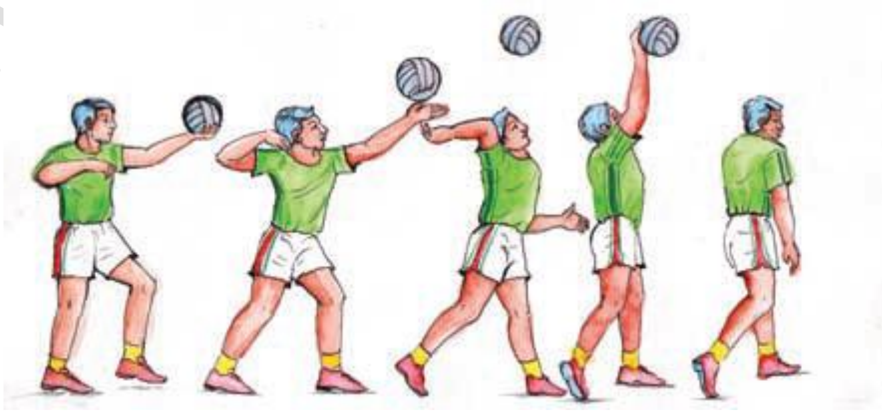
- ✓ ஆரம்பத்தில் ஒரு அணியால் பணிக்கப்படும் பந்து எதிரணி வீரர்களால் பெறப்படுதல்.
- ✓ பெறப்பட்ட பந்தை அவ்வீரர்கள் ஒழுங்கமைத்துக் கொடுத்தல்
- ✓ அவ்வாறாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பந்தை அதேயணி வீரரொருவர் அறைதல்
- ✓ அவ்வாறு அறையப்பட்ட பந்து தமது அணிக்குள் வராதவாறு எதிரணி வீரரொருவரால் தடுக்கப்படுதல்
- ✓ தடுக்கப்பட்ட பந்தை மீட்டெடுத்தல்
- ✓ ஒழுங்கமைத்துக் கொடுத்தல்
- ✓ அறைதலைத் தடுத்தல்

09. பணித்தல் முறைகளைத் தருக.

- ✓ கீழ்க்கை பணித்தல்
- ✓ மேற்கைப் பணித்தல்

10. மேற்கைப் பணித்தலில் நுட்பமுறைகள் எவை?

- ✓ பந்தைத் தொடுவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்
- ✓ பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்
- ✓ பந்தைத் தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்

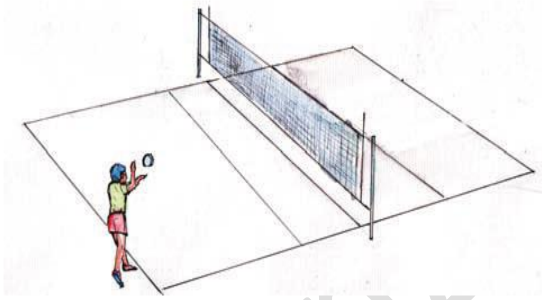


M.H.M Musthanzir

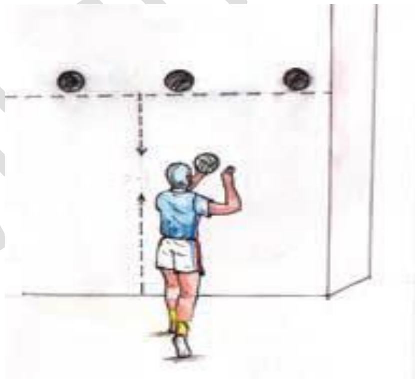
11. மேற்கை முறைப் பணித்தலுக்கான செயற்பாடுகளைத் தருக.

- ✓ வொலிபோல் வலை 5 அடி உயரத்தில் இருக்கத்தக்கதாக அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். மைதானத்தின் இரு பக்கமும் வலைக்கு மேலால் செல்லத்தக்கதாக சரியான முறையில் மேற்கைப் பணித்தலை மேற்கொள்ளுங்கள்.

- ✓ மேலும் வலையின் உயரம் 8 அடி இருக்கத்தக்கதாக உயர்த்தி இச்செயற்பாட்டை மீண்டும் மீண்டும் செய்து பாருங்கள்.



- ✓ வொலிபோல் ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு சுவரொன்றின் அருகே செல்லுங்கள். தரையிலிருந்து சுமார் 8 அடி உயரத்தில் சில அடையாளங்களிடுங்கள். அதன்பின் சுவரிலிருந்து சுமார் 5m தூரத்திலிருந்து அடையாளங்களிற்படும் விதத்தில் பந்தை அறையுங்கள். தூரத்தை சுமார் 10 மீற்றர் வரை படிப்படியாக அதிகரித்து மேற்கை முறையில் பந்தை அறையுங்கள்.



12. ஒழுங்கமைத்தல் முறைகளைத் தருக.

- ✓ கீழ்க்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல்
- ✓ மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல்

13. மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் நுட்பமுறை படிமுறைகளைத் தருக.

- ✓ பந்தை ஒழுங்குப்படுத்துவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்
- ✓ பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்
- ✓ பந்தைத் தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்

14. மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் செயற்பாடுகளைத் தருக.

- ✓ வொலிபோல் அல்லது பொருத்தமான வேறொரு பந்தை தரையில் வைத்து அதன் மேற்பகுதியை இரு கைகளாலும் பற்றி நிலத்தில் சொட்டுங்கள். பந்து மேலெழும் போது மேற்பகுதியைப் பற்றி மீண்டும் நிலத்தில் சொட்டுங்கள் (Bounce)

- ✓ மேற்கூறிய செயற்பாட்டைப் போல சொட்டி மேலே வரும் பந்தை விரல் நுனிகளைப் பயன்படுத்தி நண்பரிடம் அனுப்புங்கள். இச்செயற்பாட்டினை நீண்ட நேரம் செய்யுங்கள்.

- ✓ வொலிபோல் ஒன்றுடன் சுவரொன்றினருகே செல்லுங்கள் தரையிலிருந்து சுமார் 10 அடி உயரத்தில் அடையாளமொன்றினை இடுங்கள். சுவரிலிருந்து சுமார் 4 m அல்லது 5m தூரத்திலிருந்து அடையாளத்தில் படும் படி பந்தைச் செலுத்துங்கள். இதனை தொடர்ச்சியாக நீண்ட நேரம் செய்யுங்கள்.

15. பந்தைப் பணித்தல் மற்றும் ஒழுங்கமைத்தலுக்கான விதிமுறைகளைத் தருக.

- ✓ பந்தைப் பணிப்பதற்கான சமிக்ஞைக்கேற்பச் செயற்படல்
- ✓ பந்தை மேலே போட்டு 8 செக்கன்களுக்குள் பணித்தலைச் செய்தல்
- ✓ பணித்தல் கோட்டை தொடாதிருத்தல்
- ✓ ஒழுங்குபடுத்தும் போது பந்தானது கையில் தங்காதிருத்தல்
- ✓ பந்தைப் பிடித்து வீசுவதைத் தவிர்த்தல்
- ✓ ஒழுங்கமைக்கும் போது கையானது ஒரு தடவைக்கு மேல் பந்தைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல்

M.H.M Musthanzir

01. உலக வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

- 1891- Jams Smith -U.S. A

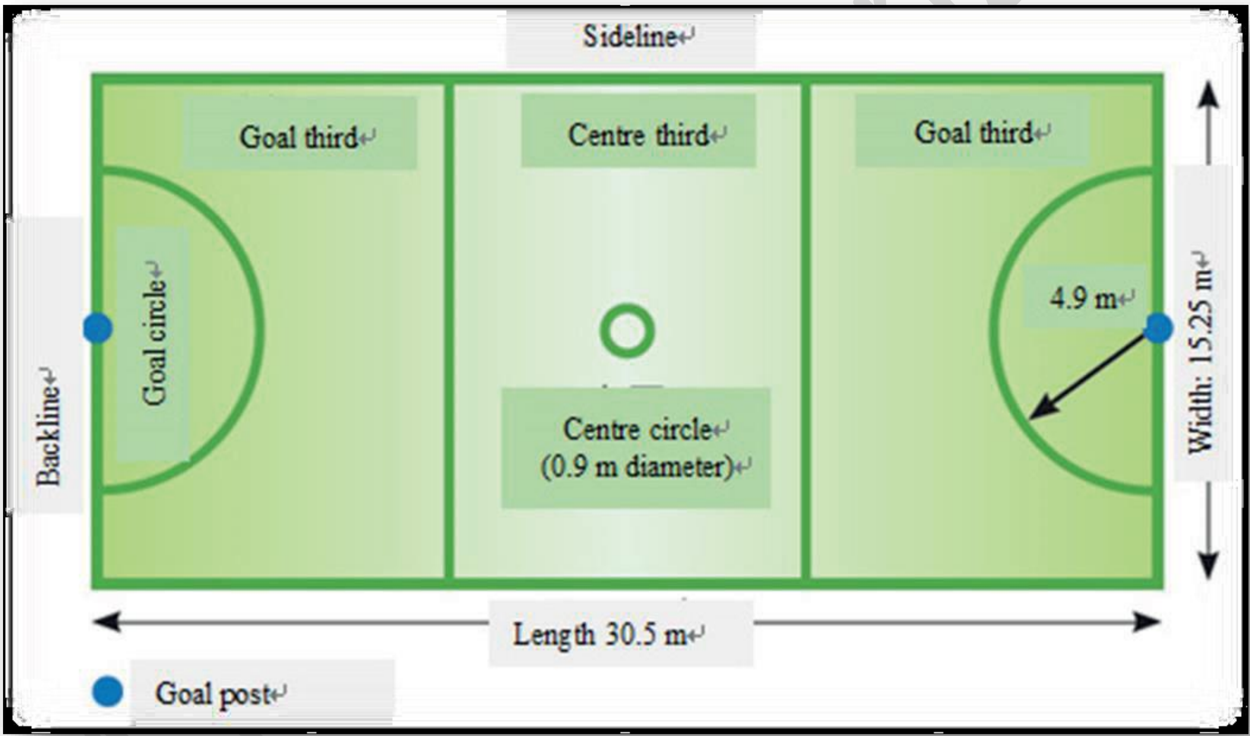
02. இலங்கையின் வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

- 1921- Jenny Green

03. ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

- 07
- மொத்தம் அணியில் 12 வீரர்கள்
- குறைந்தது 05 வீரர்கள் விளையாடலாம்

04. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.



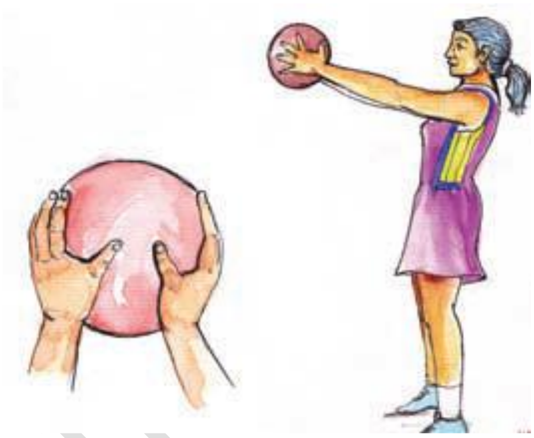
05. அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர் யார்?

- மையத்தோன்

06. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக.

வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்கள்

பந்தை கட்டுப்படுத்தல் (Ball controlling)
பாத அசைவு (Foot work)
தாக்குதல் (Attacking)
பாதுகாத்தல் (Defending)
பேற்றுக்கெய்தல் (Shooting)
உள்ளெறிகை (Throwin)



- பந்தைச் சரியாகப் பற்றுதல்

- பந்தைச் சரியான முறையில் அனுப்புதல்

07. பந்தை அனுப்பும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- பந்தை அனுப்பத் தொடங்கும் போது, தனிக்கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்றி பரிச்சயமான பாதத்தைப் பின்னால் வையுங்கள்
- உடல் நிறையைப் பிற்பாதத்துக்குச் செலுத்துங்கள்
- பந்து செல்லும் திசையில் பார்வையைச் செலுத்துங்கள்
- தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புவதற்கு சுயாதீன கையைத் தளர்வாக சற்று முன்னே நீட்டுங்கள்
- பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்
- பந்தை அனுப்பிய பின் பிற்பாதத்திலுள்ள உடல் நிறையை முற்பாதத்துக்கு மாற்றி உடற்சமநிலையைப் பேணுங்கள்

08. பந்தைப் பற்றும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடங்கள் எவை?

- பந்தைப் பற்றுவதற்கு, பந்து வரும் திசையில் கைகளை நீட்டி ஒரு பாதத்தை முன்னே வைத்து உடல் நிறையை முன்னால் செலுத்துங்கள்
- பந்தை இரு கைகளாலும் பற்றுவதோடு அதனைத் தன்னை நோக்கி இழுத்தவாறு முற்பாதத்திலிருந்து உடல் நிறையைப் பிற்பாதத்திற்கு மாற்றி உடற்சமநிலையை பேணுங்கள்.
- பந்தை பெறும் போது அதனைச் சரியான முறையில் பற்றுவது அவசியமாகும்

09. பந்தை அனுப்பும் முறைகள் அல்லது மாற்றும் முறைகளைத் தருக.

- **தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புதல்**
  - ✓ தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder pass)
  - ✓ தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல்(High shoulder pass / Lob pass)
  - ✓ சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)
  - ✓ கீழ்க் கையால் அனுப்புதல் (Under arm pass)

- **இரு கைகளாலும் பந்தை அனுப்புதல்**
  - ✓ மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest pass)
  - ✓ தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over head pass)
  - ✓ பக்கமாக அனுப்புதல் (Side pass)
  - ✓ சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)

10. தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புதல் one - handed ball pass methods முறைகளை விளக்குக.

✓ **தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder pass)**

- தோளுக்கு அண்மித்ததாக பந்து வைக்கப்படுவதால் இது தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் எனப்படும்.

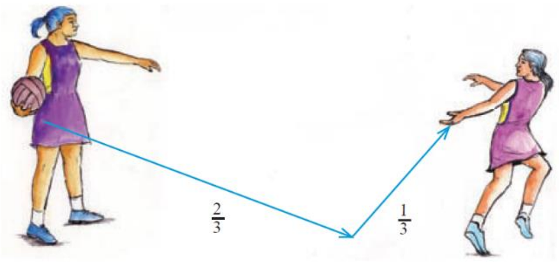
✓ **தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல் (High shoulder pass / Lob pass)**

- இம்முறையின் போது அனுப்புவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையே தோளுக்கு மேலாகவும் வளைவாகவும் பந்து செல்லும்.

M.H.M Musthanzir

✓ **சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)**

- இங்கு அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையேயுள்ள பிரதேசத்தினூடே பந்து தரையில் சொட்டி அனுப்பப்படும்.



✓ **கீழ்க்கையால் அனுப்புதல் (Under arm pass)**

- இம்முறையில் பந்தை முழங்காலின் கீழாக அனுப்புதல் வேண்டும். பந்து பெறுபவர் இடுப்புக்கும் முழங்காலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் அதனைப் பற்றி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

11. இரண்டு கைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் Two - handed ball pass methods விளக்குக.

✓ **மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest pass)**

- பந்தை மார்புக்கு முன்னாலும் உடலுக்குச் சமீபமாகவும் பற்றிவைத்திருத்தல் . பந்தை சிறியதூரம் அனுப்புவதற்கு இம்முறை உபயோகிக்கப்படும்

✓ **தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over head pass)**

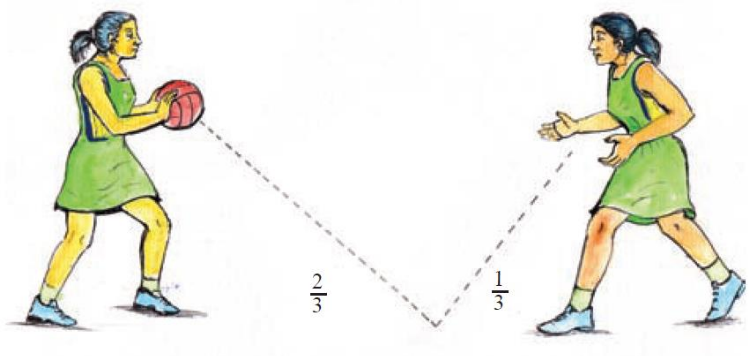
- பந்தைத் தலைக்கு மேலாக வைத்திருக்க வேண்டும். அனுப்புபவருக்கும் பெறுபவருக்குமிடையில் பந்து மேலாகவும் வளைவாகவும் செல்லக்கூடியதாக அனுப்புங்கள்

✓ **பக்கமாக அனுப்புதல் (Side pass)**

- உடலின் பக்கமாக இருக்கத்தக்கதாக பந்தை வைத்திருங்கள்

✓ **சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)**

- இதனை தனிக் கையாலும் இரு கைகளாலும் செய்ய முடியும். ஏற்கனவே நீங்கள் சொட்டி அனுப்பும் முறையை தனிக்கையால் செய்துள்ளீர்கள்



M.H.M.M.nzir

01. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் வகைகள் எவை?

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்

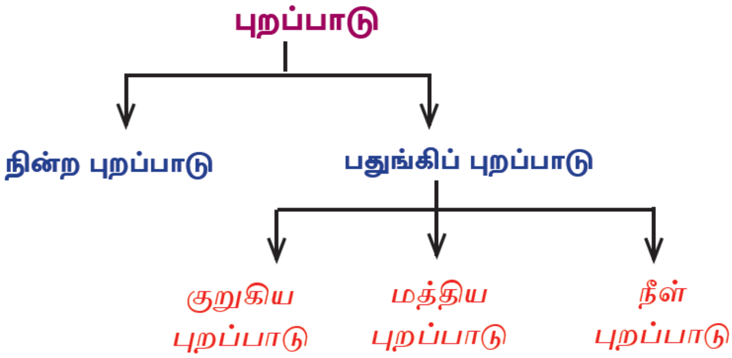
- சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சிகள்
- நடைப்பயணம்
- வீதியோட்டம்
- நாட்டுக்கு குறுக்கான ஓட்டம்
- மலையேறல்

02. ஓட்டத்தின் வகைகளைத் தருக.

ஓட்ட நிகழ்வு

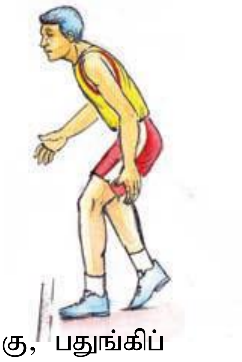
குறுந்தூர ஓட்டம்	மத்திம தூர ஓட்டம்	நீண்ட தூர ஓட்டம்
100m	800m	10000m
200m	1500m	மேற்பட்ட வைகளும்
400m	5000m	
100m (சட்டவேலி)		
110m (சட்டவேலி)		
400m (சட்டவேலி)		
4×100m		
4×400m		

03. புறப்பாட்டு வகைகளைத் தருக.



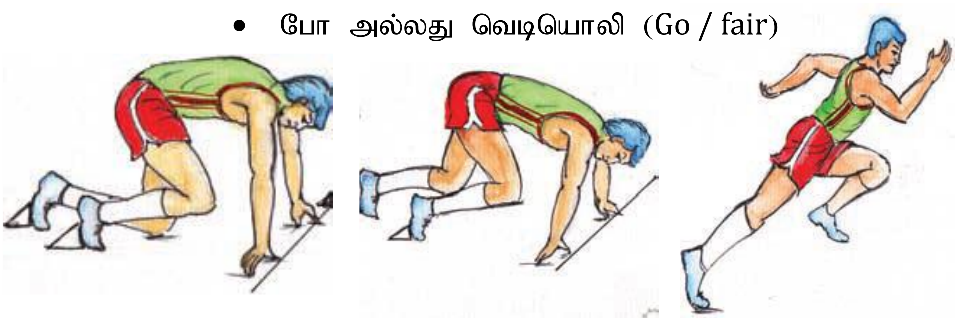
04. நின்று புறப்பாடு பற்றி விளக்குக.

- ✓ ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் போது நின்று ஆரம்பிப்பதனால் இது நின்ற புறப்பாடு என அழைக்கப்படுகின்றது.
- ✓ மத்திய தூர, நீண்ட தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டு முறை உபயோகிக்கப்படும்.
- ✓ அதாவது 400 மீட்டருக்கு மேற்பட்ட ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு நின்ற புறப்பாட்டு முறை உபயோகிக்கப்படுகின்றது. உதாரணம் : 800m 1500m 5000m 10000m
- ✓ இரு கட்டளைகள் நின்ற புறப்பாட்டிற்கான பின்வருமாறு
  - குறிப்பிற்குச் செல் (On your mark)
  - போ அல்லது வெடியொலி (Go / Fair)



05. பதுங்கிப் புறப்பாடு (Crouch Start) பற்றி விளக்குக.

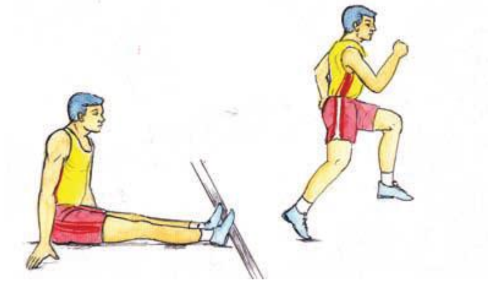
- ✓ மெய்வல்லுநர் ஓட்டப் போட்டிகளின்போது குறுந்தூர ஓட்டங்களுக்கு, பதுங்கிப் புறப்பாட்டு முறை பயன்படுகின்றது.
- ✓ 400 மீற்றருக்கும் அதற்குக் குறைவான ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கும் இந்த புறப்பாட்டு முறை கட்டாயமாகப் பயன்படுத்தப்படும் .
- ✓ உதாரணம் : 100m 200m 4 x 100m அஞ்சல் ஓட்டம் 4 x 400m அஞ்சல் ஓட்டம் 100m சட்ட வேலி ஓட்டம் 110m சட்ட வேலி ஓட்டம் 400m சட்ட வேலி ஓட்டம்
- ✓ பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கு மூன்று கட்டளைகள் வழங்கப்படும்
  - குறிப்பிற்குச் செல் (On your mark)
  - ஆயத்தம் (Set)
  - போ அல்லது வெடியொலி (Go / fair)



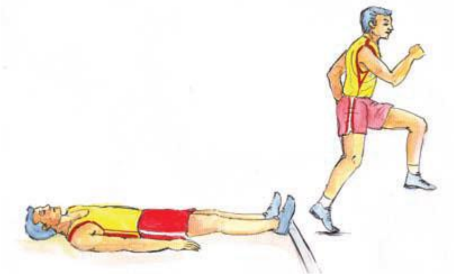
M.H.M Musthanzir

06. **பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் போது வெடியொலியுடன் துரிதமாக எழுந்து ஓடவும், வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்குமான செயற்பாடுகள்**

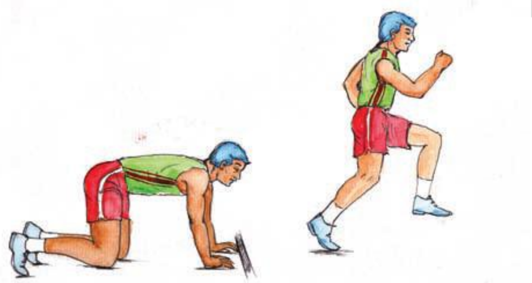
- ✓ குந்தியிருந்து இரண்டு பாதங்களையும் முன்னால் நீட்டியவாறு வைக்கவும். கட்டளை கிடைத்ததும் துரிதமாக எழுந்து சுமார் பத்து மீற்றர் ஓடவும்



- ✓ மல்லாந்த நிலையில் இருக்கவும். கட்டளை கிடைத்ததும் துரிதமாக எழுந்து பத்து மீற்றர் முன்னால் ஓடவும்



- ✓ பாத விரல்கள், முழங்கால், உள்ளங்கைகள் ஆகியன நிலம் தொட்டவாறு இருக்கச் செய்யவும். கட்டளைக்கு துரிதமாக எழும்பி பத்து மீற்றர் முன்னே ஓடவும்



M.H.M Musthanzir

- நாளொன்றின் பெரும்பகுதியை குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் செலவிடும் நீங்கள் அதற்கு அடுத்து பாடசாலையிலேயே அதிக நேரத்தை செலவிடுகிறீர்.
- இலங்கையின் சனத்தொகையில் 1/5 பங்கினர் கல்வி கற்போறாவர்.
- பாடசாலைக் கல்வி மூலம் சிறந்த நடத்தைகளை கற்றுக்கொள்ளலாம்.
- சமூகத்திற்கு சிறந்த தகவல்களை வளங்க பாடசாலை ஒரு தளமாகும்.

01. சுகாதார மேம்பாடு.

➢ ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளை தமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் தமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான ஆற்றலை மக்களுக்கு பெற்றுக் கொடுக்கும் செயற்பாடு சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும்.

02. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு.

➢ பாடசாலையினதும் சமூகத்தினதும் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளை கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதும் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றல் உடையவராக மாற்றுதல் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு ஆகும்.

03. ஆரோக்கியமான பாடசாலையில் காணப்படும் சூழலின் வகைகள்.

➢ பௌதீக சூழல்

➢ உளச் சூழல்

➢ சமூகச்சூழல்

04. பாடசாலையின் பௌதீகச் சூழல் காரணிகள்.

➢ வகுப்பறைகள்

➢ பாடசாலைக் கட்டிடங்கள்

➢ பாடசாலைத் தோட்டம்

➢ விளையாட்டு மைதானம்

➢ சிற்றுண்டிச்சாலை

➢ நீர் விநியோகம்

05. சிறந்த பாடசாலைப் பௌதீக சூழலில் காணப்பட வேண்டிய அம்சங்கள்.

➢ தூய வளி

➢ சுத்தமான நிலம்

➢ கவர்ச்சிகரமான சூழல்

➢ வகுப்பறைச் சுத்தம்

➢ போதிய சுத்தமான கழிப்பறை வசதி

➢ நல்ல குடிநீர் வசதி

- ➢ பாதுகாப்பான பாடசாலைச் சூழல்
- ➢ ஆரோகியமான சிற்றூண்டிச்சாலை
- ➢ போதியளவு விளையாட்டு வசதிகள்

06. பாடசாலைச் சூழலில் சுத்தமான வளியைப்பெற செய்ய வேண்டியவை.

- ➢ பாடசாலைக் கட்டடங்களை பொருத்தமான அளவு இடைவெளியில் நிருமாணிப்பதன் மூலம் தூயவளியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்,
- ➢ அயற்சூழலில் பொருத்தமானவாறு தாவரங்களை நடுதல்,
- ➢ வகுப்பறை, ஆய்வுகூடம், நூலகம், சங்கீத நடன அறைகள் போன்றவற்றில் காணப்படும் கதவு, யன்னல்களைத் திறந்து வைத்தல், வளி செல்துளைகளை மறைக்காதிருத்தல்

07. பாடசாலையை கவர்ச்சிகரமான இடமாக மாற்றுவதற்கு செய்ய வேண்டியவை.

- ➢ மூலிகைத் தோட்டம் அமைத்தல்
- ➢ தடாகங்கள் அமைத்தல்
- ➢ தோட்டம் அமைத்தல்
- ➢ பெயர்ப்பலகைகள் காட்சிப்படுத்தல்

08. ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றின் அடிப்படை அம்சங்கள்.

- ➢ கைகளைக் கழுவுவதற்கும் குடிப்பதற்கும் தூய நீர் வசதிகளை வழங்குதல்,
- ➢ கழிவுப்பொருள்களை அகற்றுவதற்கான தொட்டிகள் வைத்தல்,
- ➢ சுத்தம் உயர் மட்டத்தில் காணப்படல்

09. சுகாதாரமான உள, சமூகச் சூழல் என்றால்

- ➢ உங்களைச் சூழவுள்ளவர்களுடன் சிறந்த தொடர்புகளைப் பேணியவாறு மகிழ்வுடன் வாழத்தக்க ஒரு சூழலாகும்.

10. சுகாதாரமான உள, சமூகச் சூழலை பாடசாலையில் கட்டியெழுப்புவதாயின் உங்களிடம் காணப்பட வேண்டிய தேர்ச்சிகள்.

- ➢ தமது ஆற்றல்களை இனங்காணல்,
- ➢ சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்,
- ➢ வினைத்திறனுள்ள தொடர்பாடல்,
- ➢ பரிவுணர்வு (பச்சாதாபம்) போன்ற தேர்ச்சிகள் உங்களிடம் காணப்படல் வேண்டும்.

11. உள சமூக மேம்பாடு உடைய பாடசாலைச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள்.

- ➢ பாதுகாப்பு உணர்வு (துன்புறுத்தல், துஷ்பிரயோகம், சண்டை சச்சரவுகள்,உடலியல் தண்டனைகள் என்பன இல்லாதிருத்தல்)
- ➢ உளவளத்துணைச் சேவை வசதி காணப்படல்
- ➢ அனைவரையும் சமமாக மதித்தல்
- ➢ குழு செயற்பாடுகளுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்
- ➢ பாராட்டுதல்

M.H.M Musthanzir

12. **உளவளத்துணைச் சேவை அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்கள்.**
    - படித்த பாடங்களை மனனம் செய்தல்,
    - பரீட்சைக்கு ஆயத்தமாதல்,
    - விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குபற்றல்,
    - துன்புறுத்தல்களுக்கும்,இம்சைகளுக்கும் ஆளாதல்,
    - நண்பர்களைப் பிரிதல், இழத்தல்
13. **குழுவாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள்.**
    - பல்வேறு ஆற்றல்களை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.
    - ஒவ்வொருவரையும் இனங்கண்டு கொள்வதற்கு
    - ஏனையோரின் கருத்துக்களைக் கேட்பதற்கும் அவற்றை மதிப்பதற்கும் கருத்து வெளியிடுவதற்கும் சந்தர்ப்பம் கிட்டும்.
    - எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், பண்புகள்,நடத்தைகளில் ஆளுக்காள் வித்தியாசமான நபர்களின் பல்வகைமையை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு குழுச்செயற்பாடுகள் உதவும்.
14. **சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருள்கள் எவை?**
    - ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்
    - தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி
    - சுகாதார நேயமான சூழலொன்றை உருவாக்குதல்
    - சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
    - சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கமும் அவற்றினால் உச்ச பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்
15. **ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளச் செய்தல் எனும் விடயத்தை இவ் ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் நடைமுறைப்படுத்தும் விதம்.**
    - போசணை மிக்க உணவுகளை மாத்திரம் பாடசாலைக்குக் கொண்டு வருதலை கொள்கையாகக் கொள்ளுதல்
    - போசணை மிக்க உணவினாலேற்படும் நன்மைகள் பற்றி எடுத்துரைத்து அவ்வகை உணவுகளை இனங்காண்பதற்கான தேர்ச்சியை உருவாக்குதல்
    - போசணை மிக்க உணவுகளைக் கொண்ட சிற்றூண்டிச்சாலையொன்றை உருவாக்குதல்
    - பாடசாலைச் சமூகம் போசணைமிக்க உணவை மாத்திரம் விற்பதற்கு ஒத்துழைத்தல்
    - சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் காரியாலயம் மூலம் போசணை நிலையை நிருணயித்துக் கொள்ளல்.

M.H.M Musthanzir

16. பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்ளைகள்.

- கழிவுகளை முறையாக வேறாக்கி தொட்டிகளிலிடல்
  - பொலித்தீன் மற்றும் உக்காத பொருள்கள்
  - உக்கலடையும் பொருள்கள்
  - கண்ணாடிப் பொருள்கள்
  - கடதாசி வகைகள்
- ஒழுங்கும் சுத்தமும் கொண்ட சிற்றூண்டிச்சாலையொன்றை நடாத்துதல்
- சுத்தமான குடிநீர் வழங்கல்
- வைத்திய முகாம் நடாத்துதல்
- பாடசாலையில் பொலித்தீன் பாவனையைத் தடுத்தல், ஆரோக்கியமான உணவுவகைகளை மாத்திரம் எடுத்து வரல்
- செயற்கைப் பானங்களைத் தடைசெய்தல் (இனிப்புப் பானம்,காபனீரொட்சைட்டுச் சேர்க்கப்பட்ட பானம்)

17. ஒருவரிடம் விருத்தியடைய வேண்டிய தேர்ச்சிகள்.

- சுயவிளக்கமும் சுயகௌரவமும்(Self -understanding and Self-esteem)
- தீர்மானமெடுத்தல்(Decision making)
- பிரச்சினை தீர்த்தல் (Problem solving)
- உளநெருக்கீட்டிற்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல் Coping with stress)
- ஆய்ந்தறி சிந்தனைCritical thinking)
- ஆக்க சிந்தனைCreative thinking)
- மனவெழுச்சிச் சமநிலைEmotional balance)
- சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புGood interpersonal relationship)
- விளைதிறனுள்ள தொடர்பாடல் Productive communication)
- பரிவுணர்வு அல்லது பச்சாதாபம் Empathy)

18. பாடசாலைச் சமூகம் என்பதில் அடங்குவோர்.

- பெற்றோர், அயவலர்கள், பழைய மாணவர்கள்,நலன் விரும்பிகள் போன்ற பாடசாலையுடன் தொடர்பான அனைவரும் அடங்குவர்.

19. சமூகத்தினால் பாடசாலைக்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்

- டெங்கு ஒழிப்புக்கான சிரமதானப் பணிகள்
- பாடசாலைச் சூழலில் போதைப்பொருள் விற்பனையைத் தடை செய்தல்

20. பாடசாலையினால் சமூகத்திற்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்.

- பெற்றோருக்கான கண் பரிசோதனை முகாமொன்றை நடாத்துதல்
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களைத் தடுப்பதற்காக சமூகத்தை விழிப்புணர்வூட்டல்

M.H.M Musthanzir

21. **சுகாதார சேவை என்பது**

- எங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய தனிநபர்களும் நிறுவனங்களும் ஆகும்.

22. **உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய தனிநபர்கள்**

- சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
- பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்
- குடும்பநல சுகாதாரத் தாதியர்
- விவசாயப் போதனாசிரியர்
- சுற்றாடல் அதிகாரி
- சிறுவர் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர்

23. **உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய நிறுவனங்கள்**

- சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகம்,
- வைத்தியசாலை,
- பொலிஸ் நிலையம்
- செஞ்சிலுவைச் சங்கம்
- சென்.ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் சேவை,
- சுகாதார சங்கம்

24. **உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய வேலைத்திட்டங்கள்**

- பாடசாலை வைத்தியப் பரிசோதனை
- பாடசாலைப் பற்சிகிச்சைச்சேவை
- நிர்ப்பீடன வேலைத்திட்டம்
- பாடசாலை சுகாதார மதிப்பீடு
- தொற்று நோய்கள் மற்றும் தொற்றாத நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தல்

25. **சுகாதார சேவைகள் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளும் பயன்கள்.**

- தொற்று மற்றும் தொற்றா நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு உதவுதல்
- உரிய காலத்தில் நீர்ப்பீடனத்தைப் வழங்குதல்
- பற்சுகாகாதாரம் பேணல்
- கண்பார்வை தொடர்பான குறைபாடுகளை இனங்கண்டு சிகிச்சையளித்தல்
- போசணை நிலைய இனங்காணல்
- சுகாதாரம் தொடர்பான செய்திகளை அளித்தல்
- பாதுகாப்புத் தொடர்பான தகவல்களை வழங்குதல்

26. பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக நீங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்கள்

- வகுப்பு மட்டத்தில் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவை அமைத்தல்
- அதன் மூலம் சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்தல்
- பாடசாலையில் நடைமுறையிலுள்ள சட்டதிட்டங்களையும் நியமங்களையும் பாதுகாத்தல்
- சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான புதிய யோசனைகளை முன்வைத்தல்
- புகைத்தல் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையிலிருந்து விலகி மாணவ சகோதர சகோதரிகளை அதிலிருந்து பாதுகாப்பதும் தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களின் போது அதிபர் மற்றும் ஆசிரியர் குழாத்தினரது உதவியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
- சுகாதார வேலைத்திட்டங்களை வீடு மற்றும் சமூகத்திற்குக் கொண்டு செல்லல்

;

M.H.M Musthanzir

07 வழிவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வோம்

01. விளையாட்டுக்களின் வகைகள்.

- மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்
- சிறு விளையாட்டுக்கள்
- விநோத விளையாட்டுக்கள்
- வழி விளையாட்டுக்கள்

02. வழி விளையாட்டுக்கள் என்றால்

- பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களைத் திருப்தியாகவும் களைப்பின்றியும் எளிதாகக் கற்றுக்கொள்ள உதவுகின்ற விளையாட்டுக்களே வழிவிளையாட்டுக்கள்.

03. வழி விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதன் மூலம்

- மகிழ்ச்சி
- சுவாரஸ்யம்
- உடல், உள, சமூகத் தகைமைகள் விருத்தியடையும்.

04. வழி விளையாட்டுக்களின் விசேட இயல்புகள்.

- விதி முறைகள் எளிமையானவை.
- உபகரணங்களின்றியும் உபகரணங்களுடனும் விளையாடலாம்.
- கிடைக்கும் இடவசதிக்கேற்ப செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்கலாம்.
- மகிழ்ச்சியோடு போட்டி அனுபவமும் கிடைக்கின்றது.
- விரும்பியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்க முடியும்.

05. வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் உடற்தகைமைகள்.

- களைப்பைத் தாங்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்
- விளையாட்டு நுட்பமுறைகள் தொடர்பான பயிற்சி கிடைத்தல்
- அன்றாட செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான தகைமை விருத்தியாகுதல்

06. வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் உளத்தகைமைகள்.

- இரசனையும் மகிழ்ச்சியும் கிடைத்தல்
- விளையாட்டில் ஆர்வம்
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிருமாணிக்க தூண்டப்படுதல்
- வெற்றி,தோல்விகளைத் தாங்கிக்கொள்ளும் ஆற்றல் விருத்தியாதல்
- பிரதான விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதற்கான துணிவு ஏற்படுதல்
- சுய ஒழுக்கம் ஏற்படுதல்

07. வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் சமூகத்தகைமைகள்.

- குழு உணர்வு விருத்தியாதல்
- ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றும் பண்பு விருத்தியாகுதல்
- பொறுப்பேற்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்
- தலைமைத்துவப் பண்புகள் மேலும் விருத்தியாகுதல்
- பிறர் கருத்துக்களுக்கு செவிசாய்க்கும் தன்மை ஏற்படுதல்
- ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியாதல்

M.H.M Musthanzir

- ➢ விதிமுறைகளுக்கு இணங்கி நடக்கப் பயிலுதல்
- ➢ பிறர் பாதுகாப்பிலும் அக்கறை கொள்ளுதல்

08. வழி விளையாட்டுக்கள் இரு வகைப்படும். அவை.

- ➢ உபகரணங்களுடனான வழிவிளையாட்டுக்கள்
- ➢ உபகரணங்களின்றிய வழிவிளையாட்டுக்கள்

➢ உபகரணங்களுடனான வழி விளையாட்டுக்கள்

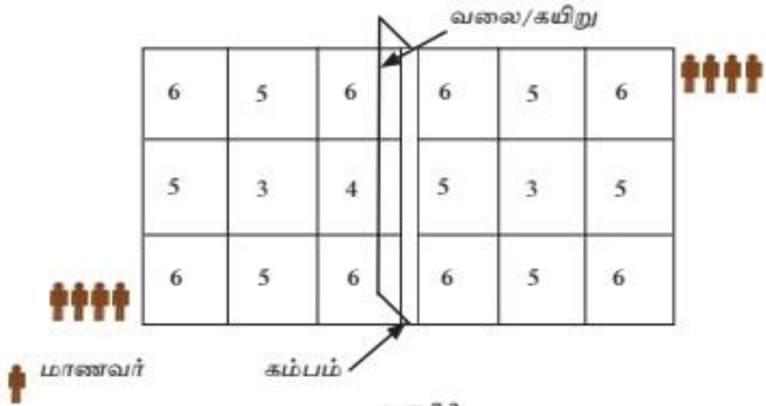
இலக்குக்குப் பணித்தல்

இதற்குரிய பிரதான விளையாட்டு வொலிபோல் ஆகும். இவ்வழி விளையாட்டின் மூலம் பந்து பணிக்கும் திறன் விருத்தியாகும்.

தேவையான உபகரணங்கள்

- ★ வொலிபோல்கள் 2
- ★ சுமார் 6 அடி உயரமுள்ள கம்பங்கள் இரண்டு
- ★ வலை அல்லது கயிறொன்று

இதற்காகக் கீழே காட்டியுள்ளவாறு வொலிபோல் மைதானம் அல்லது வேறொரு மைதானத்தை அமைக்க வேண்டும்.



உரு 7.2

இங்கு அணியிலுள்ள ஒருவர் பணிக்கும் பந்து நிலந்தொடுமிடத்திற்குரிய புள்ளி அவ்வணிக்குக் கிடைக்கும்.

விதிமுறைகள்

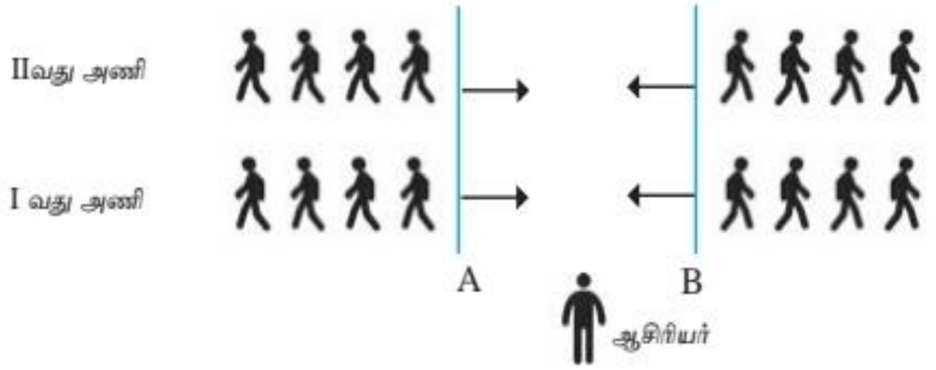
- சரியான நுட்பமுறைக்கமைய பணித்தல் மேற்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.
- பணிக்கும் போது எல்லைக்கோட்டை மிதிக்கக் கூடாது
- பந்து வலையின் மேலாகச் சென்று எதிர்ப்புறத்தில் நிலந்தொட வேண்டும்.
- பந்து வலையின் மேலாகச் செல்லாதவிடத்து அல்லது எல்லைக்கோடுகளுக்கு அப்பால் செல்லுமிடத்து 5 புள்ளிகள் குறைக்கப்படும்.

➢ இறுதியாக கூடிய புள்ளி பெற்ற அணி வெற்றி பெறும்.

➢ உபகரணங்களின்றிய வழி விளையாட்டுக்கள்

திரும்பி ஓடுதல்

இவ்வழிவிளையாட்டுக்குரிய பிரதான விளையாட்டு மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளாகும். இங்கு ஓட்டப் புறப்பாட்டு வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கான ஆற்றல் விருத்தியாகின்றது.



உரு 7.1

ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு A கோட்டுக்கு அண்மையிலுள்ள மாணவன் திரும்பி ஓடிச் சென்று B கோட்டுக்கருகிலுள்ள தனது அணி மாணவனின் முதுகில் தட்டிய பின்னர் B வரிசையின் பின்னால் செல்க.

உடனே தட்டுப்பட்ட மாணவன் திரும்பி A கோட்டை நோக்கி ஓடிச்சென்று அங்குள்ள தனது அணி மாணவனைத் தட்டிய பின்னர் A வரிசையின் பின்னால் செல்க.

இவ்வாறாகச் திரும்பி ஓடும் விளையாட்டில் ஈடுபட்டு முதலில் ஓடி முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.

விதிமுறைகள்

- ஓடிவரும் மாணவனைத் திரும்பி பார்க்க முடியாது.
- முதுகில் தட்டிய பின்னரே ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியிலிருந்தே ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

08 காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

- உலகில் அதிக பிரசித்தி பெற்ற விளையாட்டாகும்.
- ஆண் பெண் **இருபாலாரும் விளையாடக்கூடிய விளையாட்டாகும்.**
- **இவ்விளையாட்டில் ஈடுபட அதிக உடல் உள தகமைகளை கொண்டிருக்க வேண்டும்.**

01. உதைபந்தாட்டம் உலகில் 19ம் நூற்றாண்டு காலப்பகுதியில் இல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

02. உதைபந்தாட்டம் உலகில் முதன்முதல் சீனாவில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

03. உதைபந்தாட்டம் **சொக்கர், றக்பி** போன்ற வேறு பெயர் கொண்டும் அழைக்கப்பட்டது.

04. உலகிற்கு ***சீனர்*** அறிமுகஞ்செய்தனர்.

05. உலகக் கிண்ணம் **1930** இல் ஆரம்பமானது

06. அடுத்த உலகக் கிண்ணம் **கட்டாரில் 2022** இல் இடம்பெறும்.

07. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தினை **FIFA** என்ற அமைப்பு கட்டுப்படுத்தும்.

08. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபட பதியப்படும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை **15** ஆகும். மாற்றீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை 03 ஆகும்.

09 உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை **11** ஆகும்.

10. உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் குறைந்தது **07** வீரர்கள் ஆடுவர்.

11. உதைபந்தாட்டம் மைதானத்தின் நீளம் **120M - 90M**

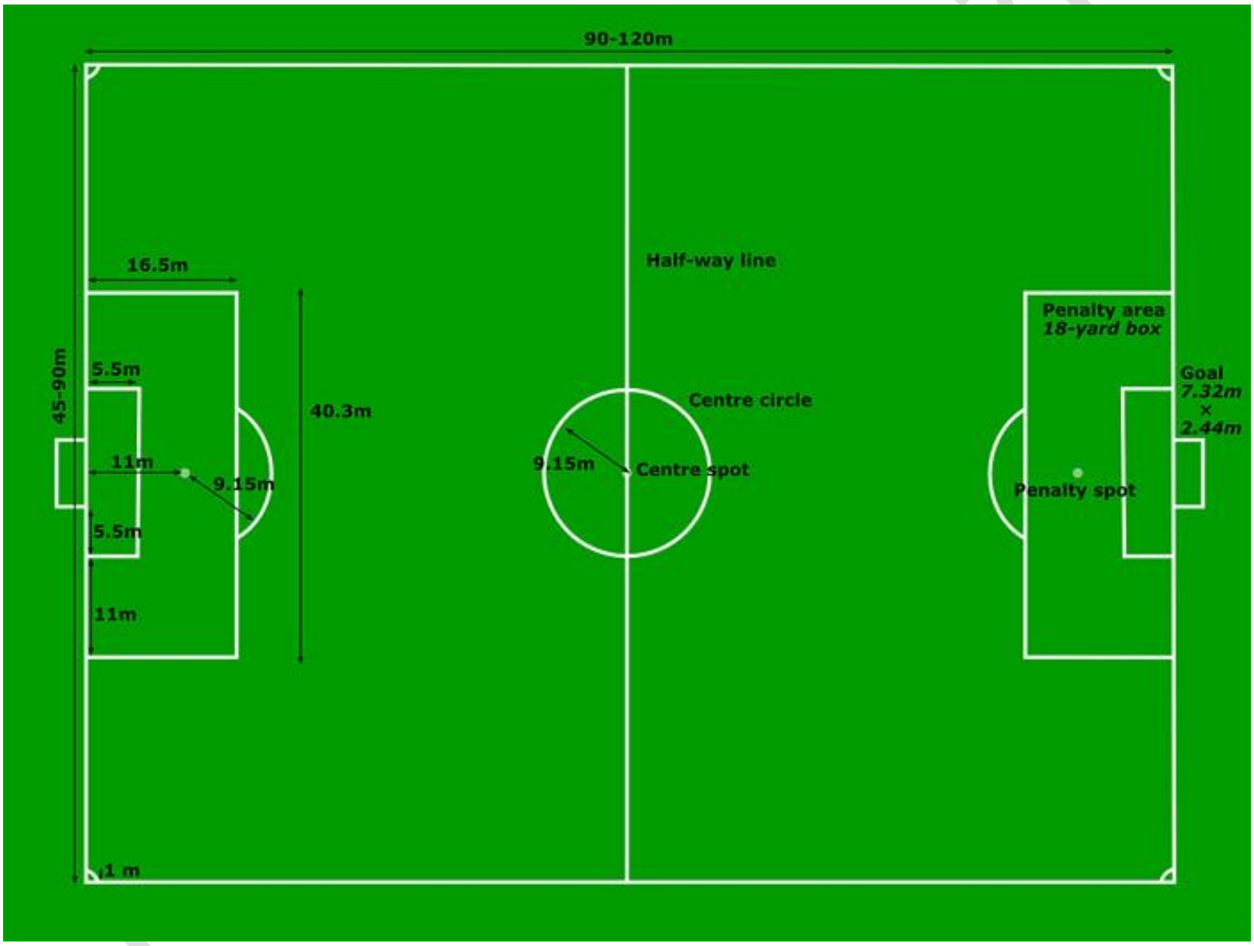
12. உதைபந்தாட்ட மைதானத்தின் அகலம் **45M - 90M**

13. **ஆட்டத்தின் கால அளவு.**
    - ஆட்ட நேரம் 45 நிமிடங்கள் கொண்ட இரண்டு பகுதிகளை உள்ளடக்கியது. போட்டித்தொடரின் அடிப்படையில் நேரம் 40 நிமிடங்களாக குறைக்கப்படலாம். இடைவேளை ஆகக்கூடிய நேரம் 15 நிமிடங்கள்.

14. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தின் திறன்கள்.

- சொட்டிச் செல்லல் (Dribbling)
- உதைத்தல் (Kicking)
- கட்டுப்படுத்தல் (Controlling)
- தலையால் அடித்தல் (Heading the ball)
- உள்ளெறிகை (Throw-in)
- மைதானம் காத்தல் (Field defending)
- பேறுகாத்தல் (Goal Keeping)

15. சாதாரண உதைபந்தாட்ட மைதான அளவு.



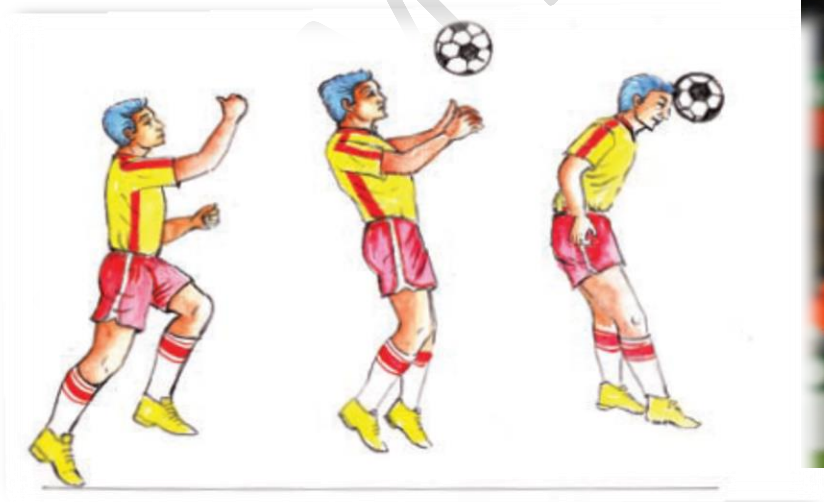
பந்தைத் தலையால் அடித்தல்

- இது காற்பந்தாட்ட திறன்களில் ஒன்றாகும்.
- நெற்றியின் முற்பகுதியால் அதாவது நெற்றி மட்டத்தால் அடிக்க வேண்டும்.
- பந்தின் மத்திய பகுதி இலக்காகக் கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

பந்தைத் தலையால் அடிக்கும் முறைகள்

- ஓரிடத்தில் நின்று தலையால் அடித்தல்

- மேலே பாய்ந்து தலையால் அடித்தல்



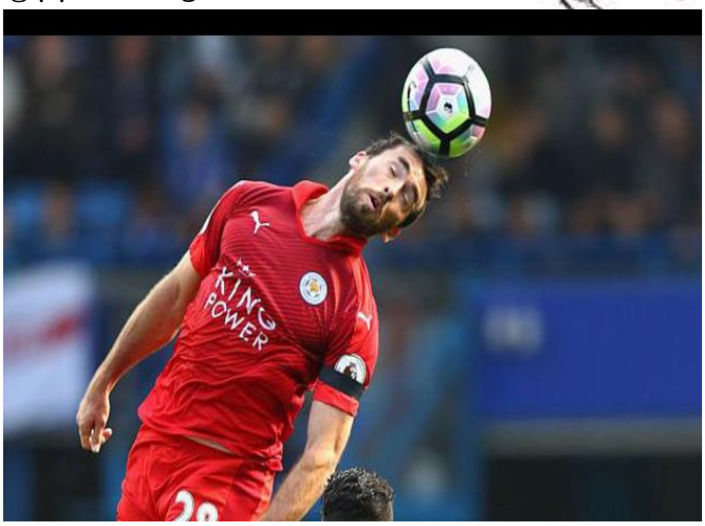
➢ வளியில் மிதந்தவாறு தலையால் அடித்தல்

ஓரிடத்தில் நின்றவாறு தலையாலடித்தலை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிவை

- ➢ ஓரிடத்தில் நின்று தலையாலடிக்கும்போது பார்வை பந்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- ➢ பந்தின் மத்தியில் நெற்றியின் தளத்தால் அடித்தல்.
- ➢ பந்தை அடிக்கும்போது முண்டம் வில்போல் பின்னால் வளைந்து முன்னால் வரவேண்டும்.
- ➢ இங்கு கைகளிரண்டும் தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று முன்னால் இருக்க வேண்டும்.
- ➢ தோள் மட்டத்தை விடவும் சற்று அகலமாகப் பாதங்களை வைத்து உடற்சமனிலையைப் பேண வேண்டும்.

பந்தைத் தலையாலடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்.

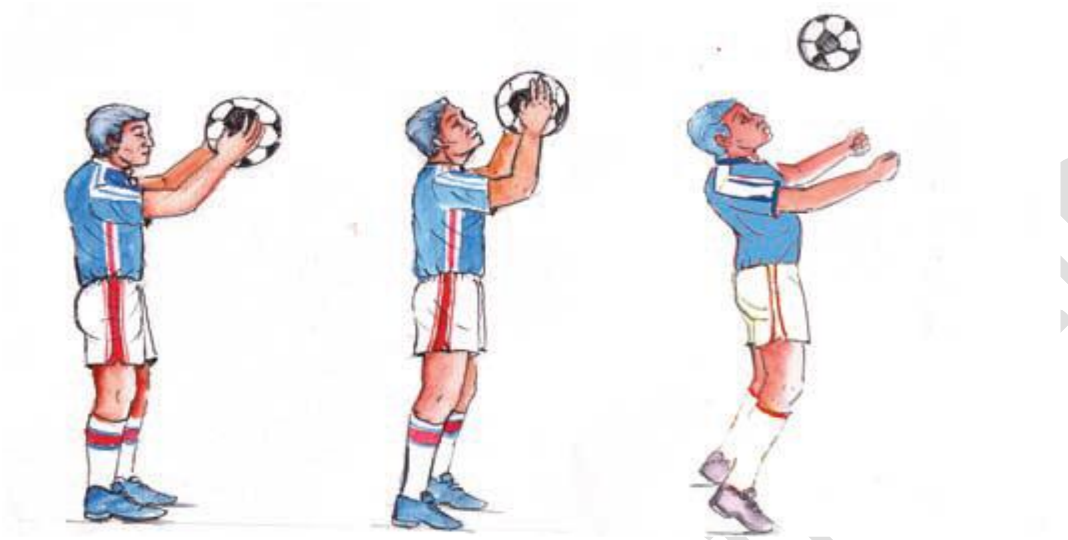
- ➢ பார்வை பந்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- ➢ பந்தின் நடுப்பகுதியில் அடிக்க வேண்டும்.
- ➢ பாதுகாப்பு தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.



M.H.M.Musthanzir

தலையால் அடிப்பதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்.

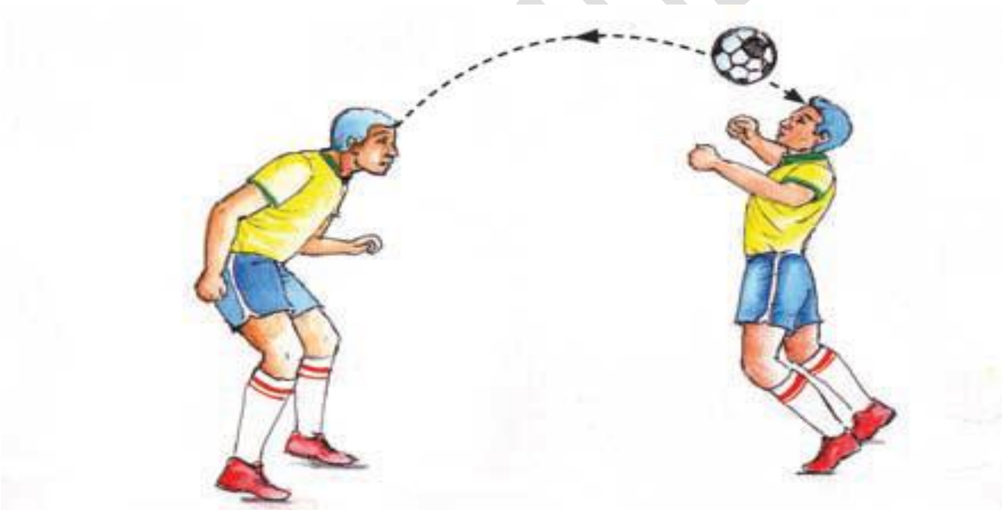
01. பந்தை தனது இரு கைகலால் பற்றி நெற்றிக்கு முன்னால் வைத்து தலையால் அடித்தல்



02. பந்தைச் சற்று மேலே எறிந்து கீழே வரும் போது அதனைத் தலையால் அடிக்கும் கொண்ணிலைக்கேற்ப தலையால் அடித்தல்.

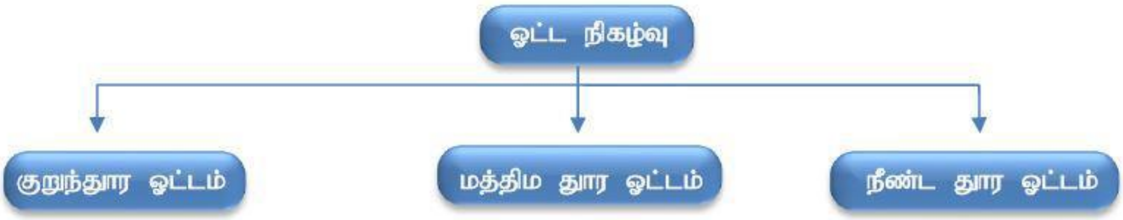
03. சுமார் 05 மீட்டர் இடைவெளியில் நிற்கும் உமது நண்பன் உம்மை நோக்கி அனுப்பும் பந்தை தலையால் அடித்து திருப்பி அனுப்புதல்.

04. சுமார் 03 மீட்டர் இடைவெளியில் முகத்திற்கு முகம் நோக்கி நிற்கும் இருவர் தமக்கிடையே பந்தை மாறிமாறித் தலையால் அடித்தல்.



09 ஓட்ட அப்பியாசங்களைக் கற்போம்

01. ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வகைகள்.



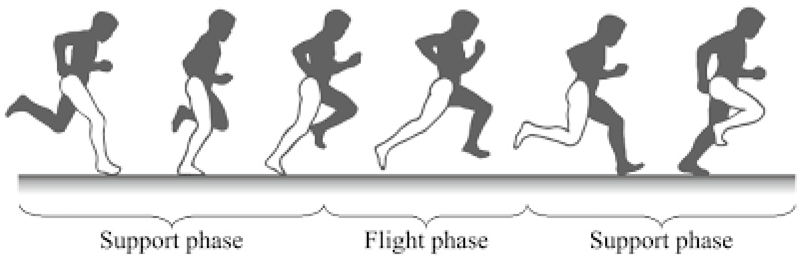
குறுந்தூர ஓட்டம்	மத்திம தூர ஓட்டம்	நீண்ட தூர ஓட்டம்
100m	800m	10000m
200m	1500m	மேற்பட்ட வைகளும்
400m	5000m	
100m (சட்டவேலி)		
110m (சட்டவேலி)		
400m (சட்டவேலி)		
4×100m		
4×400m		

02. ஓட்ட அப்பியாசங்களின் முக்கியத்துவம்

- ஓட்ட அப்பியாசங்களின் ஊடாக ஓட்ட வீரர் நுட்ப முறைகளை கடைப்பிடிக்க முடியும்
- ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்க முடியும்
- சரியான ஓட்ட நுட்பமுறைகளை சீராக்குவதற்கு பாதங்கள் உட்பட உடலில் அனைத்து உறுப்புகளுக்குமான அப்பியாசங்கள் இன்றியமையாதவை.

03. ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்கள்.

- தாங்கும் ஓட்டம் (Support phase)
- பறக்கும் ஓட்டம் (Flight phase)



04. ஓட்ட அப்பியாசங்கள் பல்வேறு தத்துவங்கள் அடிப்படையில் காணப்படுகின்றன. அவை.

- ஓட்ட அப்பியாசம் A (Running A)
- ஓட்ட அப்பியாசம் B (Running B)
- ஓட்ட அப்பியாசம் C (Running C)

M.H.M Must

05. ஓட்ட அப்பியாசம் Running A யை வரைபடத்தோடு விளக்குக.

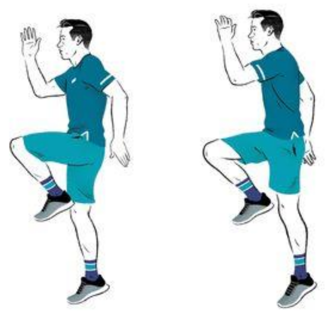
- தாங்கும் பாதத்தின் அடிப்பகுதி முழுமையாகத் தரையைத் தொட்டவாறிருக்கும் போது எதிர்ப்பாதத்தை புவிக்கு சமாந்தரமாக மேலே உயர்த்துதல்.
- அப்பாதத்தை உயர்த்தும் போது தாங்கும் பாதத்தின் குதி சும்மாடு என்பன விரல் நுனி வரை உயர்த்தப்படும்.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில் இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன்பின் அசைக்கவும்.

07. ஓட்ட அப்பியாசம் Running B யை வரைபடத்தோடு விளக்குக.

- தாங்கும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட வேண்டும்.
- அடிப்பாதம் முழுமையாக நிலம் பட்டவாறு இருக்க வேண்டும்.
- எதிரான பாதத்தை 90 பாகை முழங்காலில் மடக்கி நிலத்துக்கு சமாந்தரமாகும் விதத்தில் மேலே உயர்த்தி முழங்கைகளை நீட்டி கீழே கொண்டு வந்து நிலத்தைத் தொடல்.
- இச்சந்தர்ப்பத்தில் தாங்கும் பாதத்தின் குதி சும்மாடு போன்ற பகுதிகள் விரல் நுனி வரை உயர்த்தப்படும்.
- இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன்பின் அசைக்கவும்.

08. ஓட்ட அப்பியாசம் Running C யை வரைபடத்தோடு விளக்குக.

- தாங்கும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட்டு நிலத்தைத் தொட்டிருக்க வேண்டும்.
- எதிரான பாதத்தை முழங்காலில் மடக்கிக் குதியால் பின்பக்கம் அடித்தவாறு முன்னே செல்ல வேண்டும்.
- இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன்பின்னாக அசைக்கவும்.
- அப்பியாசத்தை நடத்தலின் போதும் மெதுவாக ஓடும் போதும் செய்யலாம்.



10 பாய்தல் நிகழ்ச்சி பற்றிக் கற்போம்

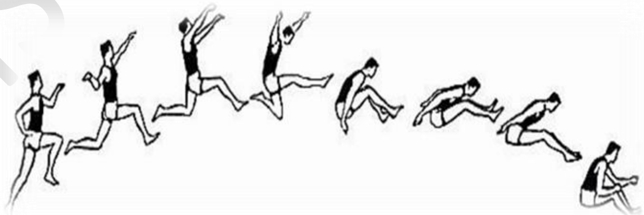
01. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளின் வகைகள்.

பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்

- கிடைப் பாய்ச்சல்
  - நீளம் பாய்தல்
  - முப்பாய்ச்சல்
- நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்
  - உயரம் பாய்தல்
  - கோலூன்றிப் பாய்தல்

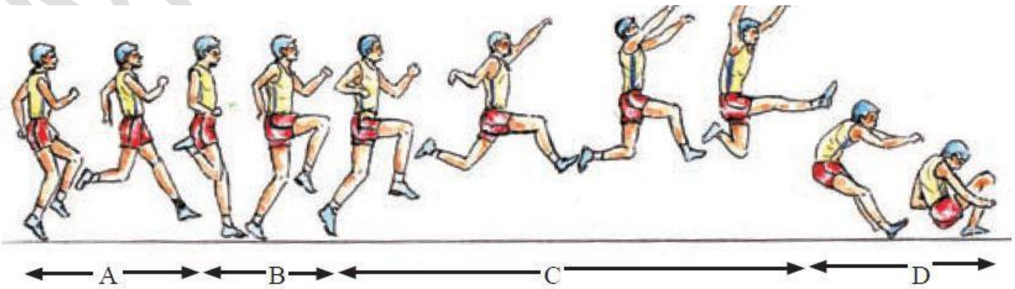
02. நீளம் பாய்தலில் நுட்பமுறைகள்.

- தொங்கிப் பாய்தல்
- மிதந்து பாய்தல்
- காற்றில் நடத்தல்



03. நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைககளில் உள்ள நான்கு படிமுறைகள்.

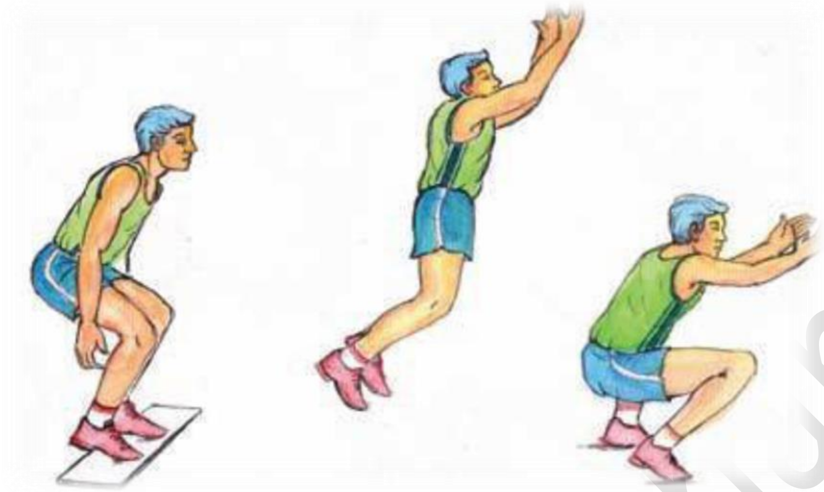
- ஓடி அணுகுதல்
- மிதித்தெழல்
- பறத்தல்
- நிலம்படல்



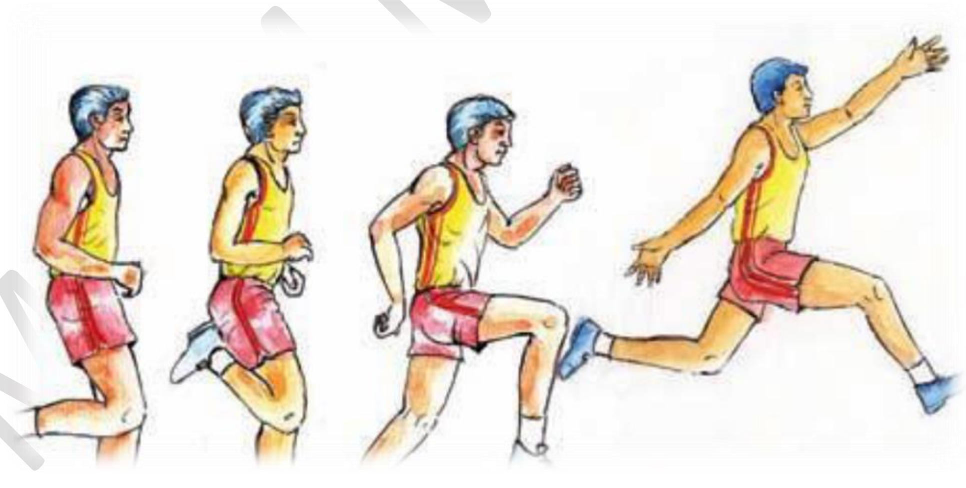
M.H.M Musthanzir

04. பாய்தலுக்கான பயிற்சிகள்.

- ஓரிடத்தில் நின்று இரு கால்களாலும் பாய்தல்



- இடது காலால் குந்தி முன்னோக்கி பாய்தல், வலது காலால் குந்தி முன்னோக்கி பாய்தல்.



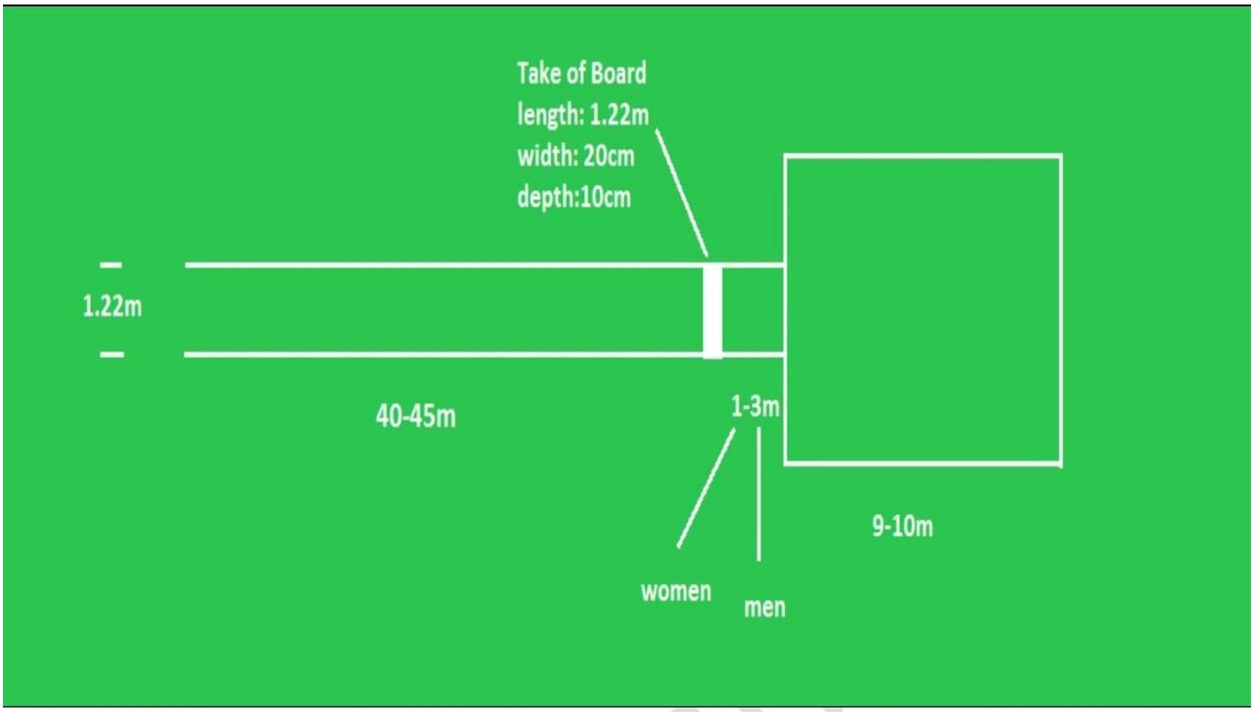
M.H.M Musthanzir

- இரண்டு கால்களாலும் குந்தி எழுந்து பாய்தல்

- 5 அல்லது 7 அடிகள் ஓடிச்சென்று 15CM உயரமாக வைக்கப்பட் மரப்பெட்டியில் ஒரு காலை வைத்துப் பாய்தல்.

M.H.M Musthanz

05. நீளம் பாய்தல் மைதானம்.



06. நீளம் பாய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள்.

- பாயும்போது அல்லது பாய முறப்படும் போது மிதி பலகைக்கு முன்னால் தொடுதல்
- மிதிபலகைக்கு வெளியால் இரு புறங்களிலும் அல்லது மிதிபலகையின் மிதிகோட்டு நேர்கோட்டுக்கு முன்னால் மிதித்தல்
- மிதித்தெழும் போது பறத்தலின் போது குத்துக்கரணம் அடித்தல்
- நிலம்படும் போது பிரதேசத்திற்கு பின்னால் தொடுதல், பாய்தல் பின் கிட்டிய உடைவிற்கு பின்பக்கத்தில் வெளியேறல்.

11 இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்

01. இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் தொழிற்பாடு.

- புதிய உயிர் அங்கியொன்றைத் தோற்றுவித்தலாகும்.

02. நமது உடலிலுள்ள தொகுதிகள் மற்றும் அதன் தொழில்கள்.

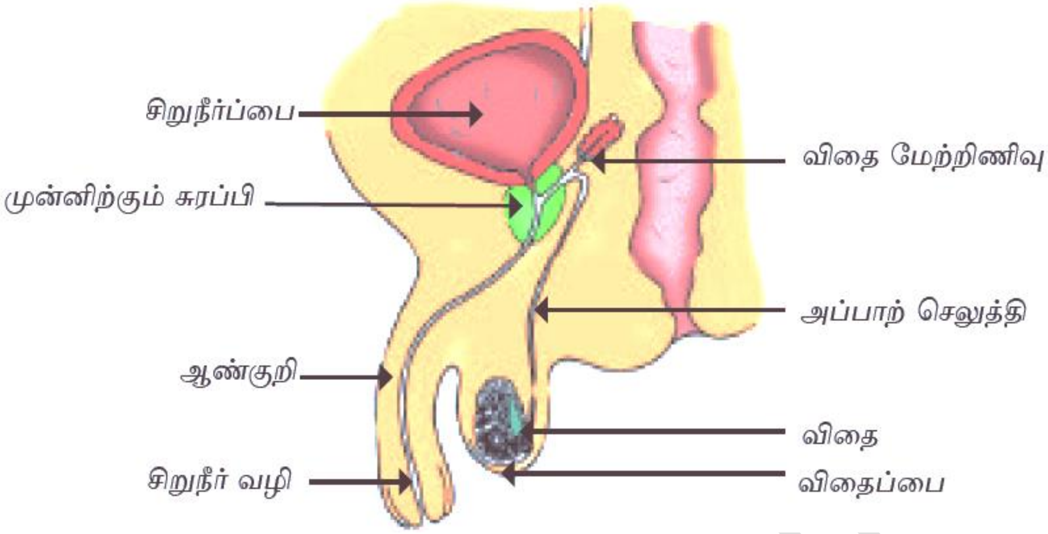
- **உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி** - சமிபாடும் அகத்துறிஞ்சலும்
- **குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி** - குருதிச் சுற்றோட்டம்
- **நரம்புத் தொகுதி** - புலனுணர்வுகளையும் கணத் தாக்கங்களையும் கடத்துதல்
- **சுவாசத் தொகுதி** - சுவாசம் வாயுப் பரிமாற்றம்
- **இனப்பெருக்கத் தொகுதி** - புதிய உயிரின் உற்பத்திக்கு உதவுதல்
- **கழிவகற்றல் தொகுதி** - கழிவுகளை அகற்றுதல்
- **தசை தொகுதி** - உடலின் உறுப்புக்களுக்கு பாதுகாப்பு அமைப்பைக் கொடுத்தல்
- **என்புத் தொகுதி** - பல்வேறு அசைவுகளுக்கு உதவுதல்
- **நிணநீர்த் தொகுதி** - நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறல்

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

- **ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியிலுள்ள அங்கங்களால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள்.**

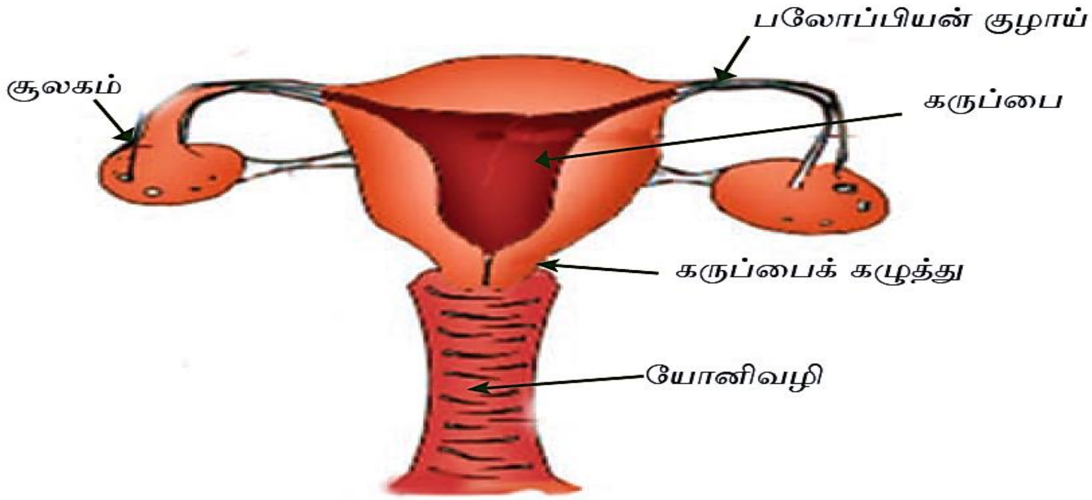
  - ✓ தந்தையின் உயிரணுவான விந்துக்கலம் விதைகளினாலேயே உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.
  - ✓ இதற்குத் தேவையான குறைந்த வெப்பநிலையைப் பேணும் முகமாக விதைப்பை உடலின் வெளிப்புறமாக அமைந்துள்ளது.
  - ✓ விந்துகள் அப்பாற் செலுத்தியினூடாகச் சென்று விதைமேற்றிணிவில் களஞ்சியப்படுத்தப்படும்.
  - ✓ இலிங்கச் செயற்பாட்டின் போது சுக்கிலப் பாய்மத்தைப் பெண்ணின் யோனியினுள் செலுத்துவதற்கு ஆண்குறி உதவும்.
  - ✓ ஆண் கட்டிளமைப்பருவத்தை நெருங்கியவுடன் விதைகளில் விந்து உற்பத்தி இடம்பெறும்.
  - ✓ விந்தானது கருக்கட்டுவதற்கு அவசியமான கலமாகும்.

M.H.M Musthanzir



- **விதை** - விந்து உற்பத்தி
- **விதைப்பை** - விதையினை உடலுக்கு வெளியே வைத்திருத்தல். அப்பாற் செலுத்தி விந்தணுக்களை விதைகளிலிருந்து விதைமேற்றிணிவுக்குக் கொண்டு செல்லல்
- **ஆண்குறி** - பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியினுள் சுக்கிலப் பாய்மத்தினை உட்செலுத்துதல்.
- **முன்னிற்கும் சுரப்பி** - விந்துக்களின் போசணைக்கும் அவை நீந்திச் செல்வதற்கும் அவசியமான சுரப்பினைச் சுரத்தல்.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி



➢ **பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியிலுள்ள அங்கங்களால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள்.**

✓ **சூலகம்** - சூல் உற்பத்தி செய்தலும், ஓமோன் சுரத்தலும்.

✓ **பலோப்பியன் குழாய்** - சூல், கருப்பை வரை கொண்டு செல்லப்படல், சூல் கருக்கட்டப்படல்.

✓ **கருப்பை** - முளையத்தின் முழு வளர்ச்சிக் காலமும் போசணையை வழங்கலும் பாதுகாத்தலும்.

✓ **யோனி** - பூரண முளைய விருத்தியின் பின் குழந்தை பிரசவித்தல்,சுக்கிலத்தைப் பெறுதல்

மாதவிடாய்ச்சக்கரம்……

✓ பெண் பிள்ளையொன்று கட்டிளமைப் பருவத்தையடைந்தவுடன் செயற்படத் தொடங்கும் சூலகங்களானது, சூலினை பலோப்பியன் குழாயினுள் வெளிவிடும். இது **சூலிடல்** எனப்படும்.

✓ **சூல்** என்பது குழந்தையொன்று கருக்கட்டுவதற்கு அவசியமான தாயின் கலமாகும்.

✓ **சூலிடல்** என்பது நமக்குத் தெரியாதவாறு நிகழும் செயற்பாடாகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் கருக்கட்டல் நிகழுமாயின் உருவாகும் நுகத்தை ஏற்பதற்காக கருப்பைச் சுவர் தடித்துத் தயார்நிலையை அடையும்.

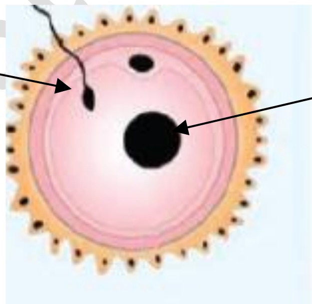
✓ கருக்கட்டல் நிகழாதவிடத்து சூலிடலின் பின் சுமார் 14 நாட்கள் கழித்து கருப்பையின் உட்சுவர் இழையங்கள் சிதைவடைந்து யோனிவழியாகக் குருதியோடு வெளியேறும். இது மாதவிடாய் எனப்படும்.

✓ இவ்வாறாக நிகழும் குருதிப்பெருக்கு பொதுவாக 2 - 6 நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம். பெண் பிள்ளையொன்றில் முதன்முறையாக மாதவிடாய் ஏற்படல் **பூப்படைதல் அல்லது பெரியவளாகுதல்** எனப் பொதுவாக அழைக்கப்படுகின்றது.

✓ பூப்படைவதோடு பொதுவாக 28 நாட்களுக்கொருமுறை சூலகங்கள் இரண்டிலுமிருந்து மாறி மாறி சூலிடல் நடைபெறும். அவ்வாறு சூலிடல் நடைபெறுவது 45-55 வருட வயதளவில் நின்று விடும்.

✓ சூலகங்களிலிருந்து சூலிடல் செயற்பாடு இடம்பெறாததே இதற்கான காரணமாகும்.

கருக்கட்டுதல்



- ✓ கருக்கட்டுதல் பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியினுள் சூலிடல் நடைபெற்ற பின்பு, சூலானது பலோப்பியன் குழாயினூடாகக் கருப்பையை நோக்கிச் செல்லும். பாலியல் தொடர்பு மூலம் பெண்ணின் யோனிவழியாக உள்ளே சென்ற சுக்கிலப் பாயத்திலுள்ள விந்தணுக்கள் கருப்பைக் கழுத்தினூடாக கருப்பையினுள் சென்று பலோப்பியன் குழாய்களை நோக்கிச் செல்லும் பலோப்பியன் குழாயினுள் சந்திக்கும் சூலுடன் விந்தணு சேர்வது **கருக்கட்டல்** எனப்படும்.

- ✓ இவ்வாறு கருக்கட்டப்பட்ட சூல், நுகமாக மாறி கருப்பையை நோக்கிச் செல்லும். நுகத்தை பதிப்பதற்கும் அவசியமான ஊட்டச் சத்துகளை வழங்குவதற்காகவும் கருப்பை தயாராகும்.

- ✓ இவ்வாறு கருப்பையை அடைந்த நுகம், கருப்பையின் உட்புறச் சுவரில் முளையமாக விருத்தியடைந்து, படிப்படியாக விருத்தியாகிப் பூரண முதிர்மூலவுருவாக மாறும் வரையில் முளையத்தின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் ஒட்சிசன் என்பன தொப்புள் கொடியினூடாக தாயிடமிருந்து பெறப்படுவதோடு உற்பத்தியாகும் கழிவுப்பொருட்களும் தாயின் குருதியினுள் வெளிவிடப்படும்.

- ✓ இவ்வாறாகக் குழந்தையானது பிறக்கும் வரையில் சுமார் 9 மாத காலம் (40 வாரம் அல்லது 280 நாட்கள்) தாயின் கருப்பையில் பாதுகாப்பாக வளரும்

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரம்

- ✓ ஒருவர் தனது இனத்தைப் பெருக்குவதற்குத் தேவையான உடலாரோக்கியம், சிறந்த உள நிலை, சமூகநிலை என்பவற்றைச் சிறப்பாக பேணுவது **இனப்பெருக்க சுகாதாரமாகும்.**

- ✓ இதற்கான பாதுகாப்பு மற்றும் ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைப் பேணும் பொறுப்பு உங்களைச் சார்ந்ததாகும்.

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- ✓ பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகுதல்
- ✓ கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்
- ✓ திட்டமிடப்படாத கருத்தரித்தல்
- ✓ பாலியல் நோய்கள்

1. உடல், உள அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய யாதாயினும் பாலியல் நடவடிக் கையில் ஒருவரை வற்புறுத்தி ஈடுபடுத்துவது பாலியல் துஷ்பிரயோகமாகும்.

- ➢ **பாலியல் துஸ்பிரயோகங்கள் சில….**

  - ✓ வலிந்து ஒருவரை முத்தமிடுதல்,
  - ✓ அவசியமின்றி ஒருவரின் உடலைத் தொடுதல் அல்லது விருப்பத்துக்கு மாறாக 16 வயதுக்குக் குறைந்த சிறார்களுடன் பாலியல் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளுதல் போன்றவை பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உதாரணமாகும்.
  - ✓ பாலியல் நடவடிக்கைகளைக் காட்டும் சினிமாப்படங்கள், புகைப்படங்கள், வெளியீடுகள், புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள் மற்றும் வீடியோப் படங்களைக் காட்டுதல் அல்லது உபயோகிக்கக் தூண்டுதல் போன்றவை பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கு உதாரணங்களாகும்.
  - ✓ அறிமுகமில்லாதவர்களும் உங்களுக்கு நன்றாக அறிமுகமான உறவினர், நண்பர்களும் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் உங்களை ஈடுபடுத்த முயலலாம்.

- ➢ **பாலியல் துஸ்பிரயோகங்கள் நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்களில் வெளிக்காட்ட வேண்டிய நடத்தைகள்**
  - ✓ அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களின் நட்பைத் துண்டித்து விட்டு உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்பதை ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்களுடன் உண்மையாகவே அன்பு கொண்டுள்ளவர்கள் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் உங்களை ஈடுபடுத்த முயற்சிக்க மாட்டார்கள் என்பதை மனதிலிருந்திக் கொள்ளுங்கள்.

M.H.M Musthanzir

➢ **பாலியல் துஷ்பிரயோகம், துன்புறத்தல்களுக்கு ஆளாகுவதால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள்**
   - ✓ அவசியமற்ற கருத்தரித்தல் ஏற்படுதல்
   - ✓ பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுதல்
   - ✓ உளநிலை பாதிக்கப்படல்
   - ✓ கல்விச் செயற்பாடுகளுக்கு இடையூறு ஏற்படுதல்
   - ✓ சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகுதல் (அவமானப்பட வேண்டியேற்படல்)

கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்

✓ கட்டிளமைப் பருவமானது உடல் வளர்ச்சியடைந்து வரும் காலப் பகுதியாகும். குழந்தையொன்றைப் போஷிப்பதற்கான பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியானது உச்ச தயார்நிலையை அடைவது சுமார் 20 வயதிலாகும்.

✓ எது எவ்வாறெனினும் அதற்காக உளரீதியாகவும் சமூகரீதியாகவும் தயாராகுவதற்கு இன்னும் காலம் எடுக்கும்.

✓ இவ்வாறு தயாரில்லாத தானும் வளர்ச்சியடையக்கூடிய கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தால் சிசுவுக்கான போஷணையை வழங்குவது சிரமமாகவிருக்கும். கர்ப்பகாலத்தில் குழந்தையானது தனது போசணைத் தேவைகளுக்காக முற்றிலும் தனது தாயில் தங்கியிருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இந்நிலையில் தாய், குழந்தை இருவரினது விருத்தியிலும் பாதிப்பேற்படும்.

✓ பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி குழந்தையொன்றைப் பிரசவிக்கத் தயாரான நிலையில் இல்லாததால் பிரசவத்தின்போது பிரச்சினைகள் தோன்றும், உள, சமூகத் திறன்கள் விருத்தியடைந்திராத இப்பருவத்தில் தாய்மையின் பொறுப்புக்களைத் தாங்கக்கூடிய தயார் நிலை பெண் பிள்ளைகள் இருக்காது.

பாலியல் நோய்கள்

➢ **பாலியல் நோய்கள் என்றால்**
   - ✓ பாலியல் தொடர்பு அல்லது பாலியல் செயற்பாடொன்றின் காரணமாகப் பரவும் நோய்கள் பாலியல் நோய்கள் எனப்படும்.

➢ **பாலியல் நோய்களுக்கு உதாரணம்**
   - ✓ கொணோரியா சிபிலிசு ஹர்பிஸ் பாலியல் உண்ணி எயிட்ஸ்

➢ **பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுவதால் உருவாகக்கூடிய பிரச்சினைகள்**
   - ✓ பாலுறுப்புக்களில் புண்கள், சீழ்வடிதல், வேதனை, அரிப்பு போன்றவை ஏற்படுதல்
   - ✓ இதயம், மூளை, நரம்புகள் போன்ற உறுப்புகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுதல்
   - ✓ பிரசவத்தின் போது தாயிடமிருந்து சிசுவுக்கு பரவும் ஒரு வகைக் கிருமி காரணமாக சிசு பார்வையை இழத்தல்.
   - ✓ உளநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகுதல்

- ✓ சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகுதல்
- ✓ கல்விச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுதல்

- **இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள்**
  - ✓ சரியான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்
  - ✓ ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றுதல்
  - ✓ சமூகப் பெறுமானங்களுக்கேற்றவாறு வாழுதல்

- **சரியான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் என்பதால் கருதப்படுவது இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தை முறையாகப் பேணவேண்டுமாயின் அது தொடர்பாக சரியான அறிவைப் பெற்றிருப்பது முக்கியம். அதற்காக நீங்கள் பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.**

  - ✓ இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பு
  - ✓ இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாடு
  - ✓ வெவ்வேறு வயதுகளில் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
  - ✓ கட்டிளமைப் பருவத்திற்கும் கர்ப்ப காலத்திற்கும் தேவையான ஊட்டத் தேவைகள்
  - ✓ பாலியல் நோய்கள்
  - ✓ இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான நற்பழக்க வழக்கங்கள்
  - ✓ துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல் மற்றும் தீய பாலியல் நடத்தைகளைத் தவிர்ப்ப தற்கான திறன்கள்

- **ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றல் என்பதால் கருதப்படுவது பின்வரும் ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைக் கைக்கொள்வது இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமாகும்.**
  - ✓ தனிநபர் சுகாதாரம் பேணுதல்
  - ✓ எமது நாட்டுக்குப் பொருத்தமான பருத்தித் துணி போன்ற துணிகளிளான சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணிதல்
  - ✓ விவாகமாகும் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்
  - ✓ பாலியல் தொடர்புகளைத் தனது கணவன் அல்லது மனைவியுடன் மட்டும் வைத்திருத்தல்
  - ✓ இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த நோய்களுக்கு ஆளாகும்போது பொருத்தமான சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
  - ✓ போசணையுள்ள உணவுகளைத் தினமும் உட்கொள்ளல்

M.H.M Musthanzir

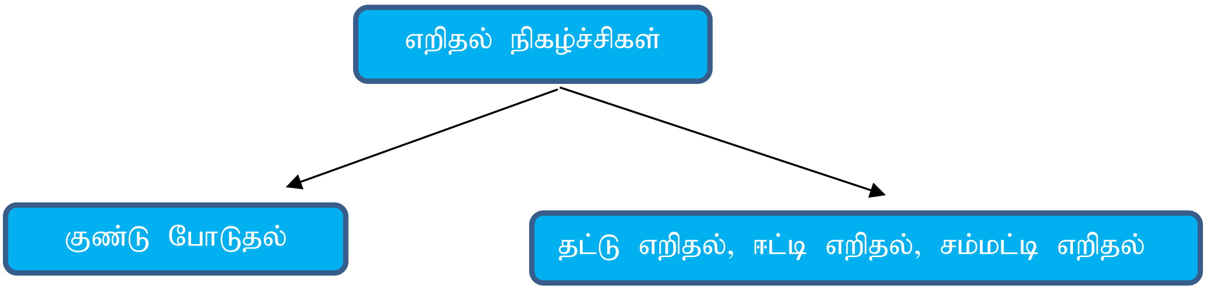
- **சமூகப் பெறுமானங்களுக்கேற்றவாறு வாழுதல் என்பதால் கருதப்படுவது..**

- **இலங்கை மிக நீண்டகால கலாசார பாரம்பரியத்தைக் கொண்ட ஒரு நாடு ஆகும். எமது நாட்டில் பெறுமதிமிக்க ஏராளமான பழக்கவழக்கங்கள், சம்பிரதாயங்கள் காணப்படுகின்றன. இவ்வாறான சமூகப் பெறுமானங்களைப் பாதுகாப்பது இனப் பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைச் சிறப்பாக பேணுவதற்கும் ஆரோக்கிய சமுதாயமொன்றை உருவாக் குதற்கும் ஏதுவாக அமையும்.**

- **எமது சமூகத்திலுள்ள அவ்வாறான பெறுமதி வாய்ந்த பண்புகள்..**
  - ✓ எதிர்ப்பாலாரோடு கௌரவமாகவும் சகோதர மனப்பான்மையோடும் செயற்படல்
  - ✓ ஆபாசப் புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள், வீடியோக்கள், சினிமாப் படங்கள், இறுவட்டுகள் போன்றவற்றைப் பார்ப்பதை நிராகரித்தல்
  - ✓ தாய், தந்தையின் வகிபாகங்களை உன்னத பதவிகளாகக் கருதி அவற்றின் பெறுமானத்தையும் பொறுப்பையும் காக்கும் விதத்தில் செயற்படல்
  - ✓ திருமணமான கணவன், மனைவி இருவருக்குமிடையே நெருங்கிய புரிந்துணர்வு, நம்பிக்கை, விசுவாசம், அன்பு, மகிழ்ச்சி போன்ற பண்புகள் பேணப்படுதல்

M.H.M Musthanzir

12 எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வோம்



- **இப்போட்டி நிகழ்ச்சிகளின்போது இடம்பெறும் விபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாக்கக்கூடிய முறைகள்**

- ஆசிரியர் இன்றி, அல்லது பயிற்றுநர் இன்றி உபகரணங்களைக் கையாள்வது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சிகளில் அல்லது போட்டிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்களின் பாதுகாப்பையும் ஏனையோரின் பாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்த முடியும். இதற்காக நாம் செய்யக்கூடியன வருமாறு…

  - ✓ மைதானத்தில் உபகரணங்களை வீசுகின்ற போது ஆசிரியரின் மேற்பார்வையுடன் வீசுதல் வேண்டும்.
  - ✓ உபகரணத்தை மைதானத்திற்கு கொண்டு செல்லல், கொண்டு வருதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் ஆபத்து ஏற்படாதவாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்
  - ✓ ஈட்டியைக் கொண்டு செல்லும்போது செங்குத்தாக உடலுக்கு முன்னே பிடித்துக் கொண்டு செல்லல்.
  - ✓ உபகரணங்களை எறியும் போது எவரும் முன்னால் இருக்காது பார்த்துக் கொள்ளல்.
  - ✓ ஆசிரியர்களின் அனுமதியுடன் ஒரு தடவை எறிந்த பின் மீண்டும் அதைக் கொண்டு வரல்.
  - ✓ பழுதடைந்த உபகரணங்களைப் பாவிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் .இதனால் உடலுறுப்புகள் காயப்படுதலினைத் தவிர்க்கலாம்.
  - ✓ மாணவர்கள் நடமாடும் இடங்களில் மேற்குறிப்பிட்ட வீசும் உபகரணங்களைப் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
  - ✓ உபகரணங்களை எல்லோரும் கையாளாத விதத்தில் பாதுகாப்பாக வைத்தல் வேண்டும்.

M.H.M Musthanzir

குண்டு போடுதல்

- ✓ உடற்றகைமைக்கான சக்தி, வேகம், ஒத்திசைவு என்பன ஒன்று சேர்வதன் மூலம் குண்டு போடுதலின் திறமையை வெளிக்காட்டலாம்.

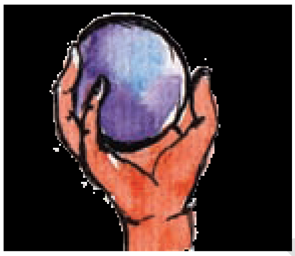
- ✓ எறிதல், போடுதல் நிகழ்ச்சி களில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களில் உபகரணமாக குண்டு காணப்படுகின்றது.

- ✓ குண்டைப் பற்றுதலும் வைத்திருத்தலும் குண்டைப் பற்றும்போது உள்ளங்கையில் முழுமையாகப் படாதவாறு விரல்களின் அடிப்பகுதி மாத்திரம் நன்றாக படுமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- ✓ பெருவிரல், மற்றும் சின்ன விரல் என்பன ஆதார விரல்களாகவும் மற்றைய மூன்று விரல்களும் சற்று விரிந்ததாகவும் குண்டைத் தாங்கும் வகையிலும் வைத்தல் வேண்டும்.

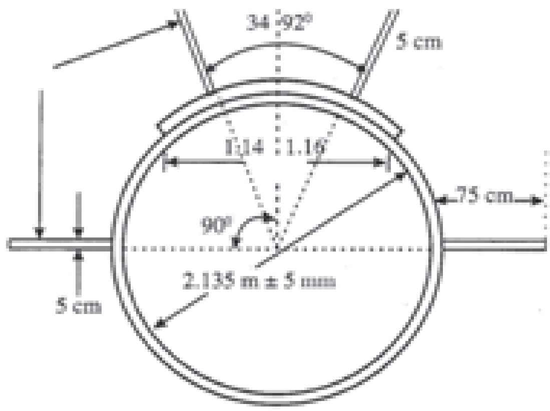
- ✓ சரியான முறையில் பிடித்த குண்டை நாடிக்குக் கீழே தோளின்மீது (சிறிது குழிவான இடத்தின் மீது - கழுத்துடன் பக்கவாட்டில்) 45 பாகை கோணத்தில் வைத்து மணிக்கட்டுப் பக்கத்தால் உயர்த்த வேண்டும்.

குண்டு


குண்டை பிடித்தல்

குண்டை வைத்திருத்தல

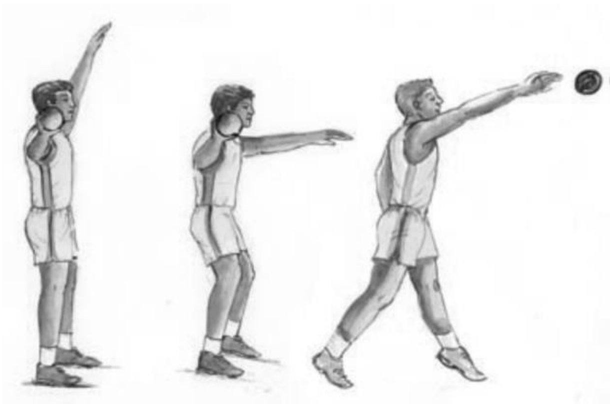
குண்டு போடுதல் மைதானம்



குண்டுபோடுதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

- குண்டைப் பிழையின்றிப் பிடித்தவாறு கால்களை விரித்து வைத்தல் வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு ஏற்ப குண்டை முன்னே போடுதல் வேண்டும்.

- பாதங்களை தோளின் அகலத்திற்கு சற்று விரித்தவாறு நின்று குண்டை உரிய முறையில் கையில் வைத்திருத்தல்
- முழங்கால்களை சற்று மடித்து கீழே பணிந்து மேலே எழும்புவதுடன் குண்டினை விடுவித்தல் வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் உள்ளங்கைப் பக்கத்தினை வெளிப்பக்கம் நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும்.



ஓர் இடம் நின்று குண்டைப் போடுதல்

- ✓ குண்டை முறையாக வைத்திருத்தல்
- ✓ தோளின் அகலத்திற்கு பாதத்தை விரித்து வைத்திருத்தல்
- ✓ முழங்காலைச் சற்று மடித்து இடுப்புக்கு மேற்பட்ட பகுதியை திருப்பி வைத்திருத்தல்
- ✓ இரண்டு கால்களையும் நேரே கொண்டு வருவதுடன் இடுப்பிற்கு மேற்பட்ட பகுதியை முன் பக்கமாகத் திருப்பி குண்டை விடுவித்தல் (முன்னைய படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு ஒரு இடத்தில் இருந்து கையால் குண்டை போடுதல்)

தட்டெறிதல்

- ✓ தட்டெறியும் நிகழ்ச்சியானது புராதன கிரேக்கத்தின் எதென்ஸ் நகரத்தில் நடத்தப் பட்ட ஒலிம்பிக் போட்டியில் ஒரு நிகழ்ச்சியாக இணைத்துக் கொள்ளப்பட்டது.

- ✓ தட்டெறிதலானது குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியைப் போன்றே சக்தி, வேகம், ஒத்திசைவு என்பன ஒன்றுசேர்ந்து செயற்படும் ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியாகும்

தட்டு

தட்டைப் பற்றுதல்

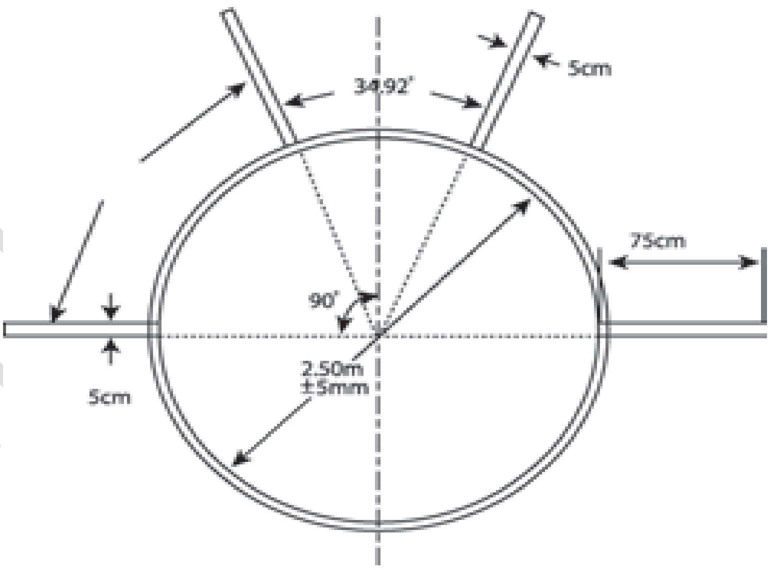
தட்டைச் சுழற்றுதல்

- ➢ விரல்களின் மேல் அல்லது உள்ளங்கையின் மீது தட்டு இருக்கும் வகையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- ➢ தட்டின் மேல் பக்கத்தின் மீதும் விரல்கள் தட்டின் உலோக விளிப்பைச் சுற்றி விரிந்து இருக்கும் வகையிலும் வைக்க வேண்டும்.

- ➢ பெருவிரல் தட்டின் மீது சுயாதீனமாக இருக்க வேண்டும்.

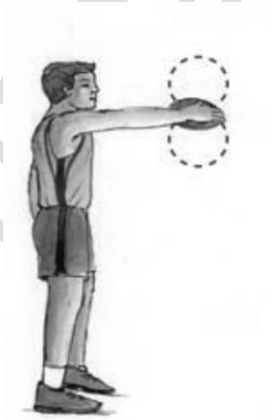
தட்டெறிதல் மைதானம்



தட்டெறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

- தட்டைப் பற்றிய பின்னர் சுட்டு விரலினால் விடுவித்தல் (நிலத்தில் உருண்டு செல்லும் விதமாக)

- தட்டினை நன்றாகப் பற்றியவாறு எட்டு எனும் இலக்க வடிவில் கையைச் சுழற்றுதல் வேண்டும்



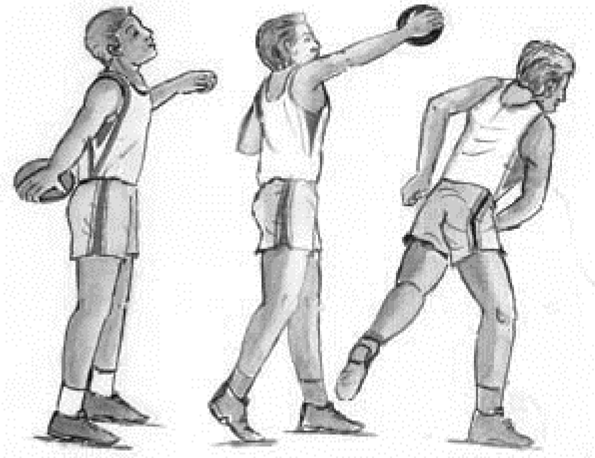
- இறுதியாக சுட்டு விரலிலிருந்து விடுபடும் விதத்தில் தட்டைப் பிடித்து முன்னோக்கி எறிதல்

M.H.M Musth

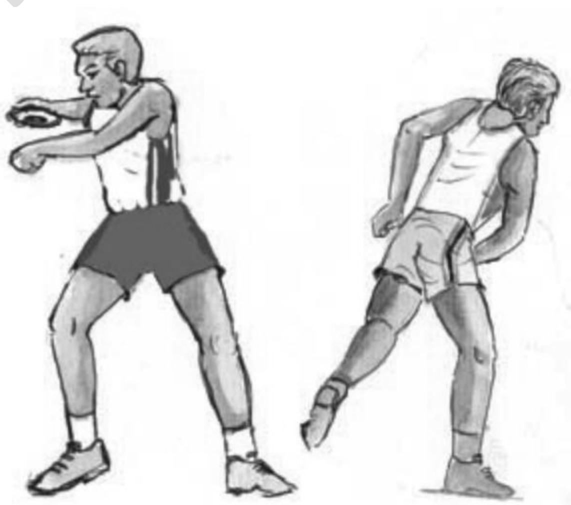
➢ ஓரிடத்தில் நின்று தட்டினை எறிதல்

1. ஓரிடத்தில் நின்று தட்டை எறியும் போது கையாள வேண்டிய இரு முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. வலது கையால் தட்டை எறியும் வீரரொருவர் இரு முறைகளிலும் எறிவதைக் கற்போம்.

- ✓ வலது கையால் எறியும்போது கால்களை தோளுக்குச் சமாந்தரமாக வைத்து தட்டை முன்னோக்கி விடுவித்தல்
- ✓ வலது பாதத்தை முன்னால் வைத்து சமநிலை பேணல்

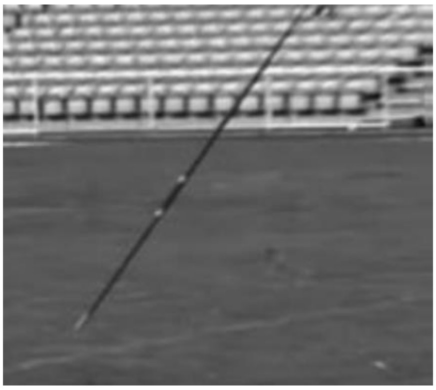


- ✓ இடது பாதத்தை முன்னால் வைத்து நிற்றல்
- ✓ இடுப்புக்கு மேற்பட்ட பகுதியை வலப்பக்கமாகத் திருப்பித் தட்டை முன்னே எறிதல்
- ✓ இந்த நிலையில் வலது பாதம் முன்னால் வைக்கப்படும் .

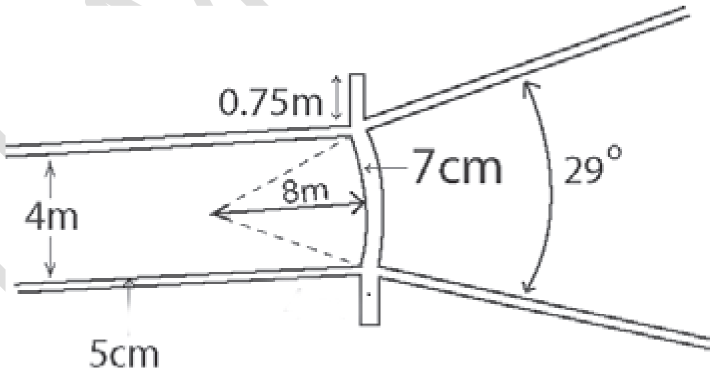


ஈட்டியெறிதல்

- மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் குறைந்த நிறையுள்ள உபகரணமாக ஈட்டி காணப்படுகின்றது. அதேபோல் போட்டியின்போது கூடியளவு தூரம் வீசக்கூடிய உபகரணமும் ஈட்டியாகும்.
- இது ஓடும்போதே வீசுகின்ற போட்டி நிகழ்ச்சியாகும்.
- ஈட்டியைப் பற்றும் முறை ஈட்டி எறிதலில் ஈட்டியைப் பற்றும் முறைகள் வருமாறு
  - ✓ பெருவிரலாலும் அதற்கடுத்துவரும் சுட்டு விரலாலும் பற்றுதல்
  - ✓ பெருவிரலாலும் நடுவிரலாலும் பற்றுதல்

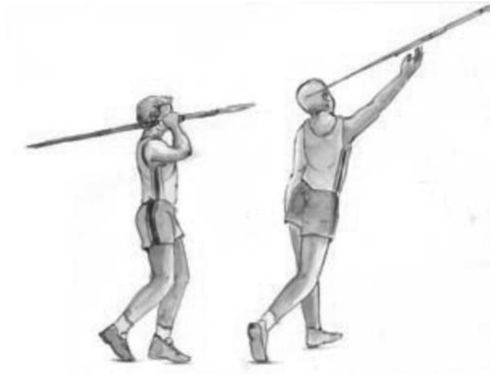


ஈட்டியெறிதல் மைதானம்



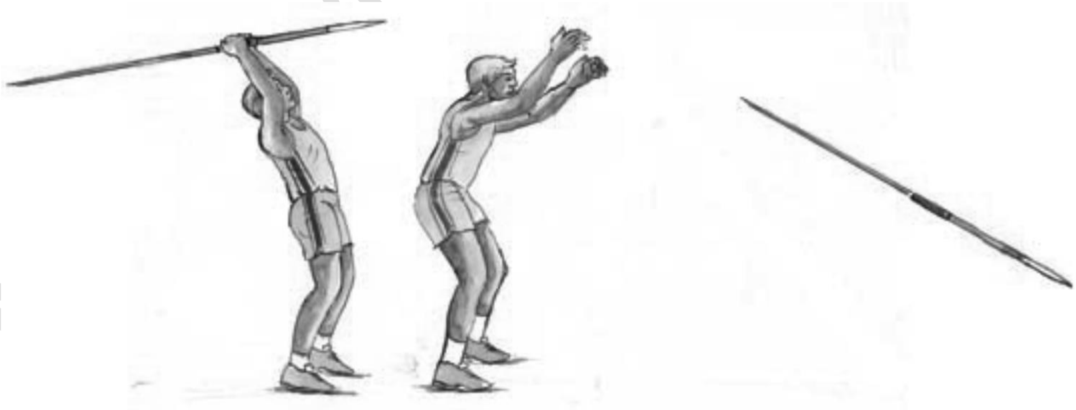
ஈட்டி எறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

- ✓ ஐந்து மீற்றர் தூரத்திற்கு ஈட்டி எறிதல்



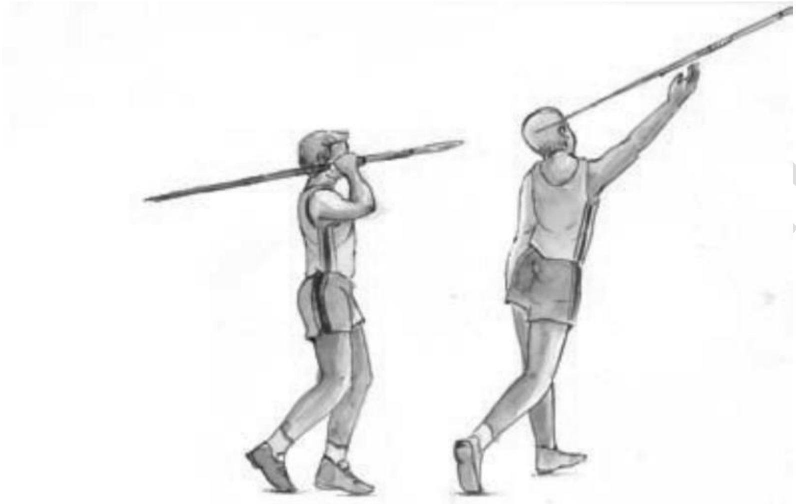
- ✓ முன்னேயுள்ள இலக்கினை நோக்கி ஈட்டியை எறிதல்.

- ✓ இரண்டு கைகளாலும் ஈட்டியை பிடித்துப் பின்னால் உடம்பை வளைத்து ஈட்டியின் முன்பகுதி நிலத்தில் பதியுமாறு ஈட்டியை எறிதல் வேண்டும்.



ஓர் இடத்தில் நின்றவாறு ஈட்டியினை முன்னோக்கி எறிதல்

- ✓ ஈட்டியெறியும் திசையைப் பார்த்தவாறு இருத்தல் வேண்டும்.
- ✓ வலது கையால் எறிகின்ற போது தனது இடது காலை முன்னால் வைத்தல்.
- ✓ கைகளைப் பின்பக்கத்துக்கு நீட்டி தலைக்கு மேலாக ஈட்டியை எறிதல். அத்தோடு வலது காலை முன்னே வைத்தல்.



M.H.M Muse

13 விளையாட்டுப்பாண்மைப் பண்புகளை விருத்தி செய்வோம்

- ✓ எல்லா விளையாட்டுகளுக்கும் விதிமுறைகள் காணப்படுகின்றமை காரணமாக விளையாட்டில் ஒழுக்கமும் நியாயபூர்வத் தன்மையும் பின்பற்றப்படுகின்றன.

- ✓ உங்களது தனிப்பட்ட விளையாட்டுத் திறன் எவ்வாறாக இருப்பினும் சமூகத்தில் மதிப்பைப் பெற வேண்டுமாயின் விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிப்பது போன்றே விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகளுக்கும் மதிப்பளிக்க வேண்டும்.

- ✓ அவ்வாறே விளையாட்டில் வெற்றிகளை விதிமுறைகளுக்குப் புறம்பாக அடைய முடியாது.

➢ **விளையாட்டு விதிமுறைகள்**

- ✓ விளையாட்டொன்றைச் சரியான முறையில் நடாத்துவதற்காக உருவாக்கப்பட்ட ஒழுக்க நெறிகள் விதி முறைகள் எனப்படுகின்றன.

➢ **விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஏன் உள்வாங்கப்பட்டது?**

- ✓ விளையாட்டொன்றை சரியாக நடாத்துவதற்கு
- ✓ விளையாட்டு வீரர்களின் பாதுகாப்புக்கும் விதிமுறைகள் உத்தரவாதமளிப்பதால்
- ✓ போட்டித் தன்மையில் விளையாட்டுக்கள் இடம்பெறுவதால், விபத்துக்களும் உயிரிழப்புக்களும் ஏற்படுவதை தடுக்க விதிமுறைகள் உதவுகின்றன.

➢ **விளையாட்டு விதிமுறைகள் பயன்படுத்தப்பட்டமைக்கு சான்றாதாரங்களாக விளங்குபவை எவை ?**

- ✓ கிரேக்க, யுகத்தில் ஏதேன்ஸ் ஸ்பாட்டா போன்ற புராதன நகரங்களில் நடைபெற்ற சமய விழாக்கள் மற்றும் சடங்குகளிலும் உற்சவங்களிலும் விதிமுறைகளுக்கிணங்க விளையாட்டுக்கள் நடத்தப்பட்டதாக வரலாற்றுச் சான்றுகள் மூலம் தெரியவருகிறது

- ✓ அவற்றுள் கி.மு. 776 இல் கிரேக்கத்தின் எதேன்ஸ் நகரத்திலுள்ள ஒலிம்பியாவில் தொடங்கிய முதலாவது ஒலிம்பிக் விழா பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது.

➢ **தற்போதுள்ள மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் மற்றும் ஏனைய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை முகாமை செய்வதற்காக எவ்வாறான அமைப்புக்கள் உருவாகின ?**

- ✓ தேசிய மற்றும் சர்வதேசக் கட்டுப்பாட்டுச் சபைகள் உருவாகியுள்ளன.

- **பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களின் சிறம்பம்சங்கள் யாது?**

  - ✓ போட்டிகளின் விதிமுறைகள் குறைந்ததாகவும்
  - ✓ மகிழ்ச்சியின் பக்கம் சார்ந்த கலாசார பண்புகளைக் கொண்டவையாகவும் உள்ளன.
  - ✓ சமய கலாசாரத்திற்கு இசைவாக இருத்தல்
  - ✓ பால் வேறுபாடின்றி விளையாடக் கூடியதாயிருத்தல்

- **விளையாட்டுப் பான்மையோடு தொடர்புடைய தேர்ச்சிகள் எவை?**

  - ✓ தலைமைத்துவம் பின்பற்றுதல்
  - ✓ குழு உணர்வு
  - ✓ ஆளிடைத் தொடர்புகள்
  - ✓ வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்
  - ✓ நியாயபூர்வமான போட்டி

- **விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகள்**

  - ✓ விளையாட்டு விதிமுறைகளைச் செவ்வனே பேணுவதற்குத் தேவையான தற்பண்புகள், சம்பிரதாயங்கள் மற்றும் நன்னடத்தைகள் என்பன விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகளாகுமென்பதை தரம் 7 இல் நீங்கள் கற்றது ஞாபகத்திலுள்ளதல்லவா? ஒழுக்க நெறிகளுக்கு மதிப்பளிக்கும் விளையாட்டு வீரர் தான் நெருங்கிப்பழகும் அனைவரினதும் பாராட்டுக்கு உள்ளாகுவார்.
  - ✓ சாதாரண வாழ்க்கையிலும் சிறந்த குணநலப் பண்புகள் மற்றும் ஆற்றல்கள் விருத்தியாவதோடு பண்பாட்டு விருத்தியும் ஏற்படுகின்றது

- **விளையாட்டு வீரன் ஒருவன் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்க நெறிகள் எவை?**

  - ✓ விதிமுறைகளை மதித்தல்
  - ✓ தீர்ப்புகளை மதித்தல்
  - ✓ எதிரணியினரை மதித்தல்
  - ✓ பார்வையாளர்களை மதித்தல்
  - ✓ ஊடகவியலாளர்களை மதித்தல்
  - ✓ பயிற்றுவிப்பாளர்களை, ஆசிரியரை மதித்தல்

- **விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கநெறிகளுக்கு இணங்க நடப்பதன் மூலம் நீங்களடையும் அனுகூலங்கள் எவை?**

  - ✓ விளையாட்டின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படும்
  - ✓ போட்டி மத்தியஸ்த்தம் இலகுவாகுதல்
  - ✓ சமாதானம் பாதுகாக்கப்படல்
  - ✓ முரண்பாடுகளைத் தீர்ப்பது இலகுவாகுதல்
  - ✓ வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்
  - ✓ நட்புறவு விருத்தியாகுதல்
  - ✓ ஒற்றுமை அதிகரித்தல்

M.H.M Mushanzir

M.H.M Musthanzir

01. உணவின் முக்கியத்துவத்தை தருக.

- ✓ உடல் வளர்ச்சிக்கு
- ✓ உடலுக்கு தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ள
- ✓ நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க

02. மிகையுட்டம் என்றால் என்ன?

- ✓ அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளும் நிலை

03. குறையுட்டம் என்றால் என்ன?

- ✓ உடல் செயற்பாடுகளுக்கேற்ற உணவு கிடைக்காத நிலை

04. சமநிலை உணவு என்றால் என்ன?

- ✓ சமநிலை உணவு என்பது மா போசணைக் கூறுகளான காபோவைதரேற்று, புரதம் மற்றும் இலிப்பிட்டு அடங்கிய உணவுகளும் நுண் போசணைக் கூறுகளான விற்றமின் மற்றும் கனிப்பொருட்கள் அடங்கிய உணவுகள் ஒருவரது தேவைக்கேற்ற பெறுமானங்களில் ஒருவேளை உணவில் அடங்கியுள்ளவையாகும்.

05. போசணைக்கூறுகளையும் அதன் பிரதான தொழிலையும் தருக.

- ✓ சக்தி நிரம்பிய உணவுகள் - காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவுகள், இலிப்பிட்டு அடங்கிய உணவுகள்
- ✓ வளர்ச்சிக்கான உணவுகள் - புரதம் அடங்கிய உணவுகள்
- ✓ பாதுகாப்புக்காக உணவுகள் - விற்றமின்கள், கனியுப்பு வகை, நீர் அடங்கிய உணவுகள்

06. குடும்பத்தலைவி என்ற வகையில் உணவுப் பட்டியலை தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக.

- ✓ குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வயது
- ✓ ஆரோக்கிய நிலைமை
- ✓ பால் வேறுபாடு
- ✓ அன்றாட உடற்செயற்பாடுகள். உ + ம் - சிரமப்பட்டு வேலை செய்தல்
- ✓ விசேட தேவை உள்ள பருவங்களும் வளர்ச்சிப் பருவங்களும் Eg. கர்ப்ப காலம், பாலூட்டும் பருவம், நோயுற்ற சந்தர்ப்பங்கள்
- ✓ விருப்பு வெறுப்புகள்
- ✓ ஒரு தடவையில் உட்கொள்ளக்கூடிய உணவின் அளவு

07. உணவு பரிமாறுதல் என்றால் என்ன?

- ✓ உணவு பரிமாறுதல் சமைக்கப்பட்ட அல்லது தயார்செய்யப்பட்ட உணவினைப் நுகர்வதற்காக ஒருவருக்கு கொடுத்தல் "பரிமாறுதல்" எனப்படும்.

08. உணவைப் பரிமாறும் இடம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

- ✓ மிகவும் சுத்தமானதாகவும்
- ✓ மனங்கவரக் கூடியதாகவும்
- ✓ பிராணிகளாலேற்படக்கூடிய தீங்குகளில் இருந்தும், ஈக்களின் தொல்லையிலிருந்தும் விடுபட்ட இடமாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

09. உணவைப் பரிமாறும் போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்களை தருக.

- ✓ உணவின் தோற்றம்
- ✓ உணவின் கவர்ச்சித்தன்மை
- ✓ உணவை பரிமாறும் ஒழுங்கு

10. உணவின் தோற்றம் என்பதில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ✓ உணவின் இயற்கை நிறம்
- ✓ செழுமை
- ✓ போசணைத் தன்மையைப் பேணல்

11. உணவின் கவர்ச்சித்தன்மை எவற்றை அடிப்படையாக கொண்டது?

- ✓ கண்டவுடன் உள்ளத்தை ஈர்க்கக்கூடிய நிறத்துடன் காணப்படல்
- ✓ மணம், சுவை
- ✓ பாத்திரங்களின் நிலை
- ✓ பரிமாறப்படும் முறை.

12. குடும்பத்தோடு ஒன்றாக இருந்து உணவு உண்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைத் தருக.

- ✓ குடும்ப ஒற்றுமைக்கும்
- ✓ அங்கத்தவரிடையே பிணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கும்
- ✓ ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்வதற்கும்
- ✓ பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்கும் உறுதுணையாயமையும்

13. பரிமாறப்படும் உணவு வகை மற்றும் சந்தர்ப்பங்களுக்கமைய பரிமாறப்படும் முறைகளை தருக.

- ✓ தேநீர் அல்லது பான வகையைத் தட்டில் வைத்துப் பரிமாறுதல்
- ✓ பிரதான உணவு வேளையை உணவு மேசையில் வைத்துப் பரிமாறுதல் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு உணவு மேசையை ஒழுங்குபடுத்தும் விதமும் வேறுபட வேண்டும்
- ✓ உணவின் ஆரோக்கியத்தன்மை
- ✓ உணவின் போதுமான தன்மை
- ✓ சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்

M.H.M Musthanzir

14. உணவின் ஆரோக்கியத்தன்மை தொடர்பாக கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக.

- ✓ ஈக்கள், கரப்பான் பூச்சிகள், எலிகள், பல்லிகள், பறவைகள் மற்றும் வீட்டில் வளர்க்கப்படும் பூனை , நாய் போன்றவற்றிலிருந்தும் உணவைப் பாதுகாப்பதற்காக நன்கு மூடி வைத்தல்.
- ✓ உணவு பரிமாறும் பாத்திரங்களையும், கரண்டிகளையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- ✓ உணவு வகைக்குப் பொருத்தமான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தல். உதாரணமாக அமிலத்தன்மையான உணவுகளைச் சமைக்க உலோகப் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தல் கூடாது.

15. உணவின் போசணைத்தன்மையை கூட்டுவதற்காக எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

- ✓ அதிக விலை கொடுத்து பெரிய மீன்களை வாங்குவதற்குப் பதிலாக சிறிய மீன்களைக் குறைந்த விலையில் பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் அதிக போசணை கிடைக்கும்.
- ✓ அதிக விலை கொடுத்து அப்பிள், மஞ்சள் தோடை, ஒலிவ் போன்ற பழங்களை உண்பதற்குப் பதிலாக அவற்றை விடப் போசணையில் அதி கூடிய வெரளிக்காய், நாரத்தை, ஆனைக்கொய்யா, மாதுளை, லாவுலு, கொய்யா போன்ற விலை குறைந்த அல்லது வீட்டுத் தோட்டத்தில் வளரக்கூடிய பழங்களை உண்பதே சிறந்தது.
- ✓ கீரை வகைகளைச் சந்தையில் விலைகொடுத்து வாங்குவதற்குப் பதிலாக, வீட்டுத் தோட்டத்தில் பயிரிடப்பட்ட பல்வேறு கீரை வகைகளை ஒன்று சேர்த்துக் கலவன் கீரைச் சுண்டல் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.
- ✓ சந்தையில் அதிக விலைகொடுத்து பால்மாப் பைக்கற்று வாங்குவதற்குப் பதிலாகப் சுத்தமான பசும்பாலை திரவப் பால் பயன்படுத்தலாம்.

16. சமைக்கும் போது பயன்படுத்தப்படும் வித்தியாசமான முறைகளைத் தருக.

- ✓ பல்வேறு உணவு வகைகளைக் கலந்து சமைத்தல் (கலப்புணவு)
  - சாம்பார், உப்புமா, கஞ்சி வகை
  - பசளியுடன் பலா விதை
  - பருப்புடன் சாரணைக் கீரை
  - பயற்றஞ் சோறு
  - மரக்கறிச் சலாது

- ✓ வித்தியாசமான சில கீரை வகைகளைக் கலந்து சுண்டுதல், சுண்டல் செய்தல், (கலவன் கீரைச் சுண்டல்)
- ✓ கீரை வகைகளுக்கு எலுமிச்சம் புளி, மாசி, தேங்காய் என்பன சேர்த்தல்.
- ✓ நிறமாற்றம் ஏற்படாதவாறு மரக்கறி வகைகளைச் சமைத்தல்.
- ✓ இயலுமான உணவு வகைகளை பச்சையாகச் சாப்பிடல். கரட், வல்லாரை

17. சைவ உணவுப் பழக்கமுடையோருக்கு ஏற்றவாறு எவ்வாறு உணவைத் தயாரிக்கலாம்?

- ✓ தூனிய உணவுடன் பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்து உட்கொள்ளல்.
- ✓ வித்து வகைகளுடன் தவிட்டரிசி, காளான் சேர்த்தல்.

18. தட்டுப்பாடான உணவுகளை சேர்த்து வைக்கக்கூடிய நுட்ப முறைகளைத் தருக.

- ✓ மணலில் இடப்பட்ட பலா விதை
- ✓ அட்டு கொஸ் (வற்றல் மா)
- ✓ ஊறுகாய்
- ✓ ஜாடியிடல்

19. குடும்கத்தின் ஊட்டத் தேவைக்காக எவ்வாறு வீட்டுத் தோட்டத்தை முகாமை செய்யலாம்?

- ✓ சாடிகளில் மரக்கறி நாட்டுதல்
- ✓ பழமரங்களை நாட்டுதல்
- ✓ வல்லாரை போன்ற கீரை வகைகளை நாட்டுதல்.

20. உணவின் போசணைத்தன்மையை பாதிக்கும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

- ✓ உணவு உற்பத்தியின் போது
- ✓ உணவு கொண்டு செல்லலின் போது
- ✓ உணவு களஞ்சியப்படுத்தலின் போது
- ✓ உணவு தயாரிக்கும் போது

21. உணவு உற்பத்தியின் போது பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

- ✓ **விவசாய நிலத்தில் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள்**
  - இரசாயனப் பசளை, பூச்சி நாசினிகளை அதிகளவு பயன்படுத்தல் அல்லது அறு வடையை அண்மித்த காலத்தில் பயன்படுத்தல்
  - பூச்சிகள், அணில், பறவைகள், காட்டெலி, புழுக்கள் போன்ற பிராணிகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.

- ✓ **தொழிற்சாலைகளில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்**
  - தரமற்ற செயற்கைச் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் மற்றும் நற்காப்புப் பதார்த்தங்களைப் பயன்படுத்தல்.
  - உற்பத்திக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் மூலப்பொருட்களின் சுத்தமின்மை
  - தொழிலாளர்கள் சுயசுத்தத்தைப் பேணிக்கொள்ளாமை

22. உணவு கொண்டு செல்லலின் போது ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தருக.

- ✓ போக்குவரத்துக்காகப் பொதி செய்யும் போ , வாகனத்தில் ஏற்றும் போது, அல்லது இறக்கும்போது உரிய நுட்பமுறைகளைக் கையாளாமையினால் உணவு நசுங்குதல், கீறலுக்குட்படல், தகர்வுறல்.
- ✓ போதியளவு ஒளியும் காற்றோட்டமும் கிடைக்காமையினால் உணவுப் பொருள் வெம்புதல், பற்றீரியா, பங்கசு தொற்றேற்படல், பழுதடைதல்.
- ✓ போதியளவு வெப்பநிலையைப் பேணாமையினால் உணவு பழுதடைதல். உதாரணம் யோகட், தயிர், மீன், இறைச்சி.
- ✓ பொருத்தமானவாறு பொதி செய்யப்படாமையினால் உணவுடன் நுண்ணங்கிகளும், தூசுத்துணிக்கைகளும் சேர்தல்

M.H.M Musthanzir

23. உணவு களஞ்சியப்படுத்தலின் போது ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தருக.

- ✓ காலாவதியாகும் திகதி பற்றிக் கவனியாமல் உணவுப் பொருட்களை முறையின்றிக் களஞ்சியப்படுத்துவதால் அவை விரயமாகிப் பழுதடைதல்.
- ✓ களஞ்சியப்படுத்தும்போது எலி, கரப்பான் பூச்சி, நீள்மூஞ்சி வண்டுகள், கறையான் போன்ற பிராணிகளால் பாதிக்கப்படல்.
- ✓ பொருத்தமான வெப்பநிலையைப் பேணாமை. உதாரணம் : மின் சிக்கனத்துக்கென குளிர்சாதனப் பெட்டியின் ஆளியை நிறுத்துதல்
- ✓ உணவுப் பொருட்களை வகைப்படுத்திக் களஞ்சியப்படுத்தாமை. உதாரணம் : இறைச்சி - மீன், ஐஸ்கிறிம் என்பவற்றை ஒன்றாகக் களஞ்சியப்படுத்தல்
- ✓ உணவுப்பொருட்களுடன் மருந்துவகை, நச்சுப் பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்துக் களஞ்சியப்படுத்தல்.

24. உணவு தயாரிக்கும் போது பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

- ✓ காலாவதியான, பூஞ்சணத்திற்குட்பட்ட, பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பழுதடைந்த உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தல்.
- ✓ மரக்கறி, கிழங்கு, கீரை வகைகளை வெட்டிய பின் கழுவுவதனால் போசணைப் பொருட்கள் அழிந்து போதல்.
- ✓ உணவை நீண்ட நேரம் சமைத்தல்
- ✓ ஒரே எண்ணெயில் மீண்டும் மீண்டும் பொரித்தல்.
- ✓ உணவு வகைகளுக்கு ஏற்ற பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தாமை. உதாரணம் : அச்சாறு செய்ய அலுமினியப் பாத்திரம் பயன்படுத்தல்.
- ✓ உணவு சமைத்தலின்போது பொருத்தமான முறைகளைப் பின்பற்றாமை. உதாரணம் : மரவள்ளியை அவிக்கும்போது திறந்து வைத்து அவித்தல் வேண்டும்
- ✓ உணவு தயாரிப்போர் சுயசுத்தத்தினைப் பேணாமை.

25. உணவுப் பாவனையின் போது பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

- ✓ காலாவதியான, பழுதடைந்த, பூஞ்சணத்திற்குட்பட்ட உணவினைப் பரிமாறுதல்
- ✓ உடனடி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவைப் பயன்படுத்தல்
- ✓ இராசாயனப் பதார்த்தம் சேர்க்கப்பட்ட உணவைப் பயன்படுத்தல்

26. உணவினை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களைத் தருக.

- ✓ உற்பத்தித் திகதி, காலாவதியாகும் திகதி, உள்ளடக்கம், தரம்
- ✓ பொதியிடலின் தன்மை
- ✓ சுவை, நிறம், மணம் மற்றும் வெளித்தோற்றம்
- ✓ புதிய தன்மை / செழுமை

M.H.M Musthanzir

27. உணவினைப் பேணும் முறைகளையும் உணவினையும் தருக.

பேணும் முறை	உணவு
உலர்த்துதல் - வெய்யிலில் உலர்தல் / சூளையிடல் தீ மூலம் பெறப்படும் வெப்பத்தினால்	மீன், மரக்கறி, ஈரப்பாவா, மிளகாய், கருவாடு, பாகற்காய், பலாச்சுளை, வெட்டப்பட்ட மரவள்ளித்துண்டு அல்லது எலுமிச்சை ஊறுக்காய்)
வெல்லத்திலிடல் (சீனியை வெப்பமேற்றி இடல்)	நெல்லி, பழப்பாகு வகை, பூசணி, இனிப்பு, பலகாரம், கருப்பட்டி
குளிரூட்டல் - குளிரேற்றியில் வைத்தல்	பால், மரக்கறி, பழவகை, மீன், இறைச்சி, மாஜரின், வெண்ணெய்க்கட்டி, பாற்கட்டி, யோகட், ஐஸ்கிறீம்
உப்பிலிடல் - உப்புக்கட்டியாக அல்லது தூளாகச் சேர்த்தல்	உப்பு தேசிக்காய், மாங்காய், விளிமாங்காய்
தகரத்தில் அடைத்தல் - சமைக்கப்பட்ட - அல்லது சமைக்க ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களைத் தகரத்தில் அடைத்தல்	மீன், பழவகை, பால், பதப்படுத்தப்பட்ட மரக்கறி, பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி வகை, தேங்காய்ப்பால், தேங்காய்
விசிறி உலர்த்தல் (இயந்திரம் மூலம் நீரகற்றல்)	மாவாக்கப்பட்ட தேங்காய்ப்பால் பால்மா
இரசாயனப் பொருள் சேர்த்தல்	பழரசம், பழப்பாகு, சட்னி, சோஸ் வகை
பாச்சர் முறைப்படுத்தலும் கிருமியளித்தலும்	திரவப்பால், பதப்படுத்தப்பட்ட பால் (கிருமியழிக்கப்பட்ட பால்)
மணலில் புதைத்தல்	எலுமிச்சை, பலாவிதை, மரவள்ளிக் கிழங்கு
புகையூட்டல்	இறைச்சி வகை, கருவாடு, பலாச்சுளை கொரக்காய் புளி
வினாகிரி சேர்த்தல்	பலாப்பிஞ்சு, அச்சாறு வகை . கத்தரிக்காய், மோஜி, புளி மீன் சமைத்தல் புளி மீன்
சமைத்தல்	புளி மீன், பொரியல், கத்தரிக்காய் வற்றல்
தேனிலிடல்	இறைச்சி, பழவகை
பொதி செய்தல் (கமுகம் இலை அல்லது வாழை இலையில் வைத்துப் பொதி செய்தல்).	கருப்பட்டி, பழவகை

28. மூதாதையர்கள் உணவைப் பாதுகாக்க பயன்படுத்திய நுட்ப முறைகளைத் தருக.

- ✓ கலவன் மீன், சாம்பார், புரியாணி, பொங்கல் சமைத்தல்.
- ✓ அவிக்கப்பட்ட அரிசியைப் பயன்படுத்தல்.
- ✓ ஏனைய தானியங்களுடன் குரக்கனைக் கலந்து ஹலப்ப, தலப்ப, பொரிவிளாங்காய், கஞ்சி வகைகளைத் தயாரித்தல்.
- ✓ பாலாக்காயிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உலர்ந்த பலாவிதை, மணலில் புதைக்கப் பட்ட பலா விதை மற்றும் உலர்ந்த பலாச்சுளைகளின் பாவனை
- ✓ ஊறுகாய், அச்சாறு ஜாடியிட்ட உணவு வகை பாவித்தல்

29. போசாக்குள்ள இடை உணவுகளைத் தருக.

- ✓ பச்சையான மரக்கறிகளைக் கொண்ட சலாது
- ✓ இயற்கைக் பழச்சாறு
- ✓ தயிர் / யோகட்
- ✓ அவித்த கடலை / பாசிப்பயறு

30. எவ்வாறான நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும்?

- ✓ 100 C யில் 20 நிமிடங்கள் கொதிக்கவைத்து ஆறவிடப்பட்ட நீரையே பருகுதல் வேண்டும்.
- ✓ பொருத்தமான தரத்துடனான நீர் வடிக்கட்டியொன்றைப் பாவிப்பதும் முக்கியமாகும்.
- ✓ கிணற்று நீரைப் பயன்படுத்துவதாயின் அந்த நீரின் சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்து அறிக்கையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

15 ஆரோக்கியமான உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

01. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?

- ✓ உடற்றகைமையானது உடற் செயற்பாட்டைச் சீராக மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றலாகும்

02. உடற்றகைமையின் வகைகளைத் தருக.

- ✓ திறன் (ஆற்றுகை) தொடர்பான உடற்றகைமைப் பண்பு
- ✓ ஆரோக்கியம் தொடர்பான உடற்றகைமைப் பண்பு

03. உடற்றகைமை பண்பு/ காரணிகள்/ கூறுகள் என்றால் என்ன?

- ✓ அன்றாடச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாகச் செய்வதற்கு எம்மிடமுள்ள ஆற்றல்களே, உடற்றகைமைப் பண்புகள் அல்லது உடற்றகைமைக் காரணிகள் அல்லது உடற்றகைமைக் கூறுகள் எனப்படும்.

04. ஆரோக்கியத்தில் நேரடியாக தாக்கம் செலுத்தக்கூடிய உடல்சார் காரணிகள் எவை?

- ✓ இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன் Cardiovascular / Endurance
- ✓ தசைகளின் தாங்குதிறன் ஆயளஉரடயச Endurance
- ✓ தசைவலு Muscular Strength
- ✓ நெகிழும் தன்மை Flexibility
- ✓ உடற்கட்டமைப்பு (உடற் கொள்ளளவு) Body Composition

05. இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

- ✓ இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன் என்பது உடற் பயிற்சியின்போதும் செயற்பாடுகளின் போதும் இதயம் மற்றும் சுவாசத் தொகுதி ஆகியவற்றின் சிறப்பான செயற்பாட்டின் மூலம் உடற்கலங்களுக்கு அதிக ஒட்சிசனை வழங்குவதற்கான இயலுமையாகும்.

06. இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகளைத் தருக.

- ✓ வேகமாக நடத்தல்
- ✓ சைக்கிள் ஓட்டுதல்
- ✓ நின்ற இடத்தில் மெதுவாக ஓடுதல்
- ✓ நீந்துதல்
- ✓ மூச்சுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்

07. இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைத் தருக.

- ✓ ஒட்சிசன் பரிமாற்றம் மற்றும் ஒட்சிசன் பயன்படுத்தும் திறன் ஆகியன அதிகரிக்கும்
- ✓ செயற்பாடுகளின் மூலம் உடலில் உற்பத்தியான கழிவுகள் விரைவாக வெளி யேற்றப்படும்
- ✓ குறைந்த களைப்புடன் அதிக வேலைகளைச் செய்ய முடிதல்

M.H.M Musthanzir

- ✓ விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் திறமைகளை விருத்தி செய்தல்
- ✓ உள மகிழ்ச்சி ஏற்படல் அதிக கொழுப்பு வெளியேற்றப்படுவதால்
- ✓ உடல் நிறை மட்டுப்படுத்தப்படல்

08. தசைகளின் தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

- ✓ தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது தசைக்கோ அல்லது தசைத் தொகுதிக்கோ களைப்பு ஏற்படாமல் அல்லது களைப்பினை பொறுத்துக் கொண்டு உடல் இயக்கத்தினை நீண்ட நேரம் பேணிக்கொள்ள கூடிய திறனாகும்

09. தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகளைத் தருக.

- ✓ மலையேறுதல்
- ✓ கடற்கரையில் ஓடுதல்
- ✓ மாடிப்படி ஏறுதல்
- ✓ பல்வேறு பாயும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- ✓ இயந்திரங்கள் மூலம் செய்யும் பயிற்சிகள் (பாரம் தூக்குதல்)
- ✓ காற்பந்து மற்றும் பூப்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்.
- ✓ நீண்ட நேரம் மண்வெட்டியால் கொத்துதல், வயலில் வேலைசெய்தல், விறகு கொத்துதல், கிணற்றில் இருந்து நீர் அள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்

10. தசைகளின் தாங்குதிறன் விருத்தியாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைத் தருக.

- ✓ களைப்பில்லாமல் நீண்ட நேரம் பல்வேறு வேலைகளிலும் ஈடுபட முடிதல்
- ✓ குறைந்த களைப்புடன் கூடிய வேலைகளைச் செய்ய முடிதல்
- ✓ விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் கூடிய திறமைகளை வெளிக்காட்ட முடிதல்

11. தசைவலு என்றால் என்ன?

- ✓ தசைவலு எனப்படுவது ஏதேனும் வேலையைச் செய்வதற்கு உடலில் தசைகளின் மூலம் உற்பத்தி செய்யக் கூடிய சக்தியாகும்.

12. தசைவலுவை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகளைத் தருக.

- ✓ பாய்தல் செயற்பாடுகள்
- ✓ அரைக் குந்து நிலை Half - squatt
- ✓ அமுக்கி எழுப்புதல் Push - Ups
- ✓ பயிற்சியாளரின் உதவியுடன் பாரம் தூக்கும் செயற் பாடுகளில் ஈடுபடல்.

13. தசைவலு விருத்தியாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைத் தருக.

- ✓ தசைத் தொகுதி மற்றும் குருதிக் குழாய்கள் சிறப்பாக விருத்தியாகும்.
- ✓ தசைகளுக்கு குருதி அதிகமாகச் செல்லும் தசைச் செயற்பாடுகள் விருத்தியாகும்.
- ✓ தசைக்குத் தேவையான அதிக சக்தி உற்பத்தியாகும்.
- ✓ தசைகளில் கட்டமைப்பு ஏற்படுவதால் சிறப்பான உடல் தோற்றத்தை பெறலாம்.
- ✓ விளையாட்டுத் திறன் விருத்தியாகும்

14. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

- ✓ உடலின் மூட்டுப்பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின் போதும் பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய திறமையே நெகிழும் தன்மை எனப்படும்.

15. நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகளைத் தருக.

- ✓ பல்வேறு இழுக்கும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.
- ✓ ஜிம்னாஸ்ரிக் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- ✓ யோகாசனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- ✓ நீந்துதல்
- ✓ நடனமாடல்

16. நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைத் தருக.

- ✓ மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி குறையும்
- ✓ மூட்டுக்களை அதிகமான செயற்பாட்டு மட்டத்தில் பேணிச் செல்வதற்கு முடியுமாகும்
- ✓ சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேண முடிதல்
- ✓ சமநிலையைப் பேணமுடிதல்
- ✓ விளையாட்டில் அதிக திறமைகளை வெளிக்காட்ட முடிதல்

17. உடற் கட்டமைப்பு அல்லது உடற்கொள்ளளவு என்றால் என்ன?

- ✓ உடற்கட்டமைவு எனப்படுவது உடலினுள் உள்ள பல்வேறு கூறுகளின் சேர்க்கையாகும்
- ✓ எமது உடலானது நீர், புரதம், கனியுப்புக்கள், மற்றும் கொழுப்பு போன்றவற்றினால் ஆக்கப்பட்டதாகும்

18. அதன் வகைகளைத் தருக.

- ✓ கொழுப்புக் கூறுகள் - கொழுப்பு கூறில் உடலினுள் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பு படையும் அடங்கும்
- ✓ கொழுப்பற்ற கூறுகள் - கொழுப்பற்ற கூறில் உடலினுள்ள தசை, எலும்பு, தோல் நீர் போன்றன அடங்கும்.

19. சரியான உடற்கட்டமைப்பைப் பேனுவதற்கான செயற்பாடுகளைத் தருக.

- ✓ வயதிற்கும் செயற்பாடுகளுக்கும் பொருத்தமான சமநிலை உணவை உட்கொள்ளல்
- ✓ அதிக சீனி, எண்ணெய், உப்பு உள்ளடங்கிய உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளல்
- ✓ உடலிலுள்ள கொழுப்புக்கள் வெளியேறும் வகையில் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற் பயிற்சி செய்தல் உதாரணம் : - வேகமாக நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், மூச்சுப் பயிற்சியில் ஈடுபடல்
- ✓ நாளாந்த வீட்டு வேலைகளை விரைவாகச் செய்தல்
- ✓ நாளாந்தக் கடமைகளில் இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தாது உடல் உழைப்பைப் பயன்படுத்தல்
- ✓ முடியுமான எல்லா வேளைகளிலும் நடந்து செல்லல், படிகளில் ஏறுதல்
- ✓ ஓய்வாக இருப்பதுடன் நித்திரை செய்தல்
- ✓ போதைப் பொருள் பாவனையைத் தவிர்த்தல்

M.H.M Musthanzir

20. சரியான உடற்கட்டமைப்பைப் பேனுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளைத் தருக.

- ✓ உடலை வலிமையுடையதாக பேணமுடிதல்
- ✓ உடலிலுள்ள கொழுப்பு குறைவதால் உடற்கட்டமைப்பு அழகாகவும், கட்டுக் கோப்பாகவும் காணப்படுதல்
- ✓ தொற்றுநோய்களைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளல்
- ✓ உடலை வினைத்திறனாக இயங்க செய்தல்
- ✓ முழங்கால், முழங்கைகளில் ஏற்படும் மூட்டு நோய்கள் குறைவடைதல்

M.H.M Musthanzir

01. வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் அல்லது உளச் சமுகத்திறன் என்றால் என்ன?

- ✓ அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு அவசியமான ஆற்றல்கள்

02. வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் அல்லது உளச் சமுகத்திறன்களைத் தருக.

- ✓ பயனுள்ள தொடர்பாடல்
- ✓ மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம்
- ✓ பரிவுணர்வு அல்லது பச்சாத்தாபம்
- ✓ சமூக இசைவாக்கம்
- ✓ குழுவுணர்வுத்திறன்

03. பயனுள்ள தொடர்பாடல் என்றால் என்ன?

- ✓ பயனுள்ள தொடர்பாடல் என்பது தமது கருத்துக்களைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்து வதோடு பிறர் கருத்துக்களையும் செவிமடுக்கும் ஆற்றலாகும்.

04. சிறந்த தொடர்பாடல் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகளைத் தருக.

- ✓ பிறர் கருத்துக்களுக்குச் செவிமடுத்தல்
- ✓ நட்புறவுடன் உரையாடுதல்
- ✓ தனது கருத்துக்களைத் தெளிவாகவும் நட்புடனும் வெளிப்படுத்துதல்
- ✓ பிறர் கருத்துக்களை அவர்களது நடத்தை மூலம் கண்டறிதல்

05. மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?

- ✓ மனவெழுச்சியென்பது எமது உள்ளத்தில் அல்லது புறச் செயற்பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய உடனடி உளநிலை அல்லது எண்ணங்களாகும்.

06. மனவெழுச்சியின் வகைகளை உதாணத்துடன் தருக.

- ✓ மகிழ்ச்சி, இனிய உணர்வுகள் போன்ற **உகப்பான** மனவெழுச்சிகள்
- ✓ துக்கம், வலி போன்ற **கசப்பான** மனவெழுச்சிகள்

07. மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

- ✓ மனவெழுச்சி ஏற்படும்போது அதனை இனங்கண்டு புத்திசாதுரியத்துடன் சிந்தித்து சிறப்பான துலங்கலை வெளிக்காட்டுவது மனவெழுச்சி முகாமைத்துவமாகும்

08. மனவெழுச்சிக்கான துலங்களை வெளிக்காட்டுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைத் தருக.

- ✓ சந்தர்ப்பம்
- ✓ ஆளுமை
- ✓ அனுபவங்கள்
- ✓ வயது மட்டம்
- ✓ வாழும் சூழல்

M.H.M.Musthanz

09. பரிவுணர்வு அல்லது பச்சாத்தாபம் என்றால் என்ன?

- ✓ பரிவுணர்வு என்பது பிறர் உணர்வுகளை அவ்வாறே உணர்ந்து அவர்கள் தம் உணர்வுகளைத் தாங்கிக் கொள்வதற்கு உதவுவதாகும்.
- ✓ ஒருவர் யாதாயினும் பிரச்சினையில் அல்லது துன்பத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும் போது அதனை விளங்கி உதவி செய்தல் அல்லது ஆறுதலளித்தல் பரிவுணர்வின் அங்கமாகும்

10. சமூக இசைவாக்கம் என்றால் என்ன?

- ✓ சமூக இசைவாக்கம் என்பது தாம் வாழும், சமூகச் சூழலுக்கேற்ப நடந்து கொள்வதாகும்.
- ✓ வெவ்வேறு சமூகச் சூழல்களில் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகளும் விதிமுறைகளும் வித்தியாசமானவை

11. உலக மக்களின் அன்புக்கு பாத்திரமானவர்கள் யாவர்?

- ✓ மார்டின் லூதர் கிங்
- ✓ அன்னை தெரேசா
- ✓ விஞ்ஞானி டாக்டர் அப்துல் கலாம்

M.H.Musthanzir

01. சுற்றாடல்சார் சவால்கள் என்றால் என்ன?

- ✓ எமது சூழல் தொடர்பாக நாம் சந்திக்க நேரிடும் சவால்கள் சுற்றாடல்சார் சவால்கள் எனப்படும்

02. சுற்றாடல்சார் சவால்களை பட்டியலிடுக.

- ✓ விபத்துக்கள்
- ✓ அனர்த்தங்கள்
- ✓ குற்றச் செயல்களும் துஷ்பிரயோகங்களும்
- ✓ புகைத்தல், மதுவும் போதைப் பொருளும்
- ✓ நோய்கள்

03. விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடிய இடங்களைத் தருக.

- ✓ வீட்டில், தொழிற்சாலையில்
- ✓ பாடசாலையில், விளையாட்டு மைதானத்தில்
- ✓ பெருந்தெருக்களில், தொழில்புரியும் இடங்களில்
- ✓ நீர்வீழ்ச்சிகளில், கற்குழிகளில்
- ✓ சுரங்கங்களில், கட்டுமானப்பணி நடைபெறும் இடங்களில்

04. விபத்துக்களின் போது ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களைத் தருக.

- ✓ நசிவு, கிறல், வெட்டுக்காயம்
- ✓ உளத்தாக்கங்களுக்குள்ளாதல்
- ✓ வளி மாசடைதல்
- ✓ சுளுக்கேற்படல், முறிவுகள்
- ✓ ஒலி மாசடைதல்
- ✓ எரிகாயம்

05. விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைத் தருக.

- ✓ விபத்துக்கள் தொடர்பாக அறிந்து விளக்கத்துடன் செயற்படல்
- ✓ அபாயகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்
- ✓ தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் ஏனையோரின் உதவிகளையும் அறிவுறுத்தல்களையும் பெற்றுக்கொள்ளல்
- ✓ பயன்படுத்திய பொருட்களை உரிய இடங்களில் வைக்கப் பழகுதல்
- ✓ சட்டதிட்டங்களைப் பின்பற்றுதல்
- ✓ பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்றுதல்

06. விபத்துக்களின் போது ஏற்படும் சேதத்தை குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளைத் தருக.

- ✓ முதலுதவி அளித்தல்
- ✓ தேவையேற்படின் செயற்கைச் சுவாசம் வழங்குதல்
- ✓ உடனடியாக வைத்திய சிகிச்சைக்காகக் கொண்டு செல்லல்

07. விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைத் தருக.

- ✓ பொறுமையின்மை
- ✓ அறியாமை
- ✓ சட்ட திட்டங்களை மதியாமை

08. அனர்த்தங்களுக்கு உதாரணம் தருக.

- ✓ வெள்ளப்பெருக்கு
- ✓ வரட்சி
- ✓ மண்சரிவு
- ✓ சுனாமி
- ✓ பூமியதிர்ச்சி
- ✓ சூறாவளி
- ✓ எரிமலை வெடிப்பு

09. அனர்த்தம் காரணமாக ஏற்படும் இழப்புக்களைத் தருக.

- ✓ நசிவுகள், கீறல்கள், முறிவுகள்
- ✓ எரிகாயங்கள் ஏற்படல்
- ✓ நோய்களுக்குள்ளாதல்
- ✓ அதிர்ச்சி, மயக்கம் ஏற்படல்
- ✓ மின் தாக்கங்களுக்குள்ளாதல்
- ✓ உயிர்ச் சேதங்கள் ஏற்படல்
- ✓ சூழல் மாசடைதல்

10. அனர்த்தங்களின் போதான பாதிப்புக்களைக் குறைக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைத் தருக.

- ✓ சமூகம் அறிவூட்டம் பெறல்
- ✓ சட்டங்களைப் பின்பற்றல்
- ✓ தொடர்பு சாதனங்களின் மூலம் தெளிவு பெறல்
- ✓ சமூக நியமங்களைக் கட்டியெழுப்பிக் கொள்ளல்
- ✓ முன்னாயத்தம்

11. குற்றச்செயல்கள் என்றால் என்ன? உதாரணமும் தருக.

- ✓ சமூகவிரோத செயல்களில் ஈடுபடுதலைக் குற்றச்செயல்கள் எனலாம்.
- ✓ உதாரணமாக களவு, போதைப்பொருள் பாவனை, துன்புறுத்தல் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்

12. துஸ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

- ✓ துஷ்பிரயோகம் என்பது வேறொரு நபரை சமூகவிரோத செயல்களில் ஈடுபடுவதற்குத் தூண்டுவதாகும்

13. சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் மற்றும் பாலியல் துஸ்பிரயோகங்களுக்கு உதாரணம் தருக.

- ✓ சிறுவர்களை ஏமாற்றுதல்
- ✓ உடல், உளரீதியான துன்புறுத்தல்

M.H.M Musthanzir

- ✓ இழிவுபடுத்தல்
- ✓ அச்சுறுத்தல்
- ✓ வேலைக்கமர்த்தல்
- ✓ சிறுவர்களைப் போதைப்பொருள் பாவனைக்குப் பழக்குதல்

14. துஸ்பிரயோகம் மற்றும் குற்றச்செயல்களிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைத் தருக.

- ✓ சமூக விரோதச் செயலொன்றைச் செய்வதற்கு உங்களை யாராவது தூண்டுவதற்கு முயற்சிப்பாரெனின் அவ்விடத்திலிருந்து விலகிச் செல்லுதல்
- ✓ வெவ்வேறு பரிசுகள் , வெகுமதிகளை வழங்கி தவறான செயல்களுக்கு உங்களைத் தூண்டுவோரிடத்தில் கவனமாக நடந்து கொள்ளவும்
- ✓ அவ்வாறான சந்தேகத்திற்குரிய நிகழ்வுகளை நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் தெரிவித்தல்
- ✓ வீடு, பாடசாலை, பாழடைந்த இடங்களில் தனியாக இருப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்
- ✓ உங்களது அந்தரங்க உறுப்புகளை பிறர் தொடுவதற்கு இடமளிக்காதிருத்தல்
- ✓ உங்களது நடை, உடை பாவனைகளை ஒழுக்கமுடையதாக்கிக் கொள்ளல்
- ✓ பெரியோர்கள் வீட்டில் இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் தண்பர்களை வீட்டிற்கு வரவழைப்பதைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளல்
- ✓ இணையத்தளம், சமூக வலைத்தளங்கள், கையடக்கத் தொலைபேசி போன்ற வற்றைப் பெற்றோர்கள், பெரியோர்கள் அனுமதியுடன் உபயோகித்தல்

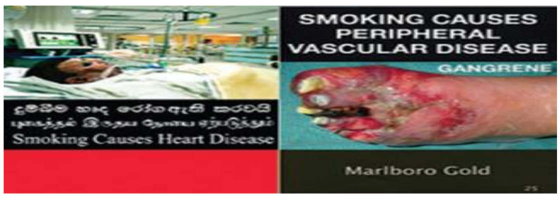
15. துஸ்பிரயோகம் மற்றும் குற்றச்செயல்களால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தருக.

- ✓ உள நெருக்கீட்டிற்கு ஆளாகுதல்
- ✓ கல்வி தடைப்படல்
- ✓ சமூகத்தால் கேலிக்குட்படுத்தப்படல்
- ✓ பாலியல் நோய்கள் ஏற்படல்
- ✓ முறையற்ற வகையில் கர்பம் தரித்தல்
- ✓ உயிரிழப்புக்கள், தற்கொலை முயற்சிக்கு முனைதல் குற்றச் செயல்கள்

16. போதைப்பொருட்களுக்கு உதாரணம் தருக.

- ✓ கொக்கெயின், ஹசின்
- ✓ கஞ்சா, மரிஜுவானா
- ✓ ஹெரோயின், மதுபானம்
- ✓ சிகரெட், சுருட்டு, பீடி

17. இப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தருக.



- ✓ உடலியற் செயற்பாடுகள் குன்றுதல்
- ✓ அசாதாரண உள நிலமை அழகு குறைதல்
- ✓ பல்வேறுபட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகுதல்
- ✓ பாலியல் பலம் குன்றுதல்
- ✓ நரம்பு மண்டலம் பலவீனமடைதல்
- ✓ ஆயுள்குறைவதோடு உயிர்ச்சேதம் போன்ற பாதிப்புகளுக்கு முகங் கொடுத்தல்

M.H.M Musthanzir

18. போதைப்பொருள் பாவனையிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைத் தருக.

- ✓ தானும் குடும்பமும் சமூகமும் அறிவூட்டம் பெறல்
- ✓ சட்டத்தைப் பின்பற்றல்
- ✓ சரியான நடத்தைகளைப் பின்பற்றுதல்
- ✓ அறிவூட்டுவதற்காக தொடர்பு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தல்
- ✓ ஓய்வினை வினைத்திறனாகக் கழிப்பதற்கான பல்வேறு நிகழ்ச்சித்திட்டங்களைச் செயற்படுத்தல்
- ✓ மது மற்றும் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையானோரை மீட்டெழுக்க புனர்வாழ்வுச் செயற்றிட்டங்களை முன்னெடுத்தல்

19. நோய்களின் வகைகளைத் தந்து உதாரணத்துடன் விளக்குக.

- ✓ தொற்றும் நோய்கள் - ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு தொற்றின் மூலம் ஏற்படுவது தொற்றுநோய் எனப்படும்.
  - ✓ உதாரணமாக, மலேரியா, டெங்கு, எலிக்காய்ச்சல், கொலரா, சின்னம்மை , கொப்ப ளிப்பான், சிக்குன்குன்யா, யானைக்கால், சார்ஸ், பறவைக் காய்ச்சல், பாலியல் நோய்கள், கூகைக்கட்டு.

- ✓ தொற்றாத நோய்கள் - - ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு தொற்றாத நோய்
  - ✓ மாரடைப்பு, நீரிழிவு, உயர் குருதியமுக்கம், புற்றுநோய், நரம்பு சார் நோய்கள்

20. தொற்றா நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகளைத் தருக.

- ✓ அங்கங்கள் உணர்விழத்தல்
- ✓ பல்வேறு உடல் ஊனங்கள் உடல் தோற்றம் மாறுதல்
- ✓ உயிரிழப்புக்கள்
- ✓ பொருளாதார நலிவு கல்வி தடைப்படல்
- ✓ மன நிம்மதியின்மை

21. நோய்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும் இழப்புக்களைக் குறைப்பதற்குமான வழிமுறைகளைத் தருக.

- ✓ நோய் தொடர்பாக தானும் அறிந்து சமூகத்தையும் அறிவூட்டுதல்.
- ✓ பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ✓ தூய குடிநீரைப் பயன்படுத்தல்
- ✓ மது, போதைப் பொருள்களிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல்
- ✓ உடல் நிறையைப் பேணுதல்

M.H.M Musthanzir

22. சுற்றாடல் சவால்களை வெற்றிகொள்ள வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன்களைத் தருக.

- ✓ பொறுமை
- ✓ ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை ,சிறந்த எண்ணங்கள்
- ✓ சட்டத்தை அறிதலும் மதித்தலும்
- ✓ சரியான தீர்மானம் எடுத்தல்
- ✓ மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும்
- ✓ தேவையான பயிற்சி
- ✓ வினைத்திறனுள்ள தொடர்பாடல்

18 அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவிகளை அறிந்துகொள்வோம்

01. முதலுதவி என்றால் என்ன?

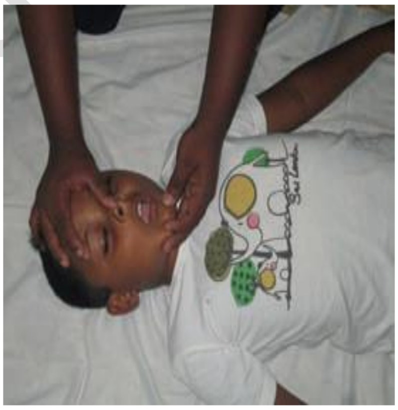
- ✓ யாதேனும் திடீர் விபத்தொன்று அல்லது அனர்த்தமொன்று ஏற்படும் போது உரிய வைத்திய உதவியைப் பெற்றுக்கொடுக்கப்படும் வரை வழங்கப்படும் அடிப்படை உதவி முதலுதவி எனப்படும்

02. முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கங்கள் எவை?

- ✓ சுகத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உதவுதல்
- ✓ நோயாளியின் உயிரைப் பாதுகாக்க முடிதல்
- ✓ நோய் நிலைமை பாரதூரமாகாமலிருக்க உதவுதல்

03. முதலுதவியின் அடிப்படைத் தத்துவங்களையும் அவை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களையும் தருக.

- ✓ **சுவாச வழி (A - Airway)**
  - **மூச்சுப் பாதை அடை பட்டிருப்பின் திறந்து விடுதல்.**
  - நீரில் மூழ்கிய சந்தர்ப்பத்தில்
  - உணவு புரையேறும் சந்தர்ப்பத்தில்
  - தொண்டையில் யாதேனும் சிறைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில்
  - மயக்கமேற்படும் சந்தர்ப்பத்தில்
  - உயரத்திலிருந்து விழுந்த சந்தர்ப்பத்தில்



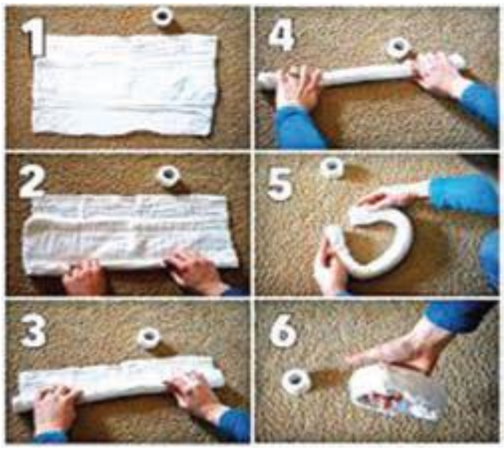
- ✓ **சுவாசம் (B - Breathing)**
  - **அவசியமாயின் செயற்கைச் சுவாசம் வழங்குதல்**
  - நீரில் மூழ்கிய சந்தர்ப்பம்
  - தொண்டையில் யாதேனும் ஒன்று சிறைப்படும் சந்தர்ப்பம்
  - மயக்கமேற்படும் சந்தர்ப்பம்
  - உயரத்திலிருந்து விழுந்த சந்தர்ப்பம்
  - தீக்காயத்திற்குட்படும் சந்தர்ப்பம்
  - மின் தாக்குதல் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பம்

M.H.M Musthanzir

- ✓ **குருதிச் சுற்றோட்டம் (C - Circulation)**
    - **குருதிச் சுற்றோட்டம் ஒழுங்காக இடம்பெறுவதை உறுதிப்படுத்தல்**
    - நீரில் மூழ்கிய சந்தர்ப்பம்
    - மின் தாக்கத்திற்குட்பட்ட சந்தர்ப்பம்
    - மரத்திலிருந்து விழுந்த சந்தர்ப்பம்
    - வாகனமொன்று உடம்பில் ஏறிய சந்தர்ப்பம்
    - பாம்பு தீண்டிய சந்தர்ப்பம்

- ✓ **உபாதைகள் (D - Defomity)**
    - ஏற்பட்டுள்ள உபாதையின் தன்மையை நன்கு பரீட்சித்துப் பார்த்து விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அந்நிலைமைக்குப் பொருத்தமான வகையில் முதலுதவி வழங்கப்படல் வேண்டும். முள்ளந்தண்டுக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருப்பதாக அல்லது என்பு முறிவடைந்திருப்பதாக சந்தேகமேற்படின் மிகவும் அவதானத்துடன் அந்த இடங்களை அசைக்காமல் வைத்திருக்க வேண்டும்.

- ➢ கழுத்துக்கு - இரண்டு துணித்துண்டுகளைச் சுற்றிக் கழுத்தின் இரு பக்கங் களிலும் அணையாக வைத்தல். அல்லது அதற்குரிய கழுத்துப் பட்டியை அணிதல்.
- ➢ முதுகுக்கு முள்ளந்தண்டினைப் பலகையொன்றின் மீது வைத்தல்
- ➢ கை அல்லது காலுக்கு - பலகைத் துண்டினை இணைத்தல்



✓ **திறந்திருத்தல், சூழல் நிலைமை (E- Exposure > Environment)**

✓ நோயாளியைப் பரீட்சிப்பதற்காக பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை முழுமையாக அவதானிக்கக் கூடிய வகையில் வைத்தல் வேண்டும். இதன்போது நோயாளி பாதிக்கப்படாமல் இருப்பது முக்கியமாகும். நோயாளியைப் பரீட்சிக்கும் சூழல் பாதுகாப்பானதாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இல்லா விட்டால் பாதுகாப்பான ஒரு சூழலுக்கு நோயாளியை எடுத்துச் செல்லல் வேண்டும். அவ்வாறு எடுத்துச் செல்லும்போது நோயாளி அசையாத விதத்தில் வைத்து எடுத்துச் செல்லல் வேண்டும்.

- நோயாளி சுவாசிப்பதாக இருப்பின் வெளி உதவிகள் கிடைக்கும் வரை அவரை இடப்புறமாகத் திருப்பி வைத்தல் (recovery position) வேண்டும்.
- நோயாளி சுவாசிக்கவில்லை எனின் மார்பினை அழுத்துவதன் மூலமும் செயற்கைச் சுவாசம் மூலமும் சுவாசத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

✓ **மார்பு அழுத்தம்** - குழந்தைகள் எனின் இரண்டு அல்லது மூன்று விரல்களை மார்பில் வைத்து அழுத்துதல், பிள்ளைகள் அல்லது வயதானவர்கள் எனின் இரு கைகளையும் மார்பின் மத்தியில் வைத்து 1.∴3 ஆழத்துக்கு, நிமிடத்துக்கு 100 தடவை அழுத்துதல் வேண்டும்.

✓ **செயற்கைச் சுவாசம்**

- மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் 30 அழுத்தங்களின் பின்னர் நோயாளியின் வாயைத் திறந்து மூக்கை மூடி வாய்க்கு வாய் வைத்து மார்பு உயரும் வகையில் சுவாசத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.
- 30 அழுத்தங்களில் பின்னர் 2 சுவாசத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் என்ற
- அடிப்படையில் நோயாளி மூச்சு விடும் வரை இச்செயற்பாட்டைத் தொடரவும்.

04. முதலுதவி வழங்குபவருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள் எவை?

✓ முதலுதவி பற்றிய அறிவு, முறையான பயிற்சி மற்றும் தேர்ச்சிகள் காணப்படல்
✓ பதற்றமின்றி செயற்படும் ஆற்றல்
✓ பொறுமை
✓ சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு தொழிற்படும் ஆற்றல்
✓ சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ற தலைமைத்துவம்

05. முதலுதவி வழங்கும் போது விஷேடமாக கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக.

✓ உயரத்திலிருந்து கீழே விழுதல், முதுகில் யாதேனுமொரு பொருள் வேகமாக அடிபடல் போன்ற விபத்துக்களினால் முள்ளந்தண்டு பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் அல்லது அவ்வாறு சந்தேகிக்கப்படின் நோயாளியைப் பலகை மீது வைத்தே கொண்டு செல்லல் வேண்டும். ஒரு மரக்குற்றியை உருட்டுவதைப்போன்று, நோயாளியை பலகையின் மீது நகர்த்த வேண்டும் . இந்த முறையில் செய்யத் தவறினால் நோயாளியின் உபாதை மேலும் மோசமாகலாம் அல்லது சுவாசப் பாதையில் அடைப்பை ஏற்படுத்தலாம். இது மரக்குற்றி உருட்டல் (log rolling) முறை என அழைக்கப்படும்.

✓ உடலில் யாதேனுமொரு பொருள் உட்புகுந்திருப்பின் அப்பொருளை அகற்றாமல் அவ்வாறே வைத்து வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். உடலில் பதிந்துள்ள குறிப்பிட்ட பொருளை அகற்ற முயற்சித்தால் உள்ளுறுப்புக்கள் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு. அவ்வாறே அவ்விடத்தில் அதிக குருதி வெளியேறி நோயாளி மரணிக்கக்கூடும்.

M.H.M Musthanzir

- ✓ நோயாளி மயக்கமுற்று இருக்கும்போது எதையும் பருகவோ, உண்ணவோ கொடுக்கக் கூடாது. அவ்வாறு எதையேனும் வழங்கினால் சுவாசப்பாதை தடைப்படக்கூடும்.

- ✓ வைத்தியரொருவரால் நோயாளி பரீட்சிக்கப்படும் வரை உணவோ பானமோ வழங்காதிருத்தலே நல்லது. ஏனெனில், நோயாளியை சத்திரசிகிச்சைக்குட்படுத்த வேண்டியேற்படின் 6 மணித்தியாலங்களேனும் உணவுண்ணாது இருப்பது அவசியமாகும்.

- ✓ உடற்பாகமொன்று வெட்டுண்டு வேறாகியிருப்பின் அப்பாகத்தைச் சுத்தமான பொலித்தீன் பையொன்றினுள் இட்டு பனிக்கட்டிகளால் சுற்றி உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டுசெல்லல் வேண்டும். உதாரணம் கை, கால், விரல்கள்

06. முதலுதவி வழங்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களை தந்து விளக்குக.

- **மயக்கமேற்படும்போது**
  - மூளைக்குக் கிடைக்கும் ஒட்சிசனின் அளவு குறையும்போதே மயக்கமேற்படுகிறது
  - மயக்கமேற்படும் போது ஆடைகளைத் தளர்த்துங்கள். கழுத்துப்பட்டியையும் தளர்த்துங்கள்
  - மயக்கம் ஏற்படுவதை உணரப்படுமாயின் நோயாளியைக் கதிரையில் அமரச்செய்து தலையைக் கீழே கொண்டு வந்து கால்களுக்கிடையில் வைத்திருக்கச் செய்யுங்கள்
  - நிலத்தில் அல்லது கட்டிலில் நோயாளியை வைப்பதாயின் காற்பகுதியை உயர்த்தி வையுங்கள்
  - அப்போது மூளைக்குத் தேவையான ஒட்சிசன் குருதியுடன் சென்றடையும்.
  - இயற்கையான காற்று நன்கு கிடைக்க வழிசெய்யுங்கள்.
  - எதனையும் பருகக் கொடுத்தலாகாது.
  - முகத்திற்குச் சிறிதளவு நீரைத் தெளிக்கச் செய்யலாம்
  - மயக்கம் தெளிந்த பின்னர் சூடாக எதையும் பருகக் கொடுக்கலாம் அல்லது சிறிதளவு குளுக்கோசைக் கொடுக்கலாம்.

✓ **பாம்பினாலோ அல்லது வேறு பிராணிகளாலோ தீண்டப்பட்ட போது**

- இச்சந்தர்ப்பத்தில் முதன்முதலாக நோயாளிக்கேற்படும் பயத்தைப் போக்குதல் வேண்டும்.
- பாம்பு தீண்டிய இடத்தைச் சுத்தமான ஓடும் நீரினால் 10 - 15 நிமிடம் அளவு கழுவுதல் வேண்டும்.
- தீண்டப்பட்ட பகுதியை அசைக்கக் கூடாது.
- அணிந்திருக்கும் கடிகாரம், மோதிரம் போன்ற இறுகக்கூடிய பொருட்களைக் கழற்றி அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும்.
- பாம்பை இனங்காணல் அல்லது தீண்டிய பாம்பை வைத்தியரிடம் எடுத்துச் செல்லல் முக்கியமாகும்.
- பாதிப்பேற்பட்ட பகுதியை தலையை விடத் தாழ்வாக அமையுமாறு வைத்திருத்தல் அவசியம் .
- காயத்தின் மீது வாயை வைத்து உறிஞ்சுதலோ , கட்டுப் போடுதலோ (காயத்திற்க அண்மையில் பட்டி ஒன்றினால் சுற்றிக் கட்டுதல்) கூடாது .

✓ **குளவி அல்லது தேனீ கொட்டியபோது**

- விபத்துக்குட்பட்ட நோயாளியை உடனடியாக அச்சூழலிருந்து அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும்.
- அவரது பயத்தைப் போக்குதல் வேண்டும். அணிந்திருக்கும் மோதிரம், வளையல் போன்ற ஆபரணங்களை அகற்றுதல் வேண்டும்.
- அதிகமாக தீண்டப்பட்ட உடற்பகுதிகளை இனங்கண்டு கொள்ளல் வேண்டும்.
- இப்பிராணிகளால் தீண்டப்பட் டமையின் காரணமாக உடலில் எஞ்சியுள்ள சிறு முள் போன்ற பகுதியை மெல்லிய ஒரு பொருளினால் அல்லது நகத்தினால் அகற்றிவிடல் வேண்டும்.
- அதிக வேதனை ஏற்படின் 'பரசிற்றமோல்" வகை மருந்தினைப் பயன்படுத்தலாம். அதிகமான இடங்கள் தீண்டப்பட்டிருப்பின் உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

✓ **மின்தாக்கத்திற்குட்பட்டபோது**

- பிரதான மின் வழங்கலின் தொடர்பை துண்டித்து அல்லது பிரதான ஆளியை நிறுத்தி மின்னை விரைவாகத் தடைசெய்தல் வேண்டும்.
- அவ்வாறு தடைசெய்ய முடியாது விடின் மின்தாக்கினை ஏற்படுத்திய வயறை அல்லது உபகரணத்தைக் கைகளால் தொடுதல் கூடாது
- அவ்வாறு தொடுவதற்காக உலர்ந்த விறகுத் துண்டை அல்லது பலகையை அல்லது தும்புத்தடிக் கம்பைப் பயன்படுத்தலாம் .
- பின்னர் விரைவாக மேலே கற்ற A > B > C > D >E படிமுறைகளைப் பின்பற்றி நிலைமையை இனங் காணுங்கள்
- குருதிச்சுற்றோட்டம் நிகழவில்லையாயின் இதய அழுத்தத்தையும், சுவாசச் செயற்பாடு நிகழவில்லையெனின் செயற்கைச் சுவாசத்தையும் விரைவாகப் பெற்றுக்கொடுத்தல் வேண்டும்
- தீக்காயமேற்பட்டு இருப்பின் அதற்கான சிகிச்சைகளும் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். இவ்வாறு முதலுதவியளித்தவாறு நோயாளியை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்

✓ **தீக்காயத்திற்குட்பட்டபோது**

- வெப்பத்தினால், தீயினால், இரசாயனப் பொருட்களினால் அல்லது மின்சாரத்தின் காரணமாக தீக்காயங்கள் ஏற்படலாம். தீ ஏற்படும் விதத்திற்கேற்ப அதனை அணைக்கும் முறைகளும் வேறுபடும்.
- தடிப்பான துணியைப் பாவிப்பதாலும் நீர் தெளிப்பதாலும் உடையில் தீப்பிடிக்கும் போது தரையில் புரள்வதாலும் தீயை அணைக்கலாம்.
- தீக்காயத்துக்குட்பட்ட வரை உடனடியாக அவ்விடத்திலிருந்து அகற்றி பாதுகாப்பான ஓரிடத்துக்கு எடுத்துச் சென்று தீக்காயத்திற்குட்பட்ட பகுதிகளை விரைவாக 10 நிமிடங்களுக்கு குளிர்நீர் கொண்ட பாத்திரமொன்றில் அமிழ்த்தி வைத்தல் அல்லது ஓடும் நீரில் பிடித்தல் வேண்டும்.
- அணிந்திருக்கும் இறுக்கமான ஆடைகள், மோதிரம், கைக்கடிகாரம் போன்றவற்றை அகற்றுவதுடன் கொதிநீர் அல்லது இரசாயனப் பொருட்களால் பாதிப்புற்ற ஆடை களைக் கவனமாக வெட்டி அகற்றுதல் வேண்டும்
- ஆடையானது தோலில் ஒட்டிக் காயமேற்பட்டிருப்பின் ஆடையை அகற்றக் கூடாது. நோயாளியின் பயத்தினைப் போக்கி உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும்.

✓ **காயம் ஏற்பட்டபோது**

- காயங்கள் பல்வேறு விதமாக ஏற்படலாம். தீக்காயம், வெட்டுக்காயம் மற்றும் விழுதல், கீறல், குத்துதல் போன்ற பல்வேறு விதங்களில் காயமேற்படும் போது குருதி வெளியேறுதலைத் தடை செய்தல் வேண்டும்.
- இதற்காக குருதி வெளியேறுவது நிறுத்தப்படும் வரை அவ்விடம் அழுத்தத்திற்குட்படுமாறு துணித்துண்டொன்றினால் சுற்றுவதாலும் காயமேற்பட்ட இடத்தை இதய மட்டத்திற்கு மேலாக வைப்பதனாலும் (கை அல்லது காலில் காயமேற்பட்டிருப்பின் உயர்த்தி வைப்பதனால்) குருதி வெளியேற்றத்தைக் குறைக்கலாம்.
- தேவைப்படின் குருதி வெளியேற்றத்தினைத் தடுப்பதற்காகப் பனிக்கட்டியை வைத்துக் குளிர்ச்சியூட்டலாம். பின்னர் உடனடியாக வைத்திய சிகிச்சைக்கு அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும்

✓ **தொண்டையில் ஏதேனுமொன்று சிறைப்பட்டபோது**

- முதலில் வாயை நன்கு திறந்து சிறைப்பட்ட பொருளை இனங்காண முடியுமா என அவதானியுங்கள்.
- பிள்ளையொன்று அல்லது வளர்ந்தவராயின் உடலின் மேல் பகுதியை வளைத்து, வாயைத் திறந்து முதுகில் தட்டுங்கள். அல்லது பின்புறமாக நின்று இரு கைகளையும் பொத்தி வயிற்றின் மேற்பகுதியை பலமாக அழுத்துங்கள்.
- குழந்தையாயின் ஒரு கையில் குழந்தையைக் கவனமாக துக்கி தலை கீழாக பிடியுங்கள். பின்னர் வயிற்றின் மேற்பகுதியை முழங்காலின் மேல் வைத்துப் பலமாக முதுகின் மீது தட்டுங்கள்.
- சிறைப்பட்ட பொருள் வெளியேறவில்லையாயின் உடனடியாக வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள்

M.H.M Musthanzir

✓ **மூக்கில் யாதேனுமொன்று சிறைப்பட்டபோது**

- யாதேனுமொரு செயல் மூலம் மூக்கிலிருந்து தும்மல் வரச் செய்யுங்கள்
- அவ்வாறு முடியாதுவிடின் மூக்கினுள் கருவிகளை நுழைக்காமல் உடனடியாக வைத்தியசா லைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்
- அவ்வாறு அழைத்துச் செல்லும் போது நின்றவாறோ, அமர்ந்தவாறோ இருக்குமாறு கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். சிறைப்பட்ட பொருள் சுவாசப்பாதையை அடையக் கூடுமாகையால் தூங்க வைத்தல் கூடாது

✓ **நீரில் மூழ்கியபோது**

- சிறுவர்களும் வளர்ந்தோரும் திடீரென நீரில் மூழ்கி இறக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி ஊடகங்கள் வாயிலாக நாம் அறிகிறோம்.
- நீரில் மூழ்கும்போது சுவாசித்தலில் சிரமமேற்பட்டு மரணம் ஏற்படுகிறது.
- நீரில் மூழ்கிய ஒருவரைக் காப்பாற்றித் தரைக்குக் கொண்டு வந்த பின் முதலில் A > B > C > D > E முறையைப் பின்பற்றி நோயாளியின் நிலையை இனங்கண்டு கொள்ளல் வேண்டும் .அவசியப்படின் இதய அழுத்தம் அல்லது செயற்கைச் சுவாசம் வழங்கப்படலாம்.

நூலாசிரியர் - M.H.M முஸ்தன்ஸிர் - Zahira college Kalmunai (National School)

தொலைபேசி இலக்கம் - 0758424573

நோக்கம் - இந்த தரம் 08 இற்கான சுயகற்றல் கையேடு எனது அன்பு மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு இலகுவாக இருக்குமென எதிர்பார்த்தவனாக..

எனது அன்பு மாணவர்களின் நலனை மட்டும் என்றும் எதிர்பார்த்தவனாக.

Thank you...